

Manger **BON** *marché* €



Garder la FORME

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 ;

◦ **piocher 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 ;

◦ **varier les plats ;**

◦ **alterner fruits et légumes**, crus et cuits pour faire le plein de vitamines ;

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

◦ **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 RÉSERVE

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

CÔTÉ FRIGO:

- œufs;
- lait;
- fromages;
- laitages: yaourts, fromages blancs;
- fruits et légumes de saison;
- beurre.

CÔTÉ PLACARD:

- **produits laitiers:** lait UHT en poudre ou concentré, crème fraîche 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...;
- **conserves 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.

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.

Astuces frigo

Votre frigo doit être :



- **propre** et régulièrement lavé;
- **rangé** sans les emballages carton, plats cuisinés ou entamés recouverts;
- **organisé**: 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.

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.

Acheter FUTE

Avant les courses :



- faire 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 1^{er} 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.

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.



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 :

- du 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 ÉQUILIBRÉ

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.



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.



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

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.

Les emballages, une mine d'informations

On y trouve :



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

Cuisiner VITE et BON

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



Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiche..), c'est plein de recettes faciles possibles. Du plaisir, de l'énergie et des apports en protéines végétales et en fibres.

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:**

○ du salé:

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

○ du 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 **plus de fibres**.
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 **aussi nourrissante** 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.