



## Astuces pour réduire vos dépenses alimentaires

*Depuis quelques années, le prix du panier d'épicerie ne cesse de croître ! Pour vous aider à économiser, tout en conservant vos bonnes habitudes alimentaires, voici quelques trucs simples pour réduire vos dépenses à l'épicerie.*

- **Comparez le prix unitaire** (par 100 g) des différents articles, formats et marques. Ce prix figure sous le produit, sur l'étalage.
- Méfiez-vous des rabais! Le prix en solde est parfois similaire au prix régulier et même plus cher que la **marque maison**.
- Intégrez **les légumineuses** à votre menu : économiques, nutritives et versatiles, vous ne pourrez plus vous en passer!
- Recherchez les produits de **boulangerie de la veille** : ils sont souvent moins chers. Pré-coupés et congelés, vous pourrez en faire de la chapelure ou encore d'excellents croûtons !
- Surveillez les rabais sur les sacs de légumes **congelés** et faites-en provision.
- Achetez les produits secs (herbes, épices, noix, riz, pâtes, orge, gruau, etc.) **en vrac** et **non-transformés**.
- Le **poisson congelé nature** est souvent moins cher que le poisson frais et tout aussi nutritif!



### *Idée recette : Soupe-repas toute garnie*

Nutritive, réconfortante et économique, la soupe-repas est un plat qui s'adapte facilement au contenu de votre frigo! Pour aussi peu que 2,80 \$ par portion, essayez cette recette de l'émission « **Cuisine futée, parents pressés** ».

#### Ingrédients (8 portions)

450 g (1lb) de saucisses italiennes  
2 l (8t) de bouillon de poulet réduit en sel  
1 boîte de 796 ml de tomates assaisonnées à l'italienne  
1 l (4t) de chou frisé (kale) finement haché  
1 sac de 750g de légumes surgelés  
1 boîte de 540 ml de haricots rouges, rincés  
Sel, poivre et parmesan au goût

#### Étapes de préparation

1. Retirer les boyaux des saucisses et séparer en bouchées
2. À feu moyen-vif, faire revenir les morceaux de saucisses
3. Verser le bouillon, les tomates et leur jus, ajouter le chou puis porter à ébullition.
4. Incorporer les légumes surgelés et les haricots rouges
5. Laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner de croûtons de parmesan.



## Règles de base pour réduire le gaspillage alimentaire

Réduire le gaspillage alimentaire dans votre cuisine pourrait aussi vous aider à faire des économies! **Saviez-vous qu'un ménage québécois gaspillerait pour, en moyenne, près de 800 \$ de nourriture par an ?\*** Malgré vos multiples efforts, vous pensez faire partie de cette statistique ? Voici quelques règles de base pour remédier à la situation.

- **Apprêtez...** vos aliments flétris dans des mets en sauce (ex. soupe, sauce spaghetti)
- **Évaluez...** régulièrement le contenu de votre frigo et de votre garde-manger.
- **Entreposez...** dans des lieux et des contenants adaptés à chaque aliment.
- **Planifiez...** vos repas (et achats) en fonction de ce que vous avez déjà à la maison.
- **Congelez...** la congélation est un moyen très pratique et efficace pour conserver vos aliments plus longtemps.
- **Positionnez...** bien en vue dans votre frigo, les aliments qui doivent être consommés rapidement.

*\*Donnée tirée du rapport Food Waste in Canada, réalisée par le Value Chain Management Center*

### Aliment vedette : *Les oeufs*

Grâce à leur profil nutritionnel élevé et à leur faible coût, les **œufs** représentent un choix très avantageux. Ils fournissent un grand nombre de nutriments essentiels en plus d'avoir une teneur élevée en protéines et faible teneur en gras saturés.

**Saviez-vous que** ... peu importe leur couleur (blanc ou brun), la valeur nutritive et le goût des œufs sont identiques ? Pour en savoir plus sur les différents types d'œufs (biologiques, oméga-3, etc.) et pour des **idées recettes** visitez le site de la [Fédération des producteurs d'œufs du Québec](#).



### RESTEZ À L'AFFÛT DES NOUVELLES ACTIVITÉS DU PROGRAMME MIEUX-ÊTRE !

Des consultations individuelles et des séances de groupe **avec une nutritionniste** seront bientôt offertes.

#### Ressources supplémentaires

- Pour plus de trucs pour économiser à l'épicerie, cliquez [ici](#)
- Pour accéder au guide 101 de la congélation de Ricardo, cliquez [ici](#)
- Recette d'œufs à la mexicaine (pour faire changement de l'omelette), cliquez [ici](#)