

Manger sans se ruiner



Cuisiner à petits prix, sans compromettre sa santé, est-ce possible ? Oui, grâce à des astuces bien pensées !

Sommaire

Problématique et information

Objectif	D-3
Avant-propos	D-3
Réduire sa facture d'épicerie	D-3
Avant d'aller faire ses courses	D-3
Une fois rendue sur place	D-4
Faites la chasse aux aliments « camelote »	D-4
Comparez les prix	D-6
Faites du troc !	D-7
Trouvez des solutions de rechange	D-8
Traquez l'erreur!	D-8
Au retour de l'épicerie	D-12
Cuisinez les restants	D-13
Délices sucrés-salés	D-15
Pour ne pas rester sur sa faim...	D-17
Conclusion	D-18
Sources bibliographiques.....	D-19
Activité : suggestion et outils (présentation de l'Afeas)	D-21

Section des Activités femmes d'ici

Caractéristiques et repères	E-2
Marchés cibles	E-2
Activité	E-2
Communications	E-3
Personnalités	E-4
Partenariat	E-4
Évaluation et suivi	E-5
Déroulement	E-6

Objectif

Faire des choix alimentaires...judicieusement

Faire l'épicerie devient parfois un véritable casse-tête. Non seulement faut-il comparer les prix et bien lire les étiquettes, il faut aussi prévoir ses menus à l'avance et faire autant que possible des choix santé. Toute une tâche qui repose souvent sur nos épaules, à nous les femmes et les mères de famille de tous horizons !

Qu'à cela ne tienne ! En rassemblant ici et là quelques idées pratiques, nos décisions d'achat, ainsi que la préparation de repas à petits prix, en seront peut-être facilitées...

Réduire sa facture d'épicerie

Faire l'épicerie est souvent perçu comme une corvée à finir au plus vite. Mais en agissant de la sorte, on passe peut-être à côté des occasions d'économiser ! Pour voir une différence significative sur sa facture d'épicerie, il est préférable d'y consacrer du temps, en employant des méthodes éprouvées pour faire la chasse aux rabais...

Avant d'aller faire ses courses

Pour commencer, il est important de faire **l'inventaire** du contenu du frigo, du congélateur et du garde-manger. C'est à partir de là qu'on peut vérifier ce qui nous manque.

En **consultant les circulaires**, on jette ensuite un coup d'œil sur les « spéciaux de la semaine », qui sont pratiques pour **planifier nos menus**. La plupart des repas peuvent en effet être prévus en fonction des articles « en spécial ».

Au besoin, on **découpe les coupons-rabais**, pour payer moins cher. Mais le plus important, c'est d'établir sa **liste d'épicerie** et de s'y tenir ! C'est toujours mieux aussi d'avaler un petit quelque chose avant d'aller faire ses courses, car faire l'épicerie le ventre vide est le meilleur moyen pour dépasser son budget. Et si les enfants ont tendance à réclamer à cor et à cri leurs biscuits préférés, mieux vaut peut-être faire l'épicerie sans eux. Comme ça, on évite les conflits et les contrariétés.

Parlant budget, on conseille normalement d'allouer environ 25 % du budget familial à l'alimentation². Mais en réalité, ce seuil est souvent dépassé. C'est donc une bonne idée de se fixer un montant pour l'épicerie, pour limiter ses dépenses. En 2001, Statistique Canada a observé que les ménages québécois ont dépensé en moyenne 118 \$ par semaine pour leur alimentation³.

Une fois rendue sur place

Munie de sa liste d'épicerie et, pourquoi pas, d'une calculatrice, voici le temps venu de faire ses achats. C'est à l'épicerie qu'il faut ouvrir l'œil, car les aubaines ne se trouvent pas toujours là où l'on pense...

Faites la chasse aux aliments « camelote »

Déjà, en disant adieu ou aurevoir de temps en temps aux aliments gras, salés ou sucrés, on réduit ses choix et, du coup, sa facture d'épicerie. Dire non aux aliments « camelote » ou à la « malbouffe », tant décriés dans l'actualité, consiste en fait à suivre les principes d'une alimentation santé.

Fruits et légumes (frais ou congelés), pains et céréales (de grains entiers de préférence), produits laitiers (réduits en gras), viande et substituts (dont les œufs, le poisson, le tofu et les

L'insécurité alimentaire, vous connaissez?'

L'insécurité alimentaire, c'est :

- * manquer de nourriture
- * avoir peur d'en manquer
- * être limité dans le choix de ses aliments, ce qui affecte la qualité nutritive de son alimentation (*c'est-à-dire ne pas manger des aliments de la qualité ou de la variété désirée*).

Quelques chiffres :

- * En 2000-2001, 14 % de la population au Québec a souffert d'insécurité alimentaire.
- * Au Canada, c'est 3,7 millions de personnes, soit près de 15 %.
- * Le tiers des mères chefs de famille (33 %) a connu l'insécurité alimentaire par manque d'argent. Cette proportion est deux fois plus élevée que celle observée chez les hommes.

légumineuses... Tout ce qui est acheté en dehors de ces quatre groupes d'aliments recommandés par le « Guide alimentaire canadien pour manger sainement » devient du superflu.

Mais, pour faire les bons choix, il faut lire les étiquettes. D'abord, la **liste des ingrédients**. Ceux-ci sont inscrits par ordre d'importance : le premier nommé étant le plus important, le dernier étant le moins présent dans le produit.

Deux mots sont importants à retenir : «huile ou margarine partiellement **hydrogénée**» et «**shortening** végétal». Quand ces matières font partie de la liste des ingrédients, cela signifie que ce produit est une source de gras trans. Et qui dit gras trans, dit mauvais cholestérol⁵... Ce qui menace grandement la santé du cœur.

La teneur en sel (ou sodium) et en sucre a aussi son importance. Le sel est accusé de durcir les artères et de causer l'hypertension. Du sel se cache dans les composantes dont le nom se termine par monosodique ou disodique⁶. Le sucre, néfaste pour la santé, est aussi connu sous le nom de sucrose, glucose, dextrose ou maltose...

L'autre source importante d'information, c'est le **tableau « Valeur nutritive »** affiché sur le produit. Il indique, en pourcentage et **pour une seule portion**, la valeur énergétique en calories et les différents éléments contenus dans l'aliment : les protéines, les matières grasses (ou lipides), les glucides (sucres, amidon, fibres), les vitamines et les minéraux.

En prenant l'habitude de lire les étiquettes, il y a fort à parier que nos choix alimentaires s'en trouveront changés. On pourra même s'étonner que des aliments que l'on croyait bons ou « pas si pires » camouflent en fait beaucoup plus de gras, de sel ou de sucre que prévu... C'est le cas pour les produits de boulangerie, les sauces, les sachets, certaines conserves et de nombreux plats prêts-à-servir qui sont aussi plus coûteux que ceux cuisinés à la maison. En somme, plus un aliment est transformé ou « usiné », plus il risque de contenir des ingrédients indésirables.

Quelques repères ⁴ :

4 g. de matières grasses =
1 carré de beurre.

Faible teneur en matière grasse=pas plus de 3 g. par portion. *Limitez surtout les gras trans, ainsi que les gras saturés (logés en bonne partie dans les viandes, charcuteries et produits laitiers entiers).*

Faible teneur en sucre=pas plus de 2 g. de sucre par portion.

Faible teneur en sodium= Pas plus de 40 mg de sodium par portion de 100 g. *La norme de consommation est de moins de 6 g. de sel par jour, soit une cuillère à thé.*

Source élevée ou très élevée de bonnes fibres alimentaires= au moins 4 à 6 gr. de fibres, selon les portions.

Comparez les prix

Pour profiter des aubaines, il faut connaître le prix régulier et comparer avec les soldes offerts dans les autres supermarchés. Il est important aussi de tenir compte du format, de la qualité, du coût par portion (indiqué sur l'étiquette de la tablette d'épicerie, juste en-dessous du produit) et du pourcentage de perte, surtout pour la viande (os, gras). De plus, les légumes coupés à l'avance, les fromages râpés, les salades prêtes à servir peuvent faire monter la facture. Il vaut mieux les préparer soi-même.

Les marques maison sont normalement offertes à meilleur prix que les grandes marques. Mais il est préférable de comparer avec les « spéciaux » offerts sur les marques réputées. Habituellement, ce sont les mêmes compagnies qui fabriquent les produits de marques maison et ceux de marques plus connues.

Les aliments en vrac, de leur côté, sont avantageux parce qu'on peut acheter en petites quantités. Les épices, les fines herbes ou les noix peuvent en valoir la peine. Cependant, mieux vaut comparer avec le prix des produits déjà emballés, car certains aliments en vrac reviennent aussi chers.

Il faut aussi savoir que les étiquettes rouges ne sont pas toujours synonymes de rabais. Même chose pour les articles placés en bout d'allées ou empilés dans des paniers. Et n'hésitez pas à vous pencher ou à vous étirer pour voir tous les produits ! Ceux qui ne sont pas à la hauteur des yeux sont parfois moins chers. Avant d'acheter, jetez un coup d'œil sur la date de péremption du produit pour éviter toute perte d'aliment.

Si une aubaine se présente, surtout sur les denrées non périssables comme les conserves, le riz, les pâtes, le papier de toilette, les essuie-tout, le savon, la pâte dentifrice, c'est le temps d'acheter en grosses quantités pour en faire des réserves. Et pourquoi ne pas faire un détour par la **fruiterie** ou la **pharmacie** ? Ces commerces spécialisés offrent souvent de bons rabais sur leur marchandise...

« Éconotrucs »⁷ :

- * N'hésitez pas à détailler votre liste d'épicerie en notant le prix ou le format des articles « en spécial ».
- * Au besoin, apportez votre circulaire.
- * Ou notez dans un petit carnet les articles que vous achetez le plus souvent, le prix le plus bas payé et l'endroit où vous l'avez obtenu. Cela vous permettra de comparer les prix et de savoir si les « spéciaux » offerts en valent la peine.

Faites du troc !

Certains aliments, qu'on le veuille ou non, coûtent plus cher que d'autres. La viande, par exemple. D'où l'importance d'apprendre à choisir ses morceaux, à bien l'apprêter et, pourquoi pas, à la remplacer parfois par des sources de protéines végétales qui sont nourrissantes, tout en étant bien meilleur marché. Par exemple, des légumineuses (haricots, fèves, lentilles, pois secs) en sac ou en conserve, du tofu fabriqué à partir de fèves de soja, des noix ou graines non salées, des céréales comme l'orge ou le riz...

Ces sources de protéines alimentaires, plus saines, sont généralement faibles en mauvais gras et riches en fibres. Une seule tasse de légumineuses couvre la moitié de nos besoins quotidiens en fibres. Les protéines végétales sont aussi moins dommageables pour la planète car, pour leur production, elles exigent moins d'énergie et de ressources que la viande.

En délaissant un peu la viande, ne serait-ce qu'une couple de fois par semaine, on craint parfois de manquer des protéines et de s'affaiblir. Le corps a effectivement besoin de protéines pour croître et se réparer. Mais les aliments riches en protéines abondent. Il est donc très rare qu'un adulte souffre d'une carence à ce niveau. Les femmes, par exemple, ont besoin d'environ 50 g de protéines par jour. Cet objectif est facilement dépassé en consommant une tasse de **yogourt** le midi et une portion de **poulet**, de **riz** et de **haricots** le soir, ce qui équivaut à environ 60 g de protéines⁹. N'oublions pas que « protéines » ne veut pas nécessairement dire « viande ». Les grammes de protéines sont invisibles à l'œil nu et dispersés à tra-

*La viande, quelles coupes choisir?*⁸

* Les coupes de viandes moins tendres (extérieur de ronde, intérieur de ronde, haut-de-côtes, palette et pointe de surlonge) peuvent être attendries en choisissant le mode de cuisson approprié (braisage, cuisson en cocotte ou en ragoût). Vous pouvez aussi les faire mariner ou les tailler en lanières pour en faire des sautés.

* Comparez toujours les prix des différentes découpes de viande ou de volaille. Il est parfois plus avantageux d'acheter une volaille entière et de la découper soi-même en morceaux. Vous pourrez ensuite utiliser la carcasse pour confectionner un bon bouillon à soupe ! Vous pouvez aussi acheter des volailles de catégorie « **utilité** ». Elles sont moins chères car il leur manque parfois de la peau ou un bout d'aile ou de cuisse... Le rôti de bœuf entier peut aussi être découpé à la maison en cubes, en tournedos ou en lanières. La viande en trop pourra ensuite être congelée. Comme c'est une viande attendrie, assurez-vous de bien la faire cuire pour éliminer les bactéries.

* La viande peut être « rallongée » en ajoutant plus de légumes, de riz, de pommes de terre ou de pâtes que prévu dans la recette.

* Hachez la viande ou coupez-la en lanières et ajoutez-la en petites quantités à vos recettes. Riz aux légumes, ragoûts, casseroles, macaronis, nouilles chinoises, pâtés chinois sont toutes des recettes économiques.

vers toute une gamme d'aliments, comme ceux mentionnés plus haut. Si l'on opte exclusivement pour des sources de protéines végétales, il suffit d'en inclure en quantité suffisante à chaque repas, et de les varier au cours de la journée, pour atteindre le bon équilibre.

Les experts recommandent par ailleurs de manger la viande rouge avec modération, en petites portions, de la taille d'un jeu de carte. Le poisson frais, en conserve ou congelé, devrait figurer au menu deux à trois fois par semaine. Le poulet, la dinde et le dindon, sans peau, représentent aussi une bonne option. Pour ce qui est des œufs, malgré tout le mal qu'on a pu en dire, ils contiennent beaucoup d'éléments nutritifs précieux¹⁰. À moins de contre-indications médicales, ils peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée.

Légumineuses, céréales, tofu... Qu'en faire?

- * Le **tofu mou** peut être mélangé à du yogourt nature (ou un peu de jus d'orange et de lait de soya) avec des petits fruits frais ou congelés pour une bonne boisson ou collation santé.
- * Pour obtenir une **sauce à spaghetti** ou un **chili** moins gras, remplacez partiellement ou totalement la viande hachée par du tofu ferme émietté. Ou faites un chili végétarien avec des haricots rouges ou noirs à la place de la viande. Il suffira, pour compléter, de le servir avec un bon pain de grains entiers...
- * Les **soupes** à l'orge, au riz, aux pois, aux lentilles ou aux haricots sont une bonne façon de consommer davantage de céréales ou de légumineuses.
- * On peut ajouter graduellement des **légumineuses** aux casseroles, soupes, salades ou même les servir comme plat d'accompagnement à la place du riz ou des pommes de terre.
- * **Les restants** de légumineuses, cuites ou en conserve, égouttées, peuvent être congelés, pour éviter le gaspillage.

Trouvez des solutions de rechange !

Même si on dit que manger santé coûte cher, ce n'est pas toujours vrai. Tout dépend des choix que l'on fait. Voici quelques suggestions toutes simples:

<i>Aliment «commercial»</i>	<i>Remplacer par :</i>
Petits gâteaux	Oranges ou autres fruits
Boisson gazeuse (tout sucre)	Lait ou eau (seule boisson essentielle)
Frites congelées	Sac de pommes de terre
Sachets de riz ou de pâtes assaisonnés	Riz ou pâtes natures, assaisonnées à la maison avec des tomates ou des épices.
Cocktails ou punches aux fruits (en poudre ou liquide)	Jus de fruits surgelés
Charcuteries et pain blanc à sandwiches	Restants de poulet ou de boeuf cuits maison et petits pains de blé entier.

Traquez l'erreur !

À l'épicerie, les erreurs de prix sont fréquentes. La plupart des magasins à grande surface, mais pas tous, sont soumis à une politique d'exactitude des prix. C'est-à-dire que le prix annoncé doit être le prix facturé. L'adhésion des marchands à cette politique est toutefois volontaire. Un bon moyen de vérifier si notre épicerie la respecte est de regarder à l'entrée et aux caisses pour voir si le marchand a posé une affiche l'annonçant.

En vertu de cette politique, le commerçant n'a plus à indiquer le prix sur chaque article. Mais, en contrepartie, il doit afficher ce prix sur chaque tablette. Si le prix enregistré à la caisse est supérieur au prix annoncé, le commerçant doit sur-le-champ dédommager sa clientèle. Il est obligé de donner gratuitement le produit s'il vaut moins de 10 \$. Si l'article coûte plus cher, le commerçant doit obligatoirement soustraire un montant de 10 \$ sur le prix corrigé. Et ce, que l'on se soit rendu compte de l'erreur avant ou après avoir complété sa transaction. Par contre, certaines exceptions s'appliquent pour les produits congelés et en vrac. Alors, n'hésitez pas à faire corriger l'erreur si elle se présente. Votre porte-monnaie en sortira gagnant!

Pour en savoir plus sur cette politique, vous pouvez appeler sans frais l'Office de la protection du consommateur au 1 888 672-2556 ou visiter son site Internet au http://www.opc.gouv.qc.ca/programmes/prix_index.asp.

En magasin, lorsqu'un produit a été annoncé à rabais dans une circulaire mais qu'il n'en reste plus sur les tablettes, vous pouvez demander un « bon d'achat différé » vous permettant d'obtenir plus tard le même produit au prix en solde. Sinon, le commerçant doit vous proposer, au même prix que le produit en solde, un article d'une valeur égale ou supérieure. C'est inscrit dans la Loi sur la protection du consommateur. Seule exception : si le marchand ne dispose que d'une quantité limitée d'articles, il doit mentionner clairement dans sa publicité le nombre d'articles en vente, de façon à ce que la consommatrice ou le consommateur le sache avant de se déplacer.

Politique d'exactitude des prix

Si le prix enregistré à la caisse est plus élevé que le prix annoncé, le plus bas prix prévaut et si cette erreur porte sur un article dont le prix annoncé est de :

10\$ ou moins: le commerçant doit vous remettre gratuitement cet article;

Plus de 10\$: le commerçant corrige le prix et doit vous consentir un rabais de 10\$ sur le prix corrigé de l'article.

1. La politique d'exactitude des prix s'applique même si l'erreur est constatée avant que la transaction ne soit complétée, à la condition toutefois que vous achetiez l'article.
2. Si, au cours d'une même transaction, le même erreur se reproduit à l'égard d'articles identiques, le prix de chacun est corrigé mais la politique d'indemnisation ne s'applique qu'à un seul de ces articles.
3. La politique d'indemnisation ne s'applique pas à l'égard d'articles pour lesquels la loi prévoit un rabais ne peut être accordé par le commerçant (exemples: tabac et certains médicaments). Elle ne s'applique pas non plus à l'égard d'articles pour lesquels la loi fixe un prix minimal (exemples: lait, bière et vin) si son application a pour effet de contrevenir à la loi.

Québec
Office de la protection
du consommateur
1 888 OPC-ALLO
1 888 672-2556
Février 2001

Affiche sur la politique d'exactitude des prix à retrouver en magasin.

Certaines enquêtes sur la consommation¹¹ ont par ailleurs révélé des faits troublants: les grandes chaînes d'alimentation offriraient moins de bons rabais sur les aliments de base durant la première semaine du mois. Soit au moment où les prestations d'aide sociale sont versées et où les retraités viennent tout juste de recevoir leur prestation du Régime de rentes du Québec (celles-ci étant versées le dernier jour ouvrable du mois). Ce qui revient à dire que les personnes assistées sociales et les personnes âgées payent plus cher pour leur alimentation que les personnes à revenus plus élevés.

La première semaine du mois, les circulaires auraient plutôt tendance à afficher des rabais sur des produits coûteux (biftecks, crevettes, etc.) ou superflus (boissons gazeuses, croustilles, pâtisseries).

Les « vrais » rabais sur les coupes économiques de viande ou de poulet, les légumes comme le brocoli ou les carottes ou le yogourt seraient généralement offerts dans la semaine avant l'arrivée des chèques, soit la dernière semaine du mois. Comme le maigre budget alloué à l'épicerie est souvent écoulé à ce moment-là, impossible pour ces personnes de profiter des rabais!

Autre fait troublant : les paquets de viande seraient parfois mal étiquetés. Par exemple, des coupes économiques étiquetées au prix de coupes de viande plus coûteuses. Il faut donc connaître le prix régulier pour la coupe que l'on achète et s'assurer que l'étiquette nomme bien

la bonne coupe de viande et le bon prix au kilo, en comparant au besoin avec le prix annoncé dans la circulaire.

C'est d'ailleurs la même chose pour toutes les étiquettes en général. Certaines prêtent à confusion en n'étant pas assez précises. D'autres donnent à la fois le prix au kilo et à la livre, surtout dans le rayon des fruits et légumes. Comme il est facile de confondre les deux, mieux vaut ouvrir l'œil. D'autant plus que certains produits en vente sont placés juste à côté d'aliments plus coûteux. On peut donc avoir des surprises à la caisse, en se trompant sur la marchandise.

Finalement, même si le prix du lait est réglementé au Québec avec un prix minimum et maximum à ne pas dépasser, certains détaillants, surtout des dépanneurs, ne respecteraient pas la fourchette des prix. Et la majorité des épicerie vendraient leur lait au prix maximum, alors qu'ils pourraient offrir leur lait à meilleur prix. Certains laits « spéciaux » (avec calcium ou autres nutriments ajoutés) ne sont cependant pas soumis à cette réglementation. Il faut donc être vigilante.

À titre d'exemple, depuis 2005, **le prix maximum** dans les commerces pour le **lait 2 %** ordinaire est de 1,41 \$ pour un litre, de 2,79 \$ le deux litres et de 5,35 \$ pour le format de quatre litres. Pour en savoir plus sur tous les prix du lait, il suffit de consulter le tableau « Prix du lait au consommateur » de la Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec, à l'adresse Internet suivante :

http://www.rmaa.qouv.qc.ca/_private/document/sources/Secteur_lait/Tableau_prix_lait_extrait_decision_8205.pdf

D'autres « écono-trucs »¹² :

- Apportez votre circulaire. Il est possible que certaines promotions n'aient pas été insérées dans l'ordinateur et que la caissière ou le caissier doive entrer le prix manuellement. Vous pouvez l'aider en lui signalant les articles en vente.

- Prenez note des prix ou des rabais à mesure que vous effectuez vos achats. Vous pourriez écrire les prix affichés sur l'emballage ou sur une feuille de papier afin de les comparer à ceux qui s'affichent à l'écran. Si le magasin ajoute une étiquette offrant un rabais supplémentaire, assurez-vous qu'elle est bien visible lorsque vous remettez l'article à la caissière ou au caissier.

- Vérifiez votre reçu avant de quitter la caisse. Si vous remarquez une erreur, demandez à la caissière ou au caissier de la corriger. Si vous avez déjà quitté la caisse, adressez-vous au service à la clientèle, à la gérante ou gérant pour la faire corriger. Si les erreurs sont fréquentes, dites-le au service à la clientèle, à la gérante ou au gérant. Vous pouvez également écrire au siège social.

Au retour de l'épicerie

Manger à petits prix implique de passer plus de temps à la cuisine. Préparer une bonne soupe pour toute la semaine, couper des légumes en plus grandes quantités ou « popoter » la fin de semaine font partie des bonnes habitudes à prendre. Voici quelques astuces pour « allonger » encore davantage son épicerie :

- ◆ Les aliments doivent être bien conservés, pour éviter le gaspillage et les intoxications. L'idéal est de les refroidir le plus vite possible et de les ranger sans tarder au frigo. Il faut aussi respecter la durée de conservation au réfrigérateur et au congélateur des aliments périssables. Pour en savoir plus sur les règles de conservation des aliments, procurez-vous le **thermoguide**, publié par Agriculture, pêcheries et alimentation Québec, en composant le **1-800-463-5023** ou en visitant leur site au <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/>.
- ◆ Au printemps, plutôt que d'attendre les coupes « spéciales d'été » pour le barbecue, souvent plus coûteuses, commencez à faire provision de viande et conservez-la au congélateur.
- ◆ Au déjeuner, remplacez le traditionnel « 2 œufs, bacon, patates » ou la tranche de pain blanc avec confiture sucrée par les déjeuners économiques (et santé) suivants :
 - Verre de lait et sandwich au beurre d'arachides et à la banane;
 - Céréales de flocons de blé entiers mélangées à du mueslis faible en gras, accompagné de lait et d'un jus d'orange;
 - Une omelette au fromage, accompagnée de pain de blé entier et d'un fruit.
- ◆ Pour les lunchs, le thermos est idéal pour conserver au chaud les pâtes ou les soupes repas. Les fruits, légumes, fromages, pains à grains entiers, noix et berlingots de jus ou de lait sont de bons compléments aux repas.

Cuisinez les restants

Apprêter les restes est un art qui s'apprend! Voici quelques idées¹³.

Restants de fromage

À peu près tous les fromages peuvent servir à gratiner les plats. N'hésitez pas à en ajouter dans les sandwiches ou à le faire fondre dans les sauces...

Restants de viande (rouge ou blanche)

Les viandes et volailles cuites, **sans sauce**, se conservent trois jours au frigo. **Avec sauce**, la volaille se conserve un à deux jours seulement, tandis que les autres viandes se conserveront trois jours. Il est préférable de préserver un peu de jus avec nos restes de viande, pour éviter le dessèchement.

- ↪ **Froids**, les restants de viande ou de volaille peuvent être servis en vinaigrette sur salade et en sandwich.
- ↪ **Hachés**, on peut les mêler à une purée de pommes de terre ou de tout autre légume. On peut également les intégrer à une sauce pour pâtes.
- ↪ Les restants peuvent **farcir** différents morceaux à cuire en sauce, au four ou sur le gril.
- ↪ Ils peuvent aussi être transformés **en boulettes ou en croquettes**, dans des sauces ou grillées.

Le rôtissage convient bien à la volaille. Mais on peut aussi la faire bouillir entière ou en morceaux. Cela rendra sa chair particulièrement tendre, même si son apparence risque d'être quelconque. Et on obtient sur-le-champ un succulent bouillon à soupe! Une fois cuite, on peut couper la chair de la volaille en morceaux et l'incorporer dans des sandwiches, des crêpes, des pâtés, des potages ou des légumes ou tomates farcis...

Les restants de bœuf peuvent aussi servir aux mêmes recettes. Pour éviter que la viande durcisse trop, réchauffez-la rapidement. Ôtez les os avant de mettre les restants au réfrigérateur, pour éviter que la viande ne se dessèche et ne la coupez qu'au dernier moment, juste avant de l'intégrer à la recette. Il vaut toujours mieux émincer que hacher la viande bouillie ou braisée car le boeuf cuit passé au hachoir se transforme rapidement en bouillie. Pour remplacer l'humidité perdue durant la première cuisson, utilisez du bouillon, de la sauce ou des assaisonnements. Si vous devez faire cuire au four, protégez-la de la chaleur en l'enrobant d'un mélange d'oeuf et de chapelure ou en la couvrant de purée de pommes de terre ou de pâte.

Restants de pâtes ou de riz

Ils rendent les soupes et les salades plus consistantes. Le riz fait de bonnes farces ou peut être rissolé avec de la viande, des fruits de mer ou des légumes...

Restants de légumes

Les restants qui traînent dans le fond du tiroir à légumes peuvent agrémenter les soupes ou les omelettes, enrichir le riz ou les pâtes, farcir d'autres légumes... Cuits et moulus, ils épaississent les bouillons.

Restants de fruits

Pochés, coupés en petits morceaux ou cuits en marmelade, ils peuvent être ajoutés au yogurt nature ou aux crêpes pour une collation moins sucrée.

Restants de pain

Coupés en cubes et grillés, avec un peu d'assaisonnements, les restants de pain ajoutent une touche spéciale aux salades et aux soupes. Le pain de la veille fait du bon « pain perdu » au déjeuner. La recette : deux œufs, une tasse de lait, une touche de cannelle ou de vanille mélangés ensemble. On y trempe le pain avant de le faire griller à la poêle et on le sert avec des fruits ou un peu de sirop. On peut aussi se faire des « tartines » avec le pain croûté de la veille: il suffit de faire d'abord griller les tranches de pain au four et de les garnir ensuite de tomates, ail et mozarella ou d'oignons grillés et de cheddar, avant de les faire gratiner. Un excellent accompagnement pour les soupes! Le pain vieux de quelques jours est également idéal pour une chapelure maison. D'autant plus que celle vendue dans le commerce contient souvent du mauvais gras, comme de l'huile hydrogénée ou du saindoux. Pour en faire, il suffit de réduire en chapelure son vieux pain, dans le robot de cuisine ou un petit moulin à café, et de l'étendre sur une plaque au four, à 150° C (300°F) pendant 30 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien sèche. Elle se conserve au réfrigérateur, dans un contenant hermétique¹⁴.

Délices sucrés-salés

Une fois que l'art d'apprêter les restes n'a plus de secrets pour nous, reste à imaginer d'autres façons de satisfaire le palais et l'appétit des petits et des grands. Qui peut en effet résister aux « grignotines » ou aux desserts ? Là encore, une touche d'ingéniosité peut faire des miracles. Voici quelques recettes un peu plus santé !

● «Brownies magiques» *(un délice aux légumineuses)*

(tiré, avec l'autorisation de l'auteure, du livre de recettes de Manon St-Amand "Saveurs de légumineuses", Éditions de l'Homme, Montréal, 2003, p. 144).

Ingrédients

220 g (1 tasse) de purée de haricots noirs *(mélangez des haricots noirs cuits à l'aide du robot de cuisine, avec juste ce qu'il faut d'eau pour leur donner une texture légèrement mouillée. On peut prendre des haricots noirs en conserve, rincés et égouttés.)*

50 g (1/4 tasse + 2 c. à soupe) de poudre de cacao

75g (1/4 tasse + 2 c. à soupe) de compote de pommes non sucrée

15 g (1/4 tasse) de chapelure de biscuits au chocolat ou ordinaire

2 oeufs

1 c. à soupe de vanille

2 c. à soupe d'huile végétale

180 g (3/4 tasse) de sucre ou de fructose *(en mettre alors un peu moins car le fructose, ou sucre à fruits, a un plus grand pouvoir sucrant que le sucre ordinaire)*

1/2 tasse de noix de Grenoble hachées (facultatif)

Méthode

Avec une cuillère en bois, battre ensemble la purée de haricots noirs, le cacao, la compote de pommes et la chapelure. Réserver. Dans un autre bol, mélanger ensemble les œufs, la vanille, l'huile et le sucre. Ajouter ce mélange à la première préparation et incorporer les noix. Verser dans un moule carré de 8 X 8 po. **huilé au préalable**. Cuire au four à 180°C (350°F) pendant 40 minutes. Laisser les brownies refroidir avant de les découper en carrés. Ils peuvent se congeler, s'il en reste !

- **«Crème glacée»** (Une délicieuse recette tirée du site de l'émission de Josée Di Stasio et intitulée «Sorbet rapide aux petits fruits», reproduite sur autorisation. Copyright, Josée Di Stasio)

Ingrédients

300 g de fruits congelés (*fruits que vous aurez fait congeler ou que vous aurez acheté dans les produits congelés: fraises, framboises, bleuets ou mélange de petits fruits*)

75 ml (1/3 tasse, ou plus, au goût) de sucre à fruits

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

2 blancs d'œuf

Méthode

Dans le bol du robot, déposer les fruits congelés, le sucre et le jus de citron. Réduire en purée. Avec l'appareil en marche, ajouter les blancs d'œuf. Quand la préparation est bien mousseuse et que tous les fruits sont réduits en mousse, vérifier la teneur en sucre et ajuster au goût. Verser dans un récipient hermétique, couvrir et congeler. Servir ensuite dans de petites coupes à dessert.

- **«Liqueur»**

Pour les grandes occasions, mélanger une boîte de jus de fruits congelé non sucré et une bouteille d'eau minérale ou de source gazéifiée.

- **«Pop-Corn»**

Il est préférable de consommer son maïs soufflé nature, sans beurre, et de le parsemer à la place d'épices à son goût ou d'un peu de parmesan ou d'un autre fromage préféré.

- **«Popsicles»**

Rouler une banane dans un mélange de poudre de cacao et de brisures de noix, et la placer au congélateur.

Ou encore, mélanger 3/4 tasse de lait écrémé à 1 t. de yogourt nature. Ajouter un peu moins d'une tasse de fraises ou de framboises fraîches ou congelées en purée. On peut aussi remplacer la purée de fruits par 3/4 de tasse de jus de raisin ou d'orange concentré, décongelé, non dilué. Verser le tout dans des moules à « popsicles » et laisser prendre au congélateur.

Comme dessert glacé, on peut servir des raisins lavés sans pépins qu'on aura auparavant disposé sur une plaque et placé au congélateur. À éviter toutefois avec les jeunes enfants pour ne pas qu'ils s'étouffent.

Pour ne pas rester sur sa faim...

Une fois que toutes les ficelles ont été tirées, que toutes les recettes ont été essayées, la difficulté à « joindre les deux bouts » peut, malheureusement, encore persister...

Dans certains coins du Québec, on offre maintenant des alternatives. En plus des banques alimentaires, des gens se sont regroupés pour augmenter leur pouvoir d'achat et établir des liens dans leur communauté : il s'agit des **groupes d'achats alimentaires** et des **cuisines collectives**.

Les **groupes d'achats** alimentaires, ce sont plusieurs personnes qui se mettent ensemble pour faire leur épicerie. Elles achètent en groupe leurs aliments auprès des producteurs agricoles ou des distributeurs du secteur de l'alimentation. Ensemble, elles bénéficient d'un plus grand pouvoir d'achat et peuvent négocier des rabais fort intéressants sur toute une gamme de produits. Ces rabais sont plus avantageux que ceux offerts en épicerie. Une quarantaine de ces groupes existent déjà à travers le Québec. Ils sont formés principalement de travailleurs, d'étudiants et de personnes assistées sociales. Le Groupe Ressource du Plateau Mont-Royal, une organisation sans but lucratif, offre des formations aux organismes ou associations intéressés à mettre sur pied dans leur milieu un groupe d'achat. On peut joindre à ce sujet la directrice responsable de la formation, Mme Louise Bergeron, au (514) 527-1616 ou par courriel au grpmr@bellnet.ca.

D'autre part, une **cuisine collective**, c'est le rassemblement d'un petit groupe de personnes qui décident de cuisiner ensemble leurs repas pour la semaine et qui repartent à la maison avec leurs plats prêts à servir. Cuisiner en groupe permet d'économiser du temps, de l'argent et de manger des repas variés. Participer à une cuisine collective permet aussi de joindre l'utile à l'agréable. Historiquement, les cuisines collectives sont nées pour aider les personnes à faibles revenus. Mais, au fil du temps, d'autres personnes se sont jointes à elles : des mères de famille, des personnes seules voulant apprendre à cuisiner... Il existe actuellement plus de mille cuisines collectives au Québec. Des cuisines « purées pour bébé », « végétariennes » et « santé/diabète » ont même vu le jour !

Habituellement, les participantes et participants à la cuisine collective se rassemblent une fois par mois. Ils décident de ce qu'ils veulent manger, établissent leurs menus, dressent la liste d'épicerie et partent acheter tout le nécessaire pour réaliser leurs recettes. Ensuite, le groupe concocte collectivement ses mets. Pour participer, chacun paie une contribution qui varie généralement autour d'un dollar ou plus par portion emportée à la maison¹⁵.

Pour s'informer sur la cuisine collective la plus près de chez soi, il suffit de contacter le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) au numéro sans frais 1-866-529-3448, ou de visiter son site Internet au <http://www.rccq.org/>. Le regroupement offre des formations de démarrage (avec trousse d'outils). Des frais de 50\$ sont cependant exigés pour cette formation. Des sessions d'information gratuites sont également offertes.

Conclusion

Épargner sur l'épicerie, tout en continuant à bien manger n'est pas « mission impossible »! Mais cela demande d'y consacrer du temps, de garder l'œil ouvert et de changer parfois certaines habitudes...

Grâce à notre vigilance et à nos choix judicieux de consommatrices, les commerçants et les industriels de l'alimentation seront portés à offrir davantage de produits de qualité et à meilleurs prix.

C'est une question de budget, bien sûr, mais aussi de santé. Qui sait si l'attention portée au contenu de notre assiette ne sera pas bénéfique à la longue pour notre forme, notre mieux-être et celui de notre famille ? Une chose est sûre, cette question ne doit pas reposer seulement entre les mains de nos marchands. C'est une responsabilité partagée.

Sources bibliographiques

Références dans le texte

1. Statistique Canada, « Étude : L'insécurité alimentaire dans les ménages canadiens », *Le Quotidien*, mardi, 3 mai 2005. Aussi : DEGLISE, Fabien, « La misère alimentaire des riches », *Le Devoir*, mercredi, 4 mai 2005.
2. JOBIN, Nathalie, « Des menus à petits prix », site Service Vie Alimentation, semaine du 3 janvier 2005.
3. Statistique Canada, « Dépenses alimentaires hebdomadaires moyennes par ménage, Canada et certaines régions, 2001 », mis à jour le 22 mars 2005.
4. « Le Guide pratique de l'alimentation-Bien acheter pour mieux manger », Collection Protégez-Vous, octobre 2004, p. 85, 109 et 113. « Comment lire une étiquette de produit? », Service Vie Alimentation, semaine du 18 novembre 2002. Radio-Canada, « Les dangers du sel », émission L'épicerie, 2002. « Haro sur le sell », Magazine Québec Science, mai 2002.
5. « Gras trans, le panier d'épicerie scruté à la loupe », LCN, 29 novembre 2004.
6. Radio-Canada, « Les soupes en sachet », émission L'épicerie, mercredi, 23 mars 2005.
7. PARADIS, France, « Le petit paradis : Tout ce que vous devez savoir pour vivre bien avec presque rien », Éditions de l'Homme, Montréal, 1995, p.45-46.
8. « Menus détails pour des repas économiques », site Métro, consulté en mars 2005.
9. WILLET, Walter C. D^r, « Manger, boire et vivre en bonne santé », Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2004, p.118.
10. *Ibid.* 9, p.74.
11. Collectif pour l'équité des bons rabais en alimentation, « Les bons rabais des supermarchés et les personnes assistées sociales : des pratiques discriminatoires...mais des améliorations », juin 2001. Radio-Canada, « Les erreurs d'étiquetage dans les grandes surfaces », émission La Facture, mardi, 11 novembre 2003. Et : Radio-Canada, « Le prix du lait », émission L'épicerie, mercredi, 6 avril 2005.
12. Bureau de la concurrence du Canada, « Soyez un consommateur averti : Assurez-vous que vous payez le bon prix », révisé en février 2005. <http://strategis.ic.gc.ca/epic/internet/incb-bc.nsf/fr/cp01032f.html>
13. SABOURIN, Guy, « Volaille : une grande famille » et « Les restes de bœuf », site de Canoë, consulté en avril 2005. Aussi : CHAKOR, Kheira, « Ce qui je fais de mes restes, ou l'art des combines culinaires », *Magazine Madame.ca*, 2005.
14. LAMBERT-LAGACÉ, Louise, DESAULNIERS, Louise, « Les menus midi », Éditions de l'Homme, Montréal, 2005, p. 90.
15. LECLAIRE, Louise, « Cuisiner en groupe coûte moins cher! », *Petit monde, Le portail de la famille et de l'enfance*, 20 août 2003.

Références générales

PLAMONDON, Isabelle, « Réduisez votre facture d'épicerie de 30% », *Coup de pouce*, site Mokasofa consulté en mars 2005.

CHARRON, Maryse, « Faire l'épicerie sans y laisser sa chemise », site Service Vie Alimentation, semaine du 26 avril 2004.

Activité : Suggestion et outils

Suggestion pour l'Activité femmes d'ici

Le thème intitulé « Manger sans se ruiner » se prête bien à une *Activité femmes d'ici* de type « **Conférence ou exposé** ».

Pour plus de renseignements sur les repères et le déroulement de cette *Activité femmes d'ici*, veuillez consulter la section des « Modèles d'Activités femmes d'ici ». Chaque *Activité femmes d'ici* y est présentée en détail (voir section E).

Les modèles proposés dans cette section serviront à guider la préparation et l'animation de l'activité.

Outils de communication à utiliser

I- Texte pour la publicité locale :

Manger sans se ruiner

Faire son épicerie tout en respectant le budget familial relève parfois du miracle! Si vous êtes à la recherche de trucs et astuces pour bien manger, à prix raisonnable, notre prochaine activité est pour vous! L'Afeas de _____ (*Nom de l'Afeas locale*) organise en effet une rencontre portant sur l'alimentation et le budget, qui se tiendra le _____ (*date, heure, lieu et coordonnées*). Toutes les personnes intéressées à participer sont les bienvenues !

Pour informations supplémentaires (*# de téléphone d'une responsable locale*)

_____.

2- Présentation de l'Afeas

(à utiliser au début de l'Activité femmes d'ici, pour présenter l'Afeas au public participant à l'activité)

L'Afeas compte au Québec 14 000 membres, réparties dans 350 groupes locaux et 12 regroupements régionaux, tous rattachés au siège social provincial situé à Montréal. Par son dynamisme, la force d'implication de ses membres et ses interventions constantes depuis sa fondation en 1966, l'Afeas a largement contribué à faire évoluer le rôle des femmes dans notre société. Notre Afeas locale existe depuis ___ (année)___ et compte ___ membres.

Comme association, l'Afeas n'est pas sans savoir que toutes les femmes ont à prendre, jour après jour, des décisions pratiques pour assurer leur bien-être et celui de leur famille. C'est pourquoi l'Afeas aborde, à travers ses activités, plusieurs sujets de la vie courante, dont celui d'aujourd'hui, qui concerne le budget consacré à l'alimentation.

De nos jours, beaucoup de journaux et d'émissions de télévision font la promotion d'une saine alimentation pour se maintenir en santé. La plupart des gens essaient de suivre ces principes. Mais en faisant les courses, on se rend compte parfois que notre panier d'épicerie nous a coûté plus cher que prévu.

Comment éviter ces mauvaises surprises ? Quoi planifier, comme repas, pour s'assurer que toute la famille mange bien ? Quels sont les trucs et astuces pour bien s'alimenter, sans trop dépenser ? Voilà autant d'interrogations auxquelles nous tenterons de répondre aujourd'hui.

En voyant, ensemble, comment réduire sa facture d'épicerie et acheter judicieusement ses produits ou comment cuisiner à petits prix, il sera plus facile d'établir et de respecter un budget « alimentaire » réaliste, qui répond aux besoins de toute la famille.

De plus, si nous réalisons, grâce à cette activité, qu'il y a des problèmes communs et des solutions collectives à mettre de l'avant, l'Afeas pourra acheminer des recommandations auprès des décideuses et décideurs concernés, afin d'améliorer la situation.

En espérant que cette rencontre puisse vous aider dans votre vie de tous les jours, je vous souhaite la bienvenue et vous remercie de participer à cette *Activité femmes d'ici*.

