

Astuces pour économiser à l'épicerie

1. ACHETER DES PRODUITS SURGELÉS ET EN CONSERVE

- Économie de temps
 - Pas de lavage ni coupage
 - Cuisson rapide
 - Légumineuses pré-trempées = préparation rapide



- Les fruits et légumes sont surgelés 3 à 4h après leur récolte = fraîcheur et saveur au max !
- La majorité des nutriments sont conservés
- Longue durée de conservation = ∞ du gaspillage
- Pratique et accessibles toute l'année



2. OPTER POUR LES MARQUES MAISON



- 20 à 30% moins chers selon Agriculture et Agroalimentaire Canada !
- Qualité très similaire aux autres marques !
- Attention: regardez sur les tablettes plus haut ou plus bas, les produits les plus chers sont souvent placés à la hauteur des yeux!

3. FAIRE SON MENU EN FONCTION DES RABAIS

- Comparez les prix des circulaires avant d'aller faire les courses.
- Adaptez votre menu de la semaine selon les aliments qui sont en solde.
- Faites vos courses en fin de journée pour profiter des rabais sur les produits dont la date de péremption approche.
- Politique d'égalisation des prix chez Maxi, IGA et Tigre Géant: apportez une preuve que le même aliment est moins cher ailleurs pour payer le meilleur prix.



Comparez les prix avec des applications comme « Reebee » ou « Flipp » qui font une comparaison des circulaires de plusieurs épiceries et permettent de rechercher un produit spécifique pour vous dire où il est le moins cher.

Astuces pour économiser à l'épicerie

LES ÉPICERIES LES MOINS CHÈRES SONT: WALMART, SUPER C ET MAXI SELON LE MAGAZINE **PROTÉGEZ-VOUS QUI A RECENSÉ PLUS DE 6000 PRIX DANS SIX GRANDES CHAÎNES !**



4. ÉVITER LES ALIMENTS PRÉ COUPÉS ET PRÉ RÂPÉS



- Les aliments qui sont déjà tranchés, râpés ou prêts à manger sont plus chers que les produits frais et entiers! (fruits, légumes, fromage, viande)
- Par exemple, un bloc de fromage mozzarella *le P'tit Québec* de 320 grammes coûte 6,24\$ alors que la version râpée coûte 9,00\$. Râper cette quantité prend 10 minutes et vous permettrait d'économiser 2,76\$!
- Le prix de la viande au kilo est plus élevé lorsque la viande est vendue coupée en escalopes, en cubes ou en lanières. Donc ça vaut la peine de la trancher vous-même !

5. MANGER MOINS DE VIANDE

- En remplaçant les protéines animales par des protéines végétales juste 3 fois par semaine, vous pourriez économiser environ 650 \$ par année selon l'émission *L'épicerie*.
- Il est possible de faire des plats moitié viande et moitié protéine végétale comme la PVT (protéine végétale texturée faite à base de soya et qui prend le goût de la sauce choisie).
- Pas besoin de laisser la viande de côté, tentez seulement de remplacer au moins un repas par semaine !



Recettes anti-gaspillage à petit prix

Parfois, des aliments comme des tomates molles ou des bananes noircies ont moins bonne apparence... mais ils restent tout aussi bons pour la santé! Ils peuvent être cuisinés en délicieuses recettes, ce qui aide à réduire le gaspillage alimentaire. Une fois dans l'assiette, personne ne remarque leur apparence!

Dans ce guide, vous trouverez des idées faciles pour cuisiner à la maison avec ces aliments. Vous découvrirez aussi le tofu, un aliment fait à base de soya, riche en protéines et parfait pour remplacer la viande.



Pain aux bananes



24



15

portions

minutes

INGRÉDIENTS

2 à 3 bananes **mûres**

1 ½ tasse farine

3 c. à thé poudre à pâte

⅔ tasses huile végétale

½ tasse sucre

1 œuf

1 c. à thé sel

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Le goût sucré de certains fruits augmente au fur et à mesure qu'ils mûrissent? C'est le cas entre autres de la banane, des baies (fraises, framboise, bleuets), des pêches, des poires et des pommes !

DIRECTIONS

ÉTAPE 1

Mélanger les ingrédients humides (huile, œuf, bananes).

ÉTAPE 2

Mélanger les ingrédients secs (farine, sel, poudre à pâte, sucre).

ÉTAPE 3

Mélanger le tout ensemble.

ÉTAPE 4

Mettre dans un plat de pyrex légèrement graissé et cuire à 350°F pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et le centre non collant.

ÉTAPE 5

Servir.



Tofu barbecue



4



20

portions

minutes

INGRÉDIENTS

1 bloc tofu ferme

1 c. soupe paprika

1 c. à thé poudre d'oignon

½ c. à thé poudre d'ail

⅔ de tasse sauce barbecue

Facultatif

2 oignons verts émincés

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Le tofu est non seulement une excellente source de protéines végétales complètes, mais aussi un choix écolo : sa production génère beaucoup moins de gaz à effet de serre que celle de la viande !

DIRECTIONS

ÉTAPE 1

Assécher les cubes de tofu à l'aide de papier absorbant.

ÉTAPE 2

Dans un bol, mélanger les épices. Saler et poivrer. Ajouter le tofu et remuer pour enrober les cubes

ÉTAPE 3

Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Faire dorer les cubes de tofu de 1 à 2 minutes de chaque côté.

ÉTAPE 4

Ajouter la sauce barbecue et 60 ml (1/4 de tasse) d'eau dans la poêle, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer.

ÉTAPE 5

Servir.



Besoin d'idées simples et économiques ?

*Voici 6 autres recettes saines
pour cuisinier sans gaspiller*

**Pour plus de recettes et
de astuces, visitez
olo.quebec**

- Soupe vide-frigo

Une façon savoureuse d'utiliser les légumes un peu fatigués.

- Riz frit aux restes de légumes

Un plat rapide et complet avec les restes du frigo

- Compote de fruits trop mûrs

Pommes, poires ou autres fruits ramollis deviennent une compote sans sucre ajouté.

- Carrés aux lentilles style chili

Économique, rassasiant et idéale pour passer une conserve ouverte

- Couscous aux pois chiches

Un repas nourrissant, parfait pour cuisiner avec des ingrédients de base.

- Penne à la PVT et aux légumes

Un repas simple, pour découvrir la protéine végétale texturée (PVT)



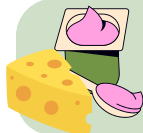
Même après la date « meilleur avant », ces aliments sont toujours bons...

Les boissons végétales



Tant qu'elles n'ont pas été ouvertes avant la date d'expiration, les boissons végétales sont toujours bonnes tant qu'on ne remarque pas de changement d'odeur, de couleur ou de goût.

Les yogourts et fromages durs



Ils peuvent être bons jusqu'à deux semaines après leur date d'expiration, tant qu'ils sont toujours réfrigérés. N'ayez pas de craintes, il est normal que le goût soit plus acidulé.

Fromages en crème et crème sure



Ils peuvent être bons quelques jours après la date d'expiration, mais il faut toujours vérifier si la couleur, le goût et l'odeur sont normaux.

Viandes



Congeler des viandes avant leur date d'expiration peut augmenter leur durée de vie de 3 à 4 mois au congélateur. Après les avoir décongelés, il faut les consommer le plus vite possible.

Aliments en conserve



Les conserves peuvent, dépendamment de l'aliment, être utilisées jusqu'à plus d'un an après la date d'expiration si elles ne sont pas ouvertes ou percées. Elles doivent être réfrigérées et utilisées rapidement après l'ouverture.

Même après la date « meilleur avant », ces aliments sont toujours bons...

Oeufs



Les oeufs peuvent être consommés après la date. Pour vérifier s'ils sont toujours bons, vous pouvez les mettre dans un verre d'eau. S'ils **flottent**, ils ne sont plus bons, s'ils **tombent au fond** ils sont toujours bons. S'ils se retrouvent **au milieu du verre**, il faut les consommer au plus vite.

Fruits et légumes



Les fruits et légumes n'ont pas de date d'expiration. Fiez vous à **l'apparence et l'odeur**, mais n'oubliez pas qu'un fruit ou un légume avec quelques imperfections est souvent encore bon !

Lait



Il est recommandé de boire le lait avant la date d'expiration. Toutefois, si le lait ne semble pas altéré à la vue ni à l'odeur, et qu'il a été réfrigéré, il est possible de l'utiliser dans une recette où la température de cuisson est haute, comme un gâteau ou d'autres pâtisseries. Il faut aussi retenir que **la durée de vie du lait peut être augmentée en le congelant** avant la date d'expiration.

Toutes ces recommandations sont basées sur des sources fiables, telles que Les Aliments du Québec et les recommandations de la MAPAQ.