

Manger sainement tout en dépensant moins - Adapté pour l'alimentation africaine et antillaise

Vous avez un budget limité, gérez un revenu fixe ou limité ou essayez tout simplement d'économiser de l'argent sur les aliments? Cuisiner à la maison et limiter le nombre de vos repas au restaurant peut être très utile .

Vous trouverez ci-dessous des conseils utiles sur la façon de manger sainement tout en dépensant moins.



Étape par étape

Planifiez

La planification des repas vous aide à éviter de gaspiller, vous permet de tirer le maximum de votre budget pour l'alimentation et contribue à éviter les achats impulsifs. Voici quelques conseils pour la planification des repas :

- ı Recherchez les rabais de la semaine dans les journaux et les circulaires des magasins et en ligne.
 - ı Apprenez à connaître le prix régulier des produits alimentaires pour déterminer si le prix réduit vous permet vraiment d'économiser de l'argent.
 - ı Achetez les aliments dont vous avez besoin régulièrement lorsqu'ils sont en solde. Ce n'est une bonne affaire que si vous pouvez utiliser la nourriture que vous achetez.
 - ı Essayez d'utiliser des coupons ou des applications de rabais pour les téléphones intelligents comme le Flipp-Weekly Ads et Coupons ou comparez les circulaires des magasins en ligne, par exemple sur le site <http://www.flyertown.ca>
 - ı Demandez à votre caissier si vous pouvez recevoir des coupons par courriel ou par courrier et si le magasin où vous faites vos

achats offre la garantie de meilleur prix.

- | Si l'article de vente n'est plus disponible demandez pour un bon d'achat en différé.
- | Utilisez des recettes pour planifier vos repas ou trouver des idées de menu pour utiliser les articles que vous avez trouvés en solde.
 - | Évitez les recettes qui nécessitent des ingrédients que vous n'utiliserez probablement qu'une seule fois. Planifiez plutôt en choisissant des ingrédients que vous pouvez utiliser de différentes façons, comme le fromage qui peut être utilisé dans les sandwiches, les omelettes ou le macaroni au fromage.
- | Planifiez vos repas et vos collations pour plusieurs jours ou même pour une semaine. Planifiez votre repas en fonction de l'ingrédient le plus cher qui est généralement la viande.
- | Regardez dans votre réfrigérateur et votre garde-manger pour voir ce que vous avez à la maison puis rédigez votre liste d'épicerie.

Magasinez

- | Apportez vos propres sacs à provisions réutilisables (les sacs en plastique ne sont pas gratuits!)
- | Magasinez dans les épicerie ou les supermarchés à rabais. Certaines épicerie africaines et antillaises ont des spéciaux hebdomadaires. Les petits dépanneurs ou mini-marchés offrent souvent moins de variété et les prix des aliments y sont plus élevés.
- | Demandez si votre épicerie ou votre supermarché a un programme de fidélisation comme une carte de récompense qui vous permet de gagner de l'épicerie gratuite.
- | Recherchez les bonnes affaires au-dessus et au-dessous du niveau de votre regard. Les produits placés au niveau des yeux sont souvent les plus chers.
- | Comparez les prix des différents aliments et marques dans différents magasins. Les marques sans nom ou maisons coûtent généralement moins cher et sont tout aussi nutritives que les marques haut de gamme.
 - | Utilisez le prix à l'unité. Le prix à l'unité est le prix d'une quantité particulière de l'aliment, habituellement 100 grammes. Il est souvent inscrit sur la même enseigne que le prix de l'article et vous permet de comparer plus facilement les prix de

quantités de nourriture identiques.

- n Les produits coûtent habituellement moins chers lorsqu'ils sont vendus en grandes quantités.
- n Voici un exemple de prix à l'unité pour deux boîtes de céréales de formats différents qui montre que la plus grosse boîte de céréales est un achat plus avantageux, même si elle coûte plus cher :

Format de la boîte de céréales	Coût par boîte	Prix à l'unité
Boîte de 2 kg	11,80 \$	0,59 \$ par 100 g
Boîte de 1 kg	7,00 \$	0,70 \$ par 100 g

- n
 - i Comparer les prix des bacs de vrac. Acheter en vrac vous permet d'acheter uniquement ce dont vous avez besoin (par exemple, les épices).
- i Achetez des légumes et des fruits frais en saison, lorsque leur prix est le moins élevé. À d'autres moments de l'année, essayez les produits congelés. Ils coûtent moins cher et la qualité est excellente.
- i Tenez-vous en à votre liste d'épicerie pour éviter d'acheter de la nourriture dont vous n'avez pas besoin. Évitez également de magasiner quand vous avez faim ou lorsque vous êtes pressé."
- i Essayez de faire vos achats lorsque le magasin met des articles en solde. C'est souvent vers la fin de la journée ou après un congé.
- i N'achetez pas d'eau embouteillée ou de boissons gazeuses. Buvez de l'eau du robinet à la place. C'est plus sain, moins cher et il y a moins de gaspillage. Ajoutez-y des tranches de citron ou de limette ou des morceaux de gingembre pour rehausser sa saveur.
- i Magasinez surtout le long des murs extérieurs de l'épicerie, là où vous trouverez plus d'aliments peu transformés.
- i Évitez les aliments préparés car les acheter coûte souvent plus cher que de préparer les aliments vous-même. Par exemple:
 - i Un bloc de fromage coûte moins cher que du fromage râpé.

- | Une salade maison coûte moins cher qu'une salade prête à manger.
- | Du poulet non assaisonné coûte moins cher que du poulet préalablement assaisonné.
- | Recherchez une visite gratuite de l'épicerie dirigée par un diététiste professionnel. Ce genre de visite a pour but de vous renseigner sur l'alimentation saine et la façon de lire les étiquettes et de trouver les achats les plus avantageux.

Cuisinez

- | Préparez de grandes quantités de nourriture qui peuvent être réfrigérées ou congelées pour utiliser les restes .
 - | Par exemple, préparez une grande quantité de soupe ou de ragoût et puis congelez les restants pour un autre soir. Faites bouillir une grande quantité de haricots gungo, de haricots rouges, haricots à œil noir, utilisez la moitié pour des ragoûts, soupes et porridges aux haricots et sauvegardez l'autre moitié pour cuisiner avec du riz pour votre plat de riz aux haricots préféré.
- | Utilisez votre mijoteuse pour préparer des repas en casserole, y compris des ragoûts, des casseroles, des currys et des soupes. Faire cuire votre viande lentement vous aidera à l'attendrir. Vous pouvez également ajouter des ingrédients supplémentaires comme le chou et les lentilles, les carottes, les chayottes ou les pommes de terre irlandaises pour faire durer le repas.
- | Songez à vous joindre à une cuisine communautaire ou demandez à votre famille et à vos amis de cuisiner avec vous afin que vous puissiez partager le travail et que tout le monde puisse emporter de la nourriture à la maison!
- | Ajouter des restes de légumes cuits ou des légumes qui commencent à se faner aux soupes, aux ragoûts, aux currys, aux sautés, ou au riz.
- | Cusinez plus de repas sans viande tel que des ragoûts aux haricots, soupes, et plats de riz (par exemple une soupe aux haricots rouges ou aux lentilles, un pelau végétarien, du riz ou du riz wolof, un ragoût végétarien aux arachides ou un ragoût aux œufs (veuillez la recette ci-dessous).

Les meilleurs achats des différents aliments... Quoi faire avec eux?

Légumes et fruits

- | Achetez des fruits et légumes supplémentaires en saison ou en solde afin de pouvoir en congeler une partie pour une utilisation ultérieure.
 - | Légumes verts à feuilles tels que les feuilles de citrouille, le calalou et le chou frisé ainsi que les patates douces et le manioc se congèle bien sans cuisson.
 - | Les fruits tels que la papaye, l'ananas, la mangue et les bananes se congèlent bien et peuvent être ajoutés aux frappés aux fruits. Utilisez les mangues ou l'ananas pour faire un chutney.
- | Astuce : écrivez la date sur les aliments que vous congelez!
- | Achetez de gros sacs de légumes et de fruits frais surgelés si vous avez de la place dans votre congélateur. Ils sont tout aussi nutritifs que les fruits et légumes frais!
- | Essayez les légumes et les fruits frais qui sont « juste un peu trop mûrs » comme les bananes ou les plantains qui sont disponibles au rayon des fruits et légumes à prix réduit du magasin. Vous pouvez par exemple utiliser les bananes et plantains trop mûres en crêpes, comme des mosas à la plantain.
- | Évitez d'acheter des légumes ou des fruits crus préparés. Coupez-les ou lavez-les vous-même.
- | Vérifiez si les articles en sacs comme les avocats, les poires, les mangues et les oranges coûtent plus cher qu'à l'unité. Demandez-vous également si vous pouvez utiliser toute la quantité avant que l'aliment ne se gâte.
- | Utilisez des concentrés de jus congelé pur à 100 % plutôt que des jus en boîtes ou en bouteilles. Évitez les « boissons » aux fruits même si elles peuvent coûter moins chers : elles sont également moins nutritives.
- | Ajoutez des raisins secs ou des dattes tranchées (qui coûtent moins chers que beaucoup d'autres fruits secs) aux muffins ou aux pains.
- | Faites vos propres vinaigrettes – essayez d'utiliser 125 ml (½ tasse)

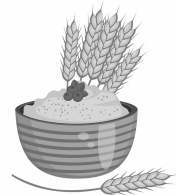


d'huile végétale plus 125 ml (½ tasse) de vinaigre ou de jus de citron et ajoutez-y vos herbes préférées pour les assaisonnements.

- | Cultivez vos propres herbes ou fruits et légumes ou joignez-vous à un jardin communautaire local. Les pommes de terre, la laitue, le concombre, les poivrons doux, le calalou, les fèves vertes, les okras et les carottes sont des bons choix à cultiver.
- | Joignez-vous à des programmes d'achat en vrac de fruits et légumes frais (comme Garden Fresh Box, Good Food Box ou un programme d'agriculture à soutien communautaire (ASC)) afin de bénéficier d'économies.
- | Recherchez les marchés faris hebdomadaires dans votre région. Ils offrent souvent des fruits et légumes multi-culturels.

Céréales

- | Faites cuire vous-même votre riz, votre porridge, votre pap ou vos pâtes. C'est une option moins chère et plus saine que les mélanges emballés qui sont souvent plus riches en sodium (sel) et en graisses et plus pauvres en fibres.
- | Achetez des produits de grains entiers en solde ou vieux d'une journée comme le pain, les bagels, les petits pains et les muffins anglais et congelez ce que vous ne mangez pas tout de suite. Utilisez-les pour faire des sandwichs et des poudings au pain.
- | Faites des muffins et des pains maisons plutôt que d'en acheter au magasin. Congelez ce dont vous n'avez pas besoin pour une utilisation ultérieure.
- | Achetez en vrac des céréales chaudes natures comme le gruau et ajoutez-y vos propres fruits plutôt que d'acheter des emballages à portion unique.
- | Essayez d'ajouter du bulgur ou du gruau au pain de viande, aux salades ou aux casseroles et utilisez moins de viande.



Aliments protéinés

- | Essayez les œufs car ils sont une bonne source de protéines et peuvent être utilisés de nombreuses façons, par exemple dans des omelettes, dans la salade aux œufs, des ragoûts, des sauces ou des caris.
- | Choisissez du beurre d'arachide car il peut être utilisé à la place de la viande dans les soupes, les ragoûts, les sandwichs ou avec des

craquelins à grains entiers.

- | Utilisez des légumineuses (haricots, pois et lentilles) plus souvent en les ajoutant aux pâtes, au riz, aux salades, aux soupes ou aux ragoûts.
- | Choisissez des coupes de viande moins chères pour les ragoûts, et, si possible, coupez-les vous-même.
 - | Essayez le bloc d'épaule de bœuf, l'extérieur de ronde, les biftecks de ronde, la longe de porc ou l'épaule de chèvre.
- | Utilisez du thon, des sardines, du maquereau ou du saumon en conserve.
- | Achetez du poisson nature congelé ou du poisson en conserve dans l'eau. Achetez des dos et des cuisses de poulet plutôt que des poitrines. Ils coûtent moins cher. Ou faites rôtir un poulet entier et utilisez les restes pour faire des sandwichs et des sautés puis faites de la soupe ou du bouillon avec les os.
- | Mettez du tofu ferme plutôt que des viandes ou du poisson, qui sont plus coûteux, dans les sautés ou les casseroles ou ajoutez des cubes de tofu à la salade.
- | Ajoutez des arachides hachées, des graines de tournesol ou des graines de sésame aux porridges, aux biscuits ou aux salades. Ils coûtent moins cher que beaucoup d'autres noix et graines et sont une bonne source de protéines et de gras sains.
- | Pour le lait, le fromage et le yogourt, achetez le plus gros format que vous pouvez entreposer. Les sacs de lait et la plupart des fromages à pâte dure peuvent être congelés pour une utilisation ultérieure. Évitez les portions individuelles de fromage ou de yogourt car elles coûtent habituellement plus cher.
- | Utilisez du lait écrémé en poudre plutôt que du lait frais. Buvez-le ou ajoutez-le aux porridges, aux puddings au lait, aux paps, aux sauces, aux pains de maïs ou aux produits de boulangerie.
- | Utilisez parfois du lait évaporé au lieu du lait frais. Achetez les cannettes lorsqu'elles sont offertes en solde puisqu'elles sont non-périssables et puisqu'elles sont une option pratique pour le garde-mangez ou l'armoire. Utilisez dans les paps ou porridges, les thés et autres boissons chaudes.



Ragoût aux tomates et aux œufs
Donne 4 portions

Ingrédients		
4	Œufs	4
15 mL	Huile végétale	1 c. à soupe
250 mL	Oignons, tranchés (1 gros)	1 tasse
2	Gousses d'ails, broyées	2
500 mL	Tomates, en moitiées et trancheés (4 moyennes)	2 tasses
375 mL	Poivron rouge (1 gros)	1 ½ tasses
125 mL	Bouillon de poulet ou de légumes à teneur faible en sodium	½ tasse
1 mL	Sel	¼ c. à thé
1 mL	Poivre noir, moulu	¼ c. à thé

1. Dans un petit bol, fouettez les œufs et mettez le de côté.
2. Dans une grande poêle à frire, faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient ramollis (environ 2 minutes). Remuez rapidement.
3. Incorporez-y les tomates, les poivrons rouges et le bouillon. Ajoutez une pincée de sel et de poivre. Recouvrez la poêle et baissez au feu moyen-bas. Faites cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramolir.
4. Versez le mélange d'œuf sur les légumes dans la poêle, mais ne remuez pas. Couvrez la poêle et pour continuer la cuisson des œufs pendant 2 minutes jusqu'à ils commencent à devenir ferment ou

commence à prendre.

5. Retirez le couvercle et remuez les œufs doucement jusqu'à ils forment des grumeaux. Transférez le mélange de légumes.

6. Remettez le couvercle et continuez la cuisson pendant 5 minutes. Si vous désirez plus de sauce, rajoutez 2-4 cuillerées à table de bouillon.

Astuce: Servez avec des plantaines bouillies, des patates, des patates douces ou des ignames. Ajoutez à cette recette n'importe quel légumes de votre choix, comme par exemple; des légumes verts à feuilles sombres, du chou frisé ou du calalou.

Éléments nutritifs par portion (1/4 du total de la recette)			
Calories : 155	Glucides : 10,2 g	Calcium : 47,2 mg	Lipides : 9,3 g
Sodium : 229 mg	Protéines : 8,5 g	Fibres : 2,2 g	Fer : 1,3 mg

Recettes de « Simply Great Food » de Les diététistes du Canada, p. 63 (2007).



Pour aller plus loin

- | Bien manger avec le Guide alimentaire canadien www.santecanada.ca/guide
- | Mon Planificateur de Menu www.sainealimentationontario.ca/menu
- | Recettes www.sainealimentationontario.ca/recettes

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.

Distribué par:

--

