

# Guide pratique pour un repas sain et économique

1

## Avant de vous rendre à l'épicerie



- ▶ **Faire un inventaire** visuel de son congélateur, son réfrigérateur et son garde-manger. Tenir également une liste de produits de base manquants.
- ▶ **Élaborer le menu** de la semaine en fonction des rabais offerts et des aliments qui vous restent. Vous économiserez ainsi temps et argent, tout en réduisant le gaspillage.
- ▶ **Préparer une liste** précise des articles à acheter pour ne rien oublier. Vous éviterez ainsi les sauts au dépanneur, où ça coûte souvent plus cher.
- ▶ **Consulter les circulaires** et **comparer les prix** des supermarchés. Si possible, choisir la chaîne qui offre les promotions qui vous conviennent le mieux.
- ▶ **Manger avant** d'aller faire l'épicerie. Les aliments sont tous plus attrayants lorsqu'on a le ventre vide... Difficile alors de suivre un plan de match, aussi bien préparé soit-il!

**Bonne idée : un bloc-notes aimanté sur le réfrigérateur.**

Le beurre d'arachide est terminé? C'est noté! On ouvre la dernière conserve de tomates? C'est noté!

Cet exercice facilitera la préparation de la liste d'épicerie.

**Pour élaborer votre menu, inspirez-vous de...**

- ✓ de vos recettes
- ✓ des préférences de la famille
- ✓ des spéciaux de la semaine

## Une fois rendu à l'épicerie



- ▶ **Acheter seulement** les articles inscrits sur la **liste**.
- ▶ **Comparer le prix** de chaque article pour les différentes marques et les différents formats. Utiliser les informations fournies par l'épicier!
- ▶ **Utiliser les coupons-rabais** pour les produits dont vous avez vraiment besoin. Ne pas oublier de comparer leur prix avec ceux des autres marques. Ce n'est pas toujours un « spécial ».
- ▶ **Choisir les aliments le moins transformés et le moins raffinés possible**. Vous épargnez ainsi de l'argent et éviterez la perte d'un grand nombre de vitamines et de minéraux...

- ▶ **Faire attention aux endroits stratégiques en magasin. Malgré l'impression de solde, les articles qui s'y trouvent ne sont pas nécessairement moins chers...**
  - Les étalages promotionnels situés au bout des allées ou près des caisses sont des espaces payants, mais pas toujours pour le consommateur...
  - Le pain frais et les aliments préparés placés à l'entrée du magasin... Vite trouvé, vite acheté!
  - La gomme à mâcher, les bonbons, les magazines et autres babioles qui nous attendent à la caisse. Et hop dans le panier!
  - Le chocolat à fondue près des fruits, les vinaigrettes et les croûtons près du comptoir à salade... Juste au cas où...
- ▶ **Bien regarder.** Les produits que l'on voit au premier coup d'œil sont souvent plus coûteux que ceux moins facilement accessibles. Rien n'est laissé au hasard dans la présentation des nombreux produits alimentaires.
- ▶ **Vérifier la date de péremption** pour éviter toute perte d'aliment.
- ▶ **Commencer** la tournée de l'épicerie par son pourtour, il est fort possible que tous les produits essentiels s'y trouvent (fruits et légumes frais, viandes, poissons, pain, produits laitiers).

**Soyez futé et développez votre esprit critique en magasin!**

Pensez-y...

Les formats familiaux sont intéressants en autant qu'on les consomme en totalité...

## À la maison



- ▶ **Suivre les indications de conservation** du fabricant.
- ▶ **Faire la rotation des produits** pour éviter le gaspillage.
- ▶ **Entreposer les légumes et les fruits** à l'abri de l'air, dans le frigo (dans le bac à légumes, par exemple).
- ▶ **Placer les œufs et le lait** dans la partie principale du réfrigérateur pour les conserver plus longtemps.
- ▶ **Congeler les aliments** que vous pensez utiliser uniquement à la fin de la semaine.

## Économiser dans tous les groupes alimentaires...

### Légumes et fruits



- ▶ Découvrir les légumes de saison qui sont généralement plus savoureux et moins chers.
- ▶ En été, si possible, faire son propre jardin de légumes.
- ▶ Apprêter de différentes façons les légumes économiques : chou en pot-au-feu, carottes râpées en salade, pommes de terre pour lier les potages, courges en accompagnement, etc.
- ▶ Profiter des rabais sur les grands sacs de légumes surgelés. Voilà une façon rapide et facile d'ajouter des légumes à vos repas en décongelant uniquement la portion requise.
- ▶ Garder à portée de main des légumes et des fruits en conserve. Une fois bien rincés pour enlever le surplus de sel et de sucre, ces aliments deviennent de bons « dépanneurs économiques ».

#### De saison

Les fruits et les légumes frais sont plus économiques et beaucoup plus savoureux en saison, faites vos provisions!

3

### Produits céréaliers



- ▶ Préférer le riz et les pâtes nature (à grains entiers). Les versions en sauce, en sachets individuels de ces aliments coûtent beaucoup plus cher et contiennent beaucoup plus de matières grasses et de sodium.
- ▶ Choisir le pain de grains entiers qui, pour le même prix que le pain blanc, ajoute des fibres alimentaires à votre alimentation.
- ▶ Économisez en achetant le riz, l'orge, l'avoine et le son en vrac tout en considérant la taille de votre famille.
- ▶ Choisir les flocons d'avoine à cuire plutôt que la version instantanée en sachet ou à saveur ajoutée.
- ▶ Faire ses propres recettes de crêpes, de gaufres ou de muffins maison. Vous économisez en plus d'avoir des ingrédients frais de première qualité.

## Lait et substituts



- ▶ Le lait en poudre est beaucoup plus économique que le lait frais. Vous pouvez le préparer à l'avance ou profiter de ce format pratique qui n'a pas besoin d'être réfrigéré. Il est aussi pratique dans les recettes.
- ▶ Choisir le lait écrémé à 1 ou 2 % de matières grasses. Le coût est moindre et vous consommez moins de matières grasses. *(Sauf pour les enfants de moins de 2 ans)*
- ▶ Acheter du yogourt en pot de 750 ml plutôt qu'en contenants individuels ou encore évaluer le prix au 100 g sur les étiquettes des supermarchés pour faire le meilleur choix.
- ▶ Achetez les fromages en brique de 540 g, plutôt que ceux déjà coupés en portions individuelles ou déjà râpés. Sachez que la plupart des fromages se congèlent très bien.

4



## Viande et substituts

- ▶ Cuisiner des rôtis de palette ou d'extérieur de ronde plutôt que de surlonge. Ces coupes de viandes sont moins grasses et coûtent moins cher. Cuire plus longtemps, avec le couvercle, pour une viande plus tendre. Surveiller les rabais.
- ▶ Acheter une dinde ou un poulet entier. Une fois cuit, découper la volaille en morceaux et congeler les restes pour un autre repas. Les os et la carcasse de volailles peuvent servir à faire un excellent bouillon maison!
- ▶ Mélanger la viande à d'autres aliments pour augmenter le nombre de portions de la recette : ragoûts, sauces à la viande, potages, sautés de légumes, chili, etc.
- ▶ Remplacer la viande (en tout ou en partie) par des protéines végétales, beaucoup moins chères, comme le tofu et les légumineuses (haricots rouges, lentilles, pois chiches). Vous ajoutez ainsi des fibres et des bons gras à votre menu!
- ▶ Découvrir les mille et une façons de cuisiner les œufs, un aliment nutritif et économique : en omelette, au four, miroir, sauté avec des légumes, cuits durs dans une salade, etc.
- ▶ Adopter le thon **pâle** (moins cher et moins contaminé en mercure que le blanc) et le saumon en conserve.
- ▶ Préférer la viande, la volaille et le poisson « nature » plutôt que leurs versions assaisonnées ou préparées à l'avance, qui coûtent beaucoup plus chers et contiennent beaucoup de sodium.

## En conclusion, quelques trucs généraux pour économiser...

- ▶ Vous économisez en :
  - Achetant les produits frais quand ils sont meilleur marché (en saison)
  - Achetant la quantité nécessaire afin d'éviter le gaspillage
  - Achetant moins de plats prêts-à-manger
  - Mangeant moins souvent au resto ou de plats livrés à domicile
- ▶ Préparer une liste de vos recettes préférées et choisir le menu en fonction des coûts.
- ▶ Utiliser des plus grands formats d'ingrédients et choisir les recettes en vue d'utiliser ces ingrédients dans les différentes recettes choisies.
- ▶ Si vous êtes seul, préparer des recettes en plus grand format avec une amie, un membre de votre famille, une voisine ou encore congelez les portions non utilisées.
- ▶ Préparer une liste de vos recettes et variez-les afin d'éviter la répétition et d'utiliser les produits vedettes de la semaine. Essayer à l'occasion de nouvelles recettes afin d'en ajouter à votre liste.
- ▶ Essayer des nouvelles sources de protéines comme le tofu ou les légumineuses. Ces aliments font de délicieux repas tout en étant très abordables.
- ▶ Il est important de faire **régulièrement** la rotation des aliments afin d'éviter le gaspillage.
- ▶ Les breuvages représentent une grande partie des dépenses dans le panier d'épicerie. Boire de l'eau est excellent pour la santé, on en boit jamais assez! Prendre l'habitude d'inclure régulièrement de l'eau comme breuvage dans votre alimentation.

