

# Manger BOM marché



# Garder la **FORME**

## Du porte-monnaie à l'assiette



Même avec un petit budget, on peut trouver des aliments

### **PEU CHERS ET D'EXCELLENTE QUALITÉ NUTRITIONNELLE**

les légumes secs, les viandes à mijoter, les œufs et le lait.

### **RICHES EN SAVEURS**

comme les épices et les herbes aromatiques, le beurre, la crème fraîche, les fromages...

### **PRATIQUES**

comme le pain, les fruits, les yaourts, les fromages et fromages blancs.



**Votre rythme de vie et le choix de vos aliments contribuent à votre santé.**

La santé vient en mangeant.

Bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, c'est possible !

## Tous pareils Tous différents

Diversité des habitudes, des façons de vivre, de manger...

Si cuisiner peut être une corvée, une perte de temps ou un plaisir, manger quotidiennement est un besoin pour tous.

À chacun ses astuces pour rendre les repas plus agréables.

## L'équilibre c'est :

○ **boire de l'eau** au cours de la journée et pendant les repas ;

○ **piocher dans les différentes familles d'aliments :**

- pain et féculents,
- fruits et légumes,
- lait et produits laitiers,
- viandes, poissons ou œufs,
- matières grasses,
- produits sucrés ;

○ **varier les plats ;**

○ **alterner fruits et légumes**, crus et cuits pour faire le plein de vitamines ;

○ **manger 3 produits laitiers par jour** pour le calcium et les minéraux.



## Manger pour vivre

Le corps est une machine qui s'entretient !

Sommeil, alimentation et activité physique assurent son fonctionnement 24 heures sur 24.

# Avoir en **RÉSERVE**

*Manger équilibré  
et bon marché,  
c'est avoir  
sous la main  
les aliments de base*

## CÔTÉ FRIGO :

- œufs ;
- lait ;
- fromages : emmental, comté, cantal, camembert, brie... ;
- laitages : yaourts, fromages blancs ;
- fruits et légumes de saison ;
- beurre.

## CÔTÉ PLACARD :

- lait : UHT, en poudre ou concentré ;
- féculents : pommes de terre, pâtes, semoule, riz, polenta, boulgour... ;
- conserves de légumes : tomates, lentilles, pois cassés, haricots, pois chiches... ;
- pâtés et poissons en boîte sardines, thon, maquereau... ;
- conserves de fruits.



**Attention :  
il ne faut  
jamais  
recongeler  
un produit  
décongelé.**



Avec un minimum d'organisation et d'envie de faire, on peut avoir un maximum de satisfaction !

Même dans une petite cuisine et avec peu d'ustensiles.

## *Astuces frigo*

Votre frigo doit être :



- propre et régulièrement lavé ;
- rangé sans les emballages carton, plats cuisinés ou entamés recouverts ;
- organisé : le beurre et le lait dans la porte, la viande et les plats cuisinés dans la partie la plus froide.

## *Besoin d'idées ?*



### **DES RESTES DE FROMAGE ?**

Ne les jetez pas ! Congelés dans un sachet, puis râpés selon vos besoins, ils seront délicieux fondus sur vos pâtes ou vos légumes !

### **DU PAIN EN STOCK ?**

Congelez-le coupé en tranches ou en morceaux. Même dur, il servira en croûtons pour une soupe.

### **JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR :**

les livres, revues ou émissions de cuisine ou encore sur internet.

### **Un aliment, plein de recettes !**

Pour varier les plaisirs, variez les assaisonnements : pâtes aux tomates, oignons et/ou ail ; pommes de terre à la crème fraîche, yaourt ou fromage blanc relevés d'épices.

# Acheter FUTE

## Avant les courses :

- faire une liste :
- prévoir les quantités nécessaires pour ne pas gaspiller.



## Au marché et dans les magasins :

- comparer les prix (au kg) ;
- repérer les produits de saison et en promotion ;
- se méfier des lots (« 2 achetés + 1 offert ») qui incitent à acheter plus ;
- surveiller les dates limite de consommation.

**Les formats familiaux ne sont pas forcément moins chers**

**Pour les produits de base, les prix bas sont aussi de bonne qualité**



### Les mentions des emballages :

« à consommer jusqu'au »

indique une date limite de consommation (DLC) à respecter.

« à consommer de préférence avant le... »

indique une date limite d'utilisation optimale (DLUO).  
Ne jetez pas l'aliment, il peut être consommé sans risque dans les jours qui suivent.

Avec un budget serré, comment s'organiser pour acheter au mieux ?



## Courses malines

**FAITES VOS COURSES APRÈS AVOIR MANGÉ.**

Rassasié, vous résisterez aux tentations.

**PAS DE PETITES ÉCONOMIES !**

N'oubliez pas sacs et cabas pour gagner quelques centimes à chaque fois.



## Variez les achats de matières grasses :

### Épices : un investissement rentable

Thym, laurier, curry, paprika, muscade, curcuma... pour parfumer les plats,

Cannelle, sucre vanillé, eau de fleur d'oranger... pour les yaourts et fromages blancs nature.

- du beurre pour les tartines au petit déjeuner ;
- de l'huile (colza) pour assaisonner les crudités ;
- de la crème fraîche ou du beurre dans certains plats.

# Manger

# ÉQUILIBRE

## Une question de variété et de souplesse

L'équilibre alimentaire, c'est manger de tout, sans supprimer une famille d'aliments.

### QUELQUES ASTUCES

- en ajoutant des légumes aux féculents ;
- en partageant les fruits (pommes, poires, melon...) en 2, 4 ou 6 parts ;
- en associant fruits frais et fruits en conserve ;
- en remplaçant la viande par des œufs, du fromage ou des légumes secs ;
- en utilisant du lait pour la purée ou les desserts maison : riz ou semoule au lait.



### Les conserves et le lait longue conservation

Comme leur nom l'indique, ils permettent de stocker plusieurs mois des aliments.

Pratiques, ils gardent leurs qualités, leurs vitamines et leurs minéraux. Après ouverture, il convient de les conserver au frais et de les consommer rapidement.



Manger, c'est aussi se faire plaisir. À table, le défi, c'est de contenter tout le monde sans se ruiner.

## Plus qu'une question de prix, une question de quantité

Hommes, femmes, enfants, les besoins varient, les quantités aussi.

Le même menu pour tous mais adaptez vos portions.



### AU DÉJEUNER

Un steak haché de 100 g pour un adulte ou un adolescent mais la moitié (50 g) pour un enfant de maternelle suffit.

### AU DÎNER

Hachis Parmentier, sauce bolognaise, légumes et viandes sautés... pour une petite portion de viande le soir.

## Les emballages, une mine d'informations

On y trouve :

- les quantités conseillées par personne ;
- le temps de cuisson ;
- des recettes.



# Cuisiner VITE et BON

**1, 2, 3... c'est prêt!**

## ENTRÉES MINUTE:

- soupe à l'oignon et tartines d'emmental gratinées;
- bâtonnets de légumes crus sauce au fromage blanc-moutarde-curry.

## PLATS:

- spaghetti aux courgettes sauce au yaourt-ail-basilic;
- haricots rouges à la tomate et au thon;
- purée instantanée au lait et au beurre avec du jambon ou des sardines.

## MENU TARTINES:

- croque-monsieur, salade verte et pain perdu aux pommes.

## EN DESSERT

- compote et yaourt;
- lait à la banane mixée;
- fromage blanc au coulis de fruits mûrs.

## Vive les recettes de grand-mère

Si les plats mijotés sont longs à cuire ils ne sont pas longs à préparer:

- bœuf aux carottes;
- blanquette de veau;
- poulet à la crème;
- tajines...



Presque vides, frigo et placard réservent encore de bonnes surprises pour improviser un repas.

## Fromages ou laitages



Une portion de fromage, un yaourt... rien de plus facile pour bien finir votre repas.

## Le lait: la qualité à petit prix

Comme l'œuf, le lait n'est pas cher et apporte des protéines de bonne qualité, des vitamines et des minéraux.

## UHT, EN POUDRE OU CONCENTRÉ, ON PEUT TOUT FAIRE:

- des plats complets: avec de la sauce Béchamel ou des gratins, lasagnes... avec du fromage;
- des desserts: flans, crèmes, crêpes, milk shake aux fruits, clafoutis...



# *Le saviez-vous ?*

*Il y a **autant de calcium** et de protéines dans le lait entier et demi-écrémé.*

*La viande blanche est **aussi nourrissante** que la viande rouge.*

*Les féculents, c'est **à chaque repas** et selon l'appétit.*

*Fruits et/ou légumes crus **tous les jours** pour la vitamine C.*

*Le beurre **apporte** de la vitamine A, l'huile de la vitamine E.*

*La crème fraîche **c'est 3 fois moins gras** que l'huile.*

***3 produits laitiers par jour c'est facile :** mangez-les ou cuisinez-les.*

**Pour leurs qualités diététiques et leur prix, le tiercé gagnant c'est :**

**1/ le lait et les produits laitiers ;**

**2/ les œufs ;**

**3/ les légumes secs.**