

## Alimentation et petit budget



# Acheter Malin

## Avant les courses :

- *Vérifier le fond de ses placards : rien ne sert d'acheter un produit que l'on a finalement dans une armoire*



- *Établir la liste précise de ce que l'on veut acheter. Comme ça, on évite de rester trop longtemps dans les rayons et de se laisser tenter*

## Pendant les courses :

- *Faire ses courses le ventre plein, si possible sans les enfants*
- *Acheter des produits de saison souvent à des prix plus abordables*
- *Remplacer quelques fois la viande par d'autres*



produits riches en protéines (œufs, les lentilles et autres pois)

- *Surveiller les réductions, souvent liées aux dates de péremptions proches.*
- *Faire une carte de fidélité dans quelques magasins pour bénéficier de réductions*
- *Comparer le prix unique et le prix au kilo, souvent plus avantageux.*
- *Acheter cru. Râper vos carottes vous coûtera toujours moins cher*



que d'acheter des carottes râpées sur-emballées

- *Faire attention aux petits articles: ils s'ajoutent vite. Les repas qui ont besoin de beaucoup*

d'ingrédients que vous n'avez pas sous la main peuvent devenir chers.

- *Se méfier de certaines promotions qui font acheter plus donc dépenser plus*



### Après les courses :

- *Bien placer les aliments dans le réfrigérateur, et veiller à bien les conserver pour éviter le gaspillage*
- *Cuisiner les restes*
- *Réaliser ses propres préparations*

# Avoir en réserve

Voici une liste d'aliments qui permettent de réaliser quelques plats faciles et à moindre coût

## Dans les placards :

- Sel fin (0.19 €/Kg)



- Poivre (0.55€/ 60g)

- Moutarde (0.38€ /370g)

- 1 bouteille d'huile de tournesol (1.81€/1L)



- 1 bouteille de vinaigre (0.33 €/L)

- 1 paquet de farine (0.44€/kg)

- 1 paquet de sucre en poudre (0.80€/kg)

- 1 L de lait ½ écrémé UHT (0.63€/L)



- 1 paquet de pâtes (0.78€/kg)

- 1 paquet de riz (1.04 €/kg)

- 1 boîte de sauce tomate (0.30€/500g)

- 1 boîte de petits pois (0.88€)

- 1 boîte de thon au naturel (0.79€/185g)



- 1 boîte de fruit au sirop (1.12€)

## Dans le réfrigérateur

- Œufs (0.99 € les 10)

- Laitages : yaourts (1.45€ les 12), fromages blancs ( 1.26€/kg)

- Beurre (1.14€/250g)

Total=  
15.87

### Idées







-Des restes de pain : Congelez le coupé en tranches ou en morceaux. Même dur, il peut servir en croustons pour une soupe

-Des restes de fromage : Ne les jetez pas et congelez les pour vos pâtes ou légumes

Les prix sont donnés à titre indicatif, ils ont été relevés en juin 2019 dans une grande surface de la région . Ils correspondent à la marque 1<sup>er</sup> prix ou distributeur quand celle-ci était absente.

# Manger équilibré, c'est possible !

L'équilibre alimentaire, c'est manger de tout sans supprimer une famille d'aliments. Quelques repères à suivre au mieux

Fruits et légumes 	Au moins 5 par jour (à chaque repas et en cas de petit creux) Frais, surgelés ou en conserve
Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs 	A chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers 	3 ou 4 par jour
Viandes, poissons, œufs 	2 fois par jour
Matières grasses ajoutées 	Sans en abuser
Produits sucrés 	Sans en abuser
Boissons 	1 L a 1,5 L par jour

# Menu équilibré avec un petit budget

A moins de 50 €

Pour une famille de 4 personnes (2 adultes et 2 enfants)

Jour	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Diner
1	-Café -Tartine à la confiture -Petit Suisse -Fruit	-Haricot vert -Œuf cocotte à la tomate -Riz - Compote	- Lait	-Tartines rapides -Fromage blanc aux fruits
2	-Café -Tartine beurrée -Lait -Fruit	- Gratin de chou fleur, pomme de terre et jambon -Fruit	-Yaourt nature	-Tomate, surimi, concombre -Pain - Poire -chocolat
3	-Café -Tartine à la confiture -Yaourt nature -Fruit	-Purée -Steak haché - Crumble pommes-poires	-Compote	-Omelette Tomate gruyère -Fruit
4	-Café -Tartine beurrée -Lait -Fruit	- Gratin de pâtes aux légumes et thon - Petit Suisse -Fruit	-Fruit	-Jardinière de légumes - Jambon ou Poulet - Yaourt nature
5	-Café -Tartine à la confiture -Lait -Fruit	-Pâtes à la bolognaise -Gruyère -Fruit	- Fruit	-cake salé (petit pois carotte jambon) - Yaourt nature

Boire de l'eau au cours de la journée et pendant les repas



# Liste de Courses pour le menu

- 500g de café (0.79€)
- 3 pains de mie (3X0.49=1.47€)
- 1 pot de confiture (0.99€)
- 1 paquet de 12 petits suisses (1.30€)
- 1 plaque de beurre (1.14€)
- 3 L de lait (3X0.63=1.89€)
- 1 paquet de 12 yaourts naturels (1.45€)
- 1 boîte d'haricots verts (0.79€)
- 20 œufs (2X0.99= 1.98€)
- 1 kg de tomates (1.78€)
- 1 kg de riz (0.52€)
- 1 bocal de compote (0.83€)
- 1 sachet de chou fleur surgelé (1.29€)
- 1 kg de farine (0.44€)
- 8 tranches de jambon ou de poulet (2X1.34=2.68€)
- 5 kg Pommes de Terre (1.99€)
- 500 g Gruyère (2.96€)
- Sel (0.19€)
- Poivre (0.55€)



- 10 steaks hachés surgelés (4.99€)
- 1 paquet de palets bretons (0.46€)
- 1 paquet de spaghettis (0.39€)
- 500g de pâtes (0.39€)
- 1 boîte de ratatouille (0.85€)
- 1 pot de moutarde (0.38€)
- 1 kg de fromage blanc (1.26€)
- 1 boîte de cocktail de fruit (1.12€)
- 1 paquet de surimis (1.36€)
- 1 concombre (0.50€)
- 1 boîte de poire au sirop (1.14€)
- 1 plaque de chocolat pâtissier (0.56€)
- 2 boîtes de petits pois carottes (2X0.88 =1.76€)
- 1 brique de purée de tomates (0.30€)
- 1 bouteille d'huile de tournesol (1.81€)
- 1 boîte de thon (0.79€)
- 1 kg de pêches (1.99€)
- 2 kg de pommes (1.99€)
- 5 sachets de levures (0.56€)



Les prix sont donnés à titre indicatif, ils ont été relevés en juin 2019 dans une grande surface de la région . Ils correspondent à la marque 1<sup>er</sup> prix ou distributeur quand celle-ci était absente.

# Recettes économiques

## Œuf cocotte à la tomate

### Ingrédients :

- 4 œufs
- 2 tomates
- Sel et poivre



### Préparation

1. Verser dans chaque ramequin une demi-tomate coupée en cubes
2. Ajouter dessus un œuf entier
3. Saler et poivrer
4. Faire cuire au bain marie dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes

**Prix de revient :**  
**0.76€**

## Gratin de chou fleur, pommes de terre et jambon

### Ingrédients :

- 1 sachet de chou fleur surgelé
- 2 tranches de jambon ou poulet
- 6 pommes de terre de taille moyenne
- 1 poignée de gruyère
- Sel/poivre
- 100 ml de lait
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine



### Préparer la béchamel

1. Dans une casserole, faire fondre 10 g de beurre à feu doux.
2. Ajouter la farine et mélanger
3. Verser le lait en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.
4. Continuer à mélanger, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère
5. Assaisonner

### Préparer le gratin

1. Faire bouillir 2 casseroles d'eau salée
2. Plonger le chou fleur surgelé et laisser cuire 5 minutes puis égoutter
3. Laver et éplucher les pommes de terre
4. Plonger les dans l'autre casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes
5. Préchauffer le four th 7
6. Couper les pommes de terre en rondelles
7. Mettre dans un plat le chou-fleur, pommes de terre et jambon
8. Napper de béchamel
9. Parsemer de gruyère
10. Laisser cuire 20 minutes

**Prix de revient :**  
**2.76€**

## Gratin de pâtes aux légumes et thon

### Ingrédients

- 350g de pâtes
- 1 boîte de ratatouille
- 2 poignées de gruyère
- 1 boîte de thon
- Sel/poivre



### Préparation

1. Faire cuire les pâtes le temps indiqué sur l'emballage
2. Préchauffer le four th 7
3. Beurrer un plat à gratin et mettre les pâtes cuites
4. Ajouter la ratatouille et le thon en boîte
5. Saler et Poivrer
6. Saupoudrer de gruyère
7. Laisser cuire 20 minutes au four

**Prix de revient :**  
**2.52€**

## Pâtes à la bolognaise

### Ingrédients :

- 350 g de spaghettis
- 3 steaks hachés surgelés
- 1 brique de purée de tomates
- 100 g de gruyère
- 1 noix de beurre
- Sel /Poivre



### Préparation

1. Faire bouillir de l'eau salée
2. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante
3. Laisser cuire le temps indiqué sur la boîte et égoutter les pâtes
4. Faire fondre le beurre
5. Puis, Mettre les steaks à cuire
6. Une fois les steaks décongelés les émietter avec une cuillère en bois
7. Laisser cuire
8. Ajouter la sa purée de tomates
9. Assaisonner
10. Servir les pâtes accompagnées de la sauce et saupoudrer de gruyère

**Prix de revient : 2.71€**

## Tartines rapides

### Ingrédients

- 10 tranches de pain
- Moutarde
- 2 tomates
- 3 tranches de jambon ou de poulet
- 100 g gruyère



### Préparation

1. Préchauffer le four th 7
2. Tartiner le pain de moutarde
3. Ajouter le jambon
4. Puis une rondelle de tomates
5. Mettre du fromage sur dessus
6. Déposer les tartines sur du papier aluminium
7. Mettre les tartines au four 10 minutes

**Prix de revient :**  
2.34€

## Cake salé petits pois carottes

### Ingrédients

- 3 tranches de jambon ou de poulet
- 200 g de petit pois carottes en conserve
- 4 œufs
- 100 g de farine
- 50 ml d'huile de tournesol
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 sachet de levure
- 1 noix de beurre pour le moule



### Préparation

1. Préchauffer le four thermostat 6
2. Couper le jambon ou le poulet en dés
3. Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, le fromage blanc et l'huile
4. Ajouter la levure et mélanger
5. Incorporer le jambon ou le poulet, les petits pois carottes
6. Mélanger le tout et verser dans un moule à cake beurré
7. Faire cuire au four 45 minutes

**Prix de revient :**  
2.52€



## *Crumble poires- pommes*

### Ingrédients

- ½ boîte de poires au sirop
- 3 pommes
- 5 biscuits type palets bretons



### Préparation

1. Egoutter les poires et les couper en dés
2. Laver et éplucher les pommes
3. Couper les pommes en dés
4. Faire revenir les pommes dans une poêle pendant 5 minutes
5. Puis mélanger les pommes et les poires
6. Placer les fruits dans un ramequin
7. Écraser les palets bretons grossièrement
8. Saupoudrer les fruits de la poudre

## *Fromage blanc aux fruits*

### Ingrédients

- 1 Boîte de cocktail de fruits
- 500 g de fromages blanc
- 4 biscuits type palets bretons



### Préparation

1. Egoutter les fruits
2. Répartir les fruits dans 4 coupes ou ramequins
3. Verser le fromage blanc
4. Emietter un biscuit et disposer les miettes sur la préparation