

## 10 conseils pour manger sainement tout en respectant votre budget

Source: [SunLife](#)

Éprouvez-vous un choc devant les prix affichés au supermarché? Voici comment bien manger sans trop dépenser.

Ah! les aliments, les aliments extraordinairement coûteux.

Toutefois, vous n'avez pas à faire une croix sur les choix sains au supermarché.

« Certaines personnes ont l'impression qu'ils n'ont pas d'autres choix que d'acheter des aliments transformés parce qu'ils croient qu'ils ne peuvent pas se permettre de bien manger », dit Gina Sunderland, diététiste. « Il existe cependant de nombreuses façons de tirer le maximum de chaque dollar dépensé à l'épicerie sans avoir à sacrifier sa santé. »

Voici dix façons parmi d'autres d'y arriver – toutes approuvées par des diététistes – pour garder votre corps et votre compte en banque en santé!

### 1. Faites des repas à partir de vos restants

Cuisinez deux fois plus de nourriture au souper que votre famille en a besoin, Pourquoi? Vous aurez ainsi des restants pour les lunchs du lendemain. Vous faites cuire du quinoa pour accompagner un plat? Doublez la quantité et servez-vous des restants comme base pour une salade repas. Vous faites rôtir du poulet? Faites-en rôtir deux pour utiliser votre four de manière encore plus efficace.

Non seulement vous aurez des restants pour le lendemain, mais en plus, vous pourrez en congeler. De cette manière, vous éviterez de vous rendre à la foire alimentaire sur l'heure du dîner pour y acheter un repas coûteux et souvent mauvais pour la santé.

### 2. Congelez la moitié de votre pain

Qui ne finit pas par jeter des tranches d'un pain parce qu'elles ne sont plus fraîches ou qu'elles sont moisies? La solution : Lorsque vous achetez un pain, mettez-en immédiatement la moitié au congélateur. Vous vous servirez des tranches congelées pour faire des rôties et préparerez vos sandwichs avec les tranches fraîches.

« Pour ma part, j'achète les pains et bagels qui ont été cuits la veille et qui sont vendus à prix réduit; ils sont parfaits pour préparer des rôties et du pain doré », affirme Sue Mah, diététiste et présidente de Nutrition Solutions.

### 3. Prêtez attention au « Publisac »

Ne mettez pas les circulaires des épiceries directement dans le bac de recyclage. Consultez-les pour trouver des aubaines sur les viandes, les haricots et les poissons en conserve, ainsi que sur les fruits et légumes frais ou congelés. Vous trouverez également ces circulaires en ligne. Consultez-en plusieurs pour voir quelles chaînes offrent les meilleures aubaines.

Vous pouvez également vérifier le site web du magasin ou encore les appeler pour voir s'ils honorent les aubaines de leurs concurrents.

#### 4. Économisez sur la viande

« Manger moins de viande est bon pour le portefeuille et pour la planète », affirme M<sup>me</sup> Mah. Par exemple, si vous avez l'habitude de consommer de la viande quatre fois par semaine, faites-le seulement trois fois.

Pensez également à utiliser des coupes qui sont moins populaires, mais aussi moins chères. Les biftecks de flanc, les cuisses de poulet et les jarrets de veau ou de porc sont tout aussi nutritifs (ils regorgent de fer, de zinc et de protéines) que les poitrines, les contre-filets et les filets. « Ils ont tendance à être un peu plus durs sous la dent, indique M<sup>me</sup> Mah. Mais ils deviennent tendres lorsqu'ils sont braisés longtemps. »

#### 5. Trouvez vos protéines hors du rayon des viandes

La viande fournit des protéines. Mais les protéines peuvent également provenir des conserves. « Le thon, les sardines et le saumon en conserve sont des sources de protéines, affirme M<sup>me</sup> Jaelin. En prime, ils contiennent des acides gras oméga-3, du calcium et de la vitamine D. »

Cherchez les aubaines sur les haricots et les légumineuses (comme les lentilles et les pois chiches) en conserve à l'épicerie. Ces aliments polyvalents, en plus d'être remplis de fibres, constituent une source de protéines et de fer sans le prix (ou le gras) de la viande fraîche.

- [Ce que vous devez savoir à propos des protéines végétales](#)

#### 6. Redécouvrez les légumes racines

Ils sont habituellement peu chers et très polyvalents. « Vous n'avez qu'à penser à toutes les manières d'apprêter les pommes de terre, que ce soit en purée, bouillies, cuites au four, en tranches ou incorporées dans une soupe, dit M<sup>me</sup> Sunderland.

Pourquoi ne pas faire un mélange de légumes racines rôtis? Coupez en cubes des betteraves, des carottes, du rutabaga et une courge, ajoutez-y vos herbes séchées préférées et un filet d'huile, puis faites cuire le tout sur une grande plaque. »

- [4 façons d'intégrer plus de légumes dans votre alimentation cet été](#)

#### 7. Rangez les aliments convenablement

Réduire les pertes vous permettra d'économiser de l'argent. Saviez-vous que les pommes pourrissent dix fois plus vite lorsqu'elles sont placées dans un bol à fruits plutôt que dans le réfrigérateur? Et que les pommes de terre aiment les espaces frais et sombres qui les empêcheront de ramollir et de germer?

« La courge musquée et les patates douces, d'excellentes sources de bêta-carotène (un antioxydant), se conserveront au moins deux semaines, indique M<sup>me</sup> Mah, alors que les légumes-feuilles se flétriront en une semaine. » Faites vos achats en conséquence.

- Saviez-vous qu'il est possible d'éviter certaines maladies d'origine alimentaire en manipulant, nettoyant et cuisinant correctement les aliments? [Voici ces conseils pour éviter la salmonellose.](#)

## 8. Choisissez des fruits à différents degrés de maturité

Lorsqu'elle achète des fruits et légumes frais pour sa famille – des poires, par exemple – M<sup>me</sup> Mah en choisit quelques-uns prêts à manger et d'autres qui ne sont pas encore tout à fait mûrs. « Cela vous permet d'avoir des poires toute la semaine sans en gaspiller. »

Vous pouvez également opter pour des légumes vendus à l'unité qui vous permet de n'acheter que la quantité dont vous avez besoin, comme :

- les haricots verts,
- les champignons et
- les choux de Bruxelles.

Conseils supplémentaires : Les bananes sont trop mûres? Pelez-les et congelez-les pour les utiliser dans des boissons fouettées. Vous avez des pommes trop molles? Faites-en une compote. Vous n'arriverez pas à utiliser tout le sac de carottes? Tranchez-les et congelez-les. Pour de meilleurs résultats, faites-les d'abord blanchir dans l'eau bouillante, puis plongez-les dans l'eau glacée.

## 9. Optez pour les aliments congelés

« Les fruits et les légumes sont congelés alors qu'ils sont au sommet de leur fraîcheur. Ils sont donc tout aussi nutritifs que s'ils étaient frais », dit M<sup>me</sup> Jaelin. Vous pouvez facilement ajouter des légumes congelés à vos repas comme les plats mijotés et les ragoûts, et incorporer des fruits congelés dans vos gruaux, yogourts, produits de boulangerie et de pâtisserie et boissons fouettées. L'edamame, les pois, le maïs et les baies sont de bons choix.

## 10. Faites des réserves en saison

En saison, les fruits et légumes frais sont à leur prix le plus bas. Puisque c'est à cette époque que vos aliments préférés sont les plus savoureux, achetez-en une grosse quantité et passez quelques heures à les préparer et à les congeler. À l'approche de l'hiver, vous serez heureux de l'avoir fait. « Je congèle des carottes râpées ou coupées en rondelles afin de les ajouter à des soupes, des ragoûts et des sauces à spaghetti », dit M<sup>me</sup> Sunderland. Lorsque les tomates sont mûres, préparez des sauces ou de la purée. Vous pouvez même les faire sécher au four et les congeler dans un sac pour les utiliser dans de nombreux plats. « J'en prépare assez pour en avoir tout l'hiver », explique M<sup>me</sup> Sunderland. C'est un excellent moyen d'offrir à votre famille le goût frais des fruits et légumes d'été tout au long de l'année. »