

Cuisiner moins cher, quelques astuces



1) Pensez aux surgelés

*Pratiques à préparer, leurs qualités nutritionnelles sont assez proches des produits frais, leur conditionnement a lieu aussitôt après leur récolte. Préférez les recettes non cuisinées qui sont sans huile et sans sel ajoutés.

2) Pensez aux conserves

*Choisissez des recettes non préparées. Elles sont généralement conservées dans de l'eau salée (pour les légumes) Choisissez les fruits «au naturel» plutôt qu'«au sirop».

***Les fruits et légumes de saison** sont généralement moins chers car ils ne poussent pas sous serres chauffées et peuvent être cultivés sous nos latitudes.

3) Cuisinez avec des ingrédients moins chers

Reportez-vous au prix au kilo indiqué sur l'étiquette. Au sein de chacune des familles d'aliments, il existe des « représentants » souvent plus économiques mais de bonne qualité nutritionnelle.

Viandes / Poissons / Œufs : les œufs sont relativement peu chers, ils constituent une bonne source de protéines et ils se cuisinent de beaucoup de façons.

Les poissons en conserve comme le thon, les sardines et les maquereaux s'accommodent très bien dans les salades. Côté viande, optez pour le porc, le lapin ou le steak haché de bœuf (privilégiez le 5 % MG). Le boudin est également un bon moyen de manger de la viande à moindre coût. Pour la volaille, préférez la dinde.

Féculents : optez pour des aliments simples, peu transformés comme les pommes de terre, les légumes secs, les légumineuses.

4) Cuisinez en grande quantité

Préparer plusieurs repas en une fois ne demande pas plus de temps et est généralement plus économique. Congeler l'excédent, une solution simple pour avoir un repas déjà prêt !