



## Bien manger avec un petit budget

Le prix des aliments a connu une forte augmentation dans les dernières années et il peut être embêtant de manger de façon équilibrée lorsque le budget est limité. Voici quelques trucs pour maximiser le rendement de notre épicerie.

### Planifier

- Éviter le gaspillage :
  - o Connaître les meilleurs moyens de conservation des aliments et leur durée.
  - o Faire régulièrement l'inventaire de son réfrigérateur, son garde-manger et son congélateur pour utiliser ce qui approche l'expiration.
- Planifier un menu et écrire une liste d'épicerie en vérifiant :
  - o Les restants.
  - o Les produits déjà en inventaire pour éviter le dédoublement.
  - o Les spéciaux de la semaine.
  - o Les aliments nutritifs et économiques (voir suggestions plus loin).

### Acheter

- Acheter uniquement les produits sur notre liste. Résister aux tentations!
- Apprendre les prix usuels des aliments achetés régulièrement pour savoir reconnaître les vraies aubaines.
- Comparer les prix par volume ou par poids.
- Faire des provisions seulement si l'aubaine est significative et qu'on est certain de ne pas gaspiller.
- Limiter les aliments ultra-transformés et les aliments à faible valeur nutritive.
- Acheter de plus petites portions d'aliments gâteries, même si c'est plus cher au poids, de façon à en manger moins et économiser au final.

### Cuisiner

- Au besoin, modifier ses recettes et utiliser des substitutions pour éviter l'achat d'un ingrédient uniquement pour une petite quantité (ex : utiliser des herbes séchées plutôt qu'un bouquet d'herbes fraîches).
- Cuisiner soi-même certains produits transformés: sauce pour pâtes, vinaigrettes, volaille marinée, biscuits, muffins, barres tendres, etc.
- Rentabiliser les restants : préparer un bouillon avec la carcasse du poulet, un potage « vide-frigo » avec les légumes défraîchis, une compote avec les fruits abîmés, etc.
- Varier les façons d'apprêter les aliments nutritifs et économiques (ex : cuisiner le chou en soupe, en salade, sauté dans l'huile, etc.)
- Cuisiner quelques portions supplémentaires à garder au congélateur pour un moment où on serait tenté de se faire livrer un repas du restaurant.



## Composer son assiette

- Manger moins de viande ou « l'allonger » en ajoutant une protéine végétale (ex : avec du tofu émietté ou des légumineuses).
- Réduire les portions du repas principal en mangeant une entrée à base de légumes (potage, salade, crudités, etc.).
- Boire de l'eau pour bien ressentir la satiété.
- Remplacer les desserts sucrés par un fruit ou une tisane aux fruits.

## Idées d'aliments nutritifs et économiques :

### Substituts de viande :

- Légumineuses
- Tofu
- Protéine végétale texturée (PVT)
- Thon en conserve
- Poisson surgelé
- Œufs (à consommer modérément)

### Féculents :

- Riz brun, orge mondé, couscous de bé entier
- Flocons d'avoine (gruau)
- Pommes de terre
- Pâtes de blé entier
- Farine de blé entier

### Légumes

- Carotte
- Navet (rutabaga)
- Chou
- Betterave
- Oignon
- Tomates en dés en conserve sans sel ajouté
- Légumes surgelés
- Légumes de saison

### Fruits :

- Pomme
- Banane
- Fruits surgelés
- Fruits de saison (ex : agrumes en hiver, petits fruits en été, pêches et poires à l'automne)

### Matières grasses :

- Huile de canola
- Arachides et beurre d'arachides 100% naturel
- Graine de lin moulue