

CINQUIÈME ÉDITION

10 TRUCS POUR ÉCONOMISER À L'ÉPICERIE

...sans effort!

BÉAtrice

Merci de ton abonnement à l'infolettre!

J'espère que tu apprécieras la lecture de ce *ebook* proposant des astuces pour dépenser moins à l'épicerie.

Il ne s'agit pas de solutions magiques. Peut-être que certaines ne sont pas réalistes pour toi : je ne crois pas aux solutions uniques non plus, car nos vies sont toutes différentes. J'espère cependant que ces dix pistes de réflexion t'aideront à mieux faire l'épicerie, à mieux conserver tes aliments, à mieux prévoir tes repas et surtout, à moins gaspiller. Tout ça en mangeant des aliments que tu aimes !

L'épicerie est un poste de dépenses qu'il est pas mal difficile, voire impossible, d'ignorer. Tout le monde doit acheter de la nourriture, se nourrir.

Mais ça ne signifie pas qu'il faut acheter n'importe quoi sans regarder le prix !

Bien sûr, il y a mille et un autres trucs, certains nécessitant un peu plus de travail, d'autres, moins : l'important est de trouver ce qui **TE** convient pour faire les changements qui fonctionneront pour **TOI**.

Au plaisir de discuter avec toi très bientôt !

BÉATRICE

Table des matières

MERCI DE TON ABONNEMENT À L'INFOLETTRE!	2
TABLE DES MATIÈRES	3
1 ^{ER} TRUC : REGARDER LA CIRCULAIRE	4
2 ^E TRUC : FAIRE UNE LISTE	6
3 ^E TRUC : FAIRE UN MENU	9
4 ^E TRUC : CUISINER UNE SEULE GROSSE RECETTE	12
5 ^E TRUC : BIEN UTILISER TON CONGÉLATEUR	14
6 ^E TRUC : CONNAÎTRE TON ÉPICERIE PAR CŒUR	18
7 ^E TRUC : CESSER DE GASPILLER	20
8 ^E TRUC : MANGER LOCAL	23
9 ^E TRUC : MANGER MOINS DE VIANDE	28
10 ^E TRUC : AVOIR DU PLAISIR	32
CONNAIS-TU MA LISTE D'ÉPICERIE HEBDO ?	34
ALIMENTS DE BASE À AVOIR À LA MAISON	35
PLUS DE LECTURE	36
TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?	37

1^{er} truc : Regarder la circulaire

Cinq minutes qui te permettront d'économiser !

Je sais, je sais, le titre de ce *ebook* promet d'économiser **sans effort**, et pour plusieurs, ouvrir une circulaire est tout sauf agréable ! Que tu reçoives les circulaires à la maison ou que tu les consultes en ligne, prendre le temps de les regarder rapidement pourrait te permettre d'économiser gros.

Consulter la circulaire ne devrait pas prendre plus de cinq minutes. Tu dois simplement comprendre comment les promotions fonctionnent et t'inspirer un peu. Arme-toi d'un morceau de papier et d'un crayon et ouvre la circulaire. Allez, n'aie pas peur !

Peut-être qu'il y aura des semaines pendant lesquelles ça ne t'inspirera pas, ça arrive. Mais il y aura une semaine où tu verras de la ricotta, des tomates du Québec et des pâtes fraîches en promotion et que ton cerveau criera : lasagne ! Et ce repas, peut-être réservé aux grandes occasions, sera possible à petit prix !

C'est en prenant l'habitude de consulter la circulaire que tu remarqueras que plusieurs articles que tu achètes régulièrement (papier de toilette, mouchoirs, détergents de toutes sortes, etc.) sont en promotion de façon très, très, très régulière. Il n'y a donc plus AUCUNE raison d'acheter ces produits à plein prix.

Conserves, pâtes, riz, farine... Ces aliments qui restent bons longtemps reviennent en promotion environ tous les trois mois. Avec un mini peu de prévision, tu peux donc toujours les acheter à petit prix. Cette semaine-là, l'épicerie coûtera peut-être un peu plus cher, mais ça te permettra d'épargner gros par la suite.

Tu n'as pas besoin d'avoir des réserves pour les 45 prochaines années, mais tu devrais toujours en avoir sous la main (tu trouveras d'ailleurs une liste d'aliments à avoir en tout temps à la fin de ce *ebook* !).

Plus tu vas consulter la circulaire, plus tu remarqueras à quel point les promotions reviennent fréquemment. Après quelques semaines, ce sera un automatisme et tu connaîtras les prix maximums que tu es prête à payer.

Dans le même ordre d'idées, je te conseille d'aller à l'épicerie seulement une fois par semaine. Chaque fois que je mentionne cela, quelqu'un me répond « mais moi, je... ».

Tant mieux si aller à l'épicerie tous les jours fonctionne pour toi. Mais, règle générale, vaut mieux limiter tes visites à une par semaine. En y allant tous les jours, tu risques de dépenser plus (vas-tu réellement regarder ce qui est en spécial chaque fois que tu y vas ?) et ça signifie plus de temps qui pourrait être utilisé ailleurs. **Le temps, c'est de l'argent, ne l'oublie pas !**

2^e truc : Faire une liste

Tu dois savoir ce que tu vas acheter !

On dit toujours qu'il ne faut pas faire l'épicerie le ventre vide. C'est vrai. Mais ce n'est pas la seule chose qui te fera dépenser plus ! Te retrouver à l'épicerie sans plan de match est la meilleure façon de dépenser beaucoup plus que ce que tu avais prévu initialement.

Aller à l'épicerie moins souvent, c'est bien, mais il faut un plan ! Tu ne devrais jamais aller à l'épicerie sans liste. Tu dois savoir exactement ce que tu vas chercher, pourquoi (quelle recette vas-tu préparer avec cet aliment ?) et le prix, s'il s'agit d'un spécial.

Non, ça ne signifie pas prévoir le samedi que tu vas manger un sandwich aux œufs (un œuf, une cuillère à table de mayo, un oignon vert, une demi-cuillère à thé de poudre d'oignon et une pincée de poivre sur deux tranches de pain brun) avec deux branches de céleri, 250 ml de V8, 16 raisins et 15 amandes mardi midi. Ça signifie juste prévoir « Carton de 18 œufs = sandwich aux œufs + brunch du weekend ».

Pas plus compliqué que ça !

Lorsque tu consulteras la circulaire, note tous les articles en promotion que tu veux te procurer. De cette façon, tu ne risques pas d'oublier d'acheter les fruits, légumes, viande, etc. en promotion cette semaine,

qui seront le double du prix la semaine suivante. Et ce, surtout si ce sont des aliments qui se congèlent bien... mais ça, j'y reviendrai plus tard.

Ah et surtout, SURTOUT, ne vas JAMAIS à l'épicerie sans avoir regardé ce que tu as déjà à la maison !

Faire une liste aide non seulement à dépenser moins, c'est un allié important pour choisir quels achats faire. Tu dois savoir pourquoi tu achètes chaque aliment.

Je comprends que lorsqu'il y a des sacs de 10 lb de patates en vente à 0,99\$, c'est tentant, mais si tu habites seule et que tu manges seulement des patates déjeuner une fois par mois, tu risques de gaspiller.

Mais si tu prévois faire un pâté chinois, un potage et des frites maison... Là, l'achat devient plus intéressant !

Si tu n'as besoin que d'une patate, tu ferais mieux d'acheter une seule patate, même si celle-ci est un peu plus chère à l'unité. Ou achète le paquet et partage-le avec tes amis ou la famille !

La question que tu devrais te poser lorsque tu achètes un aliment, surtout s'il est plus massif, est : est-ce que je peux l'apprêter de plus d'une façon ?

Par exemple, avec un chou-fleur, tu peux faire un simple chou-fleur cuit à la vapeur en accompagnement, des « ailes de chou-fleur », ou utiliser celui-ci pour remplacer la pâte dans des mini-pizzas que tu congèleras ensuite.

PERSONNE ne devrait se retrouver à l'épicerie un vendredi à 17h, dans une file interminable, pour acheter un ingrédient essentiel pour faire la recette du soir même. PERSONNE.

Pour appliquer ces trucs facilement, [procure-toi ma liste d'épicerie hebdomadaire !](#) Tu trouveras même un code promo à la fin de ce *ebook*



 **À lire sur le blogue :**

- [Comment faire une liste d'épicerie \(pour épargner plus et gaspiller moins\)](#)

3^e truc : Faire un menu

Ton frigo ne sera plus vide en raison d'un oubli !

Tu as regardé la circulaire, identifié les bons prix, tu as été inspirée par les aliments et les recettes proposées. Tu as fait une liste pour minimiser le temps passé à l'épicerie et bien utiliser chaque aliment.

Maintenant, c'est le temps de faire un menu. Comme mentionné plus haut, je ne crois pas qu'il soit réaliste de prévoir précisément ce que tu vas manger matin-midi-soir. Si tu prévois une salade estivale mardi et qu'il pleut et fait 10 °C, une soupe risque d'être plus tentante !

Un menu t'aidera à planifier tes achats de la semaine, à ne pas te retrouver au restaurant trois fois en quelques jours et à préparer des repas rapides pour les soirs pressés.

Si tu pensais préparer une grosse recette le mardi et que finalement tu rentres tard, c'est correct de privilégier un repas rapide que tu pensais manger à un autre moment ! Puisque tu as noté la recette, tu te rappelleras que c'était prévu et tu la feras quand tu auras le temps.

Un menu te permettra aussi de trouver des façons originales et différentes d'utiliser les ingrédients que tu as sous la main. Surtout si tu habites seule ou en couple et qu'une laitue ou une caisse d'oranges semble signifier manger la même chose tous les jours.

Ça n'a pas à être le cas !

Le menu, pour moi, c'est simplement de mettre sur papier les idées repas que tu as identifiées lors des deux étapes précédentes. Pâté chinois pour utiliser les patates et le bœuf haché. Salade repas parce que la laitue était en spécial. Chaudrée de maïs avec les mêmes patates et le maïs surgelé au rabais.

Ajoute à ça un repas de pâtes, un sandwich, du poisson poêlé cuit en 10 minutes servi avec des légumes congelés et tu mangeras toujours des repas diversifiés, délicieux, et surtout, sans passer trois millions d'heures dans la cuisine.

Chez moi, j'ai un tableau où je note les repas que je veux faire, ainsi que les recettes qui demandent un peu plus de préparation.

Grâce à ce tableau, je n'ai plus à me demander « qu'est-ce que je mange ce soir ? », toutes mes idées sont affichées, dès mon retour de l'épicerie. Je ne précise pas midi/soir ou un jour de semaine, mais je m'assure qu'il y ait le nombre de repas que je prévois manger à la maison cette semaine-là.

En cours de semaine, j'ajoute parfois des notes, par exemple « congeler le reste de courge » ou « ne pas oublier le reste de soupe ». Ça libère mon cerveau et ça me permet d'éviter les oublis !

Moins de stress, moins de temps et d'argent perdu, moins de gaspillage !

Selon mon humeur et le temps que j'ai devant moi, je choisis ce que j'ai envie de manger dans ma liste préétablie. J'ai une règle plutôt simple : le midi, je dois pouvoir faire mon repas en moins de 15 minutes (je travaille à la maison), et le soir, en moins de 30 minutes.

4^e truc : Cuisiner UNE SEULE grosse recette

Te faciliter la vie, c'est important !

Si, pour toi, faire l'épicerie et faire à manger, c'est une corvée, j'ai comme un *feeling* que tu n'embarqueras pas si je te conseille de cuisiner de gros repas élaborés tous les soirs de la semaine.

Pour apprivoiser la cuisine, fais une grosse recette par semaine. **Juste une.**

Tu as regardé la circulaire et été inspirée par les aliments en promotion, tu as fait une liste pour t'assurer de ne pas rien oublier, ton menu est prêt : il est donc temps de popoter !

Prends quelques heures pour faire une grosse recette et congeler des portions pour plus tard (oui oui, ça s'en vient, le truc du congélo !). Perso, j'aime prévoir deux ou trois heures le weekend pour cuisiner, mais je n'y arrive pas toutes les semaines. Parfois, je fais simplement cuire des trucs plus longs à préparer, comme du riz brun, et mes plats préparés les semaines précédentes deviennent encore plus pratiques !

En faisant ceci toutes les semaines (ou aux deux semaines, selon ton horaire), tu peux accumuler assez rapidement une assez grande variété de plats au congélateur, qui pourront être réchauffés rapidement pour éviter de commander du *take-out* un soir de semaine trop occupé.

Je ne sais pas si le terme *meal prep* est le bon pour décrire cette façon de faire, mais je crois que c'est la façon la plus simple d'expliquer le processus ! Sinon, il faudrait dire « cuisiner deux fois trop de nourriture et tout placer au congélateur pour plus tard... mais avec un plan ».

Tu peux aussi appliquer ce truc si tu cuisines pour une famille : cuisiner deux lasagnes plutôt qu'une seule, par exemple. Cuisiner quelques portions de plus n'est souvent pas plus compliqué que de cuisiner seulement le nombre nécessaire. Ça permet de gagner du temps et d'utiliser tous les ingrédients que tu as sous la main.

Tu manques de temps ? Utilise une mijoteuse !

 **À lire sur le blogue :**

- [Mes trucs de « meal prep »](#)

5^e truc : Bien utiliser ton congélateur

Pour ne plus jamais manquer de rien !

C'est mardi soir. Tu as passé toute la journée à travailler, tu es découragée parce que c'est MARDI SOIR et qu'il reste encore trois longs jours de travail à la semaine. Un petit *take-out*, ça ferait tellement du bien...

Mais ce n'est pas nécessaire, si un repas prêt en moins de cinq minutes t'attend à la maison !

Comment est-ce possible ?! C'est plutôt simple, en utilisant astucieusement ton congélateur et en suivant le truc précédent de cuisine *batchée*.

Ton congélateur deviendra rapidement ton meilleur ami, s'il ne l'est pas déjà.

Ça vaut la peine de stocker des aliments surgelés, de congeler toi-même des plats préparés et des aliments frais, surtout en saison. Ça permet de dépenser beaucoup moins et de profiter des bonnes offres.

Tu dois développer un système pour ne pas perdre des plats préparés avec amour dans le fin fond du congélateur. Mon truc est tout simple :

dans ma cuisine, j'ai une roulette de *masking tape* et un sharpie, et j'identifie chaque pot que je dépose dans le congélo.

J'indique :

- Le nom de l'aliment / la recette
- La date à laquelle je congèle le tout
- Le nombre de portions
- Instructions de réchaud (au besoin)

Il est important de faire attention aux durées de conservation des aliments, car le congélateur ne rend pas tout éternel. As-tu déjà mangé du pain qui a passé quelques mois au froid ? Disons que ça ne goûte plus la même affaire.

Tu peux aussi faire un inventaire de temps à autre.

TOUT se congèle. OK, c'est un peu un mensonge, mais il y a beaucoup, beaucoup de choses qui se congèlent.

Quelques exemples :

- Épinards molasses : une fois cuits, congèle-les dans un bac à glaçons, pour les ajouter à des soupes et sauces.
- Reste de bouillon : dépose-le dans un bac à glaçons. Une fois congelé, tu peux le transférer dans un sac de congélation.

- Bananes brunes : congelées en petits morceaux ou en demi (sans la pelure) sur une plaque, puis transférées dans un sac de congélation une fois congelées, les bananes peuvent servir à faire du pain aux bananes, de la crème glacée végane, des smoothies et plus !
- Fines herbes plus très fraîches : congelées dans un peu d'huile, elles sont parfaites pour une utilisation rapide dans une recette !

Tu peux même congeler la carcasse de poulet pour faire un bouillon plus tard. Même chose avec les pelures de légumes. Tu peux même congeler le lait et le fromage ! Bien sûr, la texture pourrait changer, mais c'est hyper pratique pour sauver du temps quand il se retrouvera ensuite dans une sauce ou gratiné !

Il y a 1001 autres exemples. Si tu n'es pas certaine si quelque chose se congèle, il y a toujours Google !

Parfois, je congèle des portions individuelles et à d'autres moments, je préfère congeler quatre portions dans le même contenant. Ça dépend du moment et du plat. Si tu cuisines pour la famille, tu pourrais prévoir des portions individuelles pour lorsque quelqu'un sera seul pour souper et des portions familiales pour les soirs où tu ne voudras pas cuisiner.

Perso, je conserve la plupart de mes repas dans des plats de plastique, mais j'ai aussi des trucs (comme des desserts, par exemple) dans des

sacs sous vide et je garde bouillons et soupes en portions individuelles dans des pots Mason.

Tu n'as pas besoin d'avoir un congélateur industriel pour faire cela ! Il est certain que je suis seule, mais j'ai le plus petit frigo (gros appartement) *EVER*. Il est toujours sur le bord de déborder, mais j'y arrive.

J'ai l'impression de manger des plats sortant directement du congélateur un jour sur deux et pourtant, celui-ci ne se vide jamais. C'est devenu mon plus grand allié en cuisine, ma solution pour dépenser beaucoup moins à l'épicerie, mais aussi contrer le gaspillage alimentaire.

Souvent, il ne suffit que d'ajouter une petite salade ou un autre aliment frais et on oublie que notre repas sort du congélateur !

 **À lire sur le blogue :**

- [Les congélations : la meilleure façon d'économiser](#)

6^e truc : Connaître ton épicerie par cœur

Faire l'épicerie deviendra une mission facile et rapide !

Plusieurs sites web te diront que pour économiser à l'épicerie, tu dois consulter toutes les circulaires du monde, comparer les prix partout et aller chercher les meilleurs prix dans un endroit comme Maxi ou Wal-Mart, qui offrent des prix « imbattables ».

Mais, qui a vraiment le temps (ou le goût) de faire ça ? Surtout si ces épiceries sont loin de chez toi...

En fréquentant toujours la même épicerie, tu connaîtras bien les allées, et tu n'auras donc plus à passer (accidentellement ?) par l'allée des chips pour te rendre à l'allée que tu cherchais réellement. **Tu épargneras donc temps ET argent !**

Le plus simple est de t'en tenir à une épicerie, ou un marché, que tu connais bien, afin d'aller plus rapidement chaque semaine. Mais si tu travailles à côté d'une épicerie, que ton dentiste/docteur/chiro se trouve à côté d'une épicerie, tu pourrais aussi jeter un coup d'œil à la circulaire et faire un tour rapide, si des articles semblent en valoir le coup.

C'est important de consulter la circulaire avant de te déplacer : l'idée est d'aller chercher quelques ingrédients pratiques et en promotion

rapidement avant ou après un rendez-vous dans un quartier que tu visites peut-être moins souvent.

Tu pourras donc accéder à une variété de produits qui ne se retrouve peut-être pas à l'épicerie que tu fréquentes habituellement ou à un aliment en promotion qui t'inspirera un repas !

Apprends à connaître ton boucher qui t'informera du meilleur rapport qualité/prix pour la viande que tu désires acheter. Par exemple, il n'est pas très compliqué de faire tes propres cubes à ragoût et la viande non coupée te coûtera beaucoup moins cher !

Demande au propriétaire de ta fruiterie quels aliments sont en saison et donc moins chers. Ou choisis les fruits et légumes « moches » et donc offerts à bas prix ! Achète le pain de la veille à la boulangerie, surtout si tu prévoies l'utiliser pour faire du pain doré ou des croutons maison...

Rapidement, tu développeras des habitudes et tu sauras quand faire quels achats et quand acheter plus pour en avoir au congélateur, pour les moments où il n'y a pas de promotions intéressantes.

7^e truc : Cesser de gaspiller

Quand tu gaspilles de la nourriture, tu gaspilles de l'argent !

« Cool ! Le céleri est en spécial cette semaine ! » OK, mais que vas-tu faire avec ce céleri ? Le précouper pour les lunchs. Faire une soupe poulet et nouilles. De la sauce à spag ». De la salade de crevettes pour les sandwiches. Tu dois toujours prendre le temps d'avoir cette réflexion, surtout si tu achètes une plus grande quantité.

Et si certains aliments commencent à être poqués ? Trouve un moyen de les utiliser ! Du pain aux bananes, c'est meilleur avec des bananes presque plus bonnes. Tu peux passer presque n'importe quel légume défraîchi dans une soupe ou une sauce. Fruits poqués ? C'est le temps de faire une croustade ! Viande sur le bord de passer date ?

CONGÉLO !

Avouons-le, parfois, il est difficile d'avoir la motivation ou l'imagination pour trouver quoi faire avec des légumes un peu moches ou de la viande qu'il faut manger CE SOIR ABSOLUMENT (sinon, elle risque de ne plus être bonne demain). On imagine un repas laid, sans saveur, qu'on mangera quasiment à reculons. Pourtant, une fois qu'on a développé des réflexes anti-gaspi, il y a moyen de faire des petits miracles avec très peu !

Je sais, je sais, la vie va vite, et on oublie parfois qu'on avait tel ou tel aliment, qui n'est plus bon quand on y pense enfin, ou on doit souper à l'extérieur alors qu'on avait prévu un bon repas maison, et on se retrouve donc avec trop de nourriture pour le nombre de repas qu'on peut manger dans la semaine.

C'est normal. Personne n'est parfait. Mais... avoir un plan de match aide. C'est pour ça que toutes les étapes précédentes étaient si importantes !

Tes restants finissent-ils toujours à la poubelle ? Moi, j'A-D-O-R-E les utiliser. Si, parfois, ceux-ci peuvent devenir un repas appétissant en quelques minutes au micro-ondes, la plupart du temps, il faut leur donner un peu d'amour pour qu'ils redeviennent aussi bons qu'avant.

Il suffit d'un peu d'imagination pour faire de petits miracles. Connais-tu les touskis ? C'est tout ce qui traîne ! Congélo, frigo, garde-manger : l'idée est d'assembler plein de bonnes choses pour faire un repas en quelques minutes à peine !

Faire des touskis peut être intimidant au départ, car tu ne sais pas nécessairement ce qui va avec quoi. Mais plus tu feras d'essais, plus ça deviendra facile de faire des chefs-d'œuvre (rien de moins) !

Sinon, il y a toujours l'option de s'inspirer d'une recette... mais de ne pas la suivre totalement ! Ça évite d'acheter un aliment pour une seule recette, et ça permet d'utiliser ce que tu as à la place.

 **À lire sur le blogue :**

- [Le gaspillage alimentaire : parlons-en](#)
- [Repenser ses repas pour gaspiller moins](#)

8e truc : Manger local

C'est meilleur ET c'est moins cher !

Manger local, c'est essentiel. Point final.

Non, ça ne veut pas dire couper les kiwis, bananes et compagnie de ton alimentation (une vie sans bananes serait bien triste), ça signifie simplement faire un effort conscient pour prioriser ce qui est local et en saison. Même les grandes chaînes d'épicerie affichent maintenant clairement les produits d'ici !

L'été, c'est facile. Il y a des produits du Québec à mini-prix presque partout.

L'automne, ça va bien aussi. Les légumes racines arrivent, ne coûtent pratiquement rien et durent longtemps. C'est le moment de faire le plein de patates, carottes, oignons, betteraves, ail, etc.

L'hiver et le printemps, c'est le festival des congélations ! Si tu ne trouves pas de produits locaux à ton épicerie, c'est le temps de piger dans ce que tu auras préparé pendant les mois précédents.

Tu peux aussi t'abonner aux paniers bio à l'année. Je m'y suis inscrite pour la première fois cet hiver et j'ai adoré mon expérience !

En saison, il y a souvent abondance, ce qui permet de garder les prix plus bas, que tu fasses tes achats en épicerie, au marché ou ailleurs.

C'est bon pour la planète. C'est bon pour notre économie. C'est bon pour notre santé. C'est bon au goût aussi, soyons honnêtes.

Tout le monde gagne à manger local.

Lorsqu'on importe un légume ou un fruit de l'autre bout du monde, il doit souvent être cueilli alors qu'il n'est pas tout à fait à terme, pour qu'il ne soit pas pourri une fois rendu ici. Ça affecte bien sûr le goût.

Il y a également le transport, qui génère beaucoup de pollution.

Et il y a les lois, aussi. Le Québec n'est pas parfait, mais les lois concernant l'utilisation de produits plus chimiques dans les champs sont beaucoup plus strictes ici qu'ailleurs, ce qui permet de manger sans crainte, que ce soit bio ou non.

Je crois fermement que chaque achat est politique et qu'il est important de dire aux épiciers que l'on veut des produits d'ici dans nos paniers : il est complètement insensé de vendre des fraises de Californie en juillet !

La prochaine fois que tu iras à l'épicerie, prends une seconde pour regarder d'où proviennent les aliments que tu achètes. Ça va

rapidement devenir une habitude. Compare les prix et tu verras qu'en saison, ça ne coûte souvent pas plus cher !

C'est certain que si tu cherches des fraises locales en janvier, ça risque de coûter une beurrée, mais si tu suis de près ou de loin les saisons de production, tu pourrais avoir une alimentation variée (et santé !) à l'année, à bas prix.

Selon la façon dont tu coupes, prépares et cuis un aliment, selon les épices que tu y ajoutes, selon les autres aliments avec lesquels tu le maries, tu peux arriver à des résultats hyper différents.

Prenons l'exemple des carottes. Un aliment qui ne coûte presque rien, produit ici à l'année ou presque. Voici plein de façons de les préparer, qui ne pourraient être plus différentes :

- En spirale dans un bol ou une salade
- Coupées en rondelles, blanchies et congelées, et utilisées comme légume rapide avec un peu de beurre
- Cuites au four avec du romarin et du sirop d'érable
- Ajoutées à un mijoté
- Dans un potage
- Utilisées dans une mirepoix, comme base pour une sauce
- En crudité, comme collation
- Râpées, comme ingrédient vedette d'une salade

Utilise ton imagination pour créer une variété de plats extraordinaires... et si ça ne te vient pas naturellement, consulte des sites de recettes ou dépoussière tes livres de cuisine !

L'objectif n'est pas d'être parfaite, de manger 100% local en tout temps. C'est de prioriser l'option d'ici lorsque possible.

Fais des pots Mason, congèle le plus de trucs possible, achète des aliments qui ont une longue durée de vie (comme les courges) et profite-en même lorsque la saison d'abondance est terminée.

Pourquoi ne pas avoir ton propre jardin ? Tu ne peux pas avoir plus hyperlocal que ça ! Amuse-toi à essayer de planter quelques trucs. Commence avec les fines herbes si tu n'as pas le pouce vert : celles en pot à replanter coûtent à peu près le même prix que les déjà coupées.

Ce serait bête de ne pas essayer !

Certains légumes, comme les oignons verts, la laitue romaine et autres peuvent même repousser à partir de leurs propres racines. Pas cher, pas cher !

Si tu ne peux pas jardiner, pourquoi ne pas voir si tu peux trouver des fruits et légumes sauvages près de chez toi ? Bien sûr, ne mange que

ce que tu peux identifier avec certitude et ne cueille que ce que tu as le droit de cueillir !

 À lire sur le blogue :

- [Manger local : essentiel, peu importe ton budget](#)

9^e truc : Manger moins de viande

Tu n'as pas à devenir végété si tu ne veux pas l'être !

Tu trouves que la viande coûte cher ? Manges-en moins ! Pas plus compliqué que ça.

Lorsque je mentionne mon budget épicerie (qui dépasse rarement les 40-50\$/semaine), j'ai droit à plusieurs sortes de réactions. Certaines sont impressionnées, tandis que d'autres me demandent si je me prive de tout ce qui est bon afin de ne pas dépenser (faux).

Le commentaire qui revient le plus fréquemment, cependant, c'est « la viande, ça coûte cher ! ». On me demande souvent si j'en mange, et, si oui, comment je réussis à respecter mon budget.

C'est simple : j'en mange, mais peu.

On ne devrait pas manger de la viande tous les soirs, surtout pas de la viande rouge. Idéalement, il faudrait même apprendre à ne pas centrer nos repas autour de la viande et plutôt s'inspirer des légumes ou de l'ensemble.

C'est correct une fois de temps en temps de manger un steak comme souper, mais quand tu découvriras toutes les alternatives, tu te rendras

compte bien vite qu'il y a des repas végété tout aussi savoureux et protéinés.

Si tu as peur de faire un pâté chinois aux lentilles, commence par faire moitié-moitié ! Premièrement, ça va coûter bien moins cher et deuxièmement, tu pourras confirmer que le résultat est tout aussi bon. Peut-être qu'après 2-3 essais, tu réussiras (si tu le désires) à faire un pâté 100% végété.

J'ajouterais qu'on devrait se questionner par rapport à la provenance de la viande. Les véganes ne seront (probablement) pas d'accord avec moi, mais je crois que ce n'est pas la consommation de viande en tant que telle qui est mauvaise, c'est l'élevage industriel.

Plusieurs petits producteurs ont créé des écosystèmes qui nécessitent les animaux pour cultiver les fruits et légumes et plus je m'intéresse à cela, plus je fais des choix qui sont en accord avec mes valeurs écologiques et je crois que c'est ça, le plus important (d'être en accord avec SES valeurs).

J'essaie d'encourager les petits producteurs et acheter de la viande provenant de sources que je considère comme « éthiques » la majorité du temps. Quand tu achètes directement chez le producteur, cela permet souvent de diminuer les coûts. Tu peux aussi acheter des pièces surgelées, c'est hyper pratique.

Cependant, je mets un bémol à ces « règles » lorsque je vois de la viande sul' bord à l'épicerie, que ce soit, car la date de péremption est le lendemain ou parce qu'elle est affichée sur les apps comme Flashfood ou Foodhero.

Celle-ci doit être consommée très rapidement ou congelée, vouloir économiser n'est pas une bonne raison pour se rendre malade 😊

Perso, je crois que si on est pour tuer un animal pour sa viande, il ne faut pas la gaspiller. Donc, je « lousse » les règles que je me suis données quand je vois un produit qui pourrait être perdu autrement. J'ai défini MES valeurs et je mange en fonction de celles-ci. Peut-être que les tiennes sont différentes et c'est bien correct !

Maintenant, je mange souvent végétarien sans même me rendre compte que je n'ai pas de viande dans mon assiette . Ou encore, je coupe celle-ci de moitié : je prépare une salade de poulet... et fromage cottage, des dumplings au poulet... et lentilles, un sandwich poulet... et noix, etc.

Si tu manges beaucoup de viande, vois ça comme une mission pour INTRODUIRE de nouveaux aliments dans ton alimentation, plutôt que d'en retirer. En fin de compte, le résultat est le même, mais cette façon de voir les choses est tellement plus positive !

Un autre truc pour introduire plus d'options végé dans ton alimentation est d'essayer de nouvelles recettes qui s'adonnent ne pas contenir de viande, tout simplement.

Manger végé coûte généralement moins cher que manger de la viande, mais certains ingrédients, par exemple les cajous ou les aliments transformés (fauxmage, fausse viande, etc.), sont plus coûteux. Ce ne sont généralement pas des aliments nécessaires en grande quantité, il est donc possible d'avoir une cuisine végé économique, surtout si tu prends le temps de cuisiner !

Pour terminer, je te conseille de consulter une nutritionniste si tu penses faire un virage vers le végétarisme ou le véganisme.

À lire sur le blogue :

- [Manger végé : un jour, une semaine, toute la vie ?](#)
- [« La viande, c'est trop cher ! »](#)
- [Apprivoiser les légumineuses](#)

10^e truc : Avoir du plaisir

C'est le plus important !

Si tu n'aimes pas cuisiner, encore moins aller à l'épicerie, tu seras portée à acheter des plats préparés, ou encore, à aller au restaurant, et tu dépenseras beaucoup trop d'argent sur la nourriture toutes les semaines.

Tu sais sûrement qu'on mange autant avec nos autres sens qu'avec le goûter. Alors, amuse-toi à faire de belles assiettes, à recréer les plats de tes chefs favoris sur Insta ou de ton resto préféré. Prends plaisir à cuisiner. Trouve l'étincelle qui t'allumera, qui te motivera.

Ça t'aidera à réaliser toutes les étapes mentionnées plus haut avec le sourire !

Plus tu prendras plaisir à manger du bon, plus tu réaliseras à quel point c'est facile, cuisiner du bon, moins tu trouveras qu'aller à l'épicerie est une corvée.

**Manger, c'est inévitable. Il n'y a pas moyen de ne pas le faire.
Alors, autant apprendre à aimer préparer de la bonne nourriture !**

Si tu ne cuisines pas par manque de temps, trouve des solutions pour préparer des repas savoureux, rapidement. Si cuisiner ne te plait pas

par manque de connaissances, suis des cours ou demande à un ami de te donner des trucs.

Il y a des solutions à tous les problèmes.

Cuisiner est l'une des meilleures façons de réduire tes dépenses. Et avec tout l'argent économisé, tu pourras profiter de tous les loisirs que tu n'as pas pu te payer depuis des mois parce qu'un trop grand pourcentage de ton budget était dédié à l'épicerie. Et n'est-ce pas le plus important ?

Bonne épicerie!

Connais-tu ma liste d'épicerie hebdo?

liste d'épicerie HEBDO

EN PROMOTION PRIX REPAS POUR LA SEMAINE

TOUT CE QUI SE CONSÈLE DU NE SE PERD PAS!

LE NÉCESSAIRE RECETTES SPONTANÉES

TOUJOURS PRÉVOIR COMMENT UTILISER LES RESTANTS - QUELQUES REPAS RAPIDES ET MÊME À CONSÉLER POUR LES SEMAINES PLUS OCCUPÉES!

Etille la day!

La liste d'épicerie hebdo est l'outil parfait pour t'aider à faire l'épicerie. Il s'agit d'un document PDF que tu peux sauvegarder et imprimer chaque semaine pour t'aider à mieux planifier tes achats.

Tous les espaces ont été pensés afin de te permettre de mieux naviguer les allées de ton épicerie.

[Procure-toi la liste d'épicerie ici !](#)

Utilise le code « EBOOK » pour obtenir 1\$ de rabais !

[Comment effectuer un achat sur la boutique](#)

Aliments de base à avoir à la maison

Tu ne sais jamais ce que tu devrais acheter ? Ça tombe bien, j'ai créé une liste des aliments de base qui te seront très pratiques pour improviser des recettes.



Les abonnées ont accès à une version grand format imprimable de cette liste. Pour en savoir plus sur l'abonnement, [c'est par ici!](#)

Plus de lecture

Il y a encore plus de façons de dépenser moins à l'épicerie, je n'ai présenté qu'une infime partie de celles-ci dans ce *ebook*. Voici des billets de blogue qui devraient t'intéresser, qui en présentent plusieurs autres :

- [La section Cuisiner et recevoir du blogue](#)
- [Toutes les recettes du blogue](#)
- [Mes petits électros préférés en cuisine](#)
- [5 recettes que tu peux faire avec des ingrédients que tu as déjà à la maison](#)
- [Pourquoi tu devrais faire des lunchs \(+ des trucs pour y arriver\)](#)
- [Économiser et éviter le gaspillage grâce à Maxi et Flashfood](#)
- [J'ai testé : la Boite du Chef](#)
- [Perte de poids, bonne bouffe et budget](#)
- [Les vins d'épicerie, oui ou non ?](#)
- [Bouffe : choisir le pratique ou le moins cher ?](#)
- [Opération : ménage du garde-manger](#)
- [Créer un jardin urbain... sur ton balcon !](#)
- [Quoi planter dans ton jardin ?](#)

Tu veux en savoir plus?

Je partage toutes les semaines des astuces pour vivre mieux pour moins sur le blogue !

BÉATRICE

Béatrice Bernard-Poulin

info@beatricebp.com

bloguedebeatrice.com

© 2016-2020