







Garder la

Du porte-monnaie à l'assiette



Même avec un petit budget, vous pouvez trouver des aliments

PEU CHERS ET D'EXCELLENTE QUALITÉ NUTRITIONNELLE

les légumes secs, les viandes à mijoter, les œufs et le lait.

RICHES EN SAVEURS

comme les épices et les herbes aromatiques...

PRATIQUES

comme le pain, les fruits et légumes de saison, voire locaux, les yaourts, les fromages et fromages blancs.

Votre rythme
de vie
et le choix
de vos aliments
contribuent
à votre santé.

La santé vient en mangeant.

Bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, c'est possible!

Tous pareils Tous différents

Diversité des habitudes, des façons de vivre, de manger...

Si cuisiner peut être une corvée, une perte de temps ou un plaisir, manger quotidiennement est un besoin pour tous.

À chacun ses astuces pour rendre les repas plus agréables.

L'équilibre c'est:

 boire de l'eau au cours de la journée et pendant les repas;

opiocher dans les différentes familles d'aliments:

- pain et féculents.
- fruits et légumes,
- légumes secs,
- lait et produits laitiers,
- viandes, poissons ou œufs.
- matières grasses,
- produits sucrés;

ovarier les plats;

oalterner fruits et légumes, crus et cuits pour faire le plein de vitamines;

o manger des produits laitiers tous les jours pour le calcium et les minéraux;

> o et des légumes secs au moins deux fois par semaine.

Manger pour vivre

Le corps est une machine qui s'entretient!

Sommeil, alimentation et activité physique assurent son fonctionnement 24 heures sur 24.

Avoir en

Avec un minimum d'organisation et d'envie de faire, on peut avoir un maximum de satisfaction!

Même dans une petite cuisine et avec peu d'ustensiles.

Manger équilibré et bon marché, c'est avoir sous la main les aliments de base

CÔTÉ FRIGO:

- oœufs;
- olait:
- fromages;
- laitages: yaourts, fromages blancs;
- fruits et légumes de saison:
- o beurre.

CÔTÉ PLACARD:

- produits laitiers: lait UHT en poudre ou concentré, crème fraiche UHT;
- féculents: pommes de terre, pâtes, semoule, riz, polenta, boulgour...;
- conserves de légumes: tomates, lentilles, pois cassés, haricots, pois chiches...;
- pâtés et poissons en boîte: sardines, thon, maquereau...;
- oconserves de fruits.



Attention, il ne faut jamais congeler:

- un aliment le jour ou après sa date limite de consommation,
- un aliment ou un plat déjà congelé.

Un aliment, plein de recettes!

Pour varier les plaisirs, variez les assaisonnements: pâtes aux tomates, oignons et/ou ail; pommes de terre à la crème fraîche, yaourt ou fromage blanc relevés d'épices.

Astuces frigo

Votre frigo doit être:

- opropre et régulièrement lavé;
- orangé sans les emballages carton, plats cuisinés ou entamés recouverts:
- oorganisé: le beurre et le lait dans la porte, la viande et les plats cuisinés dans la partie la plus froide.

Besoin d'idées?

DU PAIN EN STOCK?

Congelez-le coupé en tranches ou en morceaux. Même dur, il servira en croûtons pour une soupe.

DES RESTES DE FROMAGE?

Ne les jetez pas! Congelés dans un sachet, puis râpés selon vos besoins, ils seront délicieux fondus sur vos pâtes ou vos légumes!

JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR:

les livres, revues ou émissions de cuisine ou encore sur internet.

Acheter 5

Avec un budget serré, comment s'organiser pour acheter au mieux?



Courses malines

FAITES VOS COURSES APRÈS AVOIR MANGÉ.

Rassasié, vous résisterez aux tentations.

PAS DE PETITES ÉCONOMIES!

N'oubliez pas sacs et cabas pour gagner quelques centimes à chaque fois.

Avant les courses:

- ofaire une liste;
- prévoir les quantités nécessaires pour ne pas gaspiller.

Au marché et dans les magasins:

- comparer les prix (au kg);
 - repérer les produits de saison et en promotion;
 - se méfier des lots(« 2 achetés + 1 offert »)qui incitent à acheter plus;
 - surveiller les dates limite de consommation et vérifier que vous aurez le temps de cuisiner les aliments à date courte.

Les formats familiaux ne sont pas forcément moins chers



Pour les produits de base, les 1er prix sont aussi de bonne qualité

Les mentions des emballages:

« à consommer jusqu'au »

indique une date limite de consommation (DLC) à respecter impérativement.

« à consommer de préférence avant le... » indique une date de durabilité minimale (DDM). Ne jetez pas l'aliment, il peut être consommé sans risque dans les jours qui suivent.



Épices: un investissement rentable

Thym, laurier, curry, paprika, muscade, curcuma... pour parfumer les plats, Cannelle, sucre vanillé, eau de fleur d'oranger... pour les yaourts et fromages blancs nature.

Variez les achats de matières grasses:

- odu beurre (pour les tartines au petit déjeuner, et certaines recettes:
- de la crème fraîche dans les plats;
- de l'huile pour la cuisson et pour les crudités (colza par exemple).



Manger, c'est aussi se faire plaisir. À table, le défi, c'est de contenter tout le monde sans se ruiner.

Une question de variété et de souplesse

L'équilibre alimentaire, c'est manger de tout, sans supprimer une famille d'aliments.

QUELQUES ASTUCES

- rajoutez des légumes aux féculents;
- partagez les fruits (pommes, poires, melon...) en 2, 4 ou 6 parts;
- associez fruits frais et fruits en conserve;
- remplacez la viande par des œufs, du fromage ou des légumes secs;
- utilisez du lait pour la purée ou les desserts maison: riz ou semoule au lait.

Plus qu'une question de prix, une question de quantité

Hommes, femmes, enfants, les besoins varient, les quantités aussi.

Le même menu pour tous mais en adaptant les portions.

AU DÉJEUNER

Un steak haché de 100 g pour un adulte ou un adolescent mais la moitié (50 g) pour un enfant de maternelle suffit.

AU DÎNER

Hachis Parmentier, sauce bolognaise, légumes et viandes sautés... pour une petite portion de viande le soir.

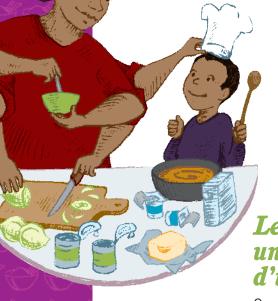
Conserves et lait longue conservation

Comme leurs noms l'indiquent, ils permettent de stocker plusieurs mois des aliments. Pratiques, ils gardent leurs qualités, leurs vitamines et leurs minéraux. Après ouverture, il convient de les conserver au frais et de les consommer rapidement.

Les emballages, une mine d'informations

On y trouve:

- les quantités conseillées par personne;
- o le temps de cuisson;
- odes recettes.



Cuisiner

Presque vides. frigo et placard réservent encore de bonnes surprises pour improviser un repas.

1, 2, 3... c'est prêt!

ENTRÉES MINUTE:

- soupe à l'oignon et au fromage râpé;
- Assiette de crudités oeufs durs:
- bâtonnets de légumes crus sauce au fromage blanc-moutarde-curry.

PLATS:

- spaghetti aux courgettes sauce au yaourt-ail-basilic:
- riz et lentilles à la tomate et au curry:
- purée instantanée avec des sardines.

MENU TARTINES:

croque-monsieur. salade verte et pain perdu aux pommes.

EN DESSERT

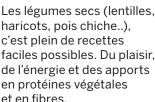
- compote et yaourt accompagnés de cerneaux de noix:
- lait à la banane mixée:
- poire au chocolat fondu.

Vive les recettes de grand-mère

Si les plats mijotés sont longs à cuire ils ne sont pas longs à préparer:

- bœuf aux carottes:
 - chili con carne;
- poulet à la crème;
 - tajines...

Les légumes secs, trésors des placards







Le lait et les œufs: la qualité pour tous

Comme l'œuf. le lait n'est pas cher et apporte des protéines de bonne qualité, des vitamines et des minéraux.

UHT, EN POUDRE OU CONCENTRÉ. ET AVEC DES ŒUFS ON PEUT TOUT FAIRE:

Odu salé:

omelette. cake ou flan aux légumes, galettes de pomme de terre...

Odu sucré:

crêpes.gâteaux. crèmes dessert maison, clafoutis...



Le saviez-vous?

Les féculents peuvent être consommés tous les jours et quand ils sont complets ou semi-complets (pain, pâtes...), ils apportent <mark>plus de fibres.</mark> Les légumes secs, c'est 2 fois par semaine.

Il y a autant de calcium et de protéines dans le lait entier et demi-écrémé.

La viande blanche est <mark>aussi nourrissante</mark> que la viande rouge.

Un fruit et/ou un légume mangé cru, en entrée ou en dessert, c'est un apport en vitamine C.

Le beurre apporte de la vitamine A, l'huile de la vitamine E.

Les poissons gras (sardines, maquereaux...),
riches en omegas 3, sont conseillés
1 fois par semaine;

Les conserves, les surgelés et le lait UHT ou en poudre, sont pratiques et de qualité.

Pour leurs qualités diététiques et leur prix, le tiercé gagnant c'est:

1/ le lait et les produits laitiers;

2/ les œufs;

3/ les légumes secs.