



# Un panier d'épicerie à petit prix



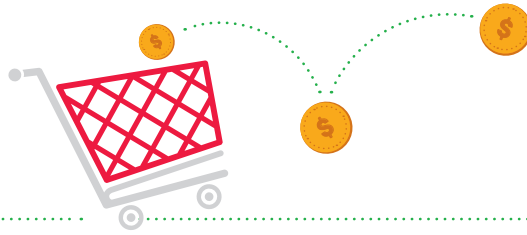
EST-IL VRAI QUE PRÉPARER DES REPAS NUTRITIFS COÛTE CHER ? PAS NÉCESSAIREMENT ! GRÂCE À DE BONNS TRUCS ET À DES CONNAISSANCES POUR CUISINER AVEC DES INGRÉDIENTS DE BASE, ON PEUT AMÉLIORER À PETIT PRIX LA QUALITÉ DE SON ALIMENTATION.

POUR AIDER LES GENS À MANGER SAINEMENT TOUT EN RESPECTANT LEUR BUDGET, VOUS POURRIEZ ORGANISER DES ACTIVITÉS DANS VOTRE MILIEU, PAR EXEMPLE DES ATELIERS DE PLANIFICATION DE MENUS, DES VISITES À L'ÉPICERIE ET DES ATELIERS DE CUISINE.

CES ACTIVITÉS POURRAIENT ABORDER LES THÈMES SUIVANTS :

- Planifier dans le but d'économiser avant d'aller à l'épicerie
- Cuisiner avec des aliments de base
- Choix économiques : astuces à partager
- Cuisiner en grande quantité
- Recettes à petit prix

# Planifier dans le but d'économiser avant d'aller à l'épicerie



## CHOISIR LE MENU DE LA SEMAINE

Avant de faire la liste d'épicerie, il faut choisir le menu de la semaine. On évite ainsi d'aller plusieurs fois à l'épicerie, d'acheter des mets préparés et d'aller au dépanneur ou au restaurant, où les aliments sont souvent plus chers.

**Le menu devrait être choisi selon :**

- le budget pour la nourriture;
- les aliments qu'il reste dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur;
- les goûts des membres de la famille;
- les rabais de la semaine dans les marchés d'alimentation.

## CONSULTER LES CIRCULAIRES

Les circulaires des marchés d'alimentation sont un outil précieux pour aider à économiser et comparer les prix. Certains sites Internet proposent des outils d'usage facile pour regarder et comparer les circulaires.

Voici quelques exemples :

[www.supermarches.ca](http://www.supermarches.ca)\*, [www.circulaires.com](http://www.circulaires.com)\*,  
[www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)\*, [www.publisac.ca](http://www.publisac.ca)\*

\* Veuillez noter que nous ne sommes pas responsables du contenu de ces sites Internet.

### IMPORTANT

Les « vrais » rabais se trouvent généralement à la première et à la dernière pages d'une circulaire.

## FAIRE SA LISTE D'ÉPICERIE

Une liste d'épicerie précise et bien pensée permet d'éviter les achats inutiles et les oublis. Mentionnez aux gens de s'en tenir à la liste et de ne pas acheter des articles uniquement parce qu'ils sont en solde !

Il existe une multitude d'applications pour téléphones intelligents qui permettent d'écrire sa liste d'épicerie. Cette option pourrait satisfaire les plus branchés !

Pour ne rien oublier, conseillez aux gens de coller un petit calepin sur le réfrigérateur ou à un endroit bien en vue pour prendre en note pendant la semaine les aliments à acheter.

## CHOISIR SON ÉPICERIE

Il peut être intéressant de visiter plusieurs épiceries ou commerces d'alimentation pour profiter des réductions. Manque de temps ? Conseillez aux gens de changer d'épicerie chaque semaine en fonction de leur liste d'épicerie. Conseillez-leur aussi de s'informer des politiques de prix des supermarchés. Certains peuvent égaler les promotions des autres et leur éviter plusieurs déplacements.

**Pas toujours le temps de cuisiner ? Des traiteurs et des « popotes roulantes » offrent des repas nutritifs à petit prix. Informez-vous sur la disponibilité de ces ressources dans votre région et parlez-en aux gens que vous rencontrez.**

**Les banques alimentaires peuvent aider les gens qui ont peu de revenus à se procurer de la nourriture. Visitez le site des Banques alimentaires du Québec au [www.banquesalimentaires.org](http://www.banquesalimentaires.org) pour pouvoir dire aux gens où aller dans leur région.**

## CUISINER EN GRANDE QUANTITÉ SEMBLE ÊTRE UNE TÂCHE COLOSSALE ?

Invitez les gens à faire participer toute la famille, la famille élargie et les amis, et à partager les plats cuisinés. Ainsi, ils pourront passer du temps avec les gens qu'ils aiment, gagner du temps et économiser en achetant de gros formats. Invitez-les aussi à faire participer les enfants, qui découvriront qu'il peut être amusant de cuisiner de bons repas. En plus, ils pourront ainsi apprendre à cuisiner.

Se joindre à un groupe de cuisine collective est aussi une bonne idée pour cuisiner en grande quantité et à petit prix. De plus, les cuisines collectives donnent la chance de rencontrer d'autres personnes. Vérifiez s'il y a des cuisines collectives dans votre région et informez les gens. Si vous avez un local et l'équipement nécessaire, vous pourriez aussi organiser des après-midi de cuisine.

Consultez le site du Regroupement des cuisines collectives du Québec pour obtenir plus de renseignements : [www.rccq.org](http://www.rccq.org).

## GARDER DES ALIMENTS « DÉPANNEURS »

Proposez aux gens de profiter des soldes des supermarchés pour faire des réserves si l'espace le permet. Certains aliments « dépanneurs » pratiques et rapides à cuisiner devraient toujours avoir leur place dans la cuisine :

### Dans le garde-manger

- Tomates en conserve (ex. : en dés, entières).
- Fruits en conserve et compotes (sans sucre ajouté et sans édulcorant).
- Poissons en conserve (ex. : saumon, sardines, maquereau, thon).
- Légumineuses en conserve (ex. : lentilles, pois chiches, haricots).
- Pâtes alimentaires, riz, couscous.
- Flocons d'avoine à cuisson rapide.
- Certaines fines herbes.

### Dans le congélateur

- Légumes et fruits surgelés.
- Fromages râpés.
- Pains de grains entiers variés (ex. : pains tranchés, bagels, muffins anglais).
- Viandes cuites en morceaux (ex. : poulet).
- Bouillons de légumes et de viandes.

### Dans le réfrigérateur

(quelques aliments sont des incontournables à y conserver, même si leur durée de vie est plus courte).

- Légumes et fruits frais qui se conservent bien au froid (ex. : carottes, navets, oignons, chou, oranges, pommes).
- Produits laitiers (lait, yogourt, fromage)
- Œufs

## IDÉES D'ATELIERS SUR LA PLANIFICATION

1. Sur une feuille, faites un tableau représentant en colonnes les 7 jours de la semaine. Prévoyez une rangée pour chaque repas de la journée. Remettez une feuille à toutes les personnes présentes à votre atelier\*.
2. Demandez aux gens de penser premièrement aux dîners et aux soupers en choisissant d'abord les sources de protéines pour chaque repas. Rappelez-leur que le dîner peut souvent être fait des restes du souper de la veille !
3. Complétez les repas en ajoutant des aliments des autres groupes alimentaires.
4. Notez sur le menu les manipulations à faire la veille, par exemple faire décongeler la viande pour le lendemain ou la faire mariner 12 heures.

**Note :** Un dîner ou un souper équilibré devrait contenir des aliments des 4 groupes alimentaires. Remettez un exemplaire du *Guide alimentaire canadien* aux participants pour les aider.

\* Saviez-vous qu'il est possible de commander le Plani-Menus ? C'est un outil gratuit pour planifier rapidement et facilement les repas de la semaine. Vous pouvez en commander des exemplaires pour votre clientèle sur le site Web [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca), dans la section Demande de matériel, au bas de la page.

## Et les déjeuners ?

Les déjeuners ne sont pas à négliger pour bien démarrer la journée. Un déjeuner équilibré devrait être composé d'aliments d'au moins trois groupes alimentaires. Dites aux gens de ne pas oublier d'inclure ces aliments à leur liste d'épicerie !

Conseillez aux gens de garder les tableaux de la semaine dans un classeur ou dans leur téléphone pour les réutiliser et gagner du temps de planification ! Ils peuvent aussi se construire une banque de recettes pour les pannes d'inspiration.

## Choix économiques : astuces à partager

Rappelez aux gens qu'il est préférable de manger avant d'aller au supermarché. Ce conseil est aussi valable pour les enfants ! En effet, il est difficile de s'en tenir à sa liste quand on a le ventre creux ou que nos enfants ont faim !

### IMPORTANT

Des produits sont placés à l'entrée de l'épicerie, au bout des allées ou près des caisses, pour inciter les consommateurs à les acheter. Attention ! On pourrait penser qu'ils sont en solde, mais ce n'est pas nécessairement le cas.

À l'épicerie, plusieurs astuces peuvent aider à faire de meilleurs choix pour le portefeuille et la santé :

- Privilégier les gros formats, surtout lorsqu'ils sont en solde. Ils sont souvent moins chers et leur emballage est un meilleur choix pour l'environnement !
- Comparer les prix. Lire les étiquettes affichées sur la tablette. On y indique le prix par 100 g. Vous pourriez faire une activité de comparaison de prix en vous inspirant d'étiquettes à l'épicerie. Voici un exemple :

Produits	Prix affiché	Prix pour 100 g
Cheddar marbré, 300 g	4,99 \$	1,66 \$
Cheddar marbré, 425 g	7,89 \$	1,86 \$
Cheddar marbré, 500 g	6,99 \$	1,40 \$

### IMPORTANT

Lorsqu'on compare le prix de deux aliments, il faut garder la même unité de mesure (ex. : g, kg, ml) et comparer la même quantité d'aliment.

- Vérifier le prix des produits de la marque maison. Ils sont souvent moins chers et d'aussi bonne qualité.
- Éviter de se laisser tenter par les produits suggérés à côté des aliments, par exemple une trempette au caramel placée près des pommes. Ces achats peuvent vite faire monter le total de la facture.
- Choisir les produits qui ont une date de péremption (« meilleur avant ») plus éloignée pour éviter le gaspillage, à moins que les prix soient réduits et que l'on prévoie les consommer ou les congeler rapidement. Pour obtenir plus d'information sur les dates de péremption, consultez le site Web [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca) et inscrivez « durée de conservation des aliments » dans le moteur de recherche.
- Choisir les aliments les moins transformés possible : légumes et fruits frais, viande, poisson, œufs, pain, produits laitiers.

## VOICI DES CONSEILS À DONNER POUR CHAQUE SECTION DE L'ÉPICERIE :

### Dans la section des légumes et des fruits

- Choisir des produits de saison lorsque c'est possible. Ils sont souvent moins chers et, dans beaucoup de cas, il est possible de les congeler. Pour obtenir plus d'information sur la disponibilité des fruits et légumes du Québec, vous pouvez avoir accès gratuitement au guide *Les fruits et légumes au Québec : à volonté!* dans le site Web [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca), sous l'onglet *Publications*.
- Acheter les produits les plus frais possible. S'ils sont un peu flétris, on peut les cuisiner le jour même ou le lendemain, par exemple dans une soupe, de la compote, des muffins ou de la sauce à spaghetti.

### À la boucherie et à la poissonnerie

- Choisir les grosses pièces de viande, comme du rôti de bœuf ou un poulet entier. Pour varier les saveurs, employer différents moyens de préparation ou de cuisson. On peut mariner les pièces de viande moins tendres, les faire cuire lentement au four ou à la mijoteuse. Une fois cuites, on peut les couper en morceaux et les congeler pour les utiliser dans d'autres recettes.
- Choisir les gros formats et les congeler en petites quantités en les séparant dans des sacs de congélation pour les futures recettes.
- Choisir la viande, la volaille et le poisson non apprêtés plutôt que ceux assaisonnés ou en sauce. Les aliments préparés sont souvent plus chers et moins nutritifs.

### À la boulangerie

- Choisir les produits de grains entiers. Par exemple, un pain de blé entier est vendu au même prix qu'un pain blanc, mais il a l'avantage de contenir plus de fibres. Il aidera donc à combler la faim plus longtemps.
- Acheter les produits à prix réduit dont la date de péremption est proche, mais qui sont encore bons. Le pain, les bagels et les pitas peuvent, par exemple, être congelés.

### Dans la section des aliments surgelés

- Profiter des réductions sur les légumes et les fruits surgelés. Ils peuvent être pratiques quand les produits frais sont plus chers.
- Miser sur les filets de poisson surgelés. Ils sont moins chers que les poissons frais.

- Remplacer les aliments préparés, même s'ils sont en solde, par des mets que l'on cuisine soi-même. Consulter la section *Cuisiner avec des aliments de base* à la page 5 pour obtenir plus d'information.

### Dans les réfrigérateurs

#### Produits laitiers:

- Choisir les sacs de lait de 4 litres plutôt que les plus petits formats.
- Choisir les fromages en brique. Il est facile de râper les surplus et de les congeler.

#### Œufs

- Acheter les gros formats d'œufs et les utiliser pour différentes recettes : omelettes, quiches, frittatas, œufs cuits durs en salade, œufs brouillés, sandwiches aux œufs.

### Dans les autres allées

- Remplacer parfois la viande par des légumineuses (ex. : lentilles, pois chiches, haricots noirs).
- Choisir le sac de flocons d'avoine à cuisson rapide plutôt que les sachets individuels à différentes saveurs. Ajouter des ingrédients au bol de gruau nature selon l'inspiration du jour. Une recette est suggérée à la page 4.
- Économiser en achetant des produits en vrac (ex. : riz, orge, avoine).
- Acheter du poisson en conserve (ex. : thon, saumon, sardines). Privilégier le thon pâle. Il est plus économique que le thon blanc et contient moins de mercure.

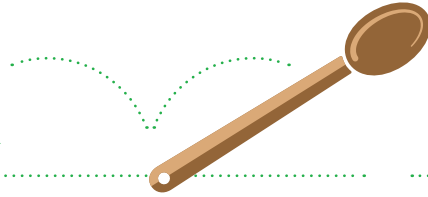
**Les boîtes de conserve sont chauffées, ce qui peut détruire une certaine quantité de vitamines. Elles peuvent aussi contenir du sel ou du sucre ajouté. Les aliments en conserve sont néanmoins nutritifs, pratiques et économiques. Ils peuvent facilement être utilisés dans les recettes ou accompagner un plat principal. Il faut simplement veiller à les égoutter et les rincer à l'eau froide pour enlever le surplus de sel ou de sucre.**

### AUTRES IDÉES DE RECETTES

- **Les diététistes du Canada** : [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)
- **Les Producteurs laitiers du Canada** : [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)
- **La fondation OLO** : [www.fondationolo.ca](http://www.fondationolo.ca)
- **Nos Petits Mangeurs** : [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org)
- **Regroupement des cuisines collectives du Québec** : [www.rccq.org](http://www.rccq.org)
- **La santé au menu** : [www.lasanteaumenue.com](http://www.lasanteaumenue.com)
- **La fiche *Bien manger à petit prix* du Dispensaire diététique de Montréal peut être un outil pratique. Vous pouvez la remettre aux gens ou vous en servir pour une activité. Elle est disponible dans le site Web [www.dispensaire.ca/publications](http://www.dispensaire.ca/publications).**



# Recettes à petit prix



## GRUAU EXQUIS

Coût de la recette : ± 0,75 \$

### Donne 1 bol

- 80 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 160 ml (2/3 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs
- 1/2 banane pelée, coupée en tranches
- Cassonade, au goût

**Combiner les flocons d'avoine et le lait dans un bol allant au four à micro-ondes. Faire cuire à puissance élevée 1 minute. Laisser reposer quelques minutes sur le comptoir jusqu'à consistance désirée. Ajouter les raisins secs et les morceaux de banane et mélanger. Saupoudrer de cassonade. Servir chaud.**

**Variantes :** Remplacer la banane par de petits cubes de pommes et ajouter une pincée de cannelle. Remplacer la cassonade par du miel ou du sirop d'érable.

## CLAFOUTIS AUX POMMES

Coût pour une portion : ± 0,80 \$

### Donne 8 portions

- 1 L (4 tasses) de pommes pelées, épépinées et émincées
- Beurre
- 4 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
- Une pincée de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre

**Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po). Faire revenir les pommes dans une poêle avec du beurre environ 5 minutes à feu moyen-élevé pour les attendrir. Déposer les pommes dans le moule. Dans un grand bol, battre les œufs, le sucre et la farine. Ajouter le lait, la vanille et le sel et bien mélanger le tout. Verser le mélange sur les pommes et cuire au four environ 45 minutes. Parsemer 30 ml (2 c. à soupe) de sucre et griller jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir une fois refroidi.**

**Variantes :** Remplacer les pommes par d'autres fruits selon la saison. Si les fruits sont tendres (ex. : bananes, fraises, pêches, poires, cerises), il n'est pas nécessaire de les faire revenir dans une poêle. Ils peuvent être déposés au fond du moule après avoir été coupés en morceaux.

## GALETTE VÉGÉ MULTIFAÇONS

Coût pour une galette : ± 0,95 \$

### Donne : 4 portions

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre ou d'huile
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail pressées
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre séchée (ou 30 ml [2 c. à soupe] de coriandre fraîche hachée)
- 1 conserve de 540 ml de haricots rouges, égouttés et rincés
- Sel et poivre, au goût
- 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage

**Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chauffer la moitié du beurre dans une poêle à feu moyen-doux. Y faire revenir l'oignon et l'ail 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Ajouter le cumin et la coriandre. Bien mélanger et retirer du feu. Écraser les haricots dans un bol à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon et les ajouter au mélange dans la poêle. Saler et poivrer. Transvider le mélange dans un bol et y ajouter les flocons d'avoine. Façonner quatre galettes aplaties. Si le mélange est trop collant, y ajouter un peu de farine. Faire fondre le reste du beurre et en badigeonner chaque galette. Cuire au four environ 30 minutes en prenant soin de retourner les galettes une fois à la mi-cuisson. Pour obtenir une belle coloration, terminer la cuisson en faisant dorer les galettes 2 minutes sous le gril (à Broil).**

### Comment servir les galettes ?

#### Dans un pain...

- **à hamburger de grains entiers**, garni d'une tranche de fromage, d'une tranche de tomate, d'une feuille de laitue et de condiments au choix.
- **pita de grains entiers**, garni de tomates en cubes, de morceaux de laitue, de yogourt nature et de fromage râpé. Couper la galette en morceaux avant de l'ajouter au pita.

#### Accompagnées d'une...

- **trempe** : Mélanger dans un bol 60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature, 60 ml (1/4 tasse) de crème sure et 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari.
- **sauce tomate** : Dans une casserole, faire revenir un oignon émincé dans 15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou d'huile. Ajouter une boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés, des fines herbes (ex. : basilic et origan séché), du sel et du poivre. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 10 minutes.

# Cuisiner avec des aliments de base

Cuisiner des plats maison avec des ingrédients de base (ex. : légumes et fruits, produits céréaliers de grains entiers, lait, viandes, volailles et poissons) coûte moins cher que d'acheter des produits préparés. Voici des exemples de plats faits maison plus économiques et nutritifs qu'un mets du commerce équivalent.

Mets	Prix* des mets du commerce	Prix* des mets faits maison
Muffins aux bleuets	0,75 \$ / muffin	0,42 \$ / muffin
Quiche aux épinards	7,99 \$ / quiche	3,86 \$ / quiche
Morceaux de saumon assaisonnés, cuits au four	3,37 \$ / morceau	2,59 \$ / morceau

\* Prix calculés à l'automne 2013.

Saviez-vous que le lait, les œufs, les légumineuses et les pommes de terre figurent parmi les aliments les moins chers et les plus nutritifs ? Mentionnez aux gens de ne pas hésiter à les incorporer à leurs recettes ! Vous trouverez des idées de recettes qui incluent ces aliments à la page 4 de cette fiche.

# Cuisiner en grande quantité

## Pourquoi ?

Pour gagner du temps et économiser. Cuisiner de grosses quantités permet d'éviter les visites de dernière minute à l'épicerie, au dépanneur ou au restaurant.

## Que faire des restes ?

Congelez les restes en plusieurs portions individuelles pour avoir sous la main des lunches de dernière minute ! Et pourquoi pas un grand plat de lasagne qui nourrira toute la famille et qui ne demandera qu'à être réchauffé le soir venu ? Plusieurs recettes se congèlent. Dans Internet, tapez « recettes » et « congélation » dans votre moteur de recherche et une foule d'idées apparaîtront. Essayez-les et partagez vos coups de cœur avec les gens qui viennent vous voir !

## Conseils sur la congélation :

- Utiliser des contenants ou des sacs spécialement conçus pour la congélation.
- Faire sortir le plus d'air possible des sacs avant de les refermer.
- Emballer les aliments serrés si on se sert de papier d'aluminium, et employer du papier d'aluminium épais.
- Inscrire le **nom des aliments** et leur **date de préparation** pour les consommer pendant qu'ils sont encore bons.

Pour connaître la durée de conservation des aliments, consultez le *Thermoguide*, publié par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, disponible au [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca).

## DES PRODUITS DE REMPLACEMENT ÉCONOMIQUES !

Voici des exemples de produits économiques qui sont de meilleurs choix que certains aliments communs :

Plutôt qu'acheter...	Prix* / 100 ml ou 100 g	Choisir...	Prix* / 100 ml ou 100 g
375 g de tartinade de chocolat aux noisettes	0,94 \$	500 g de beurre d'arachide crémeux de marque maison	0,74 \$
168 g (8 bâtonnets de 21 g) de fromage Cheddar à effilocheur de marque populaire	2,08 \$	Brique de 500 g de fromage Cheddar de marque maison	1,40 \$
908 g de bâtonnets de carottes	0,42 \$	908 g de carottes entières	0,33 \$
99 g (contenant individuel) de pouding du commerce	0,58 \$	100 g (contenant individuel) de yogourt aux fruits à 2 % de M.G.	0,50 \$
591 ml d'eau de source en bouteille	0,29 \$	Eau du robinet	Gratuit

\* Prix calculés à l'automne 2013.

Développé par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada.  
© Les Producteurs laitiers du Canada, décembre 2014.