

1. Des bons plans pour manger sain et par cher !

C'est vrai, les prix dans les rayons des supermarchés s'envolent, mais ce n'est pas une raison pour sacrifier notre alimentation ou notre budget loisirs. Bien que la concurrence des chaînes de supermarché proposent de plus en plus d'actions sur les produits frais !

Car contrairement à ce qu'on pourrait croire, il est tout à fait possible de manger sain sans se ruiner. Il suffit d'un brin d'organisation, d'une pincée d'imagination et d'une bonne dose de trucs et astuces !

1. Achetez futé

Organisez-vous selon les offres et promotions que vous recevez toute la semaine dans vos boîtes aux lettres. Le ticket de caisse peut franchement varier d'un magasin à un autre selon les promos du jour.

2. Préférez les petits supermarchés ou magasins de quartier

C'est peut être un peu plus cher. Mais l'offre étant moins grande, on est moins tenté!

3. Faites attention aux dates de péremption

Certains supermarchés bradent les produits frais qui se périment le lendemain. Surtout le samedi en fin de journée ou la veille d'un jour férié. Ça peut valoir le coup ..., vous pouvez le consommer immédiatement ou alors congeler les produits.

4. Regarder les prix au kilo et non par unité

Cet affichage est obligatoire, mais parfois écrit en petits caractères, absent ou dissimulé derrière une autre étiquette. Cet indicateur est indispensable pour comparer les prix des produits.

(Par exemple... le prix d'un kg de carottes râpées s'élève à CHF 9.50 tandis que un kg de carottes non apprêtées est à CHF1.65)

5. Faites les fins de marché

Lors du emballage, tout devient moins cher. Et on peut marchander ! Donc on y va avec une copine, on achète en grandes quantités et on partage.

6. Achetez les céréales en vrac

De nombreuses boutiques bio vendent flocons d'avoine, quinoa, riz, semoule en vrac. Au final, c'est bio, et beaucoup moins cher qu'en supermarché, car on économise sur les emballages.

7. Achetez directement chez le producteur

Certains marchés à la ferme vendent leurs produits frais : œufs, fromages, fruits, légumes. C'est moins cher, car sans intermédiaires, et en plus c'est écolo (local food) (emballages limités, produits du coin et de saison) et aussi plus sain (produits frais et non transformés). En prime, ça vous permet d'entretenir des relations avec des artisans près de chez vous !

8. Faites vos courses après avoir mangé

Si l'estomac est vide, on est tenté d'en mettre plus dans notre caddy, particulièrement des biscuits, gâteaux, chocolat... au contraire bien calé-e, on s'en tient à l'essentiel.

9. Dressez une liste de vos achats

Achetez en fonction de ce qui manque dans les placards et des repas prévus et planifiez sur quelques jours. Il est préférable de retourner au supermarché plutôt que d'acheter trop et de jeter.

2. Comment choisir les bons produits sains et pas chers ?

Privilégiez les aliments de base

Pâtes, riz, pommes de terre, œufs... sont à la fois plus sains et moins chers que les produits transformés (purée en flocons, pâtes fraîches farcies, mélange de riz à cuire au micro-ondes...), bourrés de sucres, sel, conservateurs et autres additifs.

Misez sur des produits de saison

On oublie la cerise en décembre ! Les aliments sont moins chers quand la production est importante et qu'ils ne sont pas importés. Alors on se fie aux récoltes de saison.

Pensez aux légumes secs

Pois chiche, lentilles, haricots rouges, fèves... Les légumineuses sont riches en vitamines, fibres et éléments essentiels

Changez vos habitudes au rayon du poisson

Il n'y a pas que le cabillaud et le saumon ! Savez-vous que le maquereau est l'un des poissons les moins chers, est également l'un des plus intéressants pour ses vertus nutritionnelles ? A la place de la sole CHF 46.00 le kg, pensez au carrelet (28 le kg), très proche au niveau du goût, et remplacez le cabillaud (CHF 38.00 par le lieu noir (CHF 15.00 !), moins connu mais tout aussi savoureux.

Optez pour les produits de marque distributeur

Certes, ils sont plus chers que les premiers prix, mais aussi de bien meilleure qualité (les 1ers prix sont gavés d'additifs, eau, sel, sucre...). En revanche, à qualité souvent équivalente, les produits de marque distributeur sont moins onéreux que les grandes marques.

Oubliez les produits lights

La crème et le beurre allégés, yaourts à 0%, biscuits minceur ... Non seulement ils sont chers, mais en plus ils ne sont pas forcément moins caloriques que les autres : un yaourt nature de base est très pauvre en matières grasses ! Quant à la crème et au beurre, au lieu de les choisir allégés, on les consomme avec modération !

3 . Le troc des produits

Tous les aliments bons pour la santé sont plus chers?! C'est faux!

On peut même réaliser des économies substantielles en consommant : par exemple

De l'huile de colza à la place de l'huile d'olive

Elle est vraiment beaucoup moins chère (comptez CHF 6.40 le litre de colza et huile d'olive entre CHF 9.00 et CHF 35.00) et largement meilleure pour la santé (oméga) ! A utiliser crue de préférence, car l'huile de colza est instable à la chaleur.

De la volaille et des œufs à la place de la viande rouge

La viande rouge est souvent riche en graisses saturées, ce qui n'est pas le cas de la volaille et des œufs, qui contiennent autant de protéines de qualité... à moindre coût. Autre option encore moins coûteuse : remplacer de temps en temps la viande par des pois chiches ou des lentilles, riches en protéines.

Mélangés à des céréales (pâtes, riz, quinoa), cela constitue un plat complet et équilibré.

Du thé à la place du café

Le café, est cher, surtout quand il est de qualité. Alors on opte pour du thé, moins onéreux (surtout en sachets), et meilleur pour la santé grâce aux nombreuses substances bénéfiques qu'il contient (antioxydants notamment)

4. Cuisinons simplement : bon est pas cher!

Manger de façon plus simple, on a tout à y gagner : c'est moins cher, et meilleur pour la santé ! Cuisiner reste toujours 5 à 10 fois moins cher que d'acheter des plats préparés. Se cela prend parfois plus de temps, les avantages nutritionnels sont multiples : on maîtrise mieux la fraîcheur des ingrédients, on contrôle les quantités de sucre, graisse et sel, et on évite les additifs et conservateurs.

Au petit-déjeuner. Les tartines beurrées à la place des céréales, brioches et autres pains suédois, c'est vraiment tout bénéf'.

1 pain au chocolat = dès CHF 2 à 3.00, 1 quart de baguette beurrée = CHF 0,50 environ. Les céréales raffinées industrielles sont riches en sucres rapides, très vite digérées et stockées.

Une mini portion de protéines au dîner.

Globalement, nous consommons trop de viande et de poisson. Alors, au repas du soir, une tranche de jambon, un œuf et/ou un produit laitier suffisent. Et tout ça, c'est moins cher qu'un steak ou une darne de saumon !

De l'eau à table. Les données (2004) sont édifiantes : boire 5 verres par jour coûte, chaque mois, 0,10ct si c'est de l'eau du robinet, plus de CHF 6.00 si c'est de l'eau en bouteille, CHF 25.00 si ce sont des boissons sucrées, CHF 53.00 si c'est du jus de fruits. Y'a pas photo, surtout que l'eau, c'est 0 calorie, 0 sucre, 0 gras, mais des minéraux et oligo-éléments. L'eau du robinet est régulièrement contrôlée : il n'y a donc aucun souci à se faire !

Des plats simples. Une bonne assiette de pâtes avec juste une noisette de beurre et un peu de parmesan, c'est un régal. Bien meilleur et largement moins cher que les raviolis du rayon frais ou la pizza surgelée. Idem : un yaourt avec de la confiture plutôt qu'un yaourt aux fruits, du pain avec des carrés de chocolat noir plutôt que des choccos... C'est bon pour le porte-monnaie, pour la balance et pour la santé !

Préparer les légumes en conserve (haricots verts, tomates pelées, petits pois, flageolets, salsifis...) en accompagnement de viandes, poissons ou pour un gratin.

Mélanger divers ingrédients sans les cuisiner, juste pour obtenir une salade composée : thon + haricots rouges + cornichons + tomates...

Obtenir tartes, quiches, flans, gratins rien qu'en associant des œufs, du lait et du gruyère râpé, avec des morceaux de viande ou de poisson, des légumes...

Faire des desserts simplissimes avec des fruits frais ou en compote : à manger nature ou en salade, tarte, gratin, avec du fromage blanc, en crumble...

Préparer des viandes et poissons à la poêle (blanc de poulet, filet de lieu...) en quelques minutes, en les chauffant puis en y ajoutant quelques tomates et des herbes de Provence

5. Cuisinez les restes ou les fonds de frigo

Et bien sûr... pas question de gaspiller: on ne jette rien ! Surtout que, réchauffés, **les restes**, c'est encore meilleur...

Avec le reste de viande

on cuisine du hachis Parmentier ; de la moussaka, des courgettes ou tomates farcies, des feuilletés à la viande, des terrines maison, des pâtés, des feuilles de vignes, des tacos de poulet, ...

Avec des pommes de terre

on prépare une salade, un gâteau pommes de terre et fromage, des œufs au plat servis sur un lit pommes de terre, des pommes sautées, des rösti ,

Petit conseil

Cuisinez en quantité (au moment où les produits sont le moins cher car de saison), et congeler, en portions. Comme ça, il n'y a plus qu'à passer le plat au four à micro-ondes pour obtenir un plat préparé maison savoureux et pas cher.

Papillotes de pommes de terre aux fines herbes

Ingrédients pour 4 personnes
4 petits suisse - 2 échalotes hachées - 600 à 800g de pommes de terre - 1 cs de fines herbes - 8 cs de crème fraîche liquide allégée - sel – poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 230°C
Faites cuire les pommes de terre en robe des champs ou utiliser les restes
Egouttez-les et épluchez-les et coupez-les finement en lamelles.
Mélangez les petits suisses avec la crème et le sel.
Répartissez les pommes de terre sur 4 feuilles d'aluminium.
Saupoudrez d'échalotes, fermez la papillote et passez au four pendant 15 minutes.
Servez en saupoudrant de fines herbes.

des papillotes de pommes de terre aux fines herbes, ...

Avec des légumes

on cuisine un gratin de carottes, de courgettes et tomates, ou une poêlée de brocolis sautés ou de choux fleurs avec un peu de gingembre ou ail ou des crêpes farcies, des salades composées de légumes cuits

Tacos au poulet et à la salsa

Ingrédients pour 18 portions
1 c. à soupe d'huile végétale - 750 gr de poitrines de poulet désossées, coupées en fines lanières - 250 mL de Salsa avec gros morceaux style Old El Paso* - 2 à 3 cc de chili en poudre - 1 cc d'origan séché - sel
1 boîte de 18 coquilles à tacos
Garnitures au choix (laitue déchiquetée, fromage râpé, tomates hachées, crème sure, etc.)

Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C
Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen
Faites cuire le poulet de 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé. Ajouter la salsa, 1/4 de tasse (50 mL) d'eau, le chili en poudre, l'origan et le sel.
Baissez le feu et laissez mijoter à découvert, à feu doux, pendant 5 minutes ou jusqu'à épaississement.
Réchauffez les coquilles selon les directives sur l'emballage. Remplissez les coquilles avec le mélange au poulet, la sauce à tacos ou la salsa et les garnitures.

Et pour les enfants....

Les restes de poulet font un lunch délicieux et facile à préparer pour les enfants; il suffit de les envelopper dans une tortilla avec leurs garnitures préférées ou de les mélanger à une salade de légumes, pour une option plus légère.