

Bien Manger pour moins

Document élaboré par La Cuisine Éducative Mapleton 2011



CONSEILS ET RESSOURCES À L'INTENTION DES MENTORS
COMMUNAUTAIRES EN ALIMENTATION

BIEN MANGER EN FONCTION D'UN BUDGET

La nourriture prend une grosse partie du budget familiale grande bouchée du revenu d'un foyer, mais il EST possible de manger des repas nutritifs et délicieux si vous avez des connaissances :

- Sur la planification de repas
- Sur la façon de faire une épicerie sensée
 - Sur un stockage adéquat

1. LA CLÉ CONSISTE À PLANIFIER

1. Chaque semaine, déterminez le BUDGET que vous attribuerez à la nourriture.
2. Prenez le temps de PLANIFIER vos REPAS pour cette semaine.
3. Rédigez et utilisez une LISTE D'ÉPICERIE en fonction de ce plan.



AVANTAGES DE LA PLANIFICATION DE REPAS

- Vous aide à épargner du TEMPS dans la cuisine.
- Vous aide à veiller à ce que votre menu soit VARIÉ et que vos repas soient équilibrés.
- Vous aide à ÉPARGNER de l'argent et à respecter votre budget.
- Vous aide à réduire la quantité de nourriture que vous JETEZ, car vous planifiez aussi POUR vos restes de repas.
- Vous aide à utiliser la nourriture que vous avez sous la main.
- Vous permet de réduire les achats par impulsion et les voyages supplémentaires au magasin.
- Vous permet de planifier en fonction des promotions de la semaine.
- Vous permet d'acheter moins de plats préparés qui sont plus dispendieux.



CE DONT IL FAUT TENIR COMPTE DANS LA PLANIFICATION DE REPAS

- COÛT : planifiez pour des aliments qui entre cadreront dans votre budget.
- Vérifiez les aliments fournitures que vous avez SOUS LA MAIN pour voir ce que vous devez utiliser.
- DIVERSITÉ : choisissez des aliments d'une diversité de couleurs, de goûts et de textures, et que vous pouvez cuire selon différentes méthodes et températures. Gardez votre menu intéressant.

- BESOINS NUTRITIFS ou DIÉTÉTIQUES des membres de la famille.
- GOÛTS PERSONNELS, ce que les personnes n'aiment ou n'aiment pas.
- DISPONIBILITÉ de la nourriture : ce que vous pouvez trouver en fonction de la saison.
- Distance au magasin et disponibilité de transport.
- TEMPS : quantité de temps que vous avez pour préparer les repas. N'oubliez pas de tenir compte du temps de cuisson de la recette.
- HABILITÉS CULINAIRES : choisissez des recettes qui correspondent à vos habiletés culinaires.



CONSEILS SUR LA PLANIFICATION DE MENUS

- Planifiez votre menu en tenant compte des suggestions de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (nombre de portions par jour par groupe alimentaire).
- Commencez par planifier votre repas principal, décidez quelles protéines vous voulez, puis ajouter des aliments des autres groupes alimentaires pour compléter votre repas.
- Planifiez votre menu autour des PROMOTIONS DE LA SEMAINE (vérifiez les circulaires en papier ou en ligne).
- Planifiez votre menu pour le déjeuner, le lunch et les collations.
- N'oubliez pas que les collations devraient également être nutritives : faible teneur en sel, en gras et en sucre.
- FAITES CUIRE UNE FOIS, MANGEZ DEUX FOIS : les principaux ingrédients de plusieurs repas peuvent servir plus d'une fois : servez du poulet grillé un soir, puis utilisez les restants pour préparer des fajitas au poulet et les os pour faire un bouillon de soupe.
- Planifiez des repas qui nécessitent moins de viandes : sauté, casseroles.
- Envisagez de préparer quelques repas sans VIANDE par semaine (chili aux légumes, soupes, omelettes, salades, sauté, quesadillas, lasagne, etc.).
- Planifiez un repas qui comprend du poisson une ou deux fois par semaine.
- Planifiez de préparer quelques repas en plus grandes quantités et faites vos propres plats cuisinés surgelés DIY.
- Planifiez de cuire quelque chose en très grandes quantités et de congeler des portions pour plus tard, par exemple, un spaghetti, du chili ou des soupes. Placez l'étiquette et la date sur vos contenants pour éviter des OVNI (objets volants-congelés non identifiés).
- Cherchez différentes façons de préparer les mêmes aliments pour que vos repas ne deviennent pas ennuyants : modifiez les ingrédients de salades ou vos méthodes de cuisson, etc.



- Faites des substitutions dans une recette préférée, par exemple en remplaçant le riz blanc par du riz brun ou en utilisant des pâtes ou pains de grains entiers ou de blé entier, en ajoutant des légumineuses comme des haricots ou des lentilles au plan ou en réduisant le sel et en ajoutant de la saveur avec de fines herbes ou des épices.
- Créez une livre de recettes dans lequel vous incluez vos mets favoris.
- Une fois que le menu est planifié et que vous avez vérifié les aliments que vous avez sous la main, préparez une LISTE D'ÉPICERIE.

2. ÉPICERIE SENSÉE

AVANTAGES D'UNE LISTE D'ÉPICERIE

- Vous aide à vous souvenir de TOUS les articles nécessaires à la planification de votre plan.
- Vous aide à respecter votre BUDGET.
- Vous fait épargner du TEMPS dans le magasin.
- Vous aide à éviter quelqu'un d'autre faire l'épicerie.



CONSEILS POUR ÉPARGNER DE L'ARGENT

- Dans la mesure du possible, faites votre épicerie dans des magasins plus grands. Les plus petits magasins spécialisés et les dépanneurs sont plus dispendieux.
- Même si un article est dans la circulaire, cela ne signifie pas toujours qu'il est en vente.
- Ne faites pas votre épicerie quand vous avez faim ou quand devez vous dépêcher ou si vous êtes stressé ou seul.
- Essayez de magasiner seulement une fois par semaine et LIMITEZ-VOUS À VOTRE LISTE D'ÉPICERIE. Si vous obtenez tout ce dont vous avez besoin en un SEUL déplacement, vous éliminerez les coûts dispendieux de vous rendre au magasin du coin.
- Magasinez dans les allées latérales du magasin en premier. Vous y trouverez les ALIMENTS FONDAMENTAUX : fruits et légumes, produits laitiers et céréaliers, et viandes.
- Familiarisez-vous avec les prix de sorte à reconnaître « une bonne affaire ». Conserver un LIVRE DE PRIX (un petit livret ou une carte) pour y inscrire le prix des articles que vous achetez souvent. De cette façon, vous saurez si une promotion annoncée est vraiment une bonne affaire.
- Si l'article en vente n'y est pas, demandez un BON DE RÉDUCTION DIFFÉRÉE. Ce dernier est habituellement bon pour un mois.



- REGARDEZ EN HAUT ET EN BAS : les articles placés au niveau des yeux sont souvent plus dispendieux que ceux qui sont placés sur les étagères du haut ou du bas.
- Utilisez les étiquettes de PRIX UNITAIRE pour comparer le prix par gramme ou ml du même produit.
- Achetez des PRODUITS SANS MARQUE ou DE LA MARQUE DU MAGASIN : vous obtiendrez la même valeur nutritive à un prix moins élevé.
- Les articles placés À LA FIN D'UNE ALLÉE ne sont pas toujours en vente.
- Lorsque vous achetez dans les magasins de produits EN VRAC, vous épargnez sur le coût d'emballage et serez en mesure d'en acheter une petite ou une grande quantité, selon vos besoins, surtout les fines herbes, les noix et graines, les grains entiers, les farines, les pâtes et les fruits séchés.
- Achetez les produits les plus frais que possible. Vérifiez la date de péremption (MEILLEUR AVANT).
- Si votre budget le permet et si vous avez de l'espace : achetez une grande quantité de produits non périssables à bon prix que vous pouvez stocker ou congeler.
- Peu importe si un article est à bon prix, ne l'achetez pas si vous n'allez pas l'utiliser, y compris les ventes « Achetez un, obtenez-en un gratuitement ».
- Méfiez-vous du PRIX EN QUANTITÉ : les épargnes énumérées peuvent être trompeuses. N'oubliez pas, vous pouvez souvent acheter un seul article.
- LISEZ L'ÉTIQUETTE sur les aliments pour voir CE que vous achetez.
- Si vous collectionnez des points Air Miles, échangez-les pour des bons cadeaux de Sobeys.
- Envisagez de vous joindre à une cuisine collective ou à un club d'achat de nourriture dans votre communauté, ou d'en lancer un.



CONSEILS POUR ÉPARGNER DE L'ARGENT D'ÉPICERIE

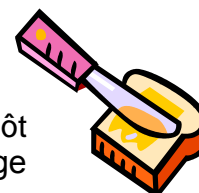
- Achetez des fruits et légumes EN SAISON pour avoir la meilleure qualité et le meilleur prix.
- Achetez dans des magasins d'aubaines comme Needs pour obtenir de meilleurs prix sur les pains ordinaires et les petits pains.
- Les céréales moins sucrées sont moins dispendieuses que celles qui sont déjà sucrées. Choisissez des céréales à grains entiers pour obtenir une valeur nutritive maximale.
- Achetez du lait dans le plus grand emballage que vous pouvez utiliser avant la date de péremption. Le lait peut être congelé, mais le lait en poudre est le moins cher.

- Achetez du yogourt à faible teneur en gras. Il est plus dispendieux d'acheter du yogourt en portions. Vous pouvez également congeler du yogourt, ce qui en fait d'excellents Popsicle®.



- Les légumes congelés sont tout aussi bons, sinon meilleurs que les légumes frais.
- Des coupes de viandes moins chères peuvent être cuites lentement dans une mijoteuse ou marinées pour les attendrir. Un contenu faible en gras les rend également plus sains.

- Vous pouvez acheter du bœuf haché médium ou ordinaire; vous n'avez qu'à drainer le gras.
- La viande, le poulet ou le poisson pané ou ceux emballés avec des sauces sont plus chers que si vous les achetiez dans un format normal. Essayez une recette DIY plus saine.
- Achetez des viandes à sandwich plus minces au comptoir des viandes plutôt que dans des emballages. Évitez les imitations de viande comme la mortadelle (bologne), le salami, et ainsi de suite, et achetez uniquement ce dont vous avez besoin.
- Achetez du pain d'un jour et congelez-le, prenant des tranches que lorsque vous en avez besoin. Achetez des pains de grains entiers, vous assurant de lire l'étiquette pour en confirmer le contenu.
- Achetez des blocs de fromage en vente et râpez-les vous-même plutôt que d'acheter du fromage déjà râpé. Vous pouvez congeler le fromage si vous l'utilisez pour la cuisson.
- Coupez vos propres légumes ou fruits plutôt que de les acheter déjà coupés.



- Achetez du jus concentré à 100 % et incorporez-y l'eau vous-même plutôt que d'acheter des jus déjà mélangés.

- Les repas congelés sont souvent plus chers que ceux faits à la maison et ils ont souvent une teneur plus élevée en gras et en sel (sodium).
- Évitez d'acheter des collations transformées. Elles sont souvent les aliments les plus chers du magasin et, en plus, vous payez souvent des taxes supplémentaires.

CONSEILS POUR STOCKER LA NOURRITURE

Les aliments avariés constituent un gaspillage d'argent... entreposez vos aliments de façon salubre :

- Lorsque vous faites l'épicerie, choisissez les produits laitiers et la viande en dernier pour qu'ils puissent rester froids plus longtemps, surtout en été.

- Enveloppez les viandes dans des sacs de plastique (du comptoir de fruits et légumes) dans le magasin pour prévenir une contamination croisée entre les jus de viande et les autres aliments.
- Une fois à la maison, entreposez les viandes dans le tiroir du bas du réfrigérateur sur une assiette ou avec un plateau en dessous pour éviter que les jus des viandes coulent sur d'autres aliments.
- La viande, la volaille et le poisson peuvent être conservés jusqu'à trois jours après la date d'emballage. Après cette date, ils devraient être emballés et congelés.
- Si vous achetez des viandes à prix réduit, utilisez-les cette journée ou congelez-les immédiatement.
- Les viandes transformées sont bonnes durant trois à quatre jours une fois l'emballage ouvert.
- Achetez de plus petites quantités de fruits ou de légumes, car ces derniers se gâtent rapidement.
- Utilisez une attache pour préserver la fraîcheur des céréales ou des sacs de craquelins.
- Congelez votre pain et ne prenez que les tranches dont vous avez besoin tous les jours.
- Entreposez les noix et les graines dans le réfrigérateur ou le congélateur. L'huile qu'ils contiennent peut devenir rance s'ils sont laissés à la température ambiante trop longtemps.
- Entreposez des épices en trop dans le congélateur. Ne les placez pas près du four.
- Ne laissez pas des restants de nourriture sur le comptoir plus longtemps que deux heures avant de les réfrigérer. Vous pouvez les conserver de deux à trois jours.
- Placez une étiquette sur les contenants de soupe, de sauce à spaghetti, et ainsi de suite, avant de les mettre au congélateur.
- Ne laissez pas de la nourriture dans des conserves ouvertes. Placez-la plutôt dans un contenant fermé puis dans le réfrigérateur.
- Évitez des intoxications alimentaires. Ne laissez jamais décongeler des aliments à la température ambiante. Placez-les plutôt dans le réfrigérateur. Dégelez la viande au réfrigérateur ou dans l'évier rempli d'eau froide ou dans le four micro-ondes si vous comptez la manger immédiatement.
- Ne lavez pas les fruits et légumes frais avant de les entreposer. Ils dureront ainsi plus longtemps. Par contre, vous devez toujours les laver avant de les utiliser.

