



## ALIMENTATION : CLE DU BIEN-ETRE POUR TOUS



LA COOPÉRATION AGRICOLE  
CORSE

Route du stade - 20215 Vescovato



Mangh jemu  
CORSU

CONSEILS ET ASTUCES POUR BIEN MANGER  
SANS TROP DEPENSER NI GASPILLER



## LES COURSES



**Les courses sont des moments à risque pour le budget de la famille, il est donc important pour limiter les achats inutiles d'utiliser des astuces :**

- Préparer vos menus à l'avance.
- Etablir une liste de courses détaillées : aliments et quantités dispatchés par rayon :

|                          | PRODUITS | QUANTITE |
|--------------------------|----------|----------|
| <b>Epicerie salée</b>    |          |          |
| <b>Epicerie sucrée</b>   |          |          |
| <b>Fruits et légumes</b> |          |          |
| <b>Produits frais</b>    |          |          |
| <b>Surgelés</b>          |          |          |
| <b>Entretien</b>         |          |          |
| <b>Hygiène</b>           |          |          |
| <b>Divers</b>            |          |          |

- Ne jamais aller faire ces courses le ventre vide (la tentation sera plus grande.)
- Ne pas amener les enfants.
- Utiliser les bons de réductions, il y a des sites et/ou des applications qui vous proposent des réductions en magasin (mavieencouleurs.fr, mes-bons-plans.fr...)

- Pensez à la carte de fidélité du magasin qui permet d'accumuler des points et d'avoir des réductions.
- Acheter le moins de produits transformés possibles.
- Regarder le prix au kilo.
- Regarder toujours en bas et en haut des gondoles (les produits les plus chers sont toujours les plus visibles et les plus accessibles).
- Les fruits et légumes en conserve au naturel ou surgelés sont parfois plus économiques et aussi bons pour la santé.
- Congeler les aliments s'il y a une « véritable » promotion (vérifier le prix).
- Aller faire son marché si possible en fin de matinée il y a souvent des grosses promotions.
- Aller, si on le peut, directement chez les producteurs pour acheter sans intermédiaires.
- Tenir compte des saisons (les fruits et les légumes de saison sont moins chers).
- Acheter les produits locaux.



## CUISINER : C'EST ECONOMISER



Cuisiner maison et de saison c'est économiser !  
et c'est bien meilleur pour la santé !

### Comment ?

En achetant des produits le moins transformés possibles, on utilise les équivalences pour prendre soin de sa santé sans trop dépenser :

#### Par exemple :

Pour les fruits et légumes :

- On respecte la saison et on pense au local.
- Penser aux conserves et aux surgelés !

#### Pour les protéines :

- On pense à l'**œuf**, excellente source de protéines et moins coûteuse que la viande ou le poisson. Les recommandations de consommation pour les œufs sont de 4 à 6 par semaine (entier ou dans les préparations).
- On pense aux **abats**, à la **volaille**, au **porc** et aux **conserves de poisson** (très riches en bonnes graisses et moins chères que le poisson frais).

#### Pour les féculents :

- On pense à varier les féculents (riz, pâtes, semoule ...) en utilisant les **légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...)** très riches en fibres, vitamines, minéraux et protéines végétales ! idéal pour préserver sa santé tout en maîtrisant son portefeuille !

#### Pour les produits laitiers :

- On pense au **lait** qui a un très bon rapport qualité prix ! et qui apporte le calcium indispensable pour les os !

### QUE FAIRE AVEC LES RESTES ?

Une des solutions les plus efficaces pour économiser sur les courses, c'est d'en faire moins souvent ! Pour cela, rien de mieux que de conserver les restes de repas ! Sachez que les restes sont toujours aussi bons le lendemain. Vous pourrez les resservir ou les accommoder sans problème !

#### Quelques idées ?

- **Les pâtes** : pour faire une salade, dans une soupe ou dans un gratin.
- **Les riz ou la semoule** : pour faire une salade composée, les rajouter dans une soupe ou un gratin, ou faire des boulettes.
- **Les pommes de terre** : on les rajoute dans une omelette, une salade ou une soupe.
- **Le pain** : on fait de la chapelure, du pain perdu, des bruschettas, des croutons, un pudding, une tarte et des gâteaux.
- **La viande et la volaille** : en hachis ou en farcis, on les ajoute à une tarte ou une soupe.
- **Les légumes** : on fait une tarte, on ajoute à la soupe, on mélange aux pâtes, au riz, au blé, aux pommes de terre ou à de la semoule.
- **Les fanes de légumes** : on fait des soupes (radis ou betteraves par exemple) !
- **Les fruits** : surtout s'ils sont très murs, on retire la partie abîmée on les transforme en compote ou en gâteau (cake, crumble...).
- **Le fromage** : on le râpe et on le rajoute à une préparation (même avec des mélanges) ou en fait une quiche au fromage

## RECETTE

### Pâtes bolognaise et petits légumes

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- Viande hachée ou steak haché : 300 à 400g (3 ou 4)
- Pâtes : 300g
- 200ml de coulis de tomates.
- 1 boîte de tomates pelées.
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail.
- 10 feuilles de basilic ou de persil (*facultatif*)
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Légumes au choix et de saison (carottes, courgettes, champignons, aubergines, poivrons, céleri, brocolis, épinards...).

#### Préparations :

- Faire cuire les pâtes, réserver.
- Eplucher et couper les légumes en petits morceaux, réserver.
- Éplucher et émincer finement l'oignon, réserver.
- Éplucher et écraser l'ail, réserver.
- Dans une poêle, faire confire l'oignon dans un fond d'huile, rajouter la viande hachée et remuer.
- Rajouter le coulis, les tomates pelées, les légumes et l'ail. Faire mijoter 10 à 15 minutes à feu très doux.
- Facultatif : rajouter les herbes (basilic, persil...)
- Saler et poivrer.
- Verser sur les pâtes.
- Bon appétit !

#### Conseils et Astuces :

*Cette recette complète est idéale pour faire manger des légumes aux enfants tout en se régalant !*

## RECETTE ANTI-GASPI !

### Gâteau au chocolat et au pain dur

#### Ingrédients :

- 150g de pain rassis.
- 4 œufs
- 100g de beurre
- 100g de chocolat
- 100g de sucre
- Une pincée de sel

#### Préparations :

- Préchauffer le four à 160°.
- Emietter grossièrement le pain.
- Faire fondre le chocolat avec le beurre.
- Dans un récipient mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, verser le mélange chocolat beurre sur la préparation et ajouter le pain.
- Bien mélanger.
- Battre les blancs en neige avec la pincée de sel et incorporer délicatement la préparation.
- Mettre à cuire 45 minutes dans un moule légèrement beurré,
- Déguster !

#### Conseils et Astuces :

*Idéal pour le petit déjeuner ou pour le goûter des petits comme des grands, il existe un grand nombre de recettes de gâteaux au pain rassis (aux fruits, aux fruits secs, à la confiture...) donc surtout ne jetez plus votre pain !*