

MANGER À BON PRIX



Une règle simple pour bien manger est de cuisiner soi-même des repas à partir d'aliments frais et peu transformés. Ça tombe bien, car les ingrédients bruts sont souvent les moins chers. On fait donc d'une pierre deux coups en prenant soin de notre santé tout en épargnant!

5 bons trucs pour économiser

- 1 On privilégie les produits de marques maison**
Fabriqués par les mêmes grandes entreprises alimentaires que les produits de marques bien connues, les produits de marques maison sont d'aussi bonne qualité et coûtent beaucoup moins cher.
- 2 On court les aubaines**
On s'abonne à l'infolettre Richelieu pour recevoir les offres directement dans notre boîte de courriels.
- 3 On achète et on cuisine en grande quantité**
Nos produits préférés sont en solde? On en profite pour faire des provisions! Cette pratique est efficace pour les articles peu périssables tels que des courges d'hiver, des légumineuses et des noix ou qui se congèlent bien comme de la viande ou du fromage râpé. Les fruits et légumes en solde peuvent quant à eux être cuisinés en muffins, potages ou ragoûts, puis entreposés au congélateur pour de prochains repas vite faits, bien faits.
- 4 On mange végé plus souvent**
Sans surprise, la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer peuvent rapidement faire monter la facture d'épicerie. Comment économiser sur les protéines? En se tournant vers les options végétales qui sont tout aussi nutritives qu'économiques et plus avantageuses pour l'environnement. Pensez à un sauté de tofu à l'asiatique, un cari de lentilles à l'indienne, un chili aux haricots rouges, une salade de pois chiches ou des burgers aux haricots noirs et betteraves. Ça donne faim, non?
- 5 On ne gaspille pas**
Même si on prend le temps de planifier notre menu, qu'on cuisine de bons petits plats et qu'on est le roi ou la reine des aubaines, c'est aussi en diminuant le gaspillage alimentaire qu'on réussit à faire de grandes économies. Voici plein de façons d'optimiser chaque dollar :

- On s'en tient à notre liste d'épicerie pour n'acheter que ce dont on a réellement besoin.
- On congèle, on déshydrate ou on met en conserve pour ne rien perdre.
- On donne une seconde vie aux végétaux un peu fatigués en les passant dans les smoothies, les potages ou les mijotés.
- On fait du bouillon maison à partir des retailles de légumes et des os de poulet.
- On mise sur les épices, les fines herbes et les condiments pour transformer nos restants en de tout nouveaux plats.

Avec ces quelques astuces en poche, investir dans sa santé n'aura jamais été aussi facile!

En s'approvisionnant en fruits et légumes frais, en grains entiers, en légumineuses, en viandes non assaisonnées et en produits laitiers, on procure au corps tous les nutriments dont il a besoin et on diminue notre consommation de sucres ajoutés, de sodium, de gras et d'additifs alimentaires.

Besoin d'inspiration? Remplissez votre panier de produits sains et abordables provenant de chacun des quatre groupes d'aliments qui suivent. Une fois à la maison, ils se métamorphosent en de vrais petits délices!



Fruits et légumes

- Épinards hachés surgelés
- Mélanges de légumes surgelés
- Pois verts surgelés
- Tomates en boîte
- Oignons
- Courge
- Chou
- Sacs de carottes entières
- Rutabaga
- Betteraves
- Céleri rave
- Pomme de laitue romaine
- Bananes
- Pommes
- Oranges



Produits céréaliers et autres féculents

- Grands sacs de flocons d'avoine
- Farine de blé entier
- Orge mondé
- Pâtes sèches
- Riz brun sec
- Pain de blé entier
- Pommes de terre



Protéines

- Pois, lentilles et haricots secs
- Tofu
- Beurre d'arachides
- Œufs
- Sardines en conserve
- Thon en conserve
- Poisson blanc, sole ou tilapia
- Poulet entier
- Viande hachée
- Viande à ragoût
- Bifteck de palette



Lait et substituts

- Boisson de soya enrichie
- Lait
- Fromage ferme
- Yogourt nature
- Poudre de lait écrémé
- Fromage cottage