

COMMENT MANGER PAS CHER ET ÉQUILIBRÉ

Morgane DANIEL –diététicienne-Nutritionniste-RSD

Epicerie Sociale « CMFT-les capucines »

Mars 2014

Conseils

On dit souvent que manger équilibré est cher....

Pas nécessairement , voici quelques conseils simples pour manger sainement et de manière équilibrée

Pour les légumes

- Acheter des légumes naturels surgelés en sac de 1 kg dans les magasins « discount » : Leader Price, Aldi, Lidl, ...car les prix sont peu chers et il y a une longue date conservation.
- Toujours vérifier le prix au **Kg** avant d'acheter un produit, et comparer deux conditionnements différents (parfois le conditionnement le plus petit revient moins cher que la version familiale)
- Aller au marché pour les fruits et légumes frais , vers les horaires de fermetures. Souvent les marchands proposent des caquettes entières à des prix imbattables, 1 à 2 € le Kg de légumes ou de fruits, ce n'est vraiment pas cher.

Pour les Viandes

Il faut savoir que le porc reste la plus abordable et donc le moins cher de toutes les viandes. Le poulet entier est moins cher que les filets de poulet.

La dinde est parfois moins chère que le poulet.

Le veau, le bœuf et le canard sont les plus chères.

Pensez également aux œufs qui sont peu coûteux.

Choisir les produits les plus simples possibles. On parle ici "d'aliments bruts, de base" qui seront donc moins chers que les plats industriels tout préparés.

Limitez l'achat de viande ou de poisson : vous pouvez réduire leur portion dans l'assiette, en les remplaçant par des légumes frais et secs, ainsi qu'aux féculents. 100 g par portion de viande ou poissons suffisent.

De quoi préserver son capital santé sans se ruiner !

Attention aux marques

- Ne pas hésiter à acheter les produits de la marque du magasin (fromage, œufs, lait, etc...) bien souvent moins chères que leur équivalent de grande marque, vous réaliserez des économies.

Exemple :



Avant de partir faire les courses

- **Préparez à l'avance une liste de courses** en vous limitant au strict nécessaire, et respectez-la ! Vous éviterez ainsi les achats superflus sources de gaspillage alimentaire (biscuits, bonbons, sodas...).
- **Faites vos courses le ventre plein.** Vous serez moins tenté(e) par les achats compulsifs d'aliments gras et sucrés, sans grande valeur nutritionnelle.
- Eviter, si cela est possible de faire les courses avec les enfants, car ils ont tendance à rajouter des produits supplémentaires non indispensables à votre liste de base.
- Eviter les achats de nouveaux produits alléchants , ou les envies impulsives.....

Utiliser les restes

- emportez-les le lendemain sur votre lieu de travail en guise de déjeuner ou recyclez-les (hachis Parmentier avec un reste de viande, gratin ou potage avec toutes sortes de légumes, salade niçoise avec un reste de riz...). Soyez inventif mais aussi réactif : les restes se conservent peu de temps au frigo.
- Exemple :



Manger à moins de 3 euros /personne ???

C'est possible

Manger à moins de 3 euros par personne

Crumble de courgettes et de chèvre

- 250 g de buche de chèvre
- 1kg de courgettes
- 150 g de farine
- 75 g de margarine
- 2 cuillère à café d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel et poivre

Préparation de la recette :

- Couper les courgettes en rondelles, les blanchir. Les disposer dans un plat beurré en les mélangeant avec la Bûche fondante de Chèvre Président que vous aurez préparé en dés. Saler et poivrer.
- Mélanger la farine, la margarine, les herbes de Provence et une pincée de sel, puis ajouter l'huile d'olive pour obtenir une sorte de semoule grossière (ajouter un peu d'eau si vous la trouvez trop sèche). Répartir ces miettes sur les courgettes et les dés de chèvre.
- Enfourner à four chaud à 180°C (thermostat 6) pendant 20 à 25 minutes.



Manger à moins de 3 euros par personne

Boulettes de veau à la menthe

Ingrédients:

3 escalopes de veau hachés

10 feuilles de menthe

1 oignon

1 œuf

1 cuillère. à soupe de chapelure

Cumin et huile d'olive

Préparation de la recette :

- Mélangez le haché de veau avec la moitié de l'oignon.
- Ajoutez l'œuf, le cumin la chapelure et la menthe ciselée.
- Confectionnez des petites boulettes.
- Disposez-les sur un lit d'oignons hachés, arrosez d'un filet d'huile d'olive et 1/2 verre d'eau.
- Faites cuire à four chaud 180°C pendant 15 minutes environ.
- Servir tiède.



« La fabrique à repas » organisé par le plan national français d'éducation à la santé

- Créé depuis le 15 avril 2013
- Site internet gratuit
- [http:// fabriquearepas.com](http://fabriquearepas.com)
- Propose :
 - 3 repas /jour pour 6 euros par personne
 - A réaliser en 20 minutes
 - Réalise des menus pour toute la semaine
 - Fait la liste des courses pour ses menus

Manger des aliments de saison

- **Les légumes et les fruits**

- Exemple pour février:

- Carottes , choux blanc, chou rouge, citrouille, mâche , oignon.....
- Ananas, avocat, banane, citron.....

- **Les poissons**

- Tous les poissons ne sont pas disponibles toute l'année et cela se ressent sur les quantités disponibles et sur les prix.
 - - En été : thon, sardine, maquereau.
 - - En hiver : hareng, merlan, limande, églefin, lieu.
 - - En toute saison : cabillaud, dorade, grondin.

Les calendriers des fruits et légumes de saison et des poissons de saison

- Cf annexe

Conclusion

- Il est possible de manger équilibré et pas cher .
- Bien conserver ses aliments
- Acheter des produits de a marque du magasin
- Penser à utiliser les restes
- Prendre des fruits , des légumes et des poissons de saison
- Réaliser des menus à l'avance

Mais surtout **apprendre à cuisiner soi-même les aliments**