



Cuisiner à
BON PRIX
après les fêtes de fin d'année?

CUISINER À BON PRIX

Le budget de notre ménage est souvent dépassé en fin d'année. Peu importe pour quelle raison. Quelques astuces simples permettent toutefois d'économiser facilement de l'argent en cuisinant, sans pour autant devoir renoncer à des aliments de qualité et à des saveurs délicieuses.

ÉTABLIR UN PLAN DE MENUS

Un plan de menus varié prend un peu de temps au début, mais il permet d'économiser des coûts et du temps à long terme. Les achats sont également plus efficaces et l'on n'achète que ce qui est nécessaire.

Il convient de tenir compte des points suivants lors de la planification des menus:

- Privilégier les circuits courts, les produits bruts et de saison
- Éviter les répétitions et donc plus de variété
- Utilisation des restes (le gaspillage alimentaire peut être évité)
- Achats hebdomadaires possibles et pas de concertation quotidienne nécessaire
- Intégrer des actions
- Le temps de cuisson peut être pris en compte (fiche d'information: #ALMA Économiser de l'énergie avec un menu sorti du four)
- Les réserves, les produits du congélateur et les conserves peuvent être intégrés dans le plan de menus
- Compléter les plats sans viande et varier les accompagnements avec des légumes frais

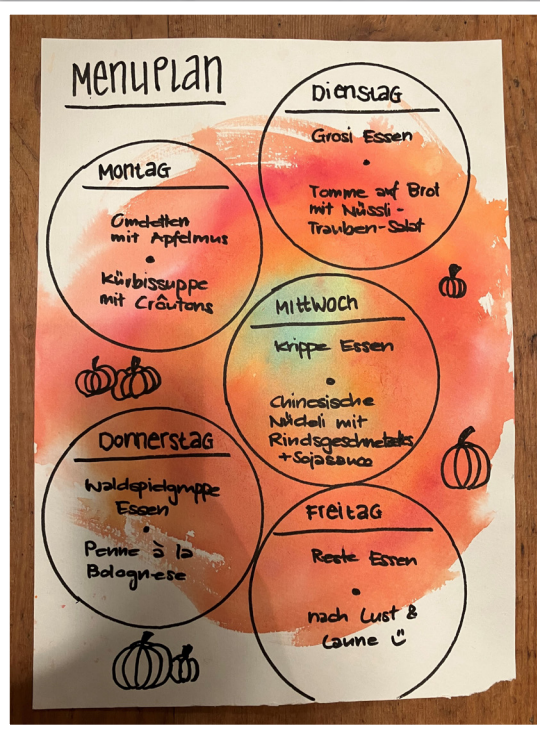
DES LÉGUMES À LA PLACE DE LA VIANDE ET DU POISSON

Le poisson et la viande sont plus chers que les légumes et les fruits. Pour réduire les coûts alimentaires, il vaut la peine de remplacer deux à trois fois par semaine la viande et le poisson par des légumes, des légumineuses, des plats à base de céréales et de fromage ou encore des produits végétariens. Bien entendu, il faut compléter le tout avec beaucoup de légumes frais et de saison.

NE PAS JETER LES ALIMENTS

Vérifier la date limite de consommation des produits. Si la date est dépassée, cela ne signifie pas pour autant que le yaourt, le fromage, etc. ne sont plus comestibles. Le produit devrait être vérifié avec ses propres sens: La vue, l'odorat et le goût. C'est généralement ce que l'on fait aussi pour les aliments qui ne portent pas de date de péremption, comme les fruits, les légumes ou le pain. Y a-t-il de la moisissure, une odeur désagréable, un goût acide ou une sensation de picotement sur la langue? Alors, au compost!

Les restes se conservent généralement 2 à 3 jours. Les restes de légumes ou de pâtes peuvent être transformés en gratin ou en soupe (par exemple soupe de légumes ou minestrone).



TIP:

Faire une liste de courses: Que ce soit sur le téléphone portable ou sur papier. En faisant ses courses 1x par semaine ou même 1x par mois, on gagne du temps et de l'argent. On évite ainsi les achats spontanés. De plus, il vaut la peine d'être à l'affût des promotions.

ensemble.compétentes.engagées.
Nous, les femmes de l'espace rural.
paysannes.ch



CUISINER DES PORTIONS À L'AVANCE

Plus les quantités d'un plat sont importantes, plus le coût par portion est avantageux. C'est pourquoi il faut prendre le temps de précuire de grandes portions comme le ragoût, la bolognaise, les spätzli, puis de les congeler. Bien les étiqueter afin de savoir plus tard quels plats se trouvent dans le congélateur et quand ils ont été préparés.

PEU DE TEMPS POUR CUISINER

Le manque de temps est source de stress et l'on se tourne souvent vers les produits tout prêts. Or, les produits tout prêts et la restauration rapide sont plus chers. C'est pourquoi il est judicieux de pouvoir recourir à des plats surgelés faits maison dans de telles situations.

ACHETER MOINS DE SUCRERIES

Les oursons en gomme, les crèmes glacées, les biscuits, etc. sont chers, mais qui aime s'en passer? Si vous souhaitez cuisiner à moindre coût et économiser de l'argent, remplacez les sucreries par des fruits frais de saison. Les fruits satisfont le besoin de sucreries. Les biscuits faits maison, les amandes grillées ou les petits pains au sucre peuvent également être préparés en grande quantité pour faire des réserves et ainsi économiser pas mal d'argent.

TIP:

Mettre sous vide les plats précuits. Ils restent plus longtemps frais au réfrigérateur et lors de la congélation, la mise sous vide évite les brûlures de surgélation indésirables.





Exemple: Plan de menu

Midi	Lundi	soir
Rösti avec des pommes de terre crues, Saucisse à rôtir à la sauce aux oignons & salade de carottes Tip: Salade de betteraves rouges de la réserve.		Bouillon de légumes, Croûtes dorées et compote de pommes Tip: Restes de tresse du dimanche / Cuire une double portion de compote.
Midi	Mardi	soir
Assiette de salades avec betterave, céleri & chou chinois Risotto aux légumes d'hiver avec du fromage râpé Tip: Former des boulettes avec les restes de risotto		Pommes de terre en robe des champs avec séré aux herbes et diverses sortes de fromages Tip: Servir avec des bâtonnets de légumes.
Midi	Mercredi	soir
Lasagne de légumes et de pommes de terre Salade de pain de sucre avec vinaigrette aux noix Tip: Utiliser des pommes de terre en robe des champs de la veille.		Hachis avec cornettes & compote de pommes Tip: Cuire une double portion de viande hachée.
Midi	Jeudi	soir
Crêpes avec diverses garnitures (épinards, viande hachée, compote de pommes) Tip: Utiliser les restes de compote de pommes et de viande hachée.		Potée de lentilles avec ou sans saucisson Salade de carottes Tip: Le saucisson peut être remplacé par un wienerli.
Midi	vendredi	soir
Escalopes de poulet panées choux rouge & frites au four Tip: Utiliser du vieux pain pour la panure.		Tarte flambée au lard & salade Tip: Peut aussi être végétarienne et garnie de légumes.

Desserts de la semaine

Crème de pommes crues Tip: Remplacer les pommes par des poires.	Poires au caramel avec sauce à la vanille Tip: Peut aussi être préparé avec des pommes.
--	--

TIP:

Utiliser le tableau des saisons pour établir le planning hebdomadaire.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
 paysannes.ch





Midi	Lundi	soir
Midi	Mardi	soir
Midi	Mercredi	soir
Midi	Jeudi	soir
Midi	vendredi	soir

Desserts de la semaine

--	--