

Comment manger équilibré sans trop dépendre ?

Astuces, conseils, menus
et 79 recettes pour toute la
famille

Maité MARTIN

DIETETICIENNE-NUTRITIONNISTE

Conseils.....	5
OBJECTIF DE L'OUVRAGE.....	5
LES COURSES	5
Réfléchir avant d'aller faire ses courses	5
Au moment des courses	5
La cuisine du placard.....	6
Cuisiner pour moins dépenser et mieux manger	6
La gestion des restes	6
Penser aux conserves	7
Penser aux surgelés	7
Achats : le plus simple est souvent le plus sain	7
LE TEMPS DE CUISSON DE CEREALES ET LEGUMES	8
INFORMATIONS PAR FAMILLE D'ALIMENT, NUTRITIONNELS ET PRIX	9
RATION JOURNALIERE	10
MENU TYPE UNE SEMAINE PAR SAISON	11
Recettes.....	13
ENTREE	13
1. Salade coleslaw	13
2. Carottes râpées	13
3. Salade de pois chiches	13
POTAGES, SOUPES ET PUREES	13
4. Velouté de tomates froid.....	13
5. Soupe de carottes	14
6. Potage Fermière.....	14
7. Potage Jackson	14
8. Purée de pois cassés	14
9. Purée de pommes de terre	14
10. Velouté d'épinards	14
11. Velouté de tomates.....	14
12. Velouté de champignons	14
PLATS UNIQUES.....	14
13. Salade d'été	14
14. Riz au cocktail de fruits de mer	14
15. Gâteau de foie de volailles.....	15
16. Pizza aux sardines	15
17. Pizza au jambon.....	15
18. Pizza aux champignons.....	15
19. Pizza au fromage.....	15
20. Crêpes au jambon.....	15
21. Endives au jambon	16
22. Risotto.....	16
23. Galette d'été.....	16
24. Galette d'hiver	16

25.	Pudding.....	16
26.	Quiche à la ratatouille	16
27.	Quiche au thon	16
28.	Quiche lorraine	16
29.	Quiche aux sardines	17
VIANDE.....		17
30.	Ragoût de dinde	17
31.	Dinde à la cocotte.....	17
32.	Couscous au poulet.....	17
33.	Hachis de bœuf aux légumes	17
34.	Bœuf bourguignon.....	18
35.	Blanquette de volaille	18
36.	Bouillon de tapioca et poulet	18
37.	Viande à la tomate.....	18
POISSON		19
38.	Filets de Hareng à la Picarde.....	19
39.	Poissons à la tomate	19
40.	Filet de poisson à la dijonnaise	19
41.	Miettes de poisson au lieu noir	19
42.	Brandade de thon.....	19
43.	Pain au thon.....	19
44.	Salade de la mer	19
45.	Le Parmentier de thon	20
PÂTES.....		20
46.	Gratin dauphinois	20
47.	Gratin de pâtes aux poireaux	20
48.	Timbale de pâtes à la florentine	20
49.	Pâtes à la bolognaise.....	20
50.	Tagliatelles à la carbonara	20
LÉGUMES SECS.....		20
51.	Potage Saint-Germain	21
52.	Fricassée de flageolets.....	21
53.	Panaché de haricots	21
54.	Salade Vera Cruz.....	21
55.	Salade mixte	21
56.	Salade océane.....	21
57.	Taboulé chiches.....	21
58.	Salade mexicaine.....	21
ŒUFS		21
59.	Omelette aux pommes de terre	21
60.	Flan aux courgettes.....	22
DESSERTS		22
61.	Gâteaux au yaourt et pommes	22
62.	Clafoutis aux fruits	22
63.	Salade de fruits.....	22

64.	Pudding.....	22
65.	Quatre-quarts	22
66.	Crêpes	22
67.	Crème aux œufs	23
68.	Tarte aux pommes	23
69.	Riz au lait.....	23
70.	Semoule au lait.....	23
71.	Tapioca au lait.....	23
72.	Flan.....	24
73.	Pain perdu.....	24
SAUCES		24
74.	Béchamel express	24
75.	Sauce tomate.....	24
76.	Sauce crudités	24
77.	Vinaigrette.....	24
PÂTES À TARTE.....		25
78.	Galette	25
79.	Pâte rapide (pizza ou tarte).....	25

Conseils

Objectif de l'ouvrage

Conjuguer plaisir et équilibre alimentaire est d'autant plus difficile lorsque le budget est restreint. Voici quelques conseils qui vous permettront de bien utiliser les bons d'aide alimentaire. Vous y trouverez également des menus équilibrés et économiques. Quatre semaines sont présentées, une par saison, avec les recettes de ces menus. Ce sont des recettes faciles à réaliser, conçues pour toute la famille et à des prix raisonnables.

LES COURSES

Réfléchir avant d'aller faire ses courses

- Seul ou avec les enfants ? La présence des enfants crée davantage de tentations.
- Quand ? De préférence après avoir mangé car la faim augmente l'envie de plats préparés et des gâteries.
- Comment ? Se munir d'une liste réalisée à partir des menus prévus pour la semaine. Voir exemple de menus (page 8) pour une semaine. Pour faire votre liste, basez-vous sur les recommandations de quantités journalières (page.8)
- A quelle fréquence ? Une fois par semaine c'est bien. Il faut donc avoir dans votre placard les aliments nécessaires pour ne plus ressortir faire des courses en cas d'imprévu.

Au moment des courses

- Regarder les prix au kilo ou au litre : cet affichage est obligatoire, mais souvent écrit en petits caractères, absent ou caché derrière une autre étiquette. Pourtant cet indicateur est indispensable pour comparer les prix du différent produit proposé.
- Repérer le magasin proposant les prix les moins chers : prendre le temps de comparer les prix d'aliments de consommation courante dans différents lieux de vente.
- Préférer les produits de saison.
- Attention, aux produits transformés à bas prix : viennoiseries, gâteaux salés et sucrés, pâtisseries, barres chocolatées, sodas... qui incitent à acheter et à dépenser plus. Ces aliments contiennent beaucoup de gras et de sucre, leur qualité nutritionnelle est médiocre. Il est préférable d'en limiter la consommation.
- Attention aux promotions qui peuvent être trompeuses. . Celles-ci, placées en tête de gondole accrochent l'œil et l'attention du client et l'incitent en général à acheter des lots ou des produits plus chers. Il s'agit, souvent, de produits de grandes marques. Certes les emballages par lot sont souvent moins chers mais il faut acheter selon ses besoins pour éviter les pertes.
- Les rayons alimentaires étant systématiquement placés après les rayons jouets, textile et autres, repérer l'entrée qui débouche directement dans les rayons alimentaires.
- La publicité, les promotions, les cartes de fidélité, tendent à influencer l'acte d'achat en indiquant des baisses de prix, des ventes en lots... ce qui ne correspond pas toujours aux besoins réels. Se limiter à votre liste d'achat.