



GAGNANT

GRANDS PRIX
DUX | 2019

*Mieux Manger
Mieux Vivre*

Viens manger!

Trucs et recettes rusés

Par Stéphanie Côté, Marie-Pierre Léger, Marie-Pier Leroux et Amélie Loïselle
Sous la direction de Marie Marquis, Département de nutrition, Université de Montréal

Manger est le fruit d'une longue chaîne de décisions qui sont prises plusieurs fois par jour de manière tantôt routinière, tantôt plus réfléchie. Pour l'étudiant, planifier, acheter, cuisiner et manger comportent leur lot de défis. Des défis d'autant plus grands que le budget réservé à l'alimentation est limité.

Ce livre a été écrit dans l'espoir de faciliter la tâche aux étudiants et étudiantes de l'Université de Montréal quand vient le temps de planifier puis de cuisiner des repas simples, source de plaisir et de souvenirs agréables. Notre but : faire de vous des mangeurs futés dans vos choix alimentaires et habiles à transformer vous-mêmes les aliments en deux temps, trois mouvements.

À la lecture, vous découvrirez des trucs sur l'alimentation (achats en épicerie, gestion des restes, etc.), 85 recettes simples et économiques, ainsi que des liens vers plusieurs ressources et services de l'Université de Montréal. N'hésitez pas à consulter ces précieuses informations complémentaires.

Il est également important de savoir que ce livre évoluera au fil des années. Il sera notamment bonifié par vos commentaires, que je vous invite à me transmettre **en m'écrivant**. Vous pouvez être assurés que je prendrai grand plaisir à lire toute appréciation de ce livre rédigé avec l'appui financier du Fonds d'amélioration de la vie étudiante de l'Université de Montréal.

Cet ouvrage intéressera aussi ceux et celles qui n'étudient pas (ou n'étudient plus...) à l'UdeM et qui doivent cuisiner à moindres frais. Je les invite en outre à faire appel aux organismes communautaires de leur quartier pour connaître les ressources et les services qui les aideront à manger sainement à petit prix.

J'espère vivement que la lecture de *Viens manger! Trucs et recettes rusés* répondra à vos besoins et que vous apprendrez à cuisiner en rusant avec votre portefeuille!

Marie Marquis diététiste et professeure

Département de nutrition
Université de Montréal



Direction du projet

Marie Marquis, Dt.P., PhD, Département de nutrition, Faculté de médecine, Université de Montréal

Coordination du travail - conception et montage des vidéos

Amélie Loïselle, Dt.P., candidate au MSc, Université de Montréal

Développement des recettes – conception et réalisation des vidéos – photographie

Marie-Pierre Léger et Marie-Pier Leroux, étudiantes au BSc Nutrition, Université de Montréal

Rédaction du volet nutritionnel

Stéphanie Côté, Dt.P., MSc

Musique

Jérôme Roy

Mise en page

Kim Trudel

Source des images

Pixabay et Unsplash

Remerciements

Des remerciements vont aux personnes suivantes qui par leurs commentaires et collaborations, ont contribué à la réalisation de ce livre.

Maude Lagacé, Dt.P. Extenso

Amélie Sabourin, Dt.P., Service aux étudiants - Centre de santé et de consultation psychologique de l'Université de Montréal

Cynthia Marcotte, Dt.P., blogueuse culinaire

Financement du projet

Fonds d'amélioration de la vie étudiante de l'Université de Montréal



ISBN : 978-2-9805013-5-7

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018

© Université de Montréal. Département de nutrition. 2018.

Au menu

Introduction.....	5
Cuisiner, c'est payant!.....	6
À quoi bon cuisiner?.....	6
La transformation coûte cher.....	7
Cuisiner pour réduire le gaspillage.....	10
Cuisiner à plusieurs.....	13
Cuisiner végé... au moins en partie.....	14
Le temps c'est de l'argent!.....	17
Les musts pour cuisiner.....	18
Cuisine rapido presto.....	19
Le four à micro-ondes.....	19
Le congélo.....	20
Planifier un peu, économiser beaucoup!.....	21
Des économies.....	21
Planification 101.....	22
Planification pas à pas.....	22
Planification SOUPLE.....	25
Conservation	26
La réelle durée de conservation des aliments.....	27
Meilleur avant... et encore bon après.....	29
Pour éviter de se rendre à échéance.....	30
L'art de la conservation.....	30
S'approvisionner à petit prix.....	35
Manger l'assiette équilibrée.....	36
Sauvez les taxes avec les frais.....	37
Légumes et fruits abordables.....	38
Viandes et substituts abordables.....	42
Lait et substituts.....	45
Grains et céréales.....	47
Cuisiner les collations.....	49
S'hydrater sainement.....	50
Les lieux d'achat futés.....	51
Les marques les moins chères.....	55
Choisir le bon format.....	56
Les applications et sites web pour économiser encore plus!.....	57
D'autres valeurs qui ont de la valeur.....	60
Manger selon vos besoins et préférences.....	60
Manger moins de viande.....	62
Manger local.....	62
La pêche aux poissons verts.....	63
Quoi retenir?.....	64
Dix trucs pour économiser.....	64
Répertoire de re\$\$ources.....	65
Recettes.....	66

Introduction

Bien vous alimenter malgré un budget serré, c'est possible. Si c'est un défi que vous avez présentement du mal à relever, cet ouvrage vous aidera certainement.

Vous y trouverez des conseils pour économiser à l'achat, afin de cibler les aliments, les endroits ainsi que les ressources qui vous permettront de réduire votre facture d'épicerie. Vous découvrirez que planifier peut vous faire économiser, ainsi qu'une foule de trucs pour redoubler d'efficacité. Vous obtiendrez des astuces pour moins gaspiller, puisque jeter des aliments c'est l'équivalent de jeter de l'argent. Alors que la dernière que l'on veut nourrir, c'est bien la poubelle!

Enfin, en dernière partie, vous pourrez vous inspirer de 85 recettes faciles, économiques et bien sûr savoureuses. À moins de 3 \$ par portion par repas et moins de 1 \$ par portion par collation, les prix d'amis sans compromis sur le goût sont au rendez-vous!

Des conseils qui valent de l'or en barre!



Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de re\$\$ources

Chapitre 1

Cuisiner, c'est payant!

À quoi bon cuisiner?

Cuisiner est bon pour votre santé, car ça permet de mieux contrôler la qualité et la quantité des aliments que vous mangez. Autre point important: cuisiner est également meilleur pour la santé de vos finances!

Dans ce chapitre, vous verrez:

- ✓ des chiffres qui prouvent que cuisiner = argent économisé ;
- ✓ des conseils pour réduire le gaspillage, car jeter = argent perdu ;
- ✓ des astuces pour cuisiner à petits prix.



La transformation coûte cher

Cuisiner à partir d'aliments de base ou peu transformés est définitivement la façon la plus économique de se nourrir. En effet, dès que vous achetez un aliment transformé par l'industrie alimentaire, qu'il s'agisse de fromage ou de carottes pré-râpés, d'ananas en morceaux, de pizza surgelée ou du quart de poulet cuit, la facture s'alourdit rapidement.

La raison est simple: ce que vous ne préparez pas, quelqu'un doit le faire pour vous. Et il faut le payer à gros prix!

En effet, le peu de temps que vous sauvez en cuisine, vous le payez pour couvrir le salaire des gens qui préparent le tout pour vous, tous les coûts de production, de mise en marché et de marketing, en plus du généreux profit versé à l'entreprise. Autrement dit, c'est un peu comme si vous payeriez un cuisinier privé entre 15 et 200 \$ de l'heure pour transformer les aliments achetés en versions prêts-à-manger. Voilà un salaire intéressant que vous pourriez vous verser, non?



Voici des chiffres qui parlent d'eux-mêmes.

Comparatif \$ aliments cuisinés maison versus aliments transformés :

	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation	Café ou boisson	Coût / jour	Coût / semaine
Aliments cuisinés *sans taxes	Parfait au yogourt et cottage café 1,50\$	Salade macaroni grecque, fruit, eau 2,75\$	Sandwich poulet- hummus, fruit, eau 2,40\$	Muffin maison avoine et pomme 0,40\$	Café au lait 0,45\$	7,50\$	52,50\$
Prêt-à- manger *avec taxes	Parfait au yogourt fraises & granola 4,25\$	Salade de pâtes et crudités 9,88\$	Sandwich poulet et melons coupés 7,10\$	Muffin de l'épicerie 1,12\$	Jus 3,10\$	25,45\$	178,15\$
Resto *avec taxes	Parfait au yogourt & granola, café Tim Hortons 5,38\$	Salade grecque poulet, eau McDo 11,98\$	Trio Mac- Poulet avec eau McDo 10,11\$	Muffin McDo 1,60\$	Café latté McDo 3,67\$	32,74\$	229,18\$

En transformant vous-mêmes vos aliments de base, vous déboursez ainsi 3 à 4 fois moins d'argent pour vous nourrir. Sur une année complète, ceci représente des économies potentielles de 6 500 \$ à plus de 9 000 \$ par année. Voilà un budget intéressant pour payer vos frais scolaires, et même de belles vacances sous le soleil!



Chapitre 1
Cuisiner, c'est
payer!

Chapitre 2
Le temps, c'est de
l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu,
économiser
beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner
à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs
qui ont de
la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de
re\$\$ources

Comparatif \$ aliments frais versus aliments légèrement transformés :

Aliments de base	Prix par portion *sans taxes	Aliments un peu transformés	Prix par portion *avec taxes
Chou entier	0,13\$	Chou râpé	0,88\$
Carottes entières en sac	0,25\$	Mini carottes	0,35\$
		Carottes râpées	0,75\$
Laitue frisée	0,30\$	Laitue prélavée	1,52\$
Betteraves	0,30\$	Betteraves précuites	1,25\$
		Betteraves en juliennes	0,75\$
Ananas entier	0,75\$	Ananas en morceaux	1,16\$
Poitrine de poulet nature	1,98\$	Poitrine de poulet marinée	2,10\$
		Brochettes de poulet	2,66\$
		Lanières de poulet assaisonné et cuit	2,80\$
Tofu ferme nature	0,55\$	Tofu assaisonné	0,88\$
		Tartinade de tofu	1,49\$
Fromage	0,78\$	Fromage râpé	1,30\$
Fromage Feta	1,30\$	Fromage Feta en cubes	1,63\$
Gruau (flocons d'avoine en gros sac)	0,09\$	Gruau en sachet individuel	0,30\$
Riz nature (en gros sac)	0,09\$	Riz assaisonné	0,40\$
Coût total	4,79\$	Coût total	11,77\$

Si la différence de prix entre un aliment de base et un aliment légèrement transformé peut sembler minime à première vue, la différence est frappante quand on additionne plusieurs produits sur une même facture. En effet, le premier panier d'épicerie contenant des aliments frais et entiers coûte ici 2,5 fois moins cher que le panier rempli de produits un peu transformés.

C'est beaucoup d'argent épargné pour quelques coups de couteau ou pincées d'assaisonnements!

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de ressources

Cuisiner pour réduire le gaspillage

Cuisiner est la première étape pour économiser sur la bouffe. Voici des trucs supplémentaires pour sauver encore plus.

1. Cuisiner les défraîchis
2. Cuisiner les oubliés
3. Cuisiner « tout ce qui reste »

Cuisiner les défraîchis

Les carottes ou les pommes ont ramolli, les épinards et la laitue ont flétri, la courgette, le poivron et la poire sont légèrement meurtris... ce ne sont pas des raisons pour les jeter!

Les fruits et légumes fatigués de la vie ne sont peut-être pas les plus appétissants à manger crus, mais ils ont encore beaucoup à offrir. On peut même en rajeunir certains. Par exemple :

Pour raviver et redonner du tonus à une salade, des carottes ou du céleri qui ont perdu leur fraîcheur, trempez-les 30 minutes dans de l'eau froide.

Voici des idées pour cuisiner les fruits et légumes ramollis :

- Pêches, prunes, fraises, poires, nectarines : coupez-les en morceaux, congelez-les sur une plaque à biscuit et mettez-les ensuite dans un sac de type Ziploc au congélateur. Vous pourrez les utiliser pour un smoothie ou les laisser décongeler dans un gruau chaud. Si vous en avez accumulés une grande quantité, transformez-les en compotes ou en croustade aux fruits.
- Pommes : Hachez-les pour les ajouter à des biscuits, des muffins ou à votre gruau.
- Poivrons : faites-les griller au four pour en faire une sauce, ajoutez-les à un sandwich, un burger, sur une pizza ou dans les salades.
- Tomates : ajoutez-les à un chili ou à des pâtes.
- Courgettes : râpez-les pour les ajouter à une soupe ou à des muffins.
- Tous les légumes se transforment en délicieux potage lorsque vous les faites cuire avec une pomme de terre dans du bouillon.

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de ressources

Cuisiner les oubliés

La date « meilleur avant » des œufs approche? Utilisez-les pour préparer une omelette ou une frittata. Vous pourrez d'ailleurs y intégrer de vieux légumes. Un deux pour un!

Même principe pour le yogourt. Vous pouvez le manger expiré, tant qu'il ne contient pas de mousse verte à sa surface. Utilisez-le pour faire une vinaigrette, une trempette (salée pour des légumes et sucrée pour des fruits), du tzatziki, des muffins ou un smoothie.

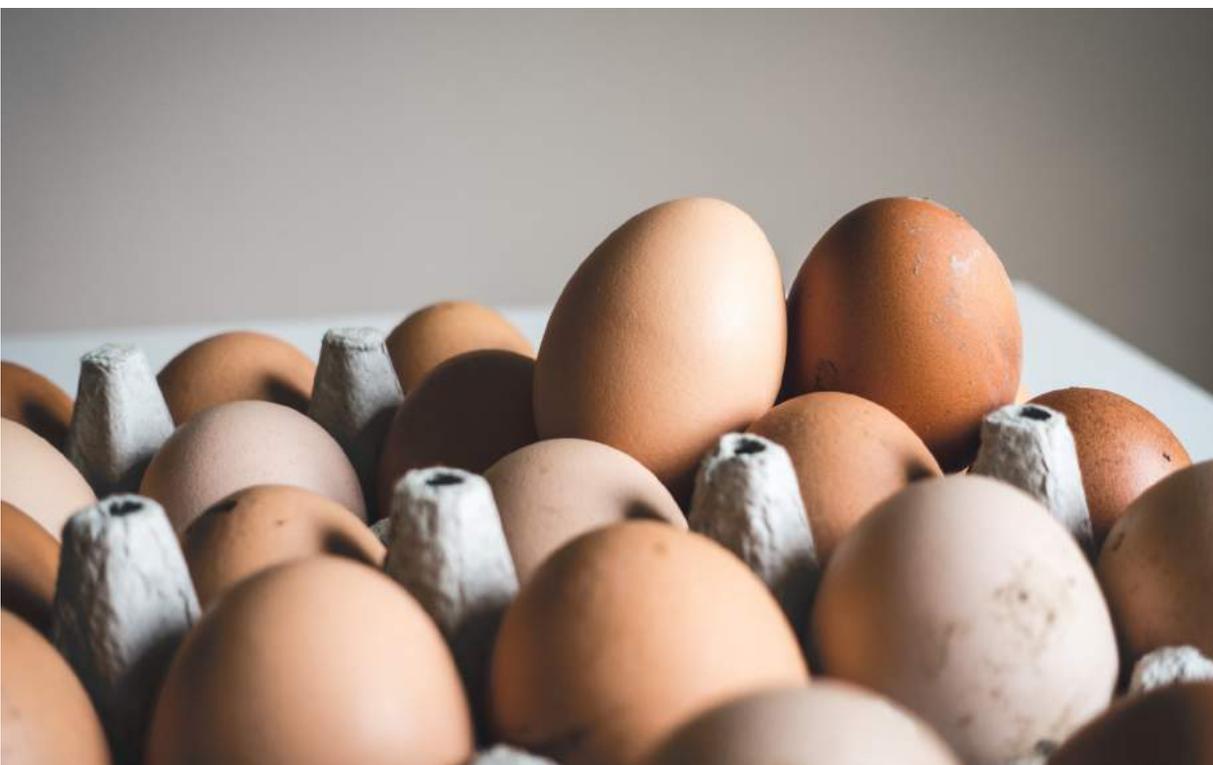
Le fromage ferme a des petites taches de moisissures? Enlevez la partie atteinte et un centimètre supplémentaire à l'aide d'un couteau et utilisez le reste.

La baguette de pain sèche? Parfait, c'est ce que ça prend pour faire des croûtons, de la chapelure ou du pouding au pain!

Les bagels commencent à durcir? Aucun problème, transformez-les en craquelins en rondelle. Suffit de les couper finement sur le sens de la longueur, d'ajouter un soupçon d'huile et d'épices si désiré et de cuire au four environ 5 minutes.

Un fond de boîte de céréales ne trouve plus preneur? Récupérez-les pour enrober du pain doré, pour faire une panure à poulet ou poisson, ou pour ajouter à une croustade aux fruits ramollis. Tiens, un autre deux pour un!

*Notez que vous pouvez offrir une deuxième chance à plusieurs aliments, mais absolument pas à la viande ou au poisson cru qui dort dans votre frigo depuis des jours. Ils risqueraient grandement de vous rendre malade.



Cuisiner tout ce qui reste

Touski = tout ce qui reste.

Un touski, c'est l'art de rassembler les aliments qui restent dans le frigo ou dans l'armoire pour créer une recette. C'est quand on pense qu'on n'a plus rien à manger et que finalement, regardez-moi le beau souper!

Même pas besoin d'aller à l'épicerie et dépenser de l'argent supplémentaire. À tout coup, touski rime avec économies.

Préparer un touski, c'est s'ouvrir à une multitude de possibilités, créer et se laisser surprendre. Le potentiel de votre frigo dépend de votre créativité. Faites-vous confiance. Avec quelques bases en cuisine, vous vous amuserez à préparer mille et une recettes de :

- pizza
- salade
- omelette
- sandwich
- potage et soupe
- sauté
- pâte, quinoa, riz, couscous
- compote
- smoothie
- muffin

Le touski c'est aussi l'art de donner une deuxième vie à certains aliments et ainsi de ne rien gaspiller. Les quelques légumes fatigués, les surplus des repas qui ne sont pas suffisants pour faire un autre repas à eux seuls, un reste de sauce pour pâtes, du pain qui commence à sécher, des fruits ramollis : faites du neuf avec du vieux. Mais pas trop vieux, quand même!



Cuisiner à plusieurs

Cuisiner en groupe c'est diviser les coûts et multiplier le plaisir!

Cuisiner avec des amis ou des coloc afin de pouvoir acheter des **formats d'aliments** plus économiques sans gaspiller. Nul besoin de le faire chaque jour. Commencez par vous rassembler une fois afin de préparer 3-4 recettes pour la semaine ou à congeler. Répétez l'expérience en variant les recettes au gré des saisons.

Si vous préférez être encadrés, il existe de nombreuses cuisines collectives sur le **campus de l'Université de Montréal** ou dans votre quartier qui seront heureuses de vous recevoir. Plusieurs étudiants participent. Vous y apprendrez des trucs culinaires, essayerez de nouvelles recettes et rencontrerez des gens. Les personnes qui dirigent les cuisines collectives sont des as de la cuisine savoureuse à petit prix!

Les recettes sont déterminées par le groupe. Au terme d'une activité de cuisine, vous aurez des repas variés qui coûtent entre 1 et 2 \$ par portion, et suffisamment pour en congeler et ainsi en avoir en réserve.

Vous pouvez aussi acheter de grosses quantités et les partager entre vous comme un gros sac de riz, un bidon d'huile 3L, un gros sac de légumineuses (lentilles, haricots, etc.). Vous trouverez généralement les gros volumes d'achats dans les épiceries ethniques (indienne, chinoise, africaine, arabe, italienne).

Re\$\$ource

[Popote étudiante](#)

[Regroupement des cuisines collectives](#)



Cuisiner végété... au moins en partie

Un kilo de boeuf haché maigre coûte environ 15\$. Un kilo de lentilles sèches coûte 3 \$. Si vous remplacez un seul repas de viande ou de volaille par semaine par un mets de légumineuses, vous économiserez environ 100\$ par année. Si vous intégrez 10 repas végétariens par semaine à vos menus, vous économiserez ainsi 1000\$ par année.

Pour les friands de viandes, l'idée n'est pas d'arrêter de manger de la viande, mais simplement de diminuer la quantité en faisant plus de place aux options végétales comme les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.), le tofu, les noix et le tempeh. C'est ce qu'on appelle une alimentation flexitariste : un mélange de viande, poisson et végété. Le terme est à la mode, mais l'important, c'est qu'il permet d'économiser et de manger sainement et varié. Voyez à quel point.

Le flexitarisme au service des petits budgets

Comparatif \$ d'une journée carnivore versus une journée flexitarienne ou végété :

	Dîner	Souper	Total par jour	Total par semaine
Carnivore	<u>Macaroni chinois au porc</u> (2,75\$)	<u>Poulet italien et riz aux légumes</u> (2,80\$)	5,55\$	38,85\$
Flexitarien	<u>Sandwich poulet-hummus</u> (1,80\$)	<u>Pain de viande et lentilles et salade de betteraves</u> (2,30\$)	4,10\$	28,70\$
Végétarien	<u>Cari de pois chiche</u> (1,85\$)	<u>Fajitas de tofu</u> (2,35\$)	4,20\$	29,40\$

Une économie de cette ampleur en une seule journée, imaginez au fil du temps! Cela représente une économie possible de 491\$ à 527\$ par année.

Astuce transition végétale

Réinventez des mets traditionnellement faits de viande en mets flexitariens ou végétariens. Si vous n'êtes pas habitués à cuisiner les légumineuses ou n'êtes pas certain de les aimer, l'option de les combiner à la viande (ce qu'on appelle les mets flexitariens ou « flexi » dans le tableau ci-dessous) vous permettra de les apprivoiser graduellement. En prime, vous profiterez de la différence que cela fera dans votre porte-feuille!

Trucs pour végétaliser son alimentation et pour économiser gros :

Combiner ou remplacer	avec ou par	dans...	Prix moyen par portion (\$)
Boeuf haché	Lentilles en conserve, rincées et égouttées ou protéine végétale texturée (PVT)* réhydratée	<ul style="list-style-type: none"> pâté chinois burgers boulettes sauce à spaghetti burritos macaroni 	Carnivore: 3\$ Flexi: 1,55\$ Végé: 0,60\$
Boeuf haché	Tofu ou tempeh** émietté ou en cubes	<ul style="list-style-type: none"> tacos chili 	Carnivore: 3\$ Flexi: 2,05\$ Végé: 1,15\$
Cubes de boeuf	Pois chiches en conserve, rincés et égouttés	<ul style="list-style-type: none"> mijotés couscous ragoût 	Carnivore: 4\$ Flexi: 2,50\$ Végé: 1\$
Poitrine de poulet	Tofu ou tempeh en lanières ou en cubes	<ul style="list-style-type: none"> fajitas sautés avec légumes mijotés 	Carnivore: 3,50\$ Flexi: 2,60\$ Végé: 1,70\$
Crevettes ou poulet	Haricots en conserve, rincés et égouttés	<ul style="list-style-type: none"> soupes potages pizzas 	Carnivore: 3\$ Flexi: 1,50\$ Végé: 0,75\$

* La protéine végétale texturée (PVT) est un produit à base de soya très protéiné et riche en fibres. Vous pourrez la dénicher dans les magasins d'alimentation naturelle et dans les rayons « biologiques » de certaines épiceries.

** Le tempeh est également un produit à base de soya comme le tofu et la PVT, mais il a subi un processus de fermentation supplémentaire, qui lui donne beaucoup de goût et des arômes de champignon et noisette. Vous le trouverez surgelé dans les rayons « biologiques » de plusieurs épiceries.

Des recettes, des recettes!

Dans la section **recettes**, nous vous proposons 25 recettes sans viande et quelques-unes flexitariennes. En voici des exemples, pour vous mettre l'eau à la bouche.

- [Fèves sans lard express](#)
- [Cari de pois chiches](#)
- [Tofu au beurre](#)
- [Fajitas de tofu](#)
- [Salade de légumineuses](#)
- [Soupe aux lentilles à l'indienne](#)
- [Soupe mexicaine en pot](#)
- [Chili végétarien](#)
- [Sandwich poulet-hummus](#)
- [Pains de viande et lentilles](#)



Chapitre 2

Le temps c'est de l'argent!

Avec les cours, les travaux d'équipe, l'étude, l'entraînement, les activités sociales et le travail à temps partiel, les semaines sont bien remplies. Plus que bien remplies, elles débordent parfois!

Succomber aux solutions rapides du prêt-à-manger de l'épicerie ou du resto serait facile... mais ô combien dévastateur pour le portefeuille! Il existe plusieurs astuces pour cuisiner vite et bien.

Dans ce chapitre, vous verrez :

- ✓ quels instruments de cuisine prioriser ;
- ✓ quels ingrédients sont rapides à préparer ;
- ✓ comment le four à micro-ondes et le congélateur peuvent vous aider.



Cuisine rapido presto

Parmi les aliments, il y en a plusieurs qui permettent de sauver de précieuses minutes, tout en étant nutritifs. En voici qui sont prêts en 5 minutes maximum ou si vous préférez, la liste des « pas l'temps de niaiser »! Assemblez-en quelques-uns pour en faire un repas complet.

- Couscous de blé entier
- Vermicelles de riz brun
- Spaghettinis de blé entier
- Gruau (flocons d'avoine)
- Légumes surgelés
- Tomates en conserve
- Maïs en conserve
- Épinards
- Edamames (fèves de soya vendues dans les rayons surgelés)
- Légumineuses en conserve
- Oeufs
- Saumon, thon, sardines, et maquereau en boîte

Le four à micro-ondes

Le four à micro-ondes permet de réchauffer un mets déjà cuisiné ou congelé (maison, idéalement!) en quelques minutes. Il permet de cuire rapidement des épinards, des oeufs, du gruau et même du poisson.

Nous avons plusieurs idées de recettes pour vous :

- [Gruau 2 façons](#)
- [Muffin aux bananes dans une tasse](#)
- [Brocoli 3 façons](#)
- [Sauce rosée](#)
- [Fondant choco-dattes dans une tasse](#)
- [Gâteau blanc aux fruits dans une tasse](#)

Le four à micro-ondes conserve bien la valeur nutritive des aliments. De plus, il est sécuritaire lorsqu'il est en bon état. Assurez-vous que la porte est étanche, non fissurée, ni abîmée. Dans ce cas, pas de soucis, les ondes demeurent à l'intérieur. Attendez la fin du signal sonore avant d'ouvrir la porte afin de vous assurer que les ondes ont disparu.

Le congélo

Exploitez votre congélateur pour économiser, sauver du temps, gaspiller moins et manger mieux. Le congélateur a un énorme potentiel! Il permet de :

- profiter de rabais à l'épicerie. Entrepochez-y de la viande, du poisson, du tofu, du fromage à pâte ferme, du beurre et du poulet acheté en spécial;
- réduire le gaspillage en conservant certains aliments plus longtemps. Par exemple: pain, noix, graines moulues, farine de blé entier ou intégrale ;
- avoir des collations saines sous la main: muffins, barres tendres, pain aux bananes et biscuits maison ;
- conserver la sauce à spaghetti, la lasagne, le ragoût et autres plats que vos parents vous offrent lorsque vous allez les visiter ;
- avoir des repas vite prêts lorsque vous congelez les surplus des mets que vous cuisinez en plus grande quantité.

Le congélateur est pratique à l'année, et il pourrait devenir votre meilleur ami en fin de session. Durant les semaines plus chargées, vous apprécierez avoir des restants au congélo. Parce qu'avec lui, quand vous aurez l'impression qu'il n'y en a plus, il y en aura toujours encore!

Astuce congélo

Cuisinez une grande quantité de riz ou de quinoa et congelez des portions individuelles dans des sacs de congélation. Quand vous arriverez tard le soir, vous pourrez réchauffer le contenu au micro-ondes, puis ajouter une boîte de saumon, des œufs tournés, des légumineuses ou des edamames et de la vinaigrette, ou encore du lait et un peu de sirop d'érable. Pour l'environnement, réutilisez vos sacs.



Chapitre 3

Planifier un peu, économiser beaucoup!



Votre horaire est chargé et vous avez peut-être l'impression que consacrer du temps à la planification de vos repas est superflu. Détrompez-vous!

Dans ce chapitre, vous verrez :

- ✓ comment la planification vous permet d'économiser ;
- ✓ comment planifier efficacement.

Des économies

Planifier les repas et les achats est une autre stratégie pour économiser temps et argent.

Économie de temps

- Répondre à la fameuse question « qu'est-ce qu'on mange? » une seule fois par semaine plutôt que chaque jour ;
- Aller à l'épicerie une seule fois par semaine ;
- Pour être prêt à cuisiner plus rapidement, en ayant tous les ingrédients sous la main ;
- Permet de cuisiner plus rapidement, par exemple en dégelant ou en faisant mariner des aliments en avance.

Économie d'argent

- Éviter de payer plus cher que le prix minimal de référence par quantité ;
- Vérifier que les spéciaux sont moins chers que le prix minimal ;
- Réduire les visites à l'épicerie, c'est réduire la facture d'épicerie (surtout si vous avez faim en y allant!) ;
- Inclure les lunchs et collations dans la planification et ainsi éviter des dépenses à la cafétéria ou sur le pouce.

Planification 101

Quelques principes de base de la planification pour qu'elle soit vraiment rentable :

- Utilisez les circulaires ou **une application** pour identifier les meilleurs achats de la semaine ;
- Dressez la liste des repas que vous souhaitez manger à partir d'une liste d'aliments économiques ;
- Au moment de faire vos courses, respectez votre liste. Ça peut coûter cher d'en sortir! ;
- Conservez vos menus et notez vos recettes fétiches afin qu'ils servent plus d'une fois.

Planification pas-à-pas

Voici une suggestion d'étapes pour guider votre planification. Vous ferez cela naturellement dans peu de temps.

1. Dressez une liste du type de repas que vous souhaitez retrouver à votre menu de 7 jours. Chaque repas peut être mangé deux ou trois fois. Cela vous fera préparer 5 à 7 repas au lieu de 14, toute une économie de temps! Assurez-vous d'avoir une variété d'aliments.

Utilisez par exemple ce type de tableau :

	Types de repas				
1	Viande				
2	Poulet				
3	Poisson				
4	Légumineuses				
5	Légumineuses				
6	Tofu				
7	Oeufs				

2. À l'aide **des circulaires ou d'une application**, identifiez les aliments en spécial que vous avez envie de manger ;

	Types de repas	Aliments choisis			
1	Viande	boeuf haché			
2	Poulet	pilons			
3	Poisson	saumon en conserve			
4	Légumineuses	pois chiches en conserve			
5	Légumineuses	lentilles sèches			
6	Tofu	tofu extra-ferme			
7	Oeufs	oeufs entiers			

3. Trouvez les recettes pour les apprêter ;

	Types de repas	Aliments choisis	Recettes		
1	Viande	boeuf haché	<u>Mégaburger</u>		
2	Poulet	pilons	<u>Poulet barbecue et légumes au four</u>		
3	Poisson	saumon en conserve	<u>Croquettes de saumon</u>		
4	Légumineuses	pois chiches en conserve	<u>Cari de pois chiches</u>		
5	Légumineuses	lentilles sèches	<u>Soupe aux lentilles à l'indienne</u>		
6	Tofu	tofu extra-ferme	<u>Tofu au beurre</u>		
7	Oeufs	oeufs entiers	<u>Omelette patate douce et brocoli</u>		

4. Assurez-vous que chaque repas comprenne les trois sections de l'assiette équilibrée. Ajoutez des légumes et un féculent s'ils manquent à l'appel ;

	Types de repas	Aliments choisis	Recettes	Légume	Féculent
				si non inclus dans la recette	
1	Viande	boeuf haché	<u>Mégaburger</u>	<u>Salade de betteraves</u>	-
2	Poulet	pilons	<u>Poulet barbecue et légumes au four</u>	-	-
3	Poisson	saumon en conserve	<u>Croquettes de saumon</u>	Salade croquante du chef	-
4	Légumineuses	pois chiches en conserve	<u>Cari de pois chiches</u>	-	-
5	Légumineuses	lentilles sèches	<u>Soupe aux lentilles à l'indienne</u>	-	Pain naan
6	Tofu	tofu extra-ferme	<u>Tofu au beurre</u>	Petits pois	<u>Riz basmati</u>
7	Oeufs	oeufs entiers	<u>Omelette patate douce et brocoli</u>	-	<u>Riz basmati</u> ou pain

5. Trouvez une ou des recettes de collations ou desserts que vous souhaitez préparer ;
6. Dresser la liste des ingrédients requis pour toutes les recettes, ainsi que les légumes et féculents d'accompagnements selon le cas. Vérifiez ce que vous avez déjà à la maison afin de ne rien acheter en double ;
7. Ajoutez les aliments que vous mangez pour déjeuner, ainsi que des fruits. **Les circulaires ou applications** peuvent vous aider à identifier les rabais. Vous pouvez également vous réserver le plaisir de les choisir à l'épicerie en fonction des aliments disponibles, des saisons, et des prix.

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de ressources

Planification SOUPLE

Afin de mieux répondre à vos envies du moment, adoptez une planification souple. C'est-à-dire que vous pouvez dresser la liste de vos repas de la semaine, sans nécessairement préciser ce que vous mangerez chaque jour.

Il vous suffira de décider la veille ou le jour même, car grâce à votre planification, vous aurez tous les ingrédients sous la main!



Introduction

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de ressources

Chapitre 4

Conservation

Jeter des aliments, c'est l'équivalent de jeter de l'argent. Savoir comment conserver les aliments adéquatement, c'est gagnant!

Dans ce chapitre, vous verrez :

- ✓ combien de temps vous pouvez conserver divers aliments ;
- ✓ que penser des dates « meilleur avant » ;
- ✓ des conseils pour conserver les aliments de manière optimale dans votre frigo, congélateur et garde-manger.



La réelle durée de conservation des aliments

Vous ne voulez pas jeter d'aliments, mais en même temps, vous ne voulez pas tomber malade en mangeant des aliments périmés. C'est donc nécessaire de savoir combien de temps les aliments peuvent rester dans votre frigo sans danger. La réponse varie d'un aliment à l'autre.

Les aliments les plus fragiles (périssables) et ceux qui peuvent causer les toxi-infections alimentaires les plus graves sont la viande, le poulet et le poisson. Respectez les durées de conservation recommandées sans courir de risques, car vous ne pouvez pas vous fier à leur odeur et leur apparence. Ils peuvent avoir l'air corrects, mais contenir un nombre de bactéries dangereusement élevé.

Quand vous achetez de la viande, du poulet ou du poisson, il est indiqué sur leur emballage ou au comptoir réfrigéré à l'épicerie, jusqu'à quel moment vous pouvez consommer ces aliments. Si cette information manque, consultez le tableau ci-dessous.



Ce tableau affiche les durées de conservation recommandées pour plusieurs aliments. Il s'agit des recommandations du MAPAQ (ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec).

	Réfrigérateur	Congélateur	Température ambiante
Oeufs frais en coquille	1 mois	-	-
Oeufs durs	1 semaine	-	-
Poulet entier	1-3 jours	10-12 mois	-
Poulet en morceaux	1-2 jours	6-9 mois	-
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois	-
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois	-
Viande hachée, en cubes ou tranchée mince	1-2 jours	3-4 mois	-
Fromage à pâte ferme (mozzarella, cheddar)	5 semaines	6 mois	-
Fromage à pâte molle (brie, camembert)	3-4 semaines	-	-
Ketchup, moutarde, marinades	1 an	-	-
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois	-
Pâtes alimentaires cuites	3-5 jours	3 mois	-
Potages, soupes	3 jours	2-3 mois	-
Tofu	6-7 jours	1-2 mois	-
Céréales à déjeuner	-	-	6-8 mois
Farine blanche	-	-	2 ans
Fruits séchés	-	-	1 an

*** Note très importante**

Ces durées de conservation valent si et seulement si les aliments sont entreposés dans de bonnes conditions. Pour la plupart, cela signifie d'être gardés au froid et dans un contenant hermétique en tout temps, dès l'achat jusqu'à la consommation. Pour les restes de repas, il faut les mettre au réfrigérateur rapidement après le repas.

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de ressources

Re\$\$ource

Le [Thermoguide conçu par le MAPAQ](#) est un document comprenant encore plus d'aliments. Consultez-le pour voir si vous offrez la bonne durée de vie à vos aliments ou encore mieux, affichez-le sur le frigo pour l'avoir toujours à la vue.

Meilleur avant... et encore bon après

Il y a beaucoup de gaspillage injustifié lorsqu'on pense que « meilleur avant » signifie « dangereux après ».

Pour les aliments comme la viande, la volaille et le poisson, on doit respecter cette date à la lettre, car c'est un enjeu de sécurité crucial. Même chose pour le jus non pasteurisé.

Pour plusieurs autres aliments, la date « meilleur avant » est simplement une indication de fraîcheur, de qualité gustative et non de danger. C'est le cas des oeufs, du lait et du yogourt. Vous pouvez cuisiner les oeufs même si vous constatez que la date « meilleur avant » est passée de quelques jours. Le lait est bon jusqu'à ce qu'il sente mauvais ou s'agglutine en grumeaux. Vous pouvez manger le yogourt tant qu'il n'y a pas de mousse verte à sa surface. Oui oui, le yogourt « passé date » est excellent!

C'est vrai aussi pour les denrées qui se conservent longtemps, comme le ketchup, les céréales, la farine, les craquelins, les biscuits, et les aliments en conserve. Les fabricants indiquent la date « meilleur avant » pour préciser à quel moment le goût, la texture ou d'autres caractéristiques sensorielles risquent d'être altérés. On peut aussi soupçonner que c'est à leur avantage si on jette les aliments qui franchissent cette date pour en acheter d'autres. Si c'est sécuritaire, gardez votre argent dans vos poches plutôt que de leur donner!



Pour éviter de se rendre à échéance

Plutôt que de flirter avec les dates « meilleur avant » et risquer de les balancer à la poubelle, vous gagnez à :

- Planifier vos achats ;
- Acheter en fonction de vos besoins, sans plus ;
- Utiliser les aliments dans l'ordre où vous les acheter (premiers arrivés, premiers utilisés).

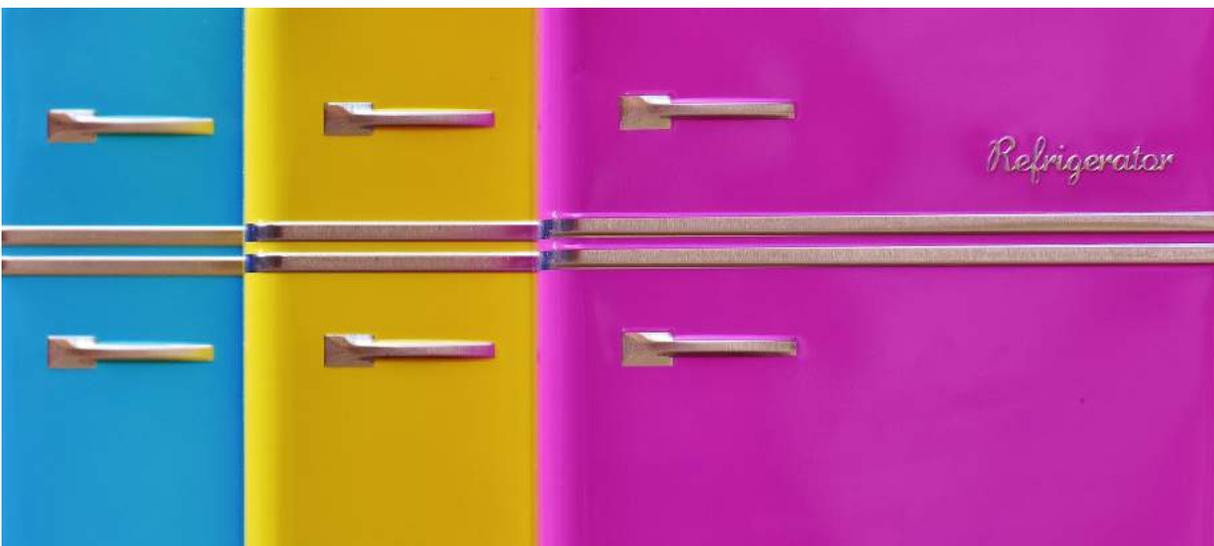
L'art de la conservation

Pour que vos aliments restent bons le plus longtemps possible, il faut leur offrir des conditions optimales. Cela veut dire les emballer et les ranger adéquatement.

Votre portefeuille se portera mieux si vos aliments sont traités aux petits oignons.

Le réfrigérateur à son meilleur

- Vérifiez périodiquement la température du réfrigérateur, qui doit être entre 0 °C et 4 °C.
- Rangez les produits plus périssables comme les viandes, les oeufs et les produits laitiers sur une tablette du réfrigérateur et non dans la porte, car la température y est moins constante.
- Viande : rangez ou faites décongeler la viande au bas du réfrigérateur, car la température y est plus froide et aussi pour éviter que du liquide s'écoule sur d'autres aliments.
- Restes de repas : dans un contenant de plastique ou de verre qui ferme bien.
- Conserves entamées : versez ce qui reste dans un contenant de plastique ou de verre qui ferme bien.



Le réfrigérateur à son meilleur

- Fromage : rangez un fromage ouvert dans un contenant de plastique afin d'éviter qu'il ne dessèche. Le contact avec les doigts accélère le développement de moisissures. Sortez-le du plastique et touchez uniquement ce que vous utilisez à ce repas.
- Fruits et légumes : si votre frigo a des tiroirs spécialement conçus pour les fruits et les légumes, utilisez-les. Ils aident à contrôler l'air pour une meilleure conservation.
- Conservez vos légumes et vos fruits dans des tiroirs distincts, car l'éthylène que dégagent notamment la pomme et la poire accélère la détérioration des légumes.
- Légumes : les légumes ont des besoins différents les uns des autres. Voici quelques spécificités. Si les légumes qui vous intéressent ne figurent pas ci-dessous, consultez le site [Sauvetabouffe](#).
 - Champignons : dans leur contenant d'origine ou dans un sac de papier. Nettoyez-les seulement au moment de les apprêter.
 - Brocoli : dans un sac de plastique perforé, dans le tiroir à légumes. S'il s'affaisse, taillez la base en biais et déposez-le dans un vase d'eau au frigo.
 - Chou, chou-fleur, choux de Bruxelles : dans le tiroir à légumes. Ils se conservent jusqu'à 2 semaines, sauf les choux de Bruxelles qui ont tendance à dessécher plus rapidement.
 - Carottes et panais : dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes. Essuyez l'intérieur du sac de plastique pour y enlever la condensation et ainsi prévenir le pourrissement.
 - Mini-carottes : si elles blanchissent, plongez-les dans l'eau froide quelques minutes.
 - Concombres et poivrons : entiers ou coupés, dans un sac de plastique perforé, dans le tiroir à légumes.
 - Laitue, mesclun, épinard : dans un sac de plastique perforé ou un contenant de plastique non hermétique. La plupart des laitues se conservent jusqu'à une semaine. Les mescluns et les bébés épinards prélavés se conservent seulement quelques jours. Lavez ces légumes feuillus seulement avant de les utiliser. Pour redonner un peu de fermeté à une salade molle, trempez-la dans l'eau tiède, puis dans l'eau glacée.

Le congélateur protecteur

- Vérifiez périodiquement la température du congélateur, qui doit être de -18 °C.
- Vous pouvez conserver les aliments plus longtemps que la durée recommandée. Ils peuvent dessécher et leur saveur devient moins intéressante, mais ils ne sont pas dangereux.
- Utilisez des sacs ou des contenants spécialement conçus pour la congélation des aliments. Inscrivez le nom du produit et la date pour assurer une bonne rotation.
- Évitez de recongeler une viande crue qui a été décongelée.
- Pain : le congélateur est idéal pour conserver le pain tranché quelques semaines. C'est facile d'en détacher des tranches et de les cuire directement dans le grille-pain.
- Farine de grains entiers : le froid et le faible taux d'humidité du congélateur améliorent la conservation des farines de grains entiers en les protégeant du rancissement.
- Noix écalées et graines moulues : même principe que pour la farine de grains entiers.



Le garde-manger bien organisé

- Le garde-manger protège les aliments de la lumière et de la chaleur, ce qui permet de conserver une meilleure fraîcheur et valeur nutritive.
- Pâtes alimentaires, riz, céréales, farines, raisins secs et autres fruits séchés, etc.: transvidez-les dans des contenants, bocaux ou sacs hermétiques lorsque vous revenez de l'épicerie. Non seulement ils restent plus frais, ils sont aussi à l'abri des indésirables. Ce serait tellement plate de nourrir des souris ou des insectes!
- Collez des étiquettes sur les contenants pour bien identifier les aliments.
- Pommes de terre, oignons, ail : si votre garde-manger est frais, c'est parfait pour y conserver ces aliments qui ont tendance à germer à la lumière ou la chaleur. Séparez toutefois les pommes de terre et les oignons, car leur cohabitation les fait mûrir très vite.



Fruits : au frigo ou sur le comptoir?

Les fruits se conservent-ils au réfrigérateur ou à la température ambiante?

La réponse courte : ça dépend!

La réponse détaillée : fiez-vous à ce tableau.

	Température ambiante	Frigo
Orange, pamplemousse et autres agrumes	dans un tiroir ou sur une tablette, ils ne sont pas difficiles!	
Pomme, poire, abricot	-	dans le tiroir à fruits
Fraise, framboise, bleuet, mûre	-	dans un contenant de plastique
Ananas, kiwi, avocat, pêche	à leur meilleur sur le comptoir	au frigo s'ils sont très mûrs
Cantaloup et melon	jusqu'à mûrissement	une fois mûrs
Mangue et banane	à température ambiante, car ces fruits tolèrent mal le froid	-
Tomate	pour une meilleure saveur et texture	-

Pour plus de détails et d'autres fruits : explorez les [fiches conseils de Sauve ta bouffe](#).

Re\$\$ource

Le site [Sauve ta bouffe](#) : une ressource précieuse pour conserver les aliments à leur meilleur et transformer ceux qui ont besoin d'un petit lifting!



Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de re\$\$ources

Chapitre 5

S'approvisionner à petit prix

Il serait facile de manger à petit prix en mangeant des tartines au beurre d'arachide jour après jour. Le défi, c'est de respecter un budget serré ET de bien manger. C'est une mission possible!

Dans ce chapitre, vous verrez :

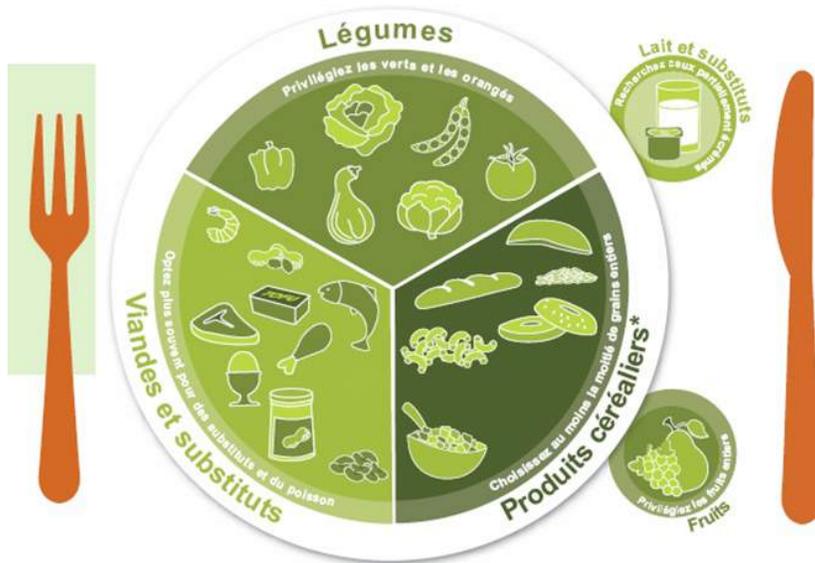
- ✓ comment faire des choix économiques parmi les différents groupes d'aliments ;
- ✓ à quel point les lieux d'achats, les marques et les formats font une différence de prix ;
- ✓ les multiples applications et sites web qui vous permettent d'économiser.



Manger l'assiette équilibrée

En achetant des aliments variés pour composer l'assiette équilibrée, vous pourrez tirer profit de divers nutriments qui vous permettront d'avoir de l'énergie, de vous concentrer, d'étudier et de faire du sport. En prime, votre facture d'épicerie sera moins salée qu'avec les aliments transformés.

Pas besoin de calculer les portions, de mesurer et encore moins de peser des aliments. Incluez les catégories d'aliments suivantes à vos repas le plus souvent possible. Faites aussi en sorte de voir plusieurs couleurs différentes dans votre assiette tous les jours. C'est un signe que vous mangez divers vitamines, minéraux et antioxydants.



Clinique universitaire de nutrition

L'assiette équilibrée est composée de :

- 1/4 à 1/3 de Produits céréaliers
Fonction : Les glucides qu'ils contiennent donnent de l'énergie instantanément et les fibres qu'ils contiennent aident à se sentir rassasié.
Exemples : Pain, pâte, riz, avoine, quinoa, boulgour, pommes de terre, etc.
Privilégiez les grains entiers.
- 1/4 ou 1/3 de Viandes et substituts
Fonction : Les protéines qu'ils contiennent aident à vous soutenir jusqu'au prochain repas.
Exemples : Poisson, fruits de mer, poulet, dinde, viande rouge, lentilles, haricots, œufs, fromage, tofu, noix et graines.
- 1/3 ou 1/2 de Légumes
Fonction : Les fibres qu'ils contiennent aident à se sentir rassasié et l'eau qu'ils renferment contribue à vous hydrater.
Exemples : Carotte, poivron, chou, brocoli, radis, tomate, concombre, maïs, etc.

Complétez votre repas au besoin avec un fruit ou un produit laitier ou substitut tel un yogourt, un verre de lait ou une boisson de soya.

Quelle portion manger ?

Fiez-vous à vos précieux signaux de faim et de satiété pour déterminer la grosseur de votre assiette.

Re\$\$ource

Les [chroniques nutrition du Centre de santé de l'Université de Montréal](#)

Sauvez les taxes avec les frais

Saviez-vous que les taxes ne s'appliquent pas sur tous les aliments à l'épicerie? Privilégier les « pas de taxes », c'est obtenir automatiquement 15% de rabais. Qui cracherait là-dessus?

Miser sur les aliments nutritifs, frais et peu transformés est le meilleur gage d'économie! Voici 4 indices vous indiquant qu'un produit est non taxable :

- C'est un aliment de base (ex. fruits et légumes frais, pain et produits céréaliers, viandes, poissons, œufs, légumineuses, noix et graines nature, lait nature, fromage, yogourt, beurre, etc.) ;
- Le produit n'a pas d'étiquette nutritionnelle (s'il a une étiquette, il faut vérifier les deux points suivants) ;
- Il n'est pas prêt-à-manger (le maïs en grain non soufflé est non taxable, alors que le maïs soufflé en sachets ou déjà soufflé est taxable. Les plateaux de fromage, légumes ou fruits déjà coupés sont aussi taxables, de même que les sandwiches) ;
- C'est un aliment peu transformé (les noix nature et le lait ne sont pas taxables, alors que les noix enrobées de sucre ou de sel et le lait au chocolat sont des produits taxables).

Les aliments aux longues listes d'ingrédients, les grignotines, les friandises, les biscuits et les boissons sucrées sont taxables.



Légumes et fruits abordables

C'est une catégorie d'aliments trop souvent négligée, car on trouve qu'ils coûtent cher et qu'ils rassasient peu. Pourtant, ils contribuent tellement à la santé! Le prix des fruits et des légumes est très variable d'une épicerie (ou fruiterie) à l'autre, d'une semaine à l'autre et surtout d'une saison à l'autre. Sachez qu'il est toujours possible d'en trouver des abordables, que ce soit dans la section des fruits et légumes frais ou des aliments surgelés.

Voici des conseils pour trouver les légumes et les fruits les moins chers.

Connaître les moins chers

Ciblez les fruits et légumes de saison. Ils sont à leur meilleur sur le plan nutritif et aussi à leur meilleur prix. Le printemps est le meilleur moment pour manger des asperges et découvrir les têtes de violon. L'été et l'automne sont les saisons les plus prolifiques pour tous les autres fruits et légumes : fruits des champs, tomates, concombres, laitue, maïs, aubergine, brocoli, céleri, chou-fleur, fenouil, pêches, poivrons, prunes et bien plus encore! On trouve tout de même des légumes et fruits du Québec relativement abordables à l'année, comme la carotte, les oignons, les choux, les courges, le rutabaga, le navet, la betterave, la patate douce et la pomme.

Préférez les fruits et légumes entiers, ils sont moins chers que ceux précoupés.



Comparez le prix des légumes et des fruits frais à ceux surgelés et en conserve, car le prix de ces derniers est plus stable que les frais. D'un point de vue nutritif, les surgelés sont similaires aux frais et préférables à ceux en conserve.

Comparatif \$ des fruits et légumes frais, surgelés, en conserve et de saison :

Aliment	Coût approximatif par kilo (\$)
Moyenne pour tous les légumes & fruits	3,75/kg ou 1.70\$/lb
Carottes	3,30\$
Mini-carottes	4,40\$
Carottes en conserve, tranchées	3,00\$
Fraises	8,80\$
Fraises surgelées	6,70\$
Fraises du Québec en juillet	4,25\$
Pois sucrés frais	20,00\$
Pois surgelés	3,50\$
Pois en conserve	3,10\$
Choux de Bruxelles	9,90\$
Choux de Bruxelles surgelés	6,80\$
Asperges du Québec en mai	6,15\$
Asperges d'Amérique du sud en février	13,21\$
Pointes d'asperges en conserve	11,70\$



Re\$\$ource

Pour connaître les meilleures saisons de récolte de divers fruits et légumes du Québec, découvrez les calendriers de disponibilités :

- [d'Équiterre](#)
- [de Fraîcheur Québec](#)

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de re\$\$ources

Laissez-vous séduire par les moches

Les fruits et légumes « moches » sont les imparfaits : trop gros, trop petits, croches, bossus, etc. Ils ont une place bien à eux dans certaines épicereries, et ils coûtent environ 30% de moins que les fruits et légumes « parfaits ».

Quand on achète des fruits et des légumes, on choisit les plus beaux. Tout le monde le fait! À cause de ça, les marchands ne veulent que des fruits et des légumes qui répondent aux critères élevés de leurs exigeants clients. Le hic, c'est que naturellement, les carottes poussent parfois croche, les pommes de terre sont parfois bossues, les poivrons sont parfois difformes, les pommes sont parfois grosses et parfois petites... Résultat: des milliers de tonnes de fruits et légumes souffrent de discrimination. On les appelle les « moches », c'est tout dire!

Les moches sont-ils moins nutritifs? Non. Sont-ils moins bons au goût? Non. Se conservent-ils moins longtemps? Non. Sont-ils moins chers? Ça oui! Imaginez tout ce que vous économisez à prioriser la beauté intérieure!



Re\$\$ource

Même si les fruits et légumes moches gagnent de plus en plus en popularité, ils ne sont pas dans toutes les épicereries. Mais voici des endroits où vous les trouverez toujours.

- **Second life** : ce site permet de commander un panier de fruits et légumes toutes les semaines ou aux deux semaines à un prix très compétitif.
- **Paniers écono-miques** de fruits et légumes pas moches du tout, de l'Université de Montréal, fournis par l'organisme SESAME. Livraison toutes les deux semaines sur le campus.

Osez acheter les fruits et légumes « à écouler »

Dans la section fruits et légumes de plusieurs épiceries, il y a des paniers, des plateaux ou des étagères renfermant des fruits et légumes à prix réduit. Des bananes très mures, des choux-fleurs avec des petits picots noirs, des tomates ramollies, des courgettes défraîchies, etc.

Ils ont perdu de la fraîcheur, mais ils sont encore bons à cuisiner et à manger. En fait, il n'y a rien de mieux que des bananes très mures pour préparer un bon pain aux bananes! Un chou-fleur moins joli fait un délicieux potage, alors que des tomates ramollies se transforment en savoureuses tomates confites ou séchées, ou en sauce.

Les fruits et légumes ainsi défraîchis se vendent généralement à moins de la moitié du prix régulier. Pour profiter de ces rabais considérables, la meilleure stratégie est de cuisiner ces fruits et légumes le jour ou le lendemain de l'achat, puisque s'ils rendent l'âme dans votre frigo, vous n'aurez pas gagné grand-chose.

Retenez donc ceci: vente rapide, utilisation rapide!



Viandes et substituts abordables

La viande est souvent l'élément le plus cher d'un repas. Surveillez les spéciaux et profitez-en. Puis en tout temps, il y a des aliments de cette catégorie beaucoup plus abordables que d'autres.

Comparatif \$ des viandes et substituts frais et en conserve :

Aliments protéinés	Prix approximatif par portion (\$)
Légumineuses sèches	0,40\$
Légumineuses en conserve	0,66\$
Oeufs	0,46\$
Tofu ferme	0,55\$
Saumon en conserve	1,30\$
Saumon surgelé	2,15\$
Saumon frais	6,63\$
Boeuf haché maigre	1,47\$
Bifteck français	2,20\$
Filet de porc	1,93\$
Poitrine de poulet	1,98\$

Les légumineuses : une idée lumineuse

Les légumineuses, peu importe leur forme, sont toujours très abordables! Les légumineuses sèches coûtent moins cher que les légumineuses en conserve, mais elles demandent plus de temps et de préparation. Pour obtenir le meilleur des deux mondes :

- Achetez sèches les petites légumineuses qui n'ont pas besoin de trempage : lentilles (plusieurs variétés) et pois cassés.
- Achetez en conserve les légumineuses plus grosses qui nécessiteraient plus de temps à préparer : pois chiches, haricots noirs, haricots rouges, etc.



Craquez pour les oeufs

Les œufs sont parmi les plus économiques des sources de protéines. Que ce soit pour le déjeuner, le dîner ou le souper, il est possible de planifier des repas variés avec des œufs au moins une fois par semaine.

Variez leur utilisation: omelette, frittata, pain doré, crêpes, oeufs brouillés, croque-monsieur, tortillas aux oeufs, et plus encore!

Fou du tofu

Donnez une chance au tofu. Bien apprêté, il est savoureux. Découvrez les recettes qu'on vous propose, comme:

- [Tofu au beurre](#)
- [Fajitas de tofu](#)
- [Tartinade de tofu](#)

En plus de tomber en amour avec ses mille et une possibilités, vous adorerez le fait qu'il allège votre facture d'épicerie.

En plus d'être polyvalent et économique, le tofu est écologique. Il requiert beaucoup moins d'eau, de terre et d'énergie à produire que la viande.



Les bonnes prises

Le poisson en conserve et le poisson surgelé sont moins chers que le poisson frais. Saumon, sardine, maquereau, hareng, thon : il y a de quoi varier. En plus, puisqu'ils se conservent bien, vous pouvez les acheter lorsqu'ils sont en spécial et les utiliser quand bon vous semble.

Le thon en conserve est économique, mais il pose des préoccupations d'un point de vue environnemental. En effet, les méthodes de pêches sont dommageables pour les fonds marins et pour d'autres espèces aquatiques. Si vous le pouvez, privilégiez les marques écoresponsables. Elles indiquent sur leur emballage: « pris à la canne », « de source durable », « écologique et responsable ».

Pour être certain de la véracité de ces allégations, consultez le [guide d'achat que Greenpeace](#) met à jour chaque année.

Vous y trouverez les meilleurs choix d'un point de vue environnemental. Après tout, c'est une valeur qui a de la valeur!



Lait et substituts

Aliments	Coût approximatif par portion (\$)
Lait	0,38\$
Boisson de soya enrichie	0,45\$
Yogourt	0,75\$
Fromage cheddar	0,78\$

Le lait

Le lait est l'aliment le moins cher de cette catégorie. Les boissons de soya les moins chères se vendent à un prix très similaire.

Optez pour le lait ordinaire, ainsi que pour les contenants réguliers (pintes sans bouchon ou sacs) plutôt que pour les pintes munies d'un bouchon. Leur prix est réglementé et c'est donc le secret pour acheter du lait au plus bas prix. Le prix du lait micro- ou ultra-filtré, ou vendu dans des pintes munies d'un bouchon n'est pas réglementé et donc plus élevé.

Yogourt

Pour payer le meilleur prix, soyez à l'affût des spéciaux. Presque chaque semaine, il y a une marque qui se vend à rabais. Ça vaut donc le coup de garder l'œil ouvert!



Fromage

Ça ne semble pas facile de comparer les prix quand les formats de vente sont aussi différents d'un fromage à l'autre. Sauf quand on connaît le truc de l'étiquette sur la tablette!

Devant chaque produit, une étiquette précise le prix au kilogramme (kg) ou par 100 grammes (g). Que le fromage soit en brique, en tranches ou râpé, c'est plus simple que vous pensez d'obtenir le meilleur rapport quantité/prix quand vous vous fiez à cette mesure de base, plutôt qu'au prix affiché sur le produit.

Pour économiser, le choix des formats fait une grosse différence. Nous en parlerons un peu plus loin.

Préférez les formats réguliers aux formats individuels

Empaquetez vous-mêmes vos yogourts et fromages dans des sacs ou contenants réutilisables. Vous économiserez de l'argent, mais aussi bien du plastique jeté inutilement.

Après tout, ça prend à peine 2 minutes pour remplir des petits contenants réutilisables de yogourt ou pour couper des tranches de fromage. Prenez de l'avance en début de semaine et effectuez cette tâche qu'une seule fois. Du temps précieux encore économisé!



Grains et céréales

Les pains à grains entiers sont généralement vendus à des prix semblables aux produits raffinés. Il n'y a donc pas de raison de s'en priver!

Les pâtes alimentaires blanches ou de blé entier ont le même prix lorsqu'ils sont de la même marque. Cela dit, les plus gros formats qui reviennent moins chers la portion sont souvent disponibles en version « pâtes blanches » uniquement. Mais il est important de considérer que les pâtes de blé entier vendues en boîte de format régulier ont quand même à un prix accessible, soit moins de 0,20 \$ la portion.

Les grains entiers sont plus nourrissants. Ils rassasient plus, et empêchent d'avoir faim trop vite.

Les céréales à déjeuner nourrissantes se vendent à un prix très semblable aux céréales très sucrées. Les bons choix comme Mini Wheat, Cheerios Multigrains coûtent entre 0,50 \$ et 1,00 \$ par portion, soit la même tranche de prix que les Froot Loops, Lucky Charms et compagnie.

Acheter les boîtes de céréales lorsqu'elles sont en spécial fait toute la différence et permet de faire des économies substantielles. Elles servent bien sûr de déjeuner, mais elles peuvent également être des collations intéressantes.

On gagne aussi à cuisiner une variété de grains entiers abordables, comme l'orge et le millet. Le quinoa est un peu plus cher, mais il est nourrissant, savoureux et vaut une petite place dans le menu.



Faire le plein de grains entiers à petits prix!

Aliments	Coût approximatif par portion (\$)
Pain tranché blanc	0,30\$
Pain tranché de blé entier	0,30\$
Tortillas blanc	0,35\$
Tortillas de blé entier	0,36\$
Spaghetti blanc	0,15\$
Spaghetti de blé entier	0,15\$
Couscous blanc	0,15\$
Couscous de blé entier	0,15\$
Orge	0,10\$
Millet	0,18\$
Quinoa	0,35\$
Céréales Mini-Wheat	0,87\$



Cuisiner les collations

Pour « survivre » lorsque le temps entre deux repas se prolonge ou pour pouvoir faire du sport malgré vos journées chargées, les collations sont la stratégie « zéro panne d'énergie »! Des collations, il y en a partout : à la cafétéria, au café étudiant, au dépanneur, dans les machines distributrices, etc.

Le problème, ce n'est pas la disponibilité. Le problème, c'est leur prix et quelques fois leur qualité. Combien payez-vous le muffin, la barre tendre, le carré d'énergie, le biscuit ou la tranche de pain aux bananes dans un de ces lieux? 1,50\$? 2\$? Peut-être même plus.

Il est possible de faire des barres tendres, muffins et biscuits maison pour seulement 0,20 \$ à 0,75 \$ par portion. Certaines boîtes de barres tendres achetées à l'épicerie reviennent environ à ce prix, sauf que la valeur nutritive et la qualité des collations faites maison sont très avantageuses. Ce sont des aliments faciles à préparer, que vous pouvez faire en grande quantité et congeler.

Voyez quelques-unes des suggestions appétissantes que nous avons pour vous :

- [Muffins avoine et pommes](#)
- [Barres tendres sans cuisson](#)
- [Gallettes à l'avoine](#)
- [Muffins aux bananes dans une tasse](#)



S'hydrater sainement

Boire régulièrement durant la journée vous aide à accomplir vos tâches et vos défis, car ça permet de prévenir la déshydratation et le mal de bloc qui vient avec. Optez pour la solution la plus économique, qui est par le fait même la meilleure solution pour votre santé et celle de la Terre : la gourde d'eau du robinet.

Pour une boisson chaude plus économique que le café, le chocolat chaud ou la tisane achetée dans un café, préparez-la à la maison et transportez-la dans une tasse Thermos.

Pour une boisson fraîche qui sort de l'ordinaire, faites infuser des tisanes aux fruits ou à la menthe, ou le thé de votre choix, et faites ensuite refroidir au frigo. Vous obtiendrez une boisson rafraîchissante pour une fraction du prix des thés et tisanes glacés du commerce.

Même principe pour faire un café glacé maison : préparez un bon café fort, ajoutez du lait ou de la boisson de soya, un soupçon de sucre et beaucoup de glace. C'est aussi simple que ça!



Les lieux d'achat futés

L'endroit où vous faites vos provisions influence grandement le prix de votre alimentation. Il existe même des endroits où la nourriture est gratuite.

Banques alimentaires : un bon coup de pouce

Les banques alimentaires fournissent des denrées alimentaires aux personnes qui peinent à se payer une épicerie convenable. Si votre revenu annuel est inférieur aux seuils définis par Moisson Montréal, vous êtes éligible à la banque alimentaire du campus de l'Université de Montréal. Ce montant peut varier d'une banque alimentaire à une autre.

Le fonctionnement est simple : chaque semaine, le bénéficiaire se rend à la banque alimentaire près de chez lui. À l'aide des bénévoles sur place, il prend les aliments qu'il souhaite parmi ceux auxquels il a droit. Il y a des fruits, des légumes, des produits céréaliers (pâtes, pain, etc.), de la viande, des aliments en conserve, etc. L'offre varie au fil des semaines, car ce sont des dons d'entreprises alimentaires.

Les quantités sont suffisantes pour préparer plusieurs repas. Point de vue de la qualité, il peut y avoir des aliments dont la date « meilleur avant » approche, ainsi que des fruits et légumes qui ont perdu un peu de vigueur, mais ce sont toujours des aliments salubres. La bonne nouvelle, c'est que vous avez maintenant de nombreuses idées et ressources pour tout utiliser!

Les paniers de Noël offerts dans la période des fêtes permettent également d'obtenir un petit coup de pouce en cette période de réjouissance.

Re\$\$ource

[Banques alimentaires de l'Université de Montréal](#)

[Paniers de Noël de l'Université de Montréal](#)

[Les Banques alimentaires du Québec](#)

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de re\$\$ources

Frigos communautaires : donner une 2e chance aux aliments

Le concept des frigos communautaires est qu'il existe dans certains quartiers, des frigos dans lesquels des commerces locaux et des citoyens peuvent apporter de la nourriture. Ces dons d'aliments bénéficient à des gens dans le besoin, qui se servent simplement dans ces frigos mis à leur disposition. Cela vise également à réduire le gaspillage alimentaire, car les donateurs donnent au suivant, plutôt que de jeter directement à la poubelle.

Plusieurs initiatives de ce type prennent place au Québec. En voici un répertoire, afin de savoir s'il y a un frigo communautaire près de chez vous.

Re\$\$ource

Sauve ta bouffe : [répertoire des frigos communautaires au Québec](#)

Le vrac : acheter les bonnes quantités

Les épiceries ou marchés en vrac permettent d'acheter exactement les quantités qui répondent à vos besoins. Le concept est simple : vous apportez vos contenants réutilisables et vous prenez la quantité désirée de produits sur place.

En plus de réduire le gaspillage d'aliments, acheter en vrac permet de considérablement réduire la quantité de déchets jetés à la poubelle.

Re\$\$ource

En vrac : marché d'aliments biologiques à but non lucratif fondé par des étudiants de l'Université de Montréal qui ont à cœur l'alimentation et l'environnement.



Groupes d'achat d'aliments : quand l'union fait la force

Les groupes d'achats permettent de profiter de prix de gros, même si l'on est un seul consommateur. Pour profiter de ce service, il suffit de connaître les dates de commandes du groupe, de faire ses choix, puis d'aller récupérer ses achats à un moment et un endroit fixés par le groupe.

Ces groupes permettent d'obtenir de la farine, du riz, du quinoa, des noix, des graines, des fruits séchés, de l'huile, etc. de qualité à des prix plus bas qu'à l'épicerie. Il faut toutefois vous assurer que **les quantités** correspondent à vos besoins.

Re\$\$ource

NousRire : groupe d'achat d'aliments biologiques et écoresponsables en vrac au Québec

Paniers écono-miques de l'Université de Montréal : groupe d'achat de fruits et légumes frais



Épiceries à prix d'ami

La décoration, le type de service et même l'ambiance d'une épicerie vont de pair avec ses prix. Pour payer le moins possible, attendez-vous à un service minimal et une ambiance sans fla-fla. Mais est-ce que ça vous dérange, quand ça vous fait économiser plusieurs dollars chaque semaine?!

En 2016, Protégez-Vous a évalué que les épiceries se classaient ainsi, de la moins chère à la plus chère :

1. Maxi & cie
2. Super C
3. Provigo
4. Metro
5. IGA

La différence est notable. L'enquête de Protégez-Vous a révélé que le prix d'un panier peut varier de plus de 30\$, entre deux épiceries. Imaginez répéter cette économie semaine après semaine... On parle de 1560 \$ économisés par année!

Maxi & cie, en plus d'être l'épicerie la moins chère, adopte une politique du plus bas prix garanti. Cela signifie que sur présentation d'une preuve (par exemple la circulaire du concurrent), Maxi & cie offre le même prix. Voilà pourquoi Maxi & cie clame haut et fort que ses prix sont imbattables.

Pour gagner du temps, c'est également plus avantageux de visiter une seule épicerie que plusieurs, à la recherche des meilleurs prix.



Les marques les moins chères

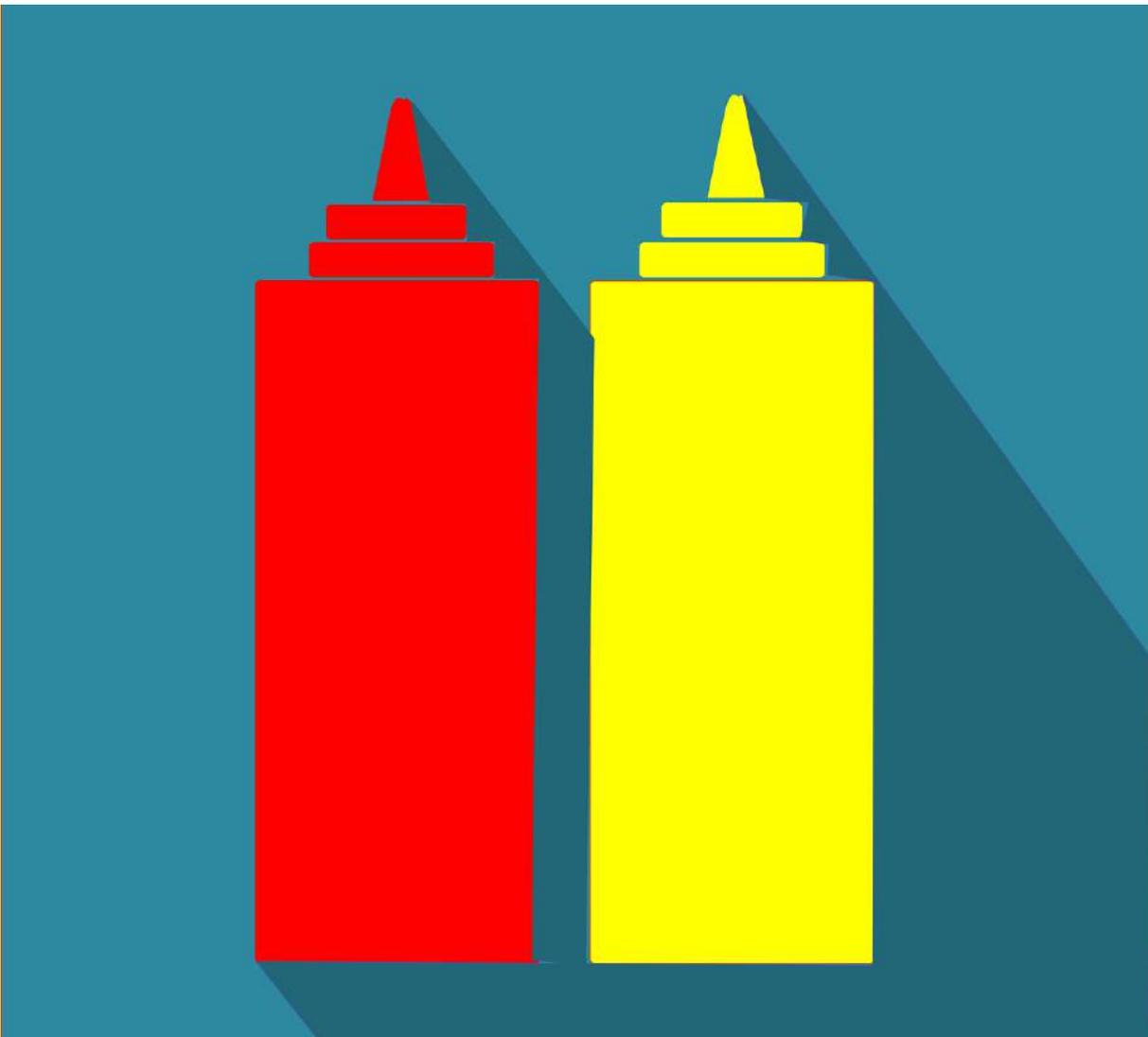
En plus du lieu où vous faites vos achats, les marques que vous choisissez font toute la différence.

Les marques maison sont celles propres à certaines bannières :

- Le Choix du Président chez Maxi & cie et Provigo
- Sans nom chez Maxi & cie et Provigo
- Nos Compliments chez IGA
- Irrésistibles chez Metro et Super C
- Sélection chez Metro et Super C

Celles qu'on appelle les marques nationales sont par exemple Heinz, Kraft, McCain, Danone, Kellogg's, Post, Lactancia, etc.

Vous avez la possibilité d'économiser beaucoup avec les marques maison, surtout en optant pour les marques économiques comme Sans nom et Sélection.



Choisir le bon format

Choisir le bon format est un art. Il faut évaluer la quantité que vous pouvez utiliser d'un aliment avant qu'il se gaspille.

La raison est simple. Généralement, les formats plus gros reviennent moins chers. Sauf que si vous devez en jeter la moitié, vous n'avez rien gagné!

Sur les tablettes d'épicerie, il y a une étiquette devant chaque produit. Cette étiquette mentionne notamment le prix au poids (au 100g ou au kg) ou au volume (pour 100 ml, par exemple). Cette information est précieuse. Elle permet de comparer le prix des produits, peu importe leur format.



Vous constatez que le prix du gros format est avantageux, puisque chaque portion revient moins chère qu'avec un format plus petit ou un format individuel. Toutefois, s'il ne correspond pas à votre besoin et finit en partie à la poubelle, ce n'est pas un bon choix. Mieux vaut dans ce cas opter pour le produit qui coûte quelques sous de plus par portion, mais dont vous utiliserez chaque goutte ou chaque miette!

Bref, comparez les étiquettes des tablettes, mais choisissez en utilisant votre GBS (gros bon sens)!

Les applications et sites web pour économiser encore plus!

Il existe plusieurs applications et sites web permettant de savoir quels sont les meilleurs spéciaux et où ils se trouvent dans votre quartier. Certaines d'entre elles impliquent de consacrer un certain temps à planifier, mais elles rapportent gros! En voici plusieurs types.

Planification de menus économiques

SOSCuisine propose des menus et des recettes à partir des spéciaux de la semaine. En choisissant le menu « petit prix », les repas coûtent moins de 3 \$ par portion. Notez toutefois que ce type de menu est seulement offert avec un abonnement Premium payant.

SOSCuisine permet aussi de comparer les prix de plusieurs aliments entre les commerces.

- [SOS Cuisine](#)

Offre à réclamer après achat

Type d'outils où il s'agit grosso modo de :

1. consulter les offres publiées chaque semaine sur le site
2. acheter ces produits dans n'importe quel magasin
3. prendre une photo du reçu d'épicerie
4. réclamer le rabais

Les sites et applications suivants fonctionnent sous ce principe, à quelques variantes près.

- [Snap, par Groupon](#)
- [Zweet](#)
- [Checkout 51](#)
- [Save.ca](#)

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de re\$\$ources

Les repères des circulaires

Ces sites et applications regroupent plusieurs circulaires. Ils permettent de rechercher les aliments souhaités et de comparer les prix entre les commerces. Ils donnent également accès à des coupons de réduction.

Vous pouvez ainsi élaborer une liste d'épicerie à rabais à différents endroits. Vous pouvez aussi vous prévaloir des prix « imbattables » de Maxi & cie.

- [Reebee](#)
- [Flipp](#)
- [Supermarchés](#)



Des coupons, des coupons!

Sites pour recevoir des coupons de produits. Certains coupons peuvent être imprimés immédiatement, alors que d'autres arrivent par courrier quelques jours plus tard :

- [Web Saver](#)
- [Go Coupons](#)
- [Save](#)
- [Smart Source](#)
- [On magazine](#)

Les opportunités de quartier

Eatizz est une application qui vous renseigne gratuitement sur les opportunités alimentaires dans votre quartier. Il peut s'agir des produits à rabais qui arrivent à leur **date limite** de consommation, des produits invendus dans les prêts-à-manger et les boulangeries, ou encore des produits commercialisés par les restaurants qui arrivent aussi à la date limite de consommation.

Le hic, c'est qu'elle est disponible seulement à Montréal pour l'instant.

- **Eatizz**



Programmes de fidélité

Les épiceries et pharmacies fournissent des cartes ou applications qui permettent de voir les spéciaux avant de se rendre en magasin. Certains envoient également des offres personnalisées en fonction de vos habitudes d'achat. Vous accumulez des points au fur et à mesure de vos achats, puis vous échangez éventuellement vos points contre des rabais en magasins.

- **PC Optimum** (Maxi&cie, Provigo, Pharmaprix)
- **Métro et moi** et application « mon métro »

Chapitre 6

D'autres valeurs qui ont de la valeur

Faire l'achat d'aliments de base (peu transformés) au meilleur prix possible, c'est assurément une priorité. D'autres décisions d'achat ont toutefois une grande influence sur le respect de vos besoins physiques et émotionnels, sur l'économie locale et sur l'environnement. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez respecter à la fois certaines valeurs et votre budget!

Manger selon vos besoins et préférences

Achetez des aliments et boissons qui répondent à vos différents besoins physiques et émotionnels comme l'hydratation, le plaisir, le goût, l'apaisement, le réconfort, l'énergie, et cela sans jugement.

Choisissez également des produits qui conviennent à votre culture, qui vous rappellent des voyages dans d'autres pays ou de bons souvenirs en famille.

Misez sur les aliments que votre corps digère bien sans douleur ou inconfort. Vous optimiserez ainsi votre énergie, votre concentration et votre bien-être. L'écoute des signaux physiques de faim et de satiété que votre corps vous envoie et la pleine conscience aux repas vous permettent de choisir une variété d'aliments qui vous font du bien et vous permettent de manger des portions adéquates.



Les aliments réconfortants apaisent parfois votre stress, votre colère, votre ennui ou d'autres émotions? Rassurez-vous, ceci est tout à fait normal.

Toutefois, si vous avez souvent tendance à acheter des aliments pour vous réconforter, explorez différentes façons de combler ce besoin émotionnel récurrent. L'alimentation est un moyen, mais pas le seul.

Voici quelques idées pour vous réconforter : savourer chaque bouchée de votre aliment réconfort, observer combien de bouchées vous avez besoin pour apaiser cette émotion, observer si l'aliment apaise vraiment l'émotion, prendre un bain chaud, lire une revue ou un bon livre avec des pantoufles et une couverture réconfortante, appeler un ami, sortir dans un endroit où il y a des gens, prendre une marche dans un parc, tricoter, colorier des mandalas, faire de la méditation ou de la relaxation, faire une séance de yoga, ou toutes autres idées que vous êtes curieux d'explorer.

Re\$\$ource

Les [ateliers de pleine conscience de l'Université de Montréal](#)

Les [chroniques nutrition du Centre de santé de l'Université de Montréal](#)



Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de re\$\$ources

Manger moins de viande

C'est sans aucun doute l'habitude qui peut avoir le plus gros impact sur votre portefeuille et sur l'environnement, sans oublier votre santé.

Remplacer quelques repas de viande par des repas végétariens, on l'a vu au chapitre 1, permet d'économiser gros! Cette habitude a également de gros avantages sur l'environnement, car la production de légumineuses et de céréales nécessite beaucoup moins de ressources et génère beaucoup moins de gaz à effet de serre.

L'empreinte carbone reliée à la consommation de lentilles est 30 fois inférieure à celle de la consommation de boeuf. Manger du tofu: 13,5 fois inférieure. Produire des végétaux utilise moins d'eau que produire de la viande. Bref, intégrer des repas végétariens à votre menu a des impacts positifs sur les ressources naturelles et la planète.

Quant à votre santé, il n'y a que du bon à manger végé un peu, beaucoup ou passionnément!

Manger local

En visitant les marchés locaux et en consultant le calendrier des fruits et légumes de saison, vous aurez accès à des fruits et légumes frais, et vous saurez quand vous pourrez en avoir pour votre argent.

Calendrier des fruits et légumes de saison :

- [Equiterre](#)
- [Fraîcheur Québec](#)

Où s'approvisionner?

- Les [marchés publics du Québec](#)
- [Marchés de proximité de Québec](#)



La pêche aux poissons verts

Certaines méthodes de pêche détruisent les fonds marins et tout l'écosystème qui s'y trouve. D'autres activités de pêche tuent sans scrupule des poissons qui sont menacés ou d'autres qui ne sont même pas les espèces visées. Pour éviter de donner votre appui à ces méthodes destructrices, optez de préférence pour des poissons écoresponsables.

Voici des guides pour faire les meilleurs choix.

- **Menu Bleu Marin**, développé par l'Aquarium de Québec et le réseau SÉPAQ, adapté à la réalité québécoise.
- **Seafood Watch**, où vous pouvez chercher n'importe quelle espèce de poisson ou de fruit de mer et voir si elle est durable. L'organisme a également développé une application mobile qui permet d'avoir accès aux recommandations en tout temps.
- **Greepeace**, pour connaître le palmarès des meilleurs choix de thon en conserve.
- **Fourchette bleue**, qui publie une liste d'espèces marines du Saint-Laurent à privilégier selon des critères relatifs à la santé, à la protection des espèces et à l'environnement.
- **Ocean Wise**, qui vous guide vers les meilleurs choix de poissons écoresponsables.
- **Marine Stewardship Council (MSC)**, dont le logo sur les produits est fiable pour identifier des poissons issus de la pêche durable.

Vous constaterez que le choix de thon en conserve est limité. Le saumon en conserve est plus souvent un choix écoresponsable. Les saumons Coho, Rose, Sockeye ou Keta sont de bien meilleurs choix que le saumon de l'Atlantique.



Quoi retenir ?

Dix trucs pour économiser

1. Cuisinez les aliments de base non taxés plutôt qu'acheter prêt-à-manger ou transformé
2. Connaissez les meilleurs rapports qualité-prix dans chaque catégorie d'aliments
3. Donnez une chance aux aliments moins beaux ou un peu moins frais
4. Réduisez le plus possible le gaspillage d'aliments
5. Intégrez plus de recettes végé et de protéines végétales à vos menus
6. Planifiez vos repas de la semaine
7. Connaissez les épiceries les moins chères
8. Comparez les formats d'achat et les marques
9. Faites appliquer la politique des plus bas prix
10. Profitez des spéciaux, notamment grâce aux sites web et applications



Introduction

Chapitre 1
Cuisiner, c'est payant!

Chapitre 2
Le temps, c'est de l'argent!

Chapitre 3
Planifier un peu, économiser beaucoup!

Chapitre 4
Conservation

Chapitre 5
S'approvisionner à petit prix

Chapitre 6
D'autres valeurs qui ont de la valeur

Quoi retenir ?

Répertoire de ressources

Répertoire de re\$\$ources

- En vrac : <https://commandeenvrac.wixsite.com/accueil>
- Fraîcheur Québec : <https://www.fraicheurquebec.com/calendrier-des-produits>
- Les Banques alimentaires du Québec : banquesalimentaires.org
- Mapaq, Thermoguide : <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf>
- NousRire : nousrire.com
- Regroupement des cuisines collectives : <http://www.rccq.org/fr/>
- Sauve ta bouffe : sauvetabouffe.org
- Second life : second-life.ca
- Services aux étudiants (SAÉ) offerts à l'Université de Montréal : <http://www.sae.umontreal.ca/>
- Banque alimentaire de l'Université de Montréal : <https://banquealimentaireumontrealc.wordpress.com/>
- Consultations individuelles avec une nutritionniste à des tarifs préférentiels pour les étudiants de l'Université de Montréal : <http://www.cscp.umontreal.ca/nutrition/index.htm>
- Le Bureau de l'aide financière de l'Université de Montréal : http://www.baf.umontreal.ca/qui_sommes_nous.htm
- Les ateliers de pleine conscience de l'Université de Montréal : http://cscp.umontreal.ca/ateliersdegroupe/pleine_conscience.htm
- Les chroniques nutrition - Centre de santé de l'Université de Montréal : http://www.cscp.umontreal.ca/nutrition/chronique/manger_sense.htm
- Paniers écono-miques de l'Université de Montréal : http://www.ahc.umontreal.ca/activites/Groupe_achat.htm
- Paniers de Noël de l'Université de Montréal : http://www.ahc.umontreal.ca/paniers_noel/index.htm
- Popote étudiante : <http://www.ahc.umontreal.ca/ActivitesJumelage/culinaire.htm>



Recettes et vidéos

Avant-propos

Ce livre se termine avec 85 recettes simples, nutritives, savoureuses et économiques.

Notre défi? Veiller à rendre les recettes saines et riches en saveurs en réduisant au maximum le nombre d'ingrédients requis, d'équipements à utiliser et d'étapes à réaliser. Tout ça, en respectant un budget de 2,80\$ par portion pour un repas complet. Eh oui, c'est possible! Bref, votre trousseau se résume à une poêle, une casserole, un bol et une fourchette? Ça tombe bien, vous devriez vous en tirer pour la grande majorité des recettes. Si vous avez le luxe d'avoir un mélangeur ou un micro-ondes, davantage de recettes pourront s'ajouter à votre répertoire.

Vous remarquerez que certaines recettes sont certifiées de pastilles: *végétarien*, *repas complet* ou *touski*. Voici ce qu'elles signifient :

V : végétarien. Ces mets ne contiennent pas de chair animale.

RC : repas complet. Ces mets contiennent des aliments variés et assez d'énergie pour être servis tels quels, sans accompagnement.

T : touski. « Touski » est le diminutif de « tout ce qui »...reste dans le frigo. Les légumes proposés dans ces recettes sont facilement interchangeables pour ceux que vous avez sous la main. Il se peut toutefois que des changements fassent varier les temps de cuisson.

* À noter que les desserts ne portent pas de pastilles et que seule la pastille « touski » a été apposée sur certains accompagnements.

Toujours dans le but de vous simplifier la tâche, 77 vidéos illustrant l'exécution des recettes sont disponibles via un onglet situé à droite de leur photo. Ne soyez pas surpris : certaines vidéos contiennent plus d'une recette. Prenez le temps de lire la section *En passant*, en bas à gauche des recettes. Ces capsules de texte contiennent une multitude de conseils concernant la conservation et la nutrition, des trucs pour économiser et plus encore. Nous espérons sincèrement que nos recettes, nos astuces et nos vidéos vous plairont, et que vous les apprécierez autant que nous avons aimé les faire.

En dernier lieu, nous aimerions souligner ces organisations qui ont été des sources d'inspiration dans l'élaboration de certaines recettes :

- **Cuisine futée parents pressés**
- **Fondation OLO**
- **Madame Labriski**
- **Pratico-pratique recettes express 5-15**
- **Recettes des étudiants de l'UdeM**
- **Ricardo Cuisine**
- **SOS Cuisine**
- **Trois fois par jour**

Nous tenons également à remercier Dave St-Sauveur, qui a facilité le déroulement des activités dans les cuisines du département et a même accepté de commenter certains de nos essais culinaires!

Bon appétit!

Amélie Loiselle, Dt.P.

Marie-Pierre Léger, étudiante au BSc Nutrition de l'Université de Montréal

Marie-Pier Leroux, étudiante au BSc Nutrition de l'Université de Montréal

Déjeuners



«Crêpes» oeuf-banane



Fèves sans lard express



Galettes de saucisse



Gruau 2 façons



Oeufs brouillés



Oeufs cuits durs



Pain doré



Pancakes classiques



Parfait au yogourt et
cottage



Quesadillas sucrées



Rôties 3 façons



Smoothie piña colada

«Crêpes» oeuf-banane

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 7 min

🍴 Portions : 2 (8 petites
«crêpes»)

\$ Coût / portion : 1,00\$

🌿 Ingrédients

2 bananes, pilées
4 oeufs
10 ml (2 c. à thé) d'huile de
canola

👉 Préparation

Dans un bol ou une grande tasse à mesurer, battre les bananes pilées et les oeufs.

Chauffer la poêle à feu moyen-vif et ajouter l'huile.

Verser du mélange à crêpe dans la poêle de manière à former de petites crêpes. Cuire environ 4 minutes et retourner. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

Servir avec les garnitures de votre choix.

💡 En passant...

Vous n'avez pas d'inspiration en ce qui concerne la garniture de vos «crêpes»? Celles-ci sont délicieuses avec à peu près tout. Voici quelques exemples: beurre d'arachide, confiture ou compote de fruits, yogourt, fruits frais, etc.

👉 Bon avec...



Tremettes
pour fruits

Fèves sans lard express



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : 10 min

L Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,40\$

Ingrédients

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés

15 ml (1 c. à soupe) de sirop de table

15 ml (1 c. à soupe) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de mélasse

30 ml (2 c. à soupe) de ketchup

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Poivre au goût

Préparation

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients. Porter à ébullition et couvrir.

Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter environ 8 minutes en remuant à l'occasion.

Servir et déguster.

En passant...

Savoureuse et réconfortante, cette recette est parfaite pour apprivoiser les protéines végétales.

Bon avec...



Salade de 3 fruits tropicaux



Rôties 3 façons

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Galettes de saucisse



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

🍴 Portions : 4 galettes

\$ Coût / portion : 0,25\$

🌿 Ingrédients

120 g (0,3 lb) de porc haché

5 ml (1 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium

5 ml (1 c. à thé) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)

Poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Préchauffer le four à 425°F.

À l'aide des mains, mélanger tous les ingrédients.

Diviser le mélange en 4 et former de petites galettes avec chacun des quarts.

Déposer sur une plaque à cuisson et aplatir les galettes.

Cuire au four 8 à 10 minutes.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Pour un sandwich déjeuner rapide, cassez un oeuf dans un petit bol ou une tasse, mélangez-le, puis faites-le cuire 1 minute au four à micro-ondes. Bon appétit!

❤️ Bon avec...



Oeufs brouillés



Smoothie Piña colada

Gruau 2 façons

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : De 1min30
à 5 min

🍴 Portions : 1

\$ Coût / portion : 0,70\$-
1,00\$

🌿 Ingrédients

Gruau au beurre d'arachide et banane au four à micro-ondes

80 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)

160 ml (2/3 tasse) de lait

1/2 banane, pilée

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide

Gruau aux pêches et aux graines de citrouille sur la cuisinière

80 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)

160 ml (2/3 tasse) de lait

30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille

80 ml (1/3 tasse) de pêches en conserve, égouttées

👩‍🍳 Préparation

Dans un grand bol allant au four à micro-ondes, mélanger le lait et les flocons d'avoine.

Cuire au four à micro-ondes de 1min30 à 2min. Laisser reposer 1 minute.

Ajouter la demi-banane et le beurre d'arachide.

Mélanger et déguster.

Dans une petite casserole, mélanger les flocons d'avoine et le lait.

À feu moyen-vif, porter à ébullition et laisser mijoter environ 1 minute en remuant à l'occasion.

Ajouter les graines de citrouille et les pêches.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Appropriiez-vous la recette. Remplacez la banane et les pêches par vos fruits préférés, le lait par de la boisson de soya enrichie et ajoutez des aromates tels que la cannelle ou la vanille. Soyez créatif!

Oeufs brouillés

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 5 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,65\$

Ingrédients

4 oeufs

Sel et poivre au goût

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

Préparation

Dans un bol, fouetter les oeufs à la fourchette jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Réserver.

Dans une poêle à feu moyen-vif, chauffer l'huile et ajouter les oeufs.

Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs soient crémeux en raclant délicatement le fond de la poêle.

Servir et déguster.

En passant...

Lors de la cuisson des oeufs, ajoutez des légumes nécessitant un temps de cuisson court (tomates en dés, champignons tranchés, épinards, etc.) pour ajouter différentes saveurs et textures à votre repas.

Bon avec...



Salade de 3 fruits tropicaux



Fèves sans lard express

Oeufs cuits durs

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : De 12 à 17 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,60\$

Ingrédients

4 oeufs

Préparation

Placer les oeufs dans une casserole et recouvrir d'eau froide.

Amener l'eau à ébullition. Dès que l'eau commence à bouillir, retirer du feu.

Pour des oeufs crémeux, retirer la casserole du feu dès que l'eau bout et plonger les oeufs dans l'eau froide.

Pour des oeufs cuits durs, couvrir la casserole et laisser reposer 10 minutes, puis plonger les oeufs dans l'eau froide.

Enlever la coquille et déguster.

En passant...

Les oeufs cuits durs se mangent tels quels ou dans une multitude de mets. Cuisinez une sauce pour vol-au-vent à base de sauce béchamel et ajoutez-y des oeufs. Ces derniers sont également parfaits dans toutes sortes de salades ou de plats de pâtes.

Bon avec...



Tortillas aux
oeufs



Sauce
béchamel
micro-ondes

Pain doré

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 6 min

1 Portions : 1

\$ Coût / portion : 0,75\$

Ingrédients

1 oeuf
60 ml (1/4 tasse) de lait
10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
2 tranches de pain de blé entier

Préparation

Dans un bol, battre l'oeuf et le lait.

Chauffer une poêle à feu moyen-vif. Ajouter l'huile.

Tremper chaque côté de la tranche de pain dans le mélange d'oeufs.

Cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le pain soit doré.

Ajouter la garniture de votre choix et déguster.

En passant...

Le pain ne se mange pas rapidement chez vous? Vous pouvez augmenter sa durée de conservation jusqu'à 3 mois en l'entreposant au congélateur. Pour d'autres trucs concernant la conservation des aliments, consultez le [chapitre 4 - Conservation](#).

Bon avec...



Salade de 3 fruits tropicaux



Tremettes à fruits

Pancakes classiques

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 12 min

I Portions : 2 (4 pancakes)

S Coût / portion : 0,60\$

Ingrédients

1 oeuf
250 ml (1 tasse) de lait
30 ml (2 c. à soupe) de
cassonade
250 ml (1 tasse) de farine de
blé entier
5 ml (1 c. à thé) de poudre à
pâte
10 ml (2 c. à thé) d'huile de
canola

Préparation

Dans un bol ou une grande tasse à mesurer,
battre l'oeuf, le lait et la cassonade.

Ajouter la farine et la poudre à pâte. Mélanger.

Chauffer la poêle à feu moyen-vif et ajouter
l'huile.

Verser du mélange à pancake dans la poêle.
Quand des bulles apparaissent à la surface
de la pancake, la retourner et poursuivre la
cuisson environ 2 minutes.

Ajouter la garniture de votre choix et déguster.

En passant...

Doublez, triplez ou quadruplez la recette et conservez les pancakes au congélateur. Lors des matins pressés, dégelez-les au four à micro-ondes en quelques secondes pour un déjeuner digne du dimanche!

Bon avec...



Purée de
dattes



Tremettes
pour fruits

Parfait au yogourt et cottage



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

I Portions : 1

\$ Coût / portion : 1,20\$

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de
fromage cottage

125 ml (1/2 tasse) de yogourt
à la vanille

125 ml (1/2 tasse) de
framboises surgelées

60 ml (1/4 tasse) de flocons
d'avoine à cuisson rapide
(gruau)

Préparation

Combiner le yogourt et le fromage cottage.

Dans un verre ou un bol, déposer le tiers du mélange de yogourt, la moitié des fruits et la moitié de l'avoine. Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients.

Servir et déguster.

En passant...

Appropriiez-vous la recette! Remplacez les framboises par vos fruits frais ou surgelés favoris. Variez les saveurs de yogourt ou ajoutez des aromates comme la cannelle.

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Quesadillas sucrées

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : 6 min

1 Portions : 1

\$ Coût / portion : 1,15\$

Ingrédients

4 petites ou 2 grandes
tortillas de blé entier

30 ml (2 c. à table) de beurre
d'arachide

1 banane

Préparation

Tartiner chaque tortilla de beurre d'arachide.

Couper la banane en rondelles. Déposer sur la
moitié de chaque tortilla. Refermer et presser
légèrement.

Dans une poêle, faire griller à feu moyen-vif les
quesadillas de chaque côté environ 3 minutes.

Servir et déguster.

En passant...

Vous ne mangez pas souvent des tortillas?
Il est possible d'augmenter sa durée de
conservation jusqu'à 3 mois en les entreposant
au congélateur. Pour d'autres trucs concernant
la conservation des aliments, consultez le
[chapitre 4 - Conservation](#).

Rôties 3 façons



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : -

1 Portions : 1

\$ Coût / portion : -

Ingrédients

Rôties de blé entier

Inspiration 1

Yogourt à la vanille

Cacao

Banane, tranchée

Inspiration 2

Purée de dattes

Fromage cottage

Inspiration 3

Beurre d'arachide

Compote de pommes

Cannelle moulue

Préparation

Préparer, étaler et déguster!

En passant...

Cette recette est de type *Inspiration*. Son but est de vous donner des idées et de vous inspirer à créer vos propres garnitures pour rôties un peu spéciales!

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Smoothie piña colada

Pour voir la vidéo, cliquez ici!



V

T

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

🕒 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,95\$

🌿 Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille

125 ml (1/2 tasse ou 1/3 conserve de 398 ml) d'ananas en conserve, égoutté

125 ml (1/2 tasse ou 1/3 conserve de 398 ml) de lait de coco léger

1/2 banane

👩‍🍳 Préparation

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients et malaxer jusqu'à homogénéité.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Soyez créatif! Remplacez les ananas par des fruits frais ou surgelés, remplacez le lait de coco par du lait ou de la boisson de soya enrichie et utilisez les sortes de yogourt que vous avez à la maison. D'ailleurs, cette recette serait parfaite pour apprivoiser le goût moins sucré du yogourt nature.

❤️ Bon avec...



Galettes de saucisse



Fèves sans lard express

Collations



Barres tendres sans cuisson



Chips de tortillas



Galettes à l'avoine



Garnitures pour craquelins



Hummus



Maïs soufflé 2 façons



Muffin aux bananes dans une tasse



Muffins avoine et pomme



Rondelles de pomme au beurre d'arachide



Salade de 3 fruits tropicaux



Tremettes pour fruits



Tremettes pour légumes

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Barres tendres sans cuisson



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L **Temps de préparation :** 5 min
Temps de réfrigération : De 30 min à 1h

🍷 **Portions :** 8 barres

\$ **Coût / portion :** 0,20\$

Ingrédients

375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)

15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco râpée non sucrée

45 ml (3 c. à soupe) de miel

80 ml (1/3 tasse) de beurre d'arachide

Préparation

Dans un contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients.

Répartir le mélange de manière uniforme et bien aplatir.

Couvrir et mettre au congélateur pour 30 minutes ou au réfrigérateur pour 1h.

Couper en 8 barres et servir.

En passant...

Cette collation se conserve au congélateur jusqu'à 3 mois. Doublez la recette, puis décongelez des barres tendres selon vos besoins.

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Chips de tortillas



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 15 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,55\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

Sel au goût

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan (facultatif)

4 petites ou 2 grandes tortillas de blé entier, coupées en pointes

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Verser l'huile, le sel et l'origan (facultatif) sur les pointes de tortillas.

Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les pointes soient dorées.

Servir avec l'accompagnement de votre choix et déguster.

En passant...

Pas de tortillas? Pas de souci! Ils se remplacent à merveille par le pain pita ou le pain naan.

Bon avec...



Hummus



Tremettes pour légumes

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Galettes à l'avoine



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 8 min
Temps de cuisson : 12 min

1 Portions : 5 galettes

\$ Coût / portion : 0,35\$

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de purée de dattes
60 ml (1/4 tasse) de yogourt à la vanille
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
1 oeuf
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (grau)
1/2 tasse de farine de blé entier
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
Garnitures au choix (noix, fruits séchés ou frais, épices, chocolat, etc.)

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un grand bol, combiner la purée de dattes, le yogourt, l'oeuf, la vanille et l'huile. Mélanger.

Ajouter les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte et la cannelle. Mélanger délicatement.

Sur une plaque à biscuits un peu huilée, former 5 boules de pâte d'environ 60 ml (1/4 tasse) chacune. Écraser de manière à former des galettes.

Ajouter les garnitures de votre choix.

Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Servir et déguster.

En passant...

La farine de blé entier est plus riche en fibres que la farine tout-usage, ce qui vous soutiendra plus longtemps après votre collation. Néanmoins, la recette peut aussi se réaliser avec l'une ou l'autre des farines, et ce, sans devoir ajuster la quantité.

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Garnitures pour craquelins



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : -

\$ Coût / portion : -

🌿 Ingrédients

Craquelins au choix

👩‍🍳 Préparation

Préparer, étaler et déguster!

Inspiration 1

Pomme
Cheddar

Inspiration 2

Concombre
Fromage cottage

Inspiration 3

Poivron
Hummus

Inspiration 4

Raisins
Fromage cottage

💡 En passant...

Cette recette est de type *Inspiration*. Son but est de vous donner des idées et de vous inspirer à créer vos propres garnitures pour craquelins un peu spéciales!

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Hummus



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : -

l Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,50\$

Ingrédients

250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés

1 gousse d'ail

20 ml (4 c. à thé) de jus de citron

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

Sel et poivre au goût

Eau au besoin

Préparation

Dans un bol, déposer les pois chiches, l'ail, le jus de citron, l'huile et le cumin.

Réduire en purée à l'aide d'un bras-mélangeur, d'un robot culinaire ou d'un malaxeur. Ajouter de l'eau au besoin pour obtenir la texture désirée.

Servir et déguster.

En passant...

Ce hummus coûte jusqu'à 7 fois moins cher que son équivalent commercial. Pour en savoir plus au sujet des économies liées à la cuisine maison, consultez le [chapitre 1 - Cuisiner, c'est payant!](#)

Bon avec...



Chips de tortillas



Sandwich poulet-hummus

Maïs soufflé 2 façons



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 8 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,15\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
60 ml (1/4 tasse) de grains de maïs

Épicé

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante
type sriracha

Poudre d'ail au goût

Sel au goût

Cari sucré

10 ml (2 c. à thé) de cassonade
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de
cari

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

Préparation

Dans une casserole, verser l'huile et les grains de maïs. Cuire à feu moyen-vif en remuant fréquemment.

Lorsque les grains se mettent à éclater, continuer de cuire jusqu'à ce que 5 secondes se passent sans éclatement.

Pour l'assaisonnement épicé, mélanger l'huile et la sauce piquante. Verser sur le popcorn en alternance avec la poudre d'ail et le sel. Bien mélanger.

Pour l'assaisonnement cari sucré, mélanger la cassonade et le cari. Verser sur le popcorn en alternance avec l'huile. Bien mélanger.

Servir et déguster.

En passant...

Soyez créatif et variez les assaisonnements de votre maïs soufflé. Ajoutez-y de l'origan, de la poudre de chili, du cumin, du poivre ou même du vinaigre!

Muffin aux bananes dans une tasse



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : 1 min 30

🍴 Portions : 1

\$ Coût / portion : 0,70\$

🌿 Ingrédients

1 oeuf
1/2 banane, pilée
15 ml (1 c. à soupe) de
cassonade
15 ml (1 c. à soupe) de
yogourt nature
1 ml (1/4 c. à thé) de poudre
à pâte
2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
moulue
45 ml (3 c. à soupe) de farine
de blé entier

👉 Préparation

Dans une tasse allant au four à micro-ondes,
battre l'oeuf.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à la
fourchette.

Cuire au four à micro-ondes 1 min30 ou
jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans la pâte
en ressorte propre.

Laisser reposer 2 minutes et déguster.

💡 En passant...

Ce muffin coûte jusqu'à deux fois moins cher
qu'un muffin aux bananes du commerce! Pour
en savoir plus au sujet des économies liées à
la cuisine maison, consultez le [chapitre 1 -
Cuisiner, c'est payant!](#)

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Muffins avoine et pomme



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min

🍴 Portions : 5 muffins

\$ Coût / portion : 0,40\$

Ingrédients

1 oeuf
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
125 ml (1/2 tasse) de compote de pommes non sucrée
60 ml (1/4 tasse) de cassonade
125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (grau)
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
1 pincée de sel
180 ml (3/4 tasse) de farine de blé entier
1/2 pomme, en petits dés

Préparation

Préchauffer le four à 350°F. Graisser le moule à muffins et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger l'oeuf, l'huile, la compote de pommes et la cassonade.

Ajouter les flocons d'avoine, la poudre à pâte, la cannelle, le sel et la farine, puis mélanger délicatement.

Déposer les cubes de pomme dans la préparation et mélanger de nouveau, délicatement.

Verser la préparation dans le moule à muffins.

Cuire au four 20 minutes, puis refroidir 10 minutes.

Servir et déguster.

En passant...

Ce muffin coûte jusqu'à trois fois moins cher qu'un muffin aux pommes du commerce! Pour en savoir plus au sujet des économies liées à la cuisine maison, consultez le [chapitre 1 - Cuisiner, c'est payant!](#)

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Rondelles de pomme au beurre d'arachide



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

🍽 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0.95\$

Ingrédients

2 pommes

60 ml (1/4 tasse) de beurre
d'arachide

Garnitures au choix

Préparation

Couper les pommes en rondelles. Enlever les
pépins.

Étaler le beurre d'arachide sur les rondelles de
pomme.

Garnir au choix et déguster.

En passant...

Cette collation rapide et simple saura plaire à tous! Ajoutez-y une ou plusieurs garnitures telles que des raisins secs, des flocons d'avoine, de la cannelle ou encore des graines de citrouille pour davantage de saveurs et de textures.

Salade de 3 fruits tropicaux



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,90\$

🌿 Ingrédients

1 banane, en rondelles
1 kiwi, en dés
80 ml (1/3 tasse) d'ananas en morceaux en conserve, égoutté
5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

👉 Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
Servir et déguster.

💡 En passant...

Pour les salades de fruits, préférez les fruits de saison. Leur saveur, leur valeur nutritive et leur prix sont à leur meilleur. Les fruits surgelés ou en conserve sont des options abordables tout au long de l'année qui peuvent être intéressantes. Pour plus d'informations concernant les fruits de saison, consultez le [chapitre 5 - S'approvisionner à petit prix](#).

❤️ Bon avec...



Galettes de saucisse



Oeufs brouillés

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Trempettes pour fruits



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : De 0,40\$
à 0,45\$

🌿 Ingrédients

Trempeuse yogurt arachide

125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille

45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'arachide

Trempeuse yogurt chocolaté

125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille

15 ml (1 c. à soupe) de cacao

👩‍🍳 Préparation

Dans un bol, combiner les ingrédients.

Mélanger jusqu'à ce que la trempette soit lisse.

Servir avec les fruits de votre choix et déguster.

💡 En passant...

Pour les trempettes pour fruits, préférez les fruits de saison. Leur saveur, leur valeur nutritive et leur prix sont à leur meilleur. Les fruits surgelés ou en conserve sont des options abordables tout au long de l'année qui peuvent être intéressantes. Pour plus d'informations concernant les fruits de saison, consultez le [chapitre 5 - S'approvisionner à petit prix](#).

👩‍🍳 Bon avec...



Pancakes classiques



Pain doré

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Trempettes pour légumes



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : De 0,30
à 0,35\$

Ingrédients

Trempe au cari

- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

Trempe au chili

- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante type sriracha

Trempe tzatziki

- 60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature
- 1/8 de concombre, râpé
- 1/2 gousse d'ail, hachée finement

Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la trempe.

Servir avec les légumes de votre choix et déguster.

En passant...

Choisissez des légumes de saison, car ils sont à leur meilleur au niveau de la saveur, de la valeur nutritive ainsi que sur le plan financier. Pour plus d'informations concernant les légumes de saison, consultez le [chapitre 5 - S'approvisionner à petit prix](#).

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Accompagnements



Brocoli 3 façons



Couscous aux légumes



Frites au four



Potage vide-frigo



Purée de pommes de terre



Riz basmati



Riz pilaf



Salade de betteraves



Salade de carottes



Salade de chou crémeuse



Vinaigrettes 4 façons

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Brocoli 3 façons



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : 2 à 5 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,50\$

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de brocoli,
en fleurons

Eau

Préparation

Brocoli à la vapeur

Dans une casserole, ajouter quelques centimètres d'eau et porter à ébullition. Pour une cuisson à la vapeur, le brocoli ne doit pas toucher à l'eau.

Déposer un tamis, une passoire ou une marguerite au-dessus de l'eau frémissante, ajouter les fleurons et couvrir.

Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette s'insère facilement dans le brocoli.

Brocoli bouilli

Remplir une casserole d'eau et porter à ébullition. Ajouter les fleurons de brocoli.

Cuire 2 minutes et égoutter.

Brocoli au four à micro-ondes

Dans un contenant allant au four à micro-ondes, déposer les fleurons de brocoli et ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'eau.

Cuire au four à micro-ondes 2 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette s'insère facilement dans le brocoli.

En passant...

Une fois cuit, le brocoli se congèle très bien et se conservera jusqu'à 1 an dans un contenant hermétique. Doublez ou triplez la recette et congelez ce qui n'a pas été consommé. Il ne vous suffira que de les mettre quelques secondes au four à micro-ondes pour les savourer de manière quasi instantanée. Pour d'autres trucs concernant la conservation des aliments, consultez le [chapitre 4 - Conservation](#).

Bon avec...



Riz pilaf



Fish and chips
au four

Couscous aux légumes

T



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 7 min

l Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,60\$

Ingrédients

60 ml (1/4 tasse) de bouillon au choix

60 ml (1/4 tasse) d'eau

80 ml (1/3 tasse) de rutabaga, râpé

1 carotte, râpée

80 ml (1/3 tasse) de haricots verts, en petits tronçons

Sel et poivre au goût

1 oignon vert, tranché finement

125 ml (1/2 tasse) de couscous de blé entier

Préparation

Porter à ébullition le bouillon au choix, l'eau, le rutabaga, la carotte et les haricots verts. Cuire 2 min.

Assaisonner, ajouter l'oignon vert et le couscous. Retirer du feu et couvrir.

Laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le couscous soit cuit.

Servir et déguster.

En passant...

Il est possible de varier les légumes de ce couscous. C'est le moment de cuisiner vos légumes défraîchis. Ajouter une conserve de légumineuses, une conserve de poisson ou du poulet cuit pour transformer cet accompagnement en repas complet. Bon appétit!

Bon avec...



Fish and chips au four



Pains de viande et lentilles

Frites au four



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 30 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,30\$

Ingrédients

2 pommes de terre Russet,
en bâtonnets de 1 cm

2,5 ml (1/2 c. à thé) de
poudre d'ail

10 ml (2 c. à thé) d'huile de
canola

Sel au goût

Préparation

Préchauffer le four à 450°F.

Dans un bol, combiner les pommes de terre, la
poudre d'ail, l'huile et le sel. Bien mélanger.

Étendre les pommes de terre assaisonnées sur
une plaque à cuisson un peu huilée.

Cuire au four 30 minutes. Retourner à la mi-
cuisson.

Servir et déguster.

En passant...

Les pommes de terre Russet sont idéales pour
les frites, mais il n'y a aucun problème à utiliser
celles que vous avez à la maison!

Bon avec...



Fish and chips
au four



Ragoût de
boulettes et
légumes

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Potage vide-frigo

T



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 18 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,60\$

🌿 Ingrédients

1/2 oignon jaune, en dés

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

500 ml (2 tasses) de légumes au choix, coupés grossièrement

1 pomme de terre, en petits dés

500 ml (2 tasses) de bouillon au choix

250 ml (1 tasse) d'eau

Sel et poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Dans une casserole, dorer l'oignon dans l'huile environ 1 minute à feu vif.

Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Passer au malaxeur ou au bras-mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Assaisonner au goût, servir et déguster.

💡 En passant...

Pour augmenter la teneur en protéines de cette recette et ainsi la rendre plus rassasante, ajoutez aux légumes une conserve de haricots blancs, rincés et égouttés. Pour une texture onctueuse, versez un filet de lait évaporé au moment de servir.

❤️ Bon avec...



Sandwich poulet-hummus



Croque-madame

Purée de pommes de terre



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 12 min

🍽 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,40\$

🌿 Ingrédients

4 pommes de terre jaunes, pelées et coupées en morceaux

1 petite gousse d'ail (facultative)

5 ml (1 c. à thé) de beurre ou de margarine

60 ml (1/4 tasse) de lait

Poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Dans une casserole d'eau salée, cuire les pommes de terre et l'ail environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette s'enfonce bien dans la chair. Égoutter.

Ajouter le lait et le beurre ou la margarine. Piler jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Pour une purée de pommes de terre réinventée, remplacer la moitié des pommes de terre par une quantité semblable de carottes ou de rutabaga!

❤️ Bon avec...



Ragoût de boulettes et légumes



Pains de viande et lentilles

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Riz basmati



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : 15 min

🍽 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,30 \$

🌿 Ingrédients

180 ml (3/4 tasse) de riz basmati

375 ml (1 1/2 tasse) d'eau

Sel au goût

👩‍🍳 Préparation

Dans une casserole, mélanger l'eau et le riz. Porter à ébullition.

Couvrir et cuire à feu doux 12 minutes.

Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.

Défaire les grains de riz à la fourchette.

Assaisonner, servir et déguster.

💡 En passant...

Une fois cuit, le riz se congèle très bien et se conservera jusqu'à 8 mois dans un contenant hermétique. Doublez ou triplez la recette, puis congelez ce qui n'a pas été consommé en plusieurs portions. Il vous suffira d'en décongeler une au four à micro-ondes pour un accompagnement vite fait. Pour d'autres trucs concernant la conservation des aliments, consultez le [chapitre 4 - Conservation](#).

❤️ Bon avec...



Tofu au
beurre



Chili végé

Riz pilaf



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 25 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,35\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1/2 oignon jaune, en dés

180 ml (3/4 tasse) de riz brun étuvé

250 ml (1 tasse) de bouillon au choix

125 ml (1/2 tasse) d'eau

2,5 ml (1/2 c. à thé) de fines herbes séchées au choix

Poivre au goût

Préparation

Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu vif et ajouter l'oignon. Cuire 2 minutes.

Ajouter le riz et mélanger afin de bien l'enrober d'huile. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.

Couvrir et mijoter à feu doux durant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Servir et déguster.

En passant...

Savoureuse et réconfortante, cette recette est idéale pour apprivoiser le riz brun. Plus riche en fibres que le riz blanc, il est souvent mal aimé à cause de son long temps de cuisson (environ 45 minutes). Le riz brun étuvé, ayant été précuit à la vapeur, est donc un choix rusé puisqu'il nécessite un temps de cuisson avoisinant les 20 minutes tout en conservant la valeur nutritive du riz brun ordinaire.

Bon avec...



Ragoût de boulettes et légumes



Salade de carottes

Salade de betteraves



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,70\$

🌿 Ingrédients

375 ml (1 1/2 tasse ou 1 conserve de 398 ml) de betteraves tranchées, rincées et égouttées

1 oignon vert, en tranches fines

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

Sel et poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Les légumes en conserve sont un choix économique tout au long de l'année. N'hésitez pas à en acheter lorsque vous choisissez des légumes hors saison. Consultez le [chapitre 5 - S'approvisionner à petit prix](#) pour plus d'informations à ce sujet.

❤️ Bon avec...



Sandwich poulet-hummus



Omelette patate douce et brocoli

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Salade de carottes



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,45\$

🌿 Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

Sel et poivre au goût

2 grosses carottes, râpées

60 ml (1/4 tasse) de raisins secs

👩‍🍳 Préparation

Dans un grand bol, fouetter le jus d'orange, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre à la fourchette.

Ajouter les carottes et les raisins, puis mélanger.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Soyez créatif et appropriez-vous la recette! Remplacez le vinaigre par du jus de citron et ajoutez les épices de votre choix (ex: cumin, origan, persil).

❤️ Bon avec...



Petits pains au thon



Tortillas aux oeufs

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Salade de chou crémeuse



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,30\$

Ingrédients

20 ml (4 c. à thé) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon

20 ml (4 c. à thé) de yogourt nature

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre blanc

Sel et poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de carottes, hachées finement

250 ml (1 tasse) de chou, haché finement

Préparation

Dans un bol, combiner la mayonnaise, le yogourt, la moutarde et le vinaigre.

Ajouter le chou et la carotte. Bien mélanger.

Assaisonner, servir et déguster.

En passant...

Cette salade de chou coûte 2 fois moins cher que son équivalent commercial. Pour en savoir plus au sujet des économies liées à la cuisine maison, consultez le [chapitre 1 - Cuisiner, c'est payant!](#)

Bon avec...



Mégaburger



Fish and chips au four

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Vinaigrettes 4 façons



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

🍷 Portions : 2 (60-80 ml)

\$ Coût / portion : 0,15-0,20\$

Ingrédients

Vinaigrette balsamique

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola

Vinaigrette balsamique aux fraises

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

30 ml (2 c. à soupe) de fraises surgelées, décongelées et pilées à la fourchette

Vinaigrette moutarde et miel

30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

Vinaigrette style Catalina

15 ml (1 c. à soupe) de ketchup

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre blanc ou jus de citron

5 ml (1 c. à thé) de miel

1 pincée de poudre d'ail

Préparation

Dans un contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients et brasser vigoureusement.

Servir avec les légumes de votre choix.

En passant...

Soyez créatif et concoctez vos propres recettes de vinaigrettes. Variez les huiles et les vinaigres, et ajoutez des aromates tels que le jus de citron, l'origan séché ou des herbes fraîches.

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Vite j'ai faim! Recettes en 15 minutes



Burritos de lentilles



Croque-madame



Petits pains au thon



Pizza bolognaise



Salade de légumineuses



Salade de macaronis à la grecque



Sandwich poulet-hummus



Sauce béchamel micro-ondes



Sauce rosée micro-ondes



Soupe mexicaine en pot



Tartinade de tofu



Tortillas aux oeufs

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Burritos de lentilles

V

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,75\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
1/2 oignon jaune, en dés
1/2 poivron, en dés
60 ml (1/4 tasse) de maïs en grains surgelés
1 gousse d'ail, hachée
250 ml (1 tasse ou 1/2 conserve de 540 ml) de lentilles, rincées et égouttées
5 ml (1 c. à thé) de cumin
4 petites ou 2 grandes tortillas de blé entier
1 tomate, en dés
60 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar râpé

Préparation

Faire revenir à feu moyen-vif l'oignon, le poivron et le maïs dans l'huile environ 5 minutes.

Ajouter l'ail, les lentilles et le cumin, et poursuivre la cuisson un autre 5 minutes.

Garnir les tortillas de mélange de lentilles, de tomates et de fromage, puis rouler.

Servir et déguster.

En passant...

Soyez créatifs et variez les garnitures du burrito! Le guacamole, le yogourt grec et la salsa en sont de délicieux exemples.

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Croque-madame

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,95\$

Ingrédients

2 tranches de pain de blé entier

60g de fromage mozzarella (environ 8 tranches fines)

1/2 tomate, tranchée

5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola

2 oeufs

Préparation

Dans une grande poêle, dorer les tranches de pain.

Déposer le fromage, puis les tomates sur le pain.

Déplacer le pain d'un côté de la poêle et mettre l'huile de l'autre.

Cuire les oeufs sur le côté huilé.

Déposer l'oeuf cuit sur le pain.

Servir et déguster.

En passant...

Le pain ne se mange pas rapidement chez vous? Vous pouvez augmenter sa durée de conservation jusqu'à 3 mois en l'entreposant au congélateur. Pour d'autres trucs concernant la conservation des aliments, consultez le [chapitre 4 - Conservation](#).

Bon avec...



Salade de carottes



Potage vide-frigo

Petits pains au thon



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 12 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,50\$

Ingrédients

1 conserve de 170g de thon, égoutté

1 oignon vert, tranché

60 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar râpé

45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature

15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise

Poivre au goût

4 tranches de pain de blé entier

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Dans un bol, combiner le thon, l'oignon vert, le fromage, le yogourt, la mayonnaise et le poivre. Réserver.

Placer une tranche de pain dans un moule à muffins et presser pour former un baluchon. Répéter avec les autres tranches.

Déposer le mélange au thon dans les baluchons de pain.

Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient dorés.

Démouler et servir.

En passant...

Cette recette se mange aussi bien chaude que froide. Doublez les quantités pour un savoureux lunch le lendemain!

Bon avec...



Salade de carottes



Vinaigrette style Catalina

Pizza bolognaise

T



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 13 min

! Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,45\$

Ingrédients

2 pains à hamburger

160 ml (2/3 tasse) de sauce bolognaise

125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé

30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires tranchées en conserve, rincées et égouttées

1/2 poivron, en lanières

Préparation

Préchauffer le four à 425°F.

Déposer la sauce bolognaise sur chaque demi-pain et garnir de fromage, d'olives et de poivron.

Cuire au four 10 minutes. Poursuivre la cuisson 3 minutes à «broil» ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.

Servir et déguster.

En passant...

Soyez créatif et variez les légumes, le fromage et le pain de vos pizzas. Oignon, courgette, champignons, épinards, fromage cheddar, pain tortilla, pain pita... votre seule limite est votre imagination. Excellent moyen de passer touski...reste dans le frigo! Pour en savoir plus au sujet des économies liées à la cuisine maison, consultez le [chapitre 1-Cuisiner, c'est payant!](#)

Bon avec...



Sauce bolognaise



Tremettes pour légumes

Salade de légumineuses



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : -

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,75\$

Ingrédients

500 ml (2 tasses ou 1 conserve de 540 ml) de légumineuses mélangées, rincées et égouttées

2 branches de céleri, tranchées

1/4 d'oignon rouge, tranché finement

80 ml (1/3 tasse) de maïs surgelés, décongelés

2 tomates, en dés

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

20 ml (4 c. à thé) de vinaigre au choix ou de jus de citron

Sel et poivre au goût

Préparation

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Servir et déguster.

En passant...

Saviez-vous que les tomates conservent mieux leur saveur si elles sont entreposées à température ambiante plutôt qu'au réfrigérateur?

Bon avec...



Chips de tortillas

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Salade de macaronis à la grecque



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

L Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,30\$

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de macaronis de blé entier secs

1/2 concombre anglais, en dés

1/2 oignon rouge, en tranches fines

1 tomate, en dés

60 ml (1/4 tasse) d'olives noires tranchées en conserve, rincées et égouttées

125 ml (1/2 tasse) de fromage feta émietté

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique ou de jus de citron

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

Sel et poivre au goût

Préparation

Cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage, égoutter et rincer.

Dans un bol, combiner tous les ingrédients et mélanger.

Servir et déguster.

En passant...

Savoureuse et rafraîchissante, cette recette est idéale pour apprivoiser les pâtes de blé entier.

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Sandwich poulet-hummus

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 8 min
Temps de cuisson : -

🕒 Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,80 \$

🌿 Ingrédients

80 ml (1/3 tasse) de poulet cuit, en morceaux

15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

Sel et poivre au goût

2 tranches de pain de blé entier

1/4 tomate, tranchée

1 feuille de laitue

👩‍🍳 Préparation

Dans un bol, combiner le poulet, le yogourt, le sel et le poivre. Réserver.

Tartiner le hummus sur les tranches de pain.

Ajouter le mélange de poulet, les tomates et la laitue.

Refermer le sandwich et déguster.

💡 En passant...

Soyez créatif et variez les légumes du sandwich. Chou haché, carotte râpée, concombre tranché, poivron en lanières, champignons rôtis... choisissez vos légumes favoris!

❤️ Bon avec...



Potage vide-frigo



Salade de carotte

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Sauce béchamel micro-ondes

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : 5 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,30\$

Ingrédients

20 ml (4 c. à thé) de beurre
ou de margarine

20 ml (4 c. à thé) de farine
tout usage

250 ml (1 tasse) de lait

Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une grande tasse à mesurer ou un grand bol allant au four à micro-ondes, ajouter le beurre ou la margarine. Cuire au four à micro-ondes 30 secondes ou jusqu'à ce que ce soit fondu.

Ajouter la farine et cuire de nouveau 25 secondes.

Ajouter le reste des ingrédients et brasser à la fourchette. Toujours au four à micro-ondes, cuire 2 minutes en s'assurant que la préparation arrive à ébullition.

Brasser à la fourchette et laisser refroidir 2 minutes. La préparation devrait épaissir.

Utiliser dans les recettes de votre choix.

En passant...

La sauce béchamel s'utilise dans une multitude de plats. Utilisez-la comme sauce à pizza, comme base de sauce pour vol-au-vent, sur des pâtes et même sur des légumes.

Bon avec...



Brocoli 3
façons

Sauce rosée micro-ondes

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 3 min

! Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,45\$

Ingrédients

20 ml (4 c. à thé) de beurre
ou de margarine

20 ml (4 c. à thé) de farine
tout usage

250 ml (1 tasse) de lait

1 gousse d'ail, hachée

60 ml (1/4 tasse) de pâte de
tomates

5 ml (1 c. à thé) d'épices
italiennes

Sel et poivre au goût

Préparation

Dans une grande tasse à mesurer ou un grand bol allant au four à micro-ondes, ajouter le beurre ou la margarine. Cuire au four à micro-ondes 20 secondes ou jusqu'à ce que ce soit fondu.

Ajouter la farine et cuire de nouveau 15 secondes.

Ajouter le reste des ingrédients et brasser à la fourchette. Toujours au four à micro-ondes, cuire 2 minutes en s'assurant que la préparation vienne à ébullition.

Brasser à la fourchette et laisser refroidir 2 minutes. La préparation devrait épaissir.

Servir avec les pâtes de votre choix et déguster.

En passant...

Cette sauce rosée coûte près de 4 fois moins cher que son équivalent commercial. Pour en savoir plus au sujet des économies liées à la cuisine maison, consultez le [chapitre 1 - Cuisiner, c'est payant!](#)

Bon avec...



Vinaigrette
style Catalina



Vinaigrette
balsamique
aux fraises

Soupe mexicaine en pot



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : -

1 Portions : 1

\$ Coût / portion : 0,95\$

Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) de concentré de bouillon au choix

30 ml (2 c. à soupe) de tomates en dés sans sel ajouté en conserve

60 ml (1/4 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

60 ml (1/4 tasse) de poulet cuit, en morceaux

60 ml (1/4 tasse) de maïs surgelé

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili

250 ml (1 tasse) d'eau bouillante

Préparation

Dans un contenant hermétique, placer tous les ingrédients sauf l'eau.

Mettre de côté au réfrigérateur, dans une boîte à lunch avec un bloc réfrigérant.

Au moment de servir, verser l'eau bouillante dans le contenant hermétique, refermer le couvercle et agiter.

Déguster.

En passant...

Cette recette a été conçue en pensant au milieu de travail ou à l'école où l'eau chaude est disponible et souvent gratuite. Si ce n'est pas le cas, apportez un deuxième contenant hermétique que vous remplirez d'eau et que vous chaufferez au four à micro-ondes.

Bon avec...



Chips de tortillas



Garnitures de craquelins

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Tartinade de tofu

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : -

🍴 Portions : 4

\$ Coût / portion : 0,70\$

🌿 Ingrédients

350 g (1 bloc ou 0,8 lb) de tofu extra ferme

1 carotte, hachée finement

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

1 oignon vert, tranché

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature

45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise

Sel et poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Dans un grand bol, émietter le tofu.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

Déguster avec des craquelins, des crudités ou simplement en sandwich.

💡 En passant...

Vous avez un robot culinaire? Coupez les ingrédients grossièrement et laissez le robot faire tout le travail. Vous obtiendrez une tartinade lisse comme celle vendue à l'épicerie, sauf que la vôtre contiendra jusqu'à 2 fois moins de gras et jusqu'à 3 fois moins de sodium. Ça vaut la peine de l'essayer!

👩‍❤️‍🍳 Bon avec...



Salade de betteraves



Chips de tortillas

Tortillas aux oeufs

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 10 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,40\$

Ingrédients

4 oeufs
1 oignon vert, tranché finement
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature
Sel et poivre au goût
4 petites ou 2 grandes tortillas de blé entier
Garniture au choix

Préparation

Déposer les oeufs dans une casserole et recouvrir d'eau froide.

Porter à ébullition, retirer du feu et couvrir. Laisser reposer durant 10 minutes

Plonger les oeufs dans l'eau très froide durant 5 à 10 minutes. Écaler et déposer dans un bol propre.

Ajouter l'oignon vert, la mayonnaise, le yogourt et piler le tout à la fourchette.

Garnir chaque tortilla de garniture aux oeufs et de légumes au choix (laitue, concombre, tomate, chou, etc.)

Rouler et déguster.

En passant...

Vous préférez le thon aux oeufs? Pas de problème! Vous pouvez remplacer les oeufs par une conserve de thon (170 g) égouttée. Ce sandwich serait également délicieux en variant le pain choisi (bagel, kaiser, de seigle, etc.)

Bon avec...



Salade de carottes



Potage vide-frigo

Ça cuit pendant que je fais autre chose



Chili végétarien



Fajitas de tofu



Pains de viande et lentilles



Poulet à l'italienne et riz aux légumes



Poulet barbecue et légumes au four



Poulet moutarde & miel et légumes au four



Ragoût de boulettes et légumes



Riz mexicain à la sole



Sauce bolognaise



Soupe à la lasagne



Soupe aux lentilles à l'indienne

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Chili végétarien

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 25 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,60\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1/2 oignon jaune, en dés

175 g (1/2 bloc de 350 g ou 0,4 lb) de tofu extra ferme, émietté

30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de mélange de légumes pour spaghetti surgelés

500 ml (2 tasses ou 2/3 de conserve de 796 ml) de tomates en dés en conserve sans sel

180 ml (3/4 tasse ou 1/3 de conserve de 540 ml) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés

Préparation

Dans une poêle, dorer l'oignon dans l'huile 1 minute à feu vif.

Ajouter le tofu, la poudre de chili, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Bien mélanger et cuire environ 1 minute.

Ajouter le mélange de légumes, les tomates et les haricots rouges.

Porter à ébullition, puis couvrir et mijoter à feu moyen-doux durant 20 minutes.

Servir avec les garnitures de votre choix.

En passant...

Transformez cette recette en garniture à burrito! Il vous suffit de déposer le chili dans une tortilla, d'ajouter des garnitures au choix (ex: laitue, fromage, yogourt nature) et de le refermer. Bon appétit!

Bon avec...



Chips de tortillas



Riz basmati

Fajitas de tofu

V

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 30 min

L Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,35\$

Ingrédients

1 oignon jaune, en demi-rondelles

1 poivron, en lanières

350 g (1 bloc ou 0,8 lb) de tofu extra ferme, coupé en bâtonnets de 1 cm

15 ml (1 c. à soupe) de cumin

5 ml (1 c. à thé) d'origan

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

4 petites ou 2 grandes tortillas de blé entier

Préparation

Préchauffer le four à 400°F

Déposer les oignons, le poivron et le tofu sur une plaque à cuisson.

Saupoudrer de cumin, d'origan, de poudre d'ail, de sel et de poivre. Ajouter l'huile et bien mélanger.

Cuire au four 30 minutes.

Garnir les tortillas de tofu, de légumes chauds et de vos garnitures favorites. Déguster.

En passant...

Soyez créatif et variez les garnitures des fajitas! Le chou, la tomate, le fromage, la sauce piquante et la salsa en sont de délicieux exemples.

Pains de viande et lentilles



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 min

🍽 Portions : 6 pains

\$ Coût / portion : 0,80\$

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse ou 1/4 de conserve de 540 ml) de lentilles en conserve, rincées et égouttées

100 g (0,2 lb) de veau haché

180 ml (3/4 tasse) de mélange de légumes pour spaghetti surgelés

80 ml (1/3 tasse) de fromage cheddar

1 pomme de terre, râpée

180 ml (3/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (grau)

2 oeufs

80 ml (1/3 tasse ou 1/2 conserve de 156 ml) de pâte de tomates

15 ml (1 c. à soupe) de ketchup

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'épices italiennes

Sel et poivre au goût

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients. Bien mélanger avec les mains.

Graisser un moule à muffins et le remplir du mélange de manière à former 6 petits pains de viande et lentilles.

Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les pains de viande et lentilles soient dorés.

Démouler et servir.

En passant...

Pour une version plus relevée, accompagnez les pains de viande et lentilles d'une sauce au yogourt épicé. Mélanger 60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature et 5-10 ml (1-2 c. à thé) de sauce piquante type sriracha pour créer ce condiment.

Bon avec...



Salade de chou



Salade de carottes

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Poulet à l'italienne et riz aux légumes

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,80\$

🌿 Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1 poitrine de poulet désossée

20 ml (4 c. à thé) d'épices italiennes

180 ml (3/4 tasse) de riz brun étuvé sec

180 ml (3/4 tasse) de bouillon au choix

180 ml (3/4 tasse) d'eau

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

375 ml (1 1/2 tasse ou 1 conserve de 398 ml) de petits pois et carottes, rincés et égouttés

👩‍🍳 Préparation

Couper la poitrine de poulet en deux dans le sens de la longueur. Assaisonner de sel, de poivre et de 15 ml (1 c. à table) d'épices italiennes.

Faire chauffer une casserole à feu vif et y ajouter l'huile ainsi que les poitrines. Cuire les poitrines environ 3 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.

Verser le riz dans la casserole et mélanger. Ajouter le bouillon, l'eau, le jus de citron et le reste des épices italiennes. Porter à ébullition.

Ajouter les légumes et les poitrines de poulet. Lorsque le mélange revient à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux durant 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Les légumes en conserve sont un choix économique tout au long de l'année. N'hésitez pas à en acheter lorsque vous choisissez des légumes hors saison. Consultez le [chapitre 5 - S'approvisionner à petit prix](#) pour plus d'informations à ce sujet.

Poulet barbecue et légumes au four

RC

T



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 8 min
Temps de cuisson : 30 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,45\$

🌿 Ingrédients

1/2 chou vert, coupé en deux

2 grosses pommes de terre,
en lanières

10 ml (2 c. à thé) d'huile de
canola

Sel et poivre au goût

4 pilons de poulet, la peau
enlevée

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin

5 ml (1 c. à thé) de sauce
piquante type sriracha

15 ml (1 c. à soupe) de
cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de
ketchup

15 ml (1 c. à soupe) de
vinaigre blanc

👩‍🍳 Préparation

Préchauffer le four à 450°F.

Sur une plaque à cuisson, déposer le chou et les
pommes de terre.

Enrober d'huile, puis saler et poivrer au goût. Bien
mélanger et placer les légumes d'un côté de la
plaque.

Dans un bol, combiner le cumin, la sauce
piquante, la cassonade, le ketchup et le vinaigre.
Réserver.

Placer les pilons de poulet dans la plaque et
les enrober de la moitié de la sauce. Cuire 15
minutes.

Sortir la plaque du four afin d'enrober le poulet
du reste de la sauce. Poursuivre la cuisson 15
minutes.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Vous ne savez pas quoi faire du 1/2 chou
restant? Profitez-en pour cuisiner une salade
de chou crémeuse ou encore un potage vide-
frigo, deux recettes que vous trouverez dans la
rubrique Accompagnements.

Poulet moutarde & miel et légumes au four

RC

T



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 35 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,70\$

Ingrédients

2 grosses pommes de terre,
en dés

375 ml (1 1/2 tasse) de
courge musquée coupée
surgelée

1/2 oignon rouge, en
rondelles

Sel et poivre au goût

10 ml (2 c. à thé) d'huile de
canola

1,25 ml (1/4 c. à thé) de
poudre d'ail

15 ml (1 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de
moutarde de Dijon

4 hauts de cuisses de poulet,
le gras et la peau enlevés

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Sur une plaque à cuisson, déposer les pommes
de terre, les cubes de courges et l'oignon.
Verser l'huile, puis saler et poivrer. Bien
mélanger et étendre sur la plaque.

Dans un bol, mélanger la poudre d'ail, le miel et
la moutarde.

Déposer les hauts de cuisses sur les légumes
dans la plaque. Étendre la sauce moutarde et
miel sur les hauts de cuisses.

Cuire au four 35 minutes.

Servir et déguster.

En passant...

Vous pouvez réutiliser la sauce miel et
moutarde dans d'autres recettes. Elle se marie
aussi bien avec les légumes que la viande ou le
tofu.

Ragoût de boulettes et légumes



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 25 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,10\$

🌿 Ingrédients

200 g (0,4 lb) de veau haché
1 oeuf
80 ml (1/3 tasse) de chapelure
1,25 ml (1/4 c. à thé) de poudre d'ail
Poivre au goût
1/2 oignon jaune, en dés
20 ml (4 c. à thé) de farine tout usage
1/4 de rutabaga, en petits dés
2 carottes, en rondelles
250 ml (1 tasse) de bouillon de boeuf
125 ml (1/2 tasse) d'eau
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

👩‍🍳 Préparation

Dans un bol, combiner le veau, l'oeuf, la chapelure, la poudre d'ail et le poivre. Bien mélanger et former des boulettes avec les mains.

Dans une poêle à feu moyen-vif, cuire les boulettes 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Ajouter l'oignon, remuer et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajouter la farine et poursuivre la cuisson 1 minute.

Ajouter le reste des ingrédients et remuer.

Porter à ébullition et couvrir. Laisser mijoter à feu moyen 15 minutes.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Privilégiez les viandes hachées maigres à extra-maigres puisqu'elles contiennent moins de gras saturés. Profitez des spéciaux pour acheter de la viande en surplus et la congeler. De cette façon, vous en aurez toujours à portée de main.

❤️ Bon avec...



Riz pilaf



Purée de pommes de terre

Riz mexicain à la sole

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 7 min
Temps de cuisson : 30 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,25\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1/2 oignon jaune, en dés

1 poivron, en dés

125 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé

180 ml (3/4 tasse) de riz brun étuvé

250 ml (1 tasse) de bouillon au choix

125 ml (1/2 tasse) d'eau

5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

125 ml (1/2 tasse ou 1/4 conserve de 540 ml) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

3 filets de sole (environ 135 g) surgelés

Préparation

Dans une casserole, faire dorer l'oignon, le poivron et le maïs dans l'huile durant environ 7 minutes à feu vif.

Ajouter le riz et cuire 1 minute.

Ajouter le reste des ingrédients (sauf le poisson) et porter à ébullition.

Ajouter les filets de sole et couvrir. Mijoter à feu moyen-doux 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé.

Servir et déguster.

En passant...

Savoureuse et épicée, cette recette est idéale pour apprivoiser le riz brun. Plus riche en fibres que le riz blanc, il est souvent mal aimé à cause de son long temps de cuisson (environ 45 minutes). Le riz brun étuvé, ayant été précuit à la vapeur, est donc un choix rusé puisqu'il nécessite un temps de cuisson avoisinant les 20 minutes tout en conservant la valeur nutritive du riz brun ordinaire.

Sauce bolognaise



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 23 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,85\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1/2 oignon jaune, en dés

150 g (0,3 lb) de boeuf haché

1 gousse ail, hachée

250 ml (1 tasse) de mélange de légumes pour spaghetti surgelés

Sel et poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) d'épices italiennes

375 ml (1 1/2 tasse ou 1/2 conserve de 796 ml) de tomates broyées en conserve

Préparation

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu vif. Cuire les oignons et la viande durant environ 3 minutes.

Ajouter l'ail, les légumes, les épices italiennes, le sel et le poivre. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

Ajouter les tomates broyées et porter à ébullition.

Réduire à feu moyen et laisser mijoter à découvert durant 15 minutes.

Servir et déguster.

En passant...

Vous n'avez pas d'épices italiennes? Pas de problème! Vous pouvez les remplacer par du basilic séché ou de l'origan séché.

Bon avec...



Pizza bolognaise



Vinaigrette moutarde et miel

Soupe à la lasagne

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 8 min
Temps de cuisson : 18 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,85\$

Ingrédients

120 g (0,3 lb) de boeuf haché
250 ml (1 tasse) de mélange de légumes pour spaghetti surgelés
125 ml (1/2 tasse) de tomates broyées en conserve
1 gousse d'ail, hachée
250 ml (1 tasse ou 1/3 conserve de 796 ml) de tomates en dés sans sel ajouté en conserve
10 ml (2 c. à thé) d'épices italiennes
125 ml (1/2 tasse) de bouillon de boeuf
125 ml (1/2 tasse) d'eau
2 feuilles de lasagne sèches
30 ml (2 c. à soupe) de fromage cottage (facultatif)

Préparation

Dans une casserole, défaire la viande hachée en petits morceaux et cuire 1 minute à feu vif.

Ajouter tous les ingrédients sauf les feuilles de lasagne et porter à ébullition.

Casser les feuilles de lasagne en morceaux et les ajouter à la soupe. Mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu moyen durant 15 minutes.

Servir avec un peu de fromage cottage (facultatif) et déguster.

En passant...

Privilégiez les viandes hachées maigres à extra-maigres puisqu'elles contiennent moins de gras saturés. Profitez des spéciaux pour acheter de la viande en surplus et la congeler. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez le [chapitre 5-S'approvisionner à petit prix](#).

Soupe aux lentilles à l'indienne

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 35 min

l Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,60\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1 oignon jaune, en dés

1 carotte, en rondelles

1 branche de céleri, en dés

1,25 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais (facultatif)

180 ml (3/4 tasse) de lentilles vertes sèches

500 ml (2 tasses) de bouillon au choix

500 ml (2 tasses) d'eau

Poivre au goût

Préparation

Dans une casserole, dorer l'oignon dans l'huile environ 1 minute à feu vif.

Ajouter la carotte et le céleri, puis cuire 2 minutes. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 1 minute.

Ajouter les lentilles, verser le bouillon et l'eau, puis porter à ébullition.

Laisser mijoter 30 minutes à feu moyen-doux.

Servir et déguster.

En passant...

Cette soupe se conservera jusqu'à 3 mois dans un contenant hermétique au congélateur. Profitez-en pour doubler la recette. De cette manière, vous aurez une soupe rapide pour les journées pressées.

Bon avec...



Chips de tortillas



Garnitures pour craquelins

J'impressionne la tablée en 30 minutes



Cari de pois chiches



Croquettes de saumon



Fish and chips au four



Macaroni chinois



Mégaburger



Omelette patate douce et brocoli



Pâtes au thon «one pot»



Pizza sardines et tomates



Poulet balsamique et légumes au four



Tofu au beurre

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Cari de pois chiches

RC

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 22 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,85\$

🌿 Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
1 gousse d'ail, hachée
5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, haché (facultatif)
1/2 oignon jaune, en dés
1 patate douce, en dés
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
60 ml (1/4 tasse) d'eau
60 ml (1/4 tasse) de bouillon au choix
125 ml (1/2 tasse ou 1/3 de conserve de 398 ml) de lait de coco léger
125 ml (1/2 tasse) de petits pois surgelés
500 ml (2 tasses ou 1 conserve de 540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
Sel et poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Dans une casserole à feu moyen-vif, ajouter l'huile, l'ail, le gingembre (facultatif), les oignons et les patates douces. Cuire 5 minutes.

Ajouter le cari et la pâte de tomates. Mélanger. Verser le bouillon, l'eau et le lait de coco, puis mélanger de nouveau.

Porter à ébullition, puis ajouter les petits pois et les pois chiches. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux durant 15 minutes ou jusqu'à ce que les cubes de patate soient tendres.

Saler et poivrer au goût. Servir et déguster.

💡 En passant...

Cette recette demande seulement 125 ml (1/2 tasse) de lait de coco léger. Que faire avec le reste de la conserve? Pour augmenter la durée de conservation du lait de coco, congelez-le dans un bac à glaçons. Vous pourrez ainsi l'utiliser tel quel dans des smoothies ou le faire décongeler pour ajouter à vos recettes favorites. Pour d'autres trucs concernant la conservation des aliments, consultez le [chapitre 4-Conservation](#).

❤️ Bon avec...



Chips de tortillas



Brocoli 3 façons

Croquettes de saumon



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 15 min

🍴 Portions : 2 (4 croquettes) **\$** Coût / portion : 1,95\$

🌿 Ingrédients

2 pommes de terre
1 conserve de 213 g de saumon dans l'eau, égoutté
1 oeuf
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
250 ml (1 tasse) de chapelure
20 ml (4 c. à thé) d'huile de canola
Poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Piquer les pommes de terre à la fourchette. Cuire au four à micro-ondes 5 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette puisse pénétrer facilement la chair.

Dans un bol, combiner la chair des pommes de terre, le saumon, l'oeuf, la poudre d'ail et la moutarde de Dijon. Former 4 croquettes à l'aide des mains.

Dans un bol, ajouter la chapelure et enrober chaque croquette.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les croquettes 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Vous n'avez pas de chapelure commerciale à la maison? Pas de problème! Écrasez vos craquelins préférés ou passez au robot culinaire votre pain sec. De cette façon, vous aurez de la chapelure en un claquement de doigts.

❤️ Bon avec...



Salade de carottes



Salade de chou

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Fish and chips au four



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 10 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,10\$

🌿 Ingrédients

5 filets de sole (environ 225 g) surgelés, décongelés
80 ml (1/3 tasse) de farine de blé entier
1 œuf, battu
Sel et poivre au goût
180 ml (3/4 tasse) de chapelure

👉 Préparation

Placer la grille au centre du four et préchauffer en mode «broil».

Éponger les filets à l'aide d'un linge propre. Réserver.

Saler et poivrer au goût l'œuf battu.

Plonger un filet dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure en s'assurant que le filet soit recouvert sur toute sa surface à chaque étape. Répéter avec les autres filets.

Déposer les filets sur une plaque à cuisson et cuire au four 5 minutes de chaque côté.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Vous n'avez pas de chapelure commerciale à la maison? Pas de problème! Écrasez vos craquelins préférés ou passez au robot culinaire un pain sec. De cette façon, vous aurez de la chapelure en un claquement de doigts.

👉 Bon avec...



Frites au four



Salade de chou

Macaroni chinois

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 20 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,75\$

Ingrédients

375 ml (1 1/2 tasse) de macaronis de blé entier

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

200 g (0,4 lb) de longe de porc

500 ml (2 tasses) de mélange de légumes asiatiques surgelés

10 ml (2 c. à thé) de cassonade

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre blanc

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

Poivre au goût

Préparation

Cuire les macaronis selon les indications de l'emballage. Égoutter et réserver.

Durant la cuisson des pâtes, enlever le gras du porc à l'aide d'un couteau. Couper la viande en gros cubes, puis la dorer dans l'huile environ 4 minutes à feu vif.

Ajouter les légumes surgelés et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient partiellement décongelés.

Ajouter les macaronis cuits, la cassonade, le vinaigre et la sauce soya. Bien mélanger et cuire 5 minutes.

Servir et déguster.

En passant...

Cette recette se congèle très bien. Profitez-en! Doublez ou triplez la recette, et congelez ce qui n'a pas été consommé en plusieurs portions. Il vous suffira d'en décongeler une au four à micro-ondes pour un repas vite fait. Pour d'autres trucs concernant la conservation des aliments, consultez le [chapitre 4 - Conservation](#).

Mégaburger



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 16 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,95\$

🌿 Ingrédients

200 g (1/2 lb) de boeuf haché
60 ml (1/4 tasse) de chapelure
30 ml (2 c. à soupe) d'oignon jaune haché
1 oeuf
Sel et poivre au goût
2 pains à hamburger

👩‍🍳 Préparation

Dans un bol, combiner le boeuf haché, la chapelure, l'oignon, l'oeuf, le sel et le poivre.

Bien mélanger, puis former des boulettes à l'aide des mains.

Cuire les boulettes environ 8 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. S'assurer que la viande ne soit plus rose au centre des boulettes.

Servir avec le pain et les garnitures de votre choix.

💡 En passant...

Privilégiez les viandes hachées maigres et extra-maigres puisqu'elles contiennent moins de gras saturés. Profitez des spéciaux pour acheter de la viande en surplus et la congeler! Pour d'autres trucs concernant la conservation des aliments, consultez le [chapitre 4 - Conservation](#).

❤️ Bon avec...



Salade de chou



Frites au four

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Omelette patate douce et brocoli



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 20 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,10\$

Ingrédients

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1/3 de patate douce, en petits dés

125 ml (1/2 tasse) de brocoli, en petits fleurons

4 oeufs

60 ml (1/4 tasse) de lait

Sel et poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar râpé

Préparation

Dans une poêle, ajouter l'huile et la patate douce. Cuire environ 8 minutes.

Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la patate soit tendre.

Dans une tasse à mesurer ou un grand bol, battre les oeufs, le lait, le sel et le poivre.

Verser le mélange d'oeufs dans la poêle et couvrir. Cuire 3 minutes.

Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit fondu et que les oeufs soient figés.

Servir et déguster avec les accompagnements de votre choix.

En passant...

L'omelette est une bonne recette pour passer vos légumes défraîchis. Soyez créatif et concoctez vos propres recettes d'omelette!

Bon avec...



Salade de betteraves



Salade de chou

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Pâtes au thon «one pot»

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 16 min

🍽 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,15 \$

🌿 Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage

250 ml (1 tasse) d'eau

1/2 oignon jaune, en dés

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

1 gousse d'ail, hachée

330 ml (1 1/3 tasse) de lait

Poivre au goût

375 ml (1 1/2 tasse) de rotinis de blé entier

250 ml (1 tasse) d'épinards surgelés

1 conserve de 170 g de thon, égoutté

80 ml (1/3 tasse) d'olives noires tranchées en conserve, rincées et égouttées

👩 Préparation

Dans un bol, mélanger la farine et l'eau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Réserver.

Dans une casserole, faire dorer l'oignon dans l'huile environ 1 minute à feu vif. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.

Ajouter le lait, puis le mélange d'eau et de farine. Poivrer au goût, mélanger et porter à ébullition.

Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition de nouveau.

Laisser mijoter à feu moyen-vif durant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Remuer à l'occasion.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Connaissez-vous les «one pot pasta»? Cette expression empruntée de l'anglais pourrait se traduire par «pâtes dans un seul chaudron». Qui dit un seul chaudron, dit moins de vaisselle!

Pizza sardines et tomates

RC



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 8 min
Temps de cuisson : 12 min

🍴 Portions : 1

\$ Coût / portion : 2,50\$

🌿 Ingrédients

2 tomates

1 gousse d'ail, hachée

1,25 ml (1/4 c. à thé) d'épices italiennes

2 petites ou 1 grande tortilla de blé entier

60 ml (1/4 tasse) de fromage mozzarella râpé

53 g (1/2 conserve de 106 g) de sardines à la sauce tomate

👩‍🍳 Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Épépiner les tomates (retirer les parties de la tomate qui contiennent les pépins) et couper le reste de la chair en petits dés.

Dans un bol, mélanger les tomates en dés, l'ail et les épices italiennes.

Déposer le mélange de tomates, le fromage et les sardines sur la ou les tortillas.

Cuire au four 12 minutes.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Les sardines en conserve sont une solution économique pour consommer du poisson. Cette recette est idéale pour les apprivoiser. Allez-y, laissez-vous tenter! Pour plus d'informations concernant les achats économiques en épicerie, consultez le [chapitre 5 - S'approvisionner à petits prix](#).

❤️ Bon avec...



Vinaigrette balsamique



Vinaigrette style Catalina

Poulet balsamique et légumes au four

RC

T



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 25 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 2,55\$

🌿 Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
15 ml (1 c. à soupe) de miel
15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
1 courgette, en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur
1 oignon jaune, en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur
2 grosses pommes de terre, en dés
10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
1 poitrine de poulet désossée
Sel et poivre au goût

👩‍🍳 Préparation

Préchauffer le four à 400°F

Dans un bol, combiner le vinaigre balsamique, le miel, l'origan et la moutarde. Mettre de côté.

Déposer les courgettes, les oignons et les pommes de terre sur une plaque à cuisson. Verser l'huile, bien mélanger et répartir sur la plaque en laissant un espace pour le poulet.

Couper la poitrine de poulet en deux dans le sens de la longueur.

Placer le poulet au centre de la plaque à cuisson et verser le mélange de vinaigre balsamique dessus. Bien étendre.

Saler et poivrer au goût.

Cuire 20 minutes au four en retournant les légumes ainsi que le poulet à mi-cuisson.

Finir la cuisson à «broil» 5 minutes.

Servir et déguster.

💡 En passant...

La poitrine de poulet désossée est une coupe dispendieuse. Achetez-en de grandes quantités lorsqu'elles sont en rabais et congelez-les. D'ailleurs, c'est plus facile de couper du poulet lorsqu'il est légèrement congelé!

❤️ Bon avec...



Salade de carottes



Salade de chou crémeuse

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Tofu au beurre

V



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 15 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,60\$

Ingrédients

350 g (1 bloc ou 0,8 lb) de tofu extra ferme, en gros dés

10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola

250 ml (1 tasse ou 1/3 conserve de 796 ml) de tomates broyées en conserve

5 ml (1 c. à thé) de concentré de bouillon au choix

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail

10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari

Poivre au goût

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

250 ml (1 tasse) de lait

Préparation

Dans une casserole, dorer le tofu dans l'huile environ 5 minutes à feu vif.

Ajouter les tomates broyées, le concentré de bouillon, le sucre, la poudre d'ail et le cari. Mélanger et poivrer au goût. Ajouter le beurre et le lait, puis mélanger de nouveau.

Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Mijoter 10 minutes à découvert.

Servir avec les accompagnements de votre choix et déguster.

En passant...

Savoureuse et exotique, cette recette est excellente pour apprivoiser le tofu. Un voyage en Inde le temps d'un repas.

Bon avec...



Riz basmati



Brocoli 3 façons

Desserts



Bananes caramélisées



Crème au citron



Croustade aux pommes
dans une tasse



Fondant choco-dattes
dans une tasse



Gâteau blanc aux fruits
dans une tasse



Latté glacé



Pouding au chocolat



Purée de dattes 2 façons



Queue d'ornithorynque
sans friture

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Bananes caramélisées



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 2 min
Temps de cuisson : 6 min

1 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,55\$

Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de
beurre ou margarine

30 ml (2 c. à soupe) de
cassonade

2 bananes, coupées en 4

Préparation

Dans une poêle, cuire le beurre et la cassonade environ 3 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce qu'il y ait un léger changement de couleur (brunissement).

Ajouter les bananes. Poursuivre la cuisson 3 minutes en remuant continuellement et en s'assurant de cuire les bananes de chaque côté.

Servir et déguster.

En passant...

Vous pouvez remplacer les bananes par 1 pomme coupée en quartiers et y ajouter une pincée de cannelle. Un succès assuré!

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15
minutes

Ça cuit pendant
que je fais
autre chose

J'impressionne
la tablée en
30 minutes

Desserts

Crème au citron



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : -

I Portions : 2

S Coût / portion : 0,75\$

Ingrédients

60 ml (1/4 tasse) de crème à fouetter

125 ml (1/2 tasse) de yogourt au citron

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

60 ml (1/4 tasse) de biscuits Graham émiétés ou de chapelure de biscuits graham

Préparation

Dans un contenant hermétique, verser la crème. Agiter vigoureusement jusqu'à ce qu'elle puisse former des pics mous, soit qu'elle puisse garder partiellement sa forme au lever d'une cuillère.

Dans un autre bol, mélanger le yogourt avec le jus de citron.

Ajouter une partie de la crème fouettée et mélanger délicatement à l'aide d'une spatule. Verser le reste de la crème fouettée et mélanger délicatement de nouveau.

Dans deux petits bols, verser la chapelure de biscuits graham, puis ajouter le mélange de yogourt.

Servir immédiatement ou réfrigérer quelques heures pour une texture plus ferme. Déguster.

En passant...

Si vous préférez que les biscuits ne ramollissent pas, ajoutez-les au moment de servir.

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts

Croustade aux pommes dans une tasse



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 2min30

1 Portions : 1

\$ Coût / portion : 0,95\$

🌿 Ingrédients

Mélange de farine

30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)

15 ml (1 c. à soupe) de farine de blé entier ou tout usage

10 ml (2 c. à thé) de beurre ou margarine

5 ml (1 c. à thé) de cassonade

1 pincée de cannelle

Mélange de pomme

1 pomme, en dés

5 ml (1 c. à thé) de cassonade

1 pincée de cannelle

🍷 Préparation

Dans un petit bol, combiner les ingrédients du mélange de farine.

Dans une grande tasse allant au four à micro-ondes, combiner les ingrédients du mélange de pomme.

Ajouter le mélange de farine sur le mélange de pomme et bien presser.

Cuire au four à micro-ondes 2min30.

Laisser reposer 2 minutes et déguster.

💡 En passant...

Soyez créatif et variez les fruits de la croustade! Fraises, poires, pêches, baies...et pourquoi pas une combinaison comme pommes et fraises? N'hésitez pas à vous tourner vers des fruits en conserve ou surgelés.

Fondant choco-dattes dans une tasse



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 45 sec

🍴 Portions : 1

\$ Coût / portion : 0,65\$

🌿 Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage

30 ml (2 c. à soupe) de cacao

1,25 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

45 ml (3 c. à soupe) de lait

30 ml (2 c. à soupe) de purée de dattes

15 ml (1 c. à soupe) de pépites de chocolat

Une pincée de sel

♥ Préparation

Dans une tasse allant au four à micro-ondes, combiner tous les ingrédients et bien mélanger.

Cuire 45 secondes au four à micro-ondes.

Laisser reposer 2 minutes et déguster.

💡 En passant...

Pour plus de saveurs, garnissez le fondant de vos fruits favoris. Lorsqu'ils sont en saison, profitez-en pour les consommer frais. En d'autres temps, les fruits surgelés sont un choix sain et économique!

♥ Bon avec...



Purée de dattes 2 façons

Gâteau blanc aux fruits dans une tasse



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 50 sec

I Portions : 1

\$ Coût / portion : 0,40\$

Ingrédients

45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte

15 ml (1 c. à soupe) de sucre blanc

15 ml (1 c. à soupe) de lait

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille

5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola

15 ml (1 c. à soupe) de yogourt à la vanille

30 ml (2 c. à soupe) de fruits au choix, coupés en petits morceaux au besoin

Préparation

Dans une tasse allant au four à micro-ondes, combiner la farine, la poudre à pâte et le sucre. Mélanger.

Ajouter le reste des ingrédients (sauf les fruits) et mélanger de nouveau.

Ajouter les fruits et mélanger délicatement.

Cuire 50 secondes au four à micro-ondes.

Laisser reposer 2 minutes et déguster.

En passant...

Appropriiez-vous la recette. Variez les fruits et les saveurs de yogourt. Pourquoi pas du yogourt au citron avec des bleuets ou encore du yogourt à l'érable avec des pommes et une touche de cannelle? Il est également possible de réaliser ce dessert avec des fruits surgelés!

Latté glacé



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : -

L Portions : 2

\$ Coût / portion : 1,05\$

🌿 Ingrédients

160 ml (2/3 tasse) de crème glacée à la vanille

250 ml (1 tasse) de glaçons

125 ml (1/2 tasse ou 1/3 conserve de 354 ml) de lait évaporé

375 ml (1 1/2 tasse) de café froid

👉 Préparation

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients et malaxer jusqu'à homogénéité.

Servir avec de la glace et déguster.

💡 En passant...

Ce latté glacé contient la moitié moins de gras et de sucre que son équivalent commercial.

Pouding au chocolat



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 5 min

I Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,50\$

🌿 Ingrédients

60 ml (1/4 tasse) de sucre
45 ml (3 c. à soupe) de cacao
45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
250 ml (1 tasse) de lait
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

♥ Préparation

Dans une casserole, mélanger le sucre, le cacao et la fécule à l'aide d'un fouet.

Ajouter le lait et la vanille, et mélanger de nouveau.

Chauffer à feu moyen-vif en remuant continuellement.

Retirer du feu dès que le mélange atteint l'ébullition et commence à épaissir.

Verser directement dans des bols et réfrigérer au moins 2 heures.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Utilisez votre pouding pour faire une verrine qui plaira à tous. Au moment de verser la préparation dans des bols, alternez le pouding avec des fruits (ex: banane, kiwi, fraise).

Purée de dattes 2 façons



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : De 0 à 4 min

l Portions : Donne 330 ml
(1 1/3 tasse)

\$ Coût / portion :
0,25\$ par 60 ml de purée

Ingrédients

250 g (1/2 sac de 500 g) de dattes séchées et dénoyautées

180 ml (3/4 tasse) d'eau

Préparation

Méthode du jour au lendemain

Dans un bol, mettre les dattes et l'eau.

Couvrir et réfrigérer toute la nuit ou pour une période minimale de 6 heures.

À l'aide d'un bras-mélangeur ou d'un robot culinaire, réduire en purée.

Utiliser dans vos recettes gourmandes préférées.

Méthode au four à micro-ondes

Dans un bol, mettre les dattes et l'eau.

Cuire au four à micro-ondes 4 minutes.

À l'aide d'une fourchette, réduire en purée.

Utiliser dans vos recettes gourmandes préférées.

En passant...

La purée de dattes se conserve jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur. Utilisez-la pour donner un goût sucré au yogourt nature et au gruau, ou encore pour étaler sur une rôti.

Bon avec...



Fondant choco-dattes dans une tasse



Galettes à l'avoine

Queue d'ornithorynque sans friture



Pour voir la vidéo, cliquez ici!

L Temps de préparation : 3 min
Temps de cuisson : 5-7 min

🍴 Portions : 2

\$ Coût / portion : 0,35\$

🌿 Ingrédients

1 pain plat (pita grec, naan ou autre)

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de beurre, fondu

1,25 ml (1/4 c.à thé) de cannelle moulue

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

👩‍🍳 Préparation

Préchauffer le four à 450°F.

Étaler le beurre sur le pain plat.

Combiner la cannelle et la cassonade, puis saupoudrer ce mélange sur le pain. Frotter avec les mains pour bien étendre.

Cuire au four durant 5 à 7 minutes.

Servir et déguster.

💡 En passant...

Arrosez ce dessert de jus de citron pour encore plus de saveur!

Avant-propos

Déjeuners

Collations

Accompagnements

Vite j'ai faim!
Recettes en 15 minutes

Ça cuit pendant que je fais autre chose

J'impressionne la tablée en 30 minutes

Desserts