

J'AI UN PETIT BUDGET...



Concilier équilibre alimentaire et coût raisonnable reste possible ! On estime à 4 euros par jour et par personne le coût minimum d'une alimentation équilibrée. Voici quelques pistes...

> CUISINER A LA MAISON

D'une part les plats cuisinés sont bien plus coûteux que le fait maison. D'autre part, cela permet d'utiliser les restes dans d'autres menus : en s'organisant mieux pour ne plus rien jeter, on peut vraiment économiser. On peut aussi cuisiner en plus grande quantité et fractionner sur plusieurs repas en congelant des portions.

Enfin, il est également plus facile de gérer et adapter les quantités d'une recette (diminuer les apports en graisses, augmenter la part des légumes par exemple).

> RESPECTER LES QUANTITÉS DU PLAT PRINCIPAL

Viande : 100 g ou moins
Poisson : 150 g ou moins
Œufs : 2 ou moins

Jambon : 2 tranches ou moins
Fromage : 60 g ou moins

Économiques, les œufs, les poissons en conserve : sardines, saumon, hareng, maquereau... remplaceront facilement la viande. On peut aussi, de temps en temps, remplacer la viande par un repas « fromage ».

> INTÉGRER DES CÉRÉALES ET DES LÉGUMINEUSES

De bonne qualité nutritionnelle et économique, les céréales : pain, pâtes, riz, semoule...) et les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots secs... agrémentent un plat cuisiné à peu de frais.

Dans une recette, il est tout à fait possible de **diminuer la viande de moitié** et de remplacer par des lentilles, pois chiches, pâtes ou riz : la valeur nutritionnelle du plat est maintenue.

On peut aussi couvrir les besoins en protéines en **associant directement les céréales aux légumineuses** :

- > Graines de couscous et pois chiches (couscous d'Afrique du Nord).
- > Grains de maïs et haricots rouges (chili sin carne d'Amérique du Sud).
- > Grains de riz et lentilles (plats indiens).

Des plats plus coutumiers concourent aussi à équilibrer l'alimentation : pain perdu, crêpe, galette, croque Monsieur, croque au thon, quiche...

CACHET DU MÉDECIN

> PLANIFIER REPAS ET COURSES

Établir la semaine de menus à l'avance et les courses en conséquence :

- en utilisant judicieusement les promotions et vente en lot,
- en respectant les saisons, notamment pour les fruits et légumes,
- en se tournant vers des conserves ou des surgelés si certains fruits ou légumes sont chers,
- en vérifiant le prix au kilo et les conditionnements.

Exemple de menus

	Déjeuner	Dîner
Lundi	Velouté de potiron au lait Emincé de poulet à l'orange Grains de blé Poire	Chili sin carne (haricots rouges, maïs et riz) Fromage blanc aux dés de pomme
Mardi	Radis à la croque Spaghetti bolognaise avec dés de carottes Petits suisses	Repas fromage, salade et pain Cocktail de fruits
Mercredi	Pamplemousse Côtelette de porc à la moutarde Endives braisées Riz au lait	Salade iceberg Quiche au thon Pomme au four
Jeudi	Carottes râpées aux quartiers d'orange Moussaka aux aubergines et au poulet (chapelure à la place du fromage pour gratiner) Yaourt	Betteraves cubes Croque Monsieur Kiwi
Vendredi	Soupe aux poireaux Œuf cocotte aux épinards Purée au lait Clémentines	Salade Gratin de macaroni aux dés de jambon Compote
Samedi	Crudités de saison Moules marinières Frites Compote de fruits de saison au yaourt	Couscous sans viande (semoule, légumes, pois chiches) Poire Fromage blanc au miel
Dimanche	Poulet rôti aux herbes Pommes vapeur et haricots verts Crêpe banane chocolat	Carottes et céleri râpés Pain perdu (accompagnements divers : pomme, poire, sucre, cassonade, coulis de framboise...) Yaourt