

# FAIRE PLUS AVEC MOINS

Une alimentation saine et économique pour toute la famille



Il n'est pas toujours facile de respecter un budget limité quand on souhaite préparer des repas équilibrés pour toute la famille! Lisez ce document si vous souhaitez connaître des moyens de s'alimenter sainement tout en disposant d'un petit budget nourriture.

Suivez ces conseils basés sur le Guide alimentaire canadien \* afin de tirer le meilleur rapport qualité-prix des produits avec lesquels vous préparez vos repas en famille.

## Fruits et légumes



- Les légumes et les fruits sont essentiels afin de maintenir une bonne santé et fournissent d'importantes substances nutritives. Les aliments vert foncé et orange détiennent une plus grande valeur nutritive, pensez à en inclure dans vos repas.

### ConSeil pour économiser

Les légumes et les fruits en conserve ou surgelés peuvent être tout aussi nutritifs que ceux qui sont frais. Ils constituent une solution de rechange économique à long terme.

## Lait et substituts



- Les produits laitiers sont importants pour les enfants en période de croissance, car le lait fournit des nutriments essentiels à la croissance des os. Le lait liquide ou en poudre, les boissons de soya enrichies, le yogourt et le fromage constituent des choix judicieux.

### ConSeil pour économiser

Le lait écrémé en poudre est moins cher et tout aussi nutritif que le lait liquide. Utilisez le lait écrémé en poudre avec de l'eau pour remplacer le lait régulier dans les recettes. Acheter le yogourt en contenant grand format en place des contenants individuels.

## Produits céréaliers



- Le gruau, le riz brun, le pain brun et les céréales de blé entier offrent un meilleur rapport qualité-prix au chapitre des nutriments et constituent des sources de fibres sûres dans vos repas.

### ConSeil pour économiser

Pensez à acheter du pain de la veille pour en faire des tartines. Achetez du gruau et du riz en grand format et évitez de consommer des produits prêts à l'emploi qui coûtent cher.

## Viandes et substituts



- Il existe de nombreuses façons d'intégrer des protéines aux repas sans viande. Les fèves, les lentilles et le tofu sont des aliments à coût modique qui sont riches en protéine. Le poisson en conserve, les œufs, et le beurre d'arachides sont aussi de bonnes solutions de rechange à la viande.

### ConSeil pour économiser

Achetez des sacs de fèves sèches, de pois ou de lentilles et préparez-les vous-même au lieu d'en acheter en boîte. Par ailleurs, le bœuf en cube, le bifteck de flanc, le bœuf haché et les poulets entiers sont des coupes de viande bon marché.

\*Pour en savoir plus sur «Bien manger avec le Guide alimentaire canadien», rendez-vous au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

## Conseils faciles pour tirer le maximum d'un dollar

- Faites une liste d'épicerie se basant sur votre programme de repas, de façon à ce que vous n'achetiez que ce dont vous avez besoin.
- Consultez les journaux et les publicités pour repérer les articles en vente et faites des réserves.
- Utilisez les coupons pour économiser sur vos produits préférés. Vous trouverez des coupons en ligne, dans les journaux, dans les magazines et à l'épicerie du coin.
- Cherchez les marques maison, celles-ci coûtent généralement moins cher.
- Si vous le pouvez, achetez des produits grand format si vous êtes en mesure de les consommer avant la date de péremption.
- Les produits surgelés offrent une certaine flexibilité par rapport aux repas; utilisez ce dont vous avez besoin et rangez le reste au congélateur.
- Faites vos courses dans les épiceries ou dans les marchés agricoles au lieu des dépanneurs qui ont généralement des prix plus élevés pour les produits de première nécessité.



## Des repas en famille facilités

Il est impressionnant de constater toutes les options qui s'offrent à vous quand on prévoit des repas en famille équilibrés avec seulement quelques ingrédients de base. Il suffit d'un peu de créativité pour jouir d'une cuisine variée qui respecte votre budget serré. Ces recettes adaptées au contexte familial peuvent être exécutées par des enfants de 12 ans et plus. Bon appétit!

### Plat au thon (ou au saumon)

(de 4 à 6 portions)

- 2 boîtes (500 ml) de coquillettes sèches ou de macaroni
  - 2 boîtes (170 g) de thon ou de saumon
  - 1 boîte (284 ml/10 oz) de soupe crème condensée au brocoli, aux champignons ou au poulet
  - 1 à 2 tasses (250–500 ml) de pois verts congelés ou d'autres légumes appréciés
  - 1 tasse (250 ml) de lait à partir de lait écrémé en poudre
  - 1 tasse (250 ml) de fromage râpé
  - Poivre
1. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante pendant 7–10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et les égoutter.
  2. Combiner du thon, de la soupe, des pois verts congelés et du lait. Mélanger le tout avec des pâtes dans un plat, puis recouvrir de fromage.
  3. Cuire au four à découvert pendant 30 minutes à 180 °C (350 °F).

Utiliser les recettes ci-dessus sans les pâtes pour préparer les recettes suivantes :

**Enchilada de thon au four**—répartir le mélange au thon entre 10 petites (34 g) tortillas à la farine de blé entier + couvrir avec 1 tasse (250 ml) de salsa + fromage râpé. Faire cuire pendant 30 minutes à 180 °C (350 °F).

**Tartine à la crème de thon**—réchauffer le mélange au thon + étendre sur des tartines de blé entier + couvrir de fromage râpé, si désiré.

Optimisez vos repas

### Soupe de lentilles à la tomate

(de 4 à 6 portions)

- 1 bouillon en cube de légumes ou de poulet ou 1 boîte (284 ml/10 oz) de consommé de poulet
  - 1 tasse (250 ml) d'eau
  - 1 tasse (250 ml) de carottes (2 ou 3) hachées
  - 1 gousse d'ail haché
  - 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates entières ou tranchées
  - 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles
  - 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
  - ½ c. à thé (2 ml) d'épice de votre choix (curry, cumin, poudre de chili)
  - Poivre au goût
1. Dans une grande casserole, ajouter du bouillon en cube ou du consommé, de l'eau et des carottes. Couvrir le plat et cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
  2. Remuer et ajouter ail, tomates, lentilles, basilic, épice et poivre.
  3. Amenez à ébullition, puis baissez le feu pour laisser mijoter. Laisser couvert pour environ 10 minutes jusqu'à ce que les carottes soient ramollies. Mélanger de temps à autre.

**Chili Con Carne**—omettre d'ajouter le bouillon en cube ou l'eau. Remplacer 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots au lieu de la boîte de lentilles. Ajouter 375 g (¾ livre) de bœuf haché cuit + 1 cuillère à soupe (15 ml) de poudre de chili. Laisser cuire à petit feu, à découvert, pour 30 minutes supplémentaires.

**Soupe minestrone**—remplacer 1 boîte (540 ml/19 oz) de fèves rouges ou blanches au lieu de la boîte de lentilles. Ajouter une demi-tasse (125 ml) de pâtes assez petites durant les 10 dernières minutes de cuisson.

Optimisez vos repas

Cette fiche d'information a été rédigée par Banques alimentaires Canada en collaboration avec McCain Foods (Canada).

Pour plus de renseignements sur Banques alimentaires Canada, rendez-vous au [www.banquesalimentairescanada.ca](http://www.banquesalimentairescanada.ca).

