



Manger sain à petit prix





Manger varié et équilibré est-il devenu inabordable aujourd'hui ? Avec un peu d'astuces et d'organisation, en respectant des règles simples, il est en réalité toujours possible de bien manger sans faire exploser le budget alimentaire. Et les économies se mesurent surtout après avoir corrigé certaines habitudes bien ancrées dans notre quotidien.

Le coût de l'alimentation

Le coût des aliments dépend de nombreux facteurs : le niveau de transformation, la disponibilité au gré des saisons, la pression exercée par les carburants fossiles, la rareté, la marque, le transport... Tous ces facteurs interviennent sur le prix d'année en année. Face à ces éléments sur lesquels nous avons finalement peu d'emprise, il reste tout à fait possible de construire une alimentation savoureuse et bien équilibrée avec des fruits, des légumes, de la viande, du poisson... **Le secret relève d'une bonne organisation.**



En premier lieu : achetez malin

Balader son caddie dans les rayons du supermarché ou au gré des étals du marché n'est pas un geste anodin. C'est même un geste qui peut être très émotionnel, voire compulsif, et qui pousse parfois à acheter sans discernement. Pour dépenser moins, prévenir et non subir, optimisez vos achats :

- 
- ✓ Evitez les tentations et préparez la liste de vos achats avec les quantités nécessaires, sur la base de vos menus hebdomadaires.
 - ✓ Guettez les promotions en surveillant les dates limites de consommation et en comparant les prix au kilo entre les différentes marques.
 - ✓ Les produits à petit budget se trouvent souvent au bas des rayons.
 - ✓ Les marchés proposent certains fruits et légumes frais bon marché juste avant l'heure de la fermeture.
 - ✓ Rendez-vous chez les producteurs de votre région : ils offrent souvent des produits intéressants et savoureux.

Cuisinez les ingrédients les moins chers

Les produits gras et/ou sucrés (chips, biscuits,...) sont souvent bon marché. Le prix ne doit donc pas toujours constituer la valeur repère si l'on veut manger sainement. Cependant, même parmi les ingrédients nutritifs, il existe des alternatives plus économiques. Pensez aux œufs, laits, pommes de terre, pâtes, riz, pains, légumineuses, conserves de poisson et de légumes, légumes surgelés... qui pourront vous servir pour des préparations faites « maison ».

Le dilemme des fruits et légumes

Certes, les fruits et légumes frais sont réputés être chers... Mais cela dépend de la période à laquelle on les achète : des asperges en hiver sont vendues à prix d'or ! En **saison**, le prix des fruits et légumes baisse, car ils ne poussent pas sous serres chauffées, mais peuvent être cultivés sous nos latitudes. De plus, ils sont plus savoureux.

Pensez aussi aux **conserves** et **surgelés non préparés** : pratiques à cuisiner, peu coûteux, leur qualité nutritionnelle est assez proche de celle des produits frais, car leur conditionnement a lieu aussitôt après leur récolte.



L'astuce gourmande

Pour ne pas vous laisser des produits de saison, variez les formes et les recettes : en gratin, en tarte, en purée ou en compote, les fruits et légumes de saison se cuisinent à toutes les sauces.



Recette

Soupe «maison»

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la base:

- 1 oignon
- 1 pomme de terre (Terra Nostra)
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni: laurier, thym, romarin, sauge
- 1 cube de bouillon

Légumes selon la saison et les restes du frigo:

- Le vert du poireau, du fenouil, du céleri, des radis, du chou-rave ou des carottes
- Les tiges de persil, de brocoli, de cresson ou de chou-fleur

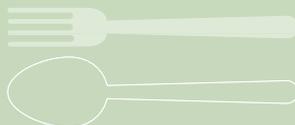
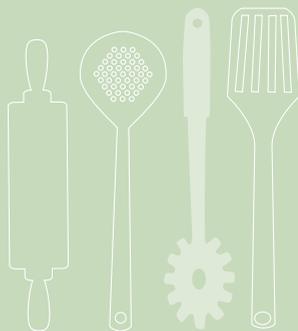
Préparation

Pour la base, hacher l'oignon et l'ail. Faire revenir dans une casserole avec le bouquet garni. Peler et couper la pomme de terre.

Laver, peler si nécessaire et couper les légumes et herbes aromatiques qui restent dans votre frigo.

Ajouter la pomme de terre et les légumes dans la casserole. Mélanger quelques minutes.

Chauffer 1,5 litre d'eau avec le cube. Ajouter le bouillon et laisser mijoter 25 minutes. Mixer.



COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
71 kcal/299 kJ	2,5 g	1,7 g	0,3 g	11,5 g	4 g	0 mg



N'oubliez pas les légumes secs !

Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches,...) sont intéressants, car bon marché et riches en fibres. Ils complètent les légumes, mais ne les remplacent pas.

Le meilleur est à la maison

C'est plus économique de cuisiner soi-même que d'acheter des plats tout prêts. Si vous en achetez, préférez les recettes qui ne baignent pas dans une sauce grasse et veillez à ce qu'ils contiennent des légumes.

Et pourquoi ne pas faire vos propres plats préparés ? Il est en effet intéressant de cuisiner en grande quantité et de conserver le surplus au congélateur : ça ne demande pas plus de temps. Un exemple ? La soupe « maison » ! C'est aussi valable pour vos desserts : avec du lait, vous pouvez préparer des yaourts maison, des riz au lait avec des fruits...

Accommodez aussi les restes pour éviter le gaspillage... qui coûte aussi de l'argent : hachis parmentier ou légumes farcis s'il vous reste de la viande, gratin ou potage avec un reste de légumes, salade avec les pâtes de la veille, compotes et coulis avec des fruits abîmés, pain perdu,...

Hachis Parmentier

Ingrédients pour 6 personnes

- 10 pommes de terre farineuses Terra Nostra: Bintje, Franceline, Victoria, ...
- 500 g de lamelles de porc fermier
- 800 g d'épinards, de cresson ou de petits pois (frais ou surgelé nature)
- 100 ml de lait demi-écrémé
- Quelques brins de ciboulette
- 1 biscote ou 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Noix de muscade

Préparation

Eplucher et couper les pommes de terre. Cuire 20 minutes. Faire revenir la viande et l'huile avec l'oignon émincé dans une poêle. Assaisonner. Cuire les épinards 3 minutes à vif dans une casserole avec l'ail haché. Egoutter puis écraser les pommes de terre. Assaisonner et mélanger avec le lait, la noix de muscade et la ciboulette ciselée. Dans un plat à gratin, disposer en étages la viande, les épinards puis la purée. Ecraser la biscote et parsemer le Parmentier. Gratiner au four.

Recette



COMPOSITION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

Énergie	Protéines	Lipides totaux	Lipides saturés	Glucides	Fibres	Cholestérol
424 kcal/1769 kJ	27,4 g	5 g	1,2 g	67,6 g	9,3 g	39 mg

Pour la viande, l'important, c'est la quantité

Dans un repas, les viandes, mais aussi les poissons et les œufs devraient être une composante du plat, mais pas la plus importante : idéalement $\frac{1}{4}$ de l'assiette, et environ 100 g par personne suffisent. La volaille, les œufs, les produits laitiers ou les légumes secs, associés à des céréales pour leur apport en protéines, sont des solutions économiques.

Le poisson n'est pas toujours un produit de « luxe »

Le poisson étant parfois assez cher, achetez-le au kilo lorsqu'il est en promotion et surgélez-le en portions. Utilisez aussi les poissons en conserve ou surgelés. Limitez, en revanche, la consommation de poisson pané qui nécessite un mode de cuisson gras. Des poissons à petit prix comme le maquereau ou les sardines, même en conserve, apportent en outre des oméga-3 et de la vitamine D.



Gare aux boissons !

Les boissons peuvent considérablement alourdir la note à la caisse ! La seule boisson indispensable est **l'eau**, et c'est également la moins chère, en particulier l'eau du robinet (jusqu'à 250 fois moins chère qu'une eau minérale).

À l'opposé, les boissons sucrées et les boissons alcoolisées sont chères et peuvent déséquilibrer l'alimentation. Elles sont donc à consommer avec modération. Si vous êtes accro aux boissons rafraîchissantes, pourquoi ne pas les préparer vous-même ?

Produire soi-même ou acheter près de la maison

Avoir son **propre potager** et/ou **verger** est, bien sûr, un moyen efficace de faire des économies sur les fruits et légumes. Le goût est aussi souvent meilleur. Certains animaux vivent aussi très bien à la maison, comme la volaille, qui peut faire profiter toute la famille de ses avantages nutritifs.

Enfin, un moyen très intéressant pour faire des économies est d'**acheter local**. Pourquoi ? Plus les lieux de production sont éloignés des lieux de consommation, plus la chaîne d'approvisionnement devient longue et les coûts, ainsi que les risques de gaspillage, augmentent.

Acheter près de chez soi, c'est court-circuiter la chaîne de distribution et profiter de **produits frais, de saison, moins chers, goûteux**, bien **identifiés** (vous connaissez même peut-être le producteur)... tout en étant solidaire !