

PRÉFACE DE
JEAN-PIERRE
COFFE

200 MENUS ÉQUILIBRÉS à



Véronique Liégeois
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

5,90 €

PRIX FRANCE TTC

SOLAR
EDITIONS



200 MENUS ÉQUILIBRÉS

à



PRÉFACE DE
JEAN-PIERRE
COFFE

200 MENUS ÉQUILIBRÉS

à



Véronique Liégeois
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

Préface



Excellent ouvrage ! Franchement excellent...

Pour être plus précis, j'ajouterais : je regrette de ne pas avoir eu l'idée de l'écrire.

Faire des économies pour s'alimenter est devenu le thème à la mode en cette période de crise. Les ouvrages sur ce sujet fleurissent, se copiant plus ou moins les uns les autres... Mais, dans ce livre, outre les conseils et astuces pour dépenser moins, vous trouverez des informations pratiques sur les produits, leur saison et les magasins les plus appropriés pour les acheter, ainsi qu'un grand nombre d'indications sur les bases élémentaires de la nutrition.

Véronique Liégeois, l'auteur, diététicienne et nutritionniste, connaît son affaire, sans sectarisme. Elle apporte la preuve que diététique et épicurisme peuvent faire bon ménage.

Ses conseils de recettes et de menus donnent envie de manger avec appétit, mais simplement. Quant à la philosophie de l'ouvrage, nous nous rejoignons sur des bases simples : acheter des produits de proximité, de saison, et cuisiner soi-même.

Jean-Pierre Coffe

Introduction

On peut faire des économies sur son budget alimentaire, sans pour autant se priver de plats savoureux et équilibrés. Les recommandations nutritionnelles actuelles vont dans le sens d'une alimentation plus simple, diversifiée et riche en végétaux. Ces recommandations ne sont pas incompatibles avec une alimentation peu coûteuse, bien au contraire. En consommant des portions raisonnables de viande et en faisant la part belle aux céréales, aux légumes secs, aux légumes, aux fruits et aux produits laitiers, vous préservez votre budget tout en mangeant de façon saine.

Mais, au quotidien, il n'est pas facile de varier ses menus tout en maîtrisant la qualité nutritionnelle et le prix des aliments. Vous trouverez dans cet ouvrage des conseils très simples à mettre en œuvre pour faire les bons choix alimentaires : opter pour les morceaux de viande les plus intéressants, repérer les produits de saison, profiter des promotions, choisir vos points d'approvisionnement selon les produits que vous recherchez...

Vous apprendrez également les bases de l'équilibre alimentaire, qui vous permettront de construire vos menus quotidiens et de repérer les aliments les plus performants en termes de qualité/prix.

Les recettes proposées, très faciles à réaliser, sont des recettes du quotidien, accompagnées d'un menu complet et équilibré. Car la difficulté est bien de faire des économies et de gérer le budget chaque jour, semaine après semaine.

Le coût du repas, qui s'élève à 2 euros par personne (et parfois moins), a été calculé au plus serré, en se basant sur les meilleurs prix du marché (hard-discounters, marchés...). Il faut ajouter à ce prix le pain, dont la consommation est variable d'une personne à l'autre et d'un repas à l'autre.

Les menus proposés ont été pensés pour des dîners familiaux, mais ils peuvent bien sûr être consommés au déjeuner.

Simple et savoureux, ils sont la preuve pratique qu'il n'est pas nécessaire de se ruiner pour se régaler et préserver sa santé !

Conseils et astuces pour manger équilibré sans se ruiner !

MANGER SAIN, C'EST FACILE !

Notre alimentation doit apporter des nutriments variés en quantités harmonieuses, pour répondre aux besoins de fonctionnement du corps (battements du cœur, circulation, digestion...) et de croissance et d'entretien des tissus, qui sont accrus chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes. Enfin, notre organisme doit recevoir quotidiennement des nutriments protecteurs, qui ralentissent l'usure naturelle des tissus et préviennent l'apparition des maladies dégénératives comme les cancers.

Manger équilibrer est avant tout une question de bon sens : inutile de connaître la composition de chaque aliment, de compter les calories ou de consommer des produits diététiques et encore moins des compléments alimentaires. Une alimentation équilibrée doit simplement être variée et de saison. Elle doit surtout être gourmande et vous permettre d'être en pleine forme. Et, comme vous le verrez, les aliments les plus intéressants au plan nutritionnel ne sont pas forcément les plus chers !

Quels sont vos besoins ?

• Maîtrisez l'énergie

Pour fonctionner, l'organisme a besoin d'énergie, comme n'importe quelle machine ! Le corps humain fonctionne grâce aux calories qu'il ingère. En plus des dépenses basiques de fonctionnement (battements du cœur, régulation de la température du corps...), les besoins varient selon l'activité physique de chacun. Ainsi, un adulte sédentaire dépensera 2 300 kcal par jour, alors qu'un adulte très actif (sport, travail physique...) peut brûler 3 000 ou 3 500 kcal par jour très facilement. Pour savoir si vos apports énergétiques sont en adéquation avec vos dépenses, fiez-vous tout simplement à votre poids. S'il est stable et qu'il vous convient, ne changez rien ! Si vous prenez

du poids, il est sans doute souhaitable de bouger un peu plus pour relancer votre métabolisme énergétique, sans réduire de façon drastique vos apports alimentaires.

À retenir : pour équilibrer votre bilan énergétique, ajustez vos apports alimentaires à votre activité physique.

• Les protéines : nécessaires à la vie

Les protéines sont présentes dans chacune de nos cellules. Elles sont indispensables à la constitution de tous nos tissus. En période de croissance, les besoins sont fortement augmentés, et il est important de couvrir ces besoins vitaux. Mais, en France, la carence protéique est très rare ; elle ne concerne que des populations malnutries, vivant dans des conditions précaires, ou des personnes suivant un régime végétalien (sans aucun produit d'origine animale).

Pour la plupart d'entre nous, c'est plutôt l'excès de protéines qui nous guette, et cette surconsommation n'a aucun intérêt pour la santé. Nos besoins, qui s'élèvent de 65 à 80 g de protéines par jour pour un adulte, sont facilement couverts par une portion de viande, trois produits laitiers, des féculents et du pain à chaque repas. L'abondance de viande, fromage et charcuterie, outre le fait de grever le budget alimentaire, déséquilibre, de surcroît, notre ration alimentaire. Il est assez simple d'augmenter la présence de protéines végétales (beaucoup moins chères) et de diminuer légèrement la présence de protéines animales.

À retenir : des protéines sont indispensables, mais à dose adaptée : nous en consommons souvent beaucoup trop.

• Les glucides : le carburant préféré de vos cellules

Les glucides devraient couvrir plus de la moitié de nos besoins en énergie : c'est en effet la source d'énergie préférentielle de la plupart de nos tissus, dont le cerveau et les muscles. On estime les besoins de 250 à 350 g de glucides par jour, qui ne peuvent être couverts qu'en consommant au moins 250 g de pain, une à deux portions de féculents et deux à trois fruits, et ce,

quotidiennement. Mais, en France, par crainte – non fondée – de prendre du poids, nous avons progressivement réduit la part des glucides dans notre alimentation quotidienne. En mangeant moins de pain, de pâtes, de riz, de légumes secs ou de fruits, nous déséquilibrons notre alimentation dans sa globalité. Car, en parallèle, les aliments gras, sucrés ou riches en protéines voient leur consommation augmenter. Ce déséquilibre se ressent également au niveau budgétaire, puisque les aliments riches en glucides complexes sont aussi les moins chers. Sans copier le modèle des pays en développement, basé sur le riz, le blé et les légumineuses, il est sans doute possible de trouver notre propre voie. Réhabiliter les féculents semble une urgence nutritionnelle de bon sens, d'autant plus facile à appliquer qu'il s'agit d'aliments savoureux, faciles à cuisiner et peu onéreux.

***À retenir :** en consommant régulièrement des féculents, vous équilibrez vos apports nutritionnels tout en faisant des économies.*

• Les lipides : indispensables à votre santé

Les lipides – ou graisses – sont souvent considérés comme des nutriments hypercaloriques, néfastes à notre santé. En réalité, les lipides sont indispensables à l'équilibre alimentaire, à condition de les ingérer en quantité adaptée et surtout en les choisissant. Selon les recommandations nutritionnelles actuelles, il est conseillé de réduire les lipides saturés (présents dans la viande rouge, le fromage, la crème, le beurre, les viennoiseries...), tout en augmentant les lipides insaturés (contenus dans les huiles végétales, les noix, les poissons gras, les viandes blanches...). Ces conseils permettent de couvrir les besoins en lipides essentiels (oméga-3 et oméga-6), présents dans toutes nos cellules, mais également de prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires.

Là encore, ces choix alimentaires simples ne risquent pas de grever votre budget, bien au contraire. Les poissons gras sont parmi les moins onéreux, les volailles et le porc en général moins coûteux que le bœuf, les huiles végétales très peu chères...

Parmi les lipides insaturés, certains sont particulièrement indispensables à votre santé : les oméga-3 (poissons, huile de colza, noix) et les oméga-6 (huile de tournesol, maïs...).

À retenir : consommez des poissons gras deux fois par semaine (voire davantage) et assaisonnez vos salades d'une cuillerée à soupe d'huile de colza chaque jour.

• Les vitamines, les minéraux, les antioxydants

Ces micronutriments, dont notre organisme a besoin chaque jour en très petites quantités (de l'ordre du microgramme ou du milligramme...), sont apportés à dose suffisante par une alimentation équilibrée et variée.

Les aliments bruts sont d'excellentes sources de micronutriments, tandis que les produits industriels – qui ont subi différents traitements technologiques – ont perdu une partie de ces précieux composants (vitamine C, potassium, polyphénols...). En achetant des ingrédients bruts que vous cuisinerez vous-même, vous faites le plein de vitamines et de minéraux tout en dépensant moins, car les produits industriels, à qualité et composition égales, sont toujours plus chers. Optez donc pour les produits basiques : un yaourt nature avec une cuillerée de confiture maison contient 180 mg de calcium (soit 20 % des besoins quotidiens), alors qu'un yaourt aux fruits, pourtant 20 à 30 % plus cher, n'en contient que 125 mg (soit 14 % des besoins quotidiens).

Mettez également toutes les chances de votre côté en consommant des produits de saison (fruits, légumes, poissons, fromages...) : ils sont à leur concentration maximale en micronutriments. C'est le cas en particulier des fruits et des légumes, qu'il est impératif d'acheter en pleine saison : les fraises de juin seront toujours mieux pourvues en vitamine C que celles de décembre, cueillies à l'autre bout du monde et ayant voyagé jusqu'à votre assiette. Et elles seront également plus savoureuses et bien meilleur marché !

À retenir : une alimentation simple, basée sur des aliments basiques et de saison, couvre sans problème vos besoins en vitamines et en minéraux.

• Les fibres

Présentes uniquement dans les aliments d'origine végétale, les fibres sont indispensables au fonctionnement harmonieux du transit intestinal. Elles

sont par ailleurs impliquées dans la prévention des cancers digestifs, mais également du diabète et de l'excès de cholestérol, et elles favorisent le maintien d'un poids de forme.

Là encore, recommandations nutritionnelles et contrôle du budget alimentaire vont dans le même sens : une alimentation riche en végétaux (mais pas strictement végétarienne) coûte moins cher qu'une alimentation riche en produits animaux (viande, charcuterie, fromage...).

En rééquilibrant les proportions produits animaux/produits végétaux, vous améliorez la qualité de vos repas et vous préservez votre santé, ainsi que votre budget.

Vous trouverez des fibres dans les légumes, les fruits, les céréales (complètes ou non) et surtout les légumineuses, dont la qualité nutritionnelle est excellente et le coût particulièrement bas. Pensez également à ajouter régulièrement des oléagineux (noix, noisettes...) et des fruits séchés dans vos plats, c'est un vrai plus en fibres, à un coût raisonnable vu les quantités utilisées.

À retenir : une alimentation riche en végétaux présente le double avantage d'être source de fibres et peu onéreuse.

• L'eau

Indispensable à la vie, c'est la seule boisson à privilégier. Les besoins en eau de boisson se situent autour de 1,2 à 1,5 l par jour, les aliments en contenant pour leur part environ 1 l. Inutile de boire davantage : vous risquez d'augmenter inutilement le travail des reins ou de faire de la rétention d'eau.

L'eau en bouteille est particulièrement chère : l'eau de distribution publique est donc tout indiquée pour votre consommation quotidienne. Renseignez-vous simplement pour connaître sa qualité : dans certaines régions, la charge en pesticides ou en nitrates impose aux femmes enceintes et aux jeunes enfants de consommer une eau embouteillée.

À retenir : l'eau de distribution publique est environ 200 fois moins chère que l'eau en bouteille... Faites vos comptes !

Les quantités à consommer par groupe d'aliments

En pratique, comment équilibrer votre alimentation et couvrir vos besoins nutritionnels ? L'équilibre au quotidien n'a rien de compliqué : suivez tout simplement les recommandations actuelles. Elles sont particulièrement faciles à appliquer et vont dans le sens d'une alimentation variée et peu coûteuse !

Voici les repères à garder en ligne de mire au quotidien :

– Cinq portions de fruits et légumes par jour, indispensables pour leur apport en substances protectrices (antioxydants) et en fibres. Leur coût est beaucoup moins élevé qu'on ne le pense, à condition d'acheter des produits de saison et de compléter avec des produits surgelés et en conserve, selon les prix du marché. Concrètement, prévoyez environ 400 à 500 g de fruits et légumes par personne et par jour. Cela représente deux à trois fruits et deux à trois portions de légumes (potage, salade, crudités, légumes cuits). Pour garantir les apports en vitamine C, il est souhaitable de consommer deux à trois portions de crudités par jour. Orange, kiwi, chou rouge ou poivron sont parmi les végétaux les plus riches en vitamine C, mais aussi... les moins chers !

– Des féculents à chaque repas. Ils permettent de couvrir les besoins en glucides complexes et en fibres. En pratique, il est conseillé de consommer une portion de pain matin, midi et soir (et éventuellement au goûter), et une à deux portions de féculents (pâtes, riz, lentilles...) par jour. Les féculents et le pain sont utiles pour leur effet rassasiant, qui permet de limiter les grignotages sucrés, gras et/ou salés. Comptez au moins 200 g de pain par jour (c'est un minimum) et 150 à 350 g de féculents cuits, selon l'appétit et l'activité de chaque convive.

– Trois produits laitiers par jour pour leur apport en protéines, en calcium et en vitamines A et D. Les produits laitiers apportent des protéines animales d'excellente qualité nutritionnelle, car elles correspondent parfaitement à nos besoins. Les protéines du lait sont les moins chères. Elles permettent donc d'équilibrer facilement le budget alimentaire sans concession sur la qualité nutritionnelle. À titre d'exemple, un bol de lait apporte autant de protéines que 50 g de steak haché, pour un coût deux à trois fois moindre.

– De la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour. Il est en effet inutile, voire néfaste pour la santé, de consommer trop d'aliments riches en protéines animales. Attention également au cumul d'un plat de viande et d'une portion de charcuterie (ou d'œufs) en entrée : vous consommez alors trop de protéines et vous augmentez fortement le coût du repas. En pratique, une portion de 80 à 120 g de viande ou de poisson par jour se révèle suffisante, à condition de compléter cet apport par des produits laitiers et des féculents (sources de protéines végétales). Si vous consommez une portion de viande à midi, vous pouvez parfaitement vous en passer au dîner. Cela est particulièrement vrai pour les enfants, dont la consommation de protéines est souvent beaucoup trop importante.

– Limiter la consommation de matières grasses. Il s'agit surtout de réduire les apports de matières grasses « cachées » dans les aliments : sauces, chips, viennoiseries, fromages gras, charcuterie, plats préparés... Ce sont le plus souvent des matières grasses saturées ou hydrogénées, dont la surconsommation peut favoriser la survenue des maladies cardio-vasculaires. Ces aliments industriels sont aussi ceux qui grèvent votre budget et favorisent la consommation de sucre et de sel. Il est donc judicieux d'en limiter l'achat. En revanche, ne faites pas l'impasse sur les huiles d'assaisonnement, sources d'oméga-3 et d'oméga-6, indispensables à la structure de chacune de vos cellules corporelles.

– Limiter le sucre et le sel en privilégiant les préparations maison, à base d'aliments simples et de saison. Pour réduire le sel, préférez les modes de cuisson qui préservent le goût (vapeur, grillade, cuisson à l'étouffée), et assaisonnez largement d'épices et d'herbes aromatiques, dont le coût est tout à fait raisonnable. La réduction du sucre concerne surtout, comme pour les matières grasses, celui que nous consommons sans nous en rendre compte, par le biais des boissons sucrées, des bonbons, des biscuits, des compotes sucrées, des desserts lactés... En buvant plus souvent de l'eau et en sucrant modérément les yaourts naturels ou les gâteaux maison, votre consommation de sucre ne posera aucun problème. Et, là encore, vous ferez très facilement des économies en limitant les produits industriels trop sucrés.

Construire les menus au quotidien

L'élaboration de vos repas doit se faire non seulement sur la journée, mais surtout sur la semaine. Cela vous permet, d'une part, d'équilibrer votre ration alimentaire et, d'autre part, de mieux maîtriser vos dépenses. Si vous avez du mal à vous organiser et à prévoir vos menus, rédigez-les à la semaine et faites votre liste de courses à partir de ces menus. Vos achats seront plus raisonnés, et vous risquerez moins de vous laisser tenter par l'inutile...

Petit déjeuner :

Une boisson chaude (thé, café...)

Un produit céréalier (pain, biscottes, céréales...)

Un fruit ou un jus de fruit

Un produit laitier (lait ou yaourt)

Déjeuner :

Une portion de crudités ou un fruit cru au dessert

Une portion de viande, d'œuf ou de poisson

Une portion de légumes verts et/ou de féculents

Un produit laitier (yaourt ou fromage)

Du pain

Goûter (pour les enfants et les adolescents) :

Une portion de pain avec une barre de chocolat ou une part de gâteau maison

Un fruit ou un yaourt

Dîner :

Un potage de légumes ou une portion de crudités

Un complément protidique (œuf, jambon, sardines, sauce Béchamel, fromage...) : facultatif

Une portion de légumes verts et/ou de féculents

Un produit laitier ou un fruit

Du pain

Il est préférable de faire un dîner léger pour que la digestion ne perturbe pas le sommeil. Mais, si votre emploi du temps vous contraint à déjeuner sur le pouce (sandwich, salade composée...), prévoyez une vraie portion de viande ou de poisson au dîner.

• Les repères sur une semaine

Certains aliments doivent impérativement figurer dans vos menus pour diversifier vos apports et couvrir vos besoins, mais sans pour autant grever votre budget.

À surveiller car assez chers :

– La viande rouge : indispensable, car c'est l'une des meilleures sources de fer. Son prix est souvent élevé. Prévoyez du bœuf une à deux fois par semaine, et alternez les morceaux à griller (plus chers) et les morceaux à cuisson plus longue, souvent plus abordables (bourguignon, pot-au-feu...).

– Le poisson : il est souhaitable d'en consommer deux à trois fois par semaine, mais son prix est un vrai frein. Optez pour les espèces les moins chères (panga, lieu noir...) et profitez des poissons gras, car ils sont très bon marché (maquereau, sardine...). Les conserves sont également intéressantes (sardine, thon...). Enfin, en saison, mangez des moules (riches en fer) et n'hésitez pas à cuisiner les encornets (frais ou surgelés).

– Le fromage : une portion par jour. Vous pouvez bien sur le remplacer par du lait ou des laitages moins chers. Mais tout est question de choix, car il existe de nombreux fromages traditionnels à prix attractifs, comme la raclette, l'emmental, le reblochon, le camembert...

– Les fruits : deux à trois portions chaque jour. Le vrai problème est surtout d'adapter ses choix à la saison. Les basiques d'hiver sont très bon marché (orange, banane, pomme). En été, optez pour les nectarines, le melon, la pastèque et les prunes.

À privilégier car diététiques et bon marché :

– Les légumes secs : au moins deux fois par semaine. Nous ne pensons plus à intégrer les lentilles, les haricots et les pois dans nos menus. Ils sont pourtant excellents pour la santé et vraiment pas chers. N'hésitez pas à les acheter en conserve pour gagner du temps au moment de la préparation. Et proposez-les

en soupe, en salade ou en association avec des céréales (riz, semoule...) pour changer du petit salé aux lentilles.

– Pâtes, riz, semoule, pommes de terre : cinq à dix fois par semaine. Selon votre budget, vous resterez classique avec les pâtes et le riz, ou vous alternerez avec du boulghour ou du quinoa, dont le prix devient accessible.

– Les œufs : deux à six par semaine. Leur apport en protéines d'excellente qualité, mais à prix réduit, en fait d'excellentes alternatives à la viande.

– Le lait : au quotidien ! Même si vous ne buvez pas de lait, n'oubliez pas de l'utiliser en cuisine pour les entremets maison (crèmes, riz au lait...), la sauce Béchamel, les soufflés, les gratins... Il est particulièrement utile pour équilibrer les dîners sans viande.

– Les conserves : même si les produits frais sont souvent plus savoureux, certaines conserves sont vraiment utiles et à prévoir dans vos achats hebdomadaires. En particulier : les tomates pelées, le poisson, les haricots verts, les petits pois, les légumineuses et certains fruits comme l'ananas ou les litchis.

• Rééquilibrer les menus familiaux en dépensant moins : une question de bon sens !

Vous l'avez compris : les recommandations nutritionnelles actuelles ne sont pas incompatibles avec un budget serré, bien au contraire. En retrouvant votre bon sens alimentaire, vous allez tout simplement construire vos menus un peu différemment, en sélectionnant les aliments les plus intéressants du point de vue nutritionnel et du point de vue budgétaire.

Dans les grandes lignes, il s'agit surtout de retrouver le plaisir des plats moins riches en viande, de choisir avec plus de discernement les aliments d'origine animale et surtout d'abandonner le prêt-à-manger. Bref, un retour vers une alimentation plus traditionnelle, plus simple, plus saine, mais aussi plus variée et plus gourmande.

Les trois piliers d'une alimentation saine et peu coûteuse :

– Privilégier les aliments d'origine végétale pour revenir à un équilibre aliments végétaux/aliments animaux en adéquation avec vos besoins. Il suffit pour cela, par exemple, de prévoir une portion de viande ou de poisson toujours plus petite que celle de légumes d'accompagnement. Ce n'est plus le steak qui est au centre de l'assiette, entouré de quelques haricots verts,

mais bien les légumes qui vont s'enrichir de quelques lamelles de bœuf sauté. Cet équilibre doit être visible lorsque vous faites vos courses : si votre Caddie est aux trois quarts rempli de viande, charcuterie et produits laitiers, vous ne parviendrez pas à atteindre l'équilibre dans vos menus. Fruits, légumes, pain, pâtes, pommes de terre et légumes secs doivent représenter une vraie part de vos achats.

– Mieux choisir les produits animaux, car ils sont nécessaires à la santé pour leur apport en protéines, calcium et fer. Mais, au sein de ces produits, faites des choix appropriés. Le plus cher des poissons n'est pas forcément le meilleur pour votre santé. Cela vaut également pour les viandes. Un yaourt sera moins onéreux qu'une portion de fromage : pas question d'abandonner l'achat de ce dernier, mais la diversité des produits laitiers vous permettra d'équilibrer votre budget, tout comme vos apports nutritionnels.

– Limiter le prêt-à-manger en cuisinant soi-même des plats simples. Toutes les préparations industrielles provoquent des pertes et des transformations chimiques dans les aliments (perte de vitamines, de minéraux, modification des protéines, des polyphénols...). Par ailleurs, les plats industriels sont souvent trop salés et trop sucrés. Ils peuvent également contenir des additifs de synthèse. Même si leur coût semble parfois intéressant, la qualité n'est, hélas ! pas souvent au rendez-vous : peu d'aliments nobles (viande, poissons, légumes, féculents...), mais de l'eau, du gras, des additifs... Au total, vous payez finalement très cher le gramme de protéines. Renouer avec une alimentation plus simple, faite maison, sans passer des heures en cuisine est un comportement favorable à votre santé, et à votre porte-monnaie. Vous redonnez aussi du sens à ce que vous mangez, et ça... ça n'a pas de prix !

FAITES LES BONS CHOIX

Prenez le temps de choisir

Lorsqu'on navigue dans les rayons ou que l'on compare les prix d'un magasin à un autre, on est étonné des différences très importantes qui existent pour

des produits apparemment comparables. Et, dans un même rayon, les produits proposés varient du simple au triple, selon la marque, l'emballage, la présentation... Regardez les paquets de riz, par exemple : du premier prix au riz d'origine rare, du riz rond au riz incollable, en passant par le riz déjà cuit à réchauffer, le prix à payer est loin d'être le même ! Pourtant, tous ces riz ont, à peu de chose près, des valeurs nutritionnelles tout à fait comparables. *Idem* au rayon viande : des prix vraiment très divers s'offrent à vous. Et, finalement, le filet de bœuf est-il meilleur pour la santé que le gîte ? Difficile de s'y retrouver ! Il n'est pas simple de faire des choix sans passer des heures à faire ses courses pour comparer toutes ces données ! Voici, par famille d'aliments, des repères simples pour gagner du temps et acheter malin !

• Les poissons

Les poissons font partie des aliments assez chers, et c'est dommage, car il est conseillé d'en consommer régulièrement. Il existe pourtant des espèces bon marché, dont la qualité gustative est souvent excellente.

Au rayon frais, vous trouverez des poissons d'élevage (panga, saumon, truite, dorade...), ainsi que du lieu, du maquereau et des sardines à un prix abordable. Les éperlans, petits poissons que l'on fait frire, sont également très peu chers. Le rayon poisson présente souvent des promotions en fin de semaine, avec de beaux arrivages de poissons frais : c'est à ce moment qu'il faut en profiter. Les moules, les calamars, la seiche et parfois le crabe peuvent être intéressants. Rendez-vous également au rayon des surgelés, où l'on trouve d'excellents poissons à prix souvent plus attractifs qu'au rayon frais. Là encore, les promotions sont courantes : n'hésitez pas à acheter du poisson surgelé d'avance si vous possédez un grand congélateur.

Enfin, les conserves sont particulièrement intéressantes du fait de leur prix, de leur facilité de stockage et de leur praticité.

• Les viandes

Le prix des viandes varie selon le morceau que vous choisissez : même si le porc est moins cher que le bœuf, on peut parfaitement trouver des découpes de bœuf délicieuses et bon marché.

D'une façon générale, les pièces à cuisson rapide sont toujours plus chères que les morceaux qui nécessitent une cuisson longue.

Le bœuf : paleron, jarret, gîte, macreuse, queue ou plat de côte sont des morceaux assez bon marché. Pour réaliser un sauté, vous utiliserez de la macreuse à steak ou de la poire.

Le veau reste une viande chère quel que soit le morceau considéré. Le porc est au contraire bon marché, et tous les morceaux sont abordables, le plus cher étant le filet mignon. Jarret, côte, échine, filet ou travers, frais, demi-sel ou fumé, le porc offre des possibilités multiples et peu onéreuses. Raison de plus pour choisir un porc de bonne qualité (porc labellisé) et non un produit bas de gamme.

L'agneau est une viande assez chère, mais on le trouve parfois en promotion au rayon des surgelés (à Pâques, par exemple). C'est une bonne occasion pour en manger. Les souris d'agneau et l'épaule sont moins chères que le gigot.

Les volailles sont des viandes également intéressantes, même si leur prix a beaucoup augmenté ces dernières années. La dinde, vendue à la découpe, reste parmi les produits les plus abordables. Quant au poulet, il est vraiment préférable de l'acheter entier ou de profiter de promotions sur des découpes vendues en cartons familiaux (pilons, cuisses ou escalopes). La qualité du poulet laisse cependant parfois à désirer, et il vaut mieux acheter un bon poulet fermier de temps en temps que du poulet de batterie trop souvent, qui se révèle insipide et qui perd beaucoup d'eau et de gras à la cuisson.

Le lapin et le canard sont assez chers, mais vous pouvez en acheter à meilleur compte directement chez les producteurs.

Les surgelés peuvent être pratiques pour avoir de la viande d'avance à la maison, mais leur prix n'est pas aussi intéressant qu'au rayon frais, contrairement à ce que l'on constate pour les poissons.

Enfin, mention spéciale aux abats : même si leur prix a flambé après la crise de la vache folle, ce sont des produits d'excellente valeur nutritionnelle à prix très accessibles. Langue, rognon, cœur, foie, joue, queue de bœuf, tête de veau... N'hésitez pas à en acheter si vous les appréciez.

• Les œufs

Vous gagnerez surtout à les acheter en assez grande quantité (plateaux de trente œufs) si vous en consommez suffisamment. Les œufs bio, désormais à

peine plus chers que les autres, présentent l'avantage d'être issus de poules nourries et traitées de façon beaucoup plus saine.

• Les conserves

Le prix des conserves, comme de tous les produits issus de l'industrie, est déterminé par... la marque ! La question est donc de savoir s'il existe une différence réelle de qualité entre une conserve de marque peu connue, de marque locale, de marque de distributeur ou d'une marque qui vous abreuve de publicité tout au long de l'année. D'un point de vue nutritionnel, les conserves de produits basiques (légumes natures, compote, poissons...) sont similaires. À vous de choisir les produits selon leur saveur et leur prix, sans vous laisser influencer par le packaging ou la notoriété de la marque. À noter également : on trouve parfois des marques locales excellentes et bon marché ; n'hésitez pas à les favoriser lorsque vous faites vos courses.

Pour les conserves de plats cuisinés, vérifiez surtout l'apport en protéines (6 à 7 g/100 g au minimum), car c'est ce qui coûte le plus cher au fabricant, mais aussi ce qui fait la qualité du plat.

• Les surgelés

Comme pour les conserves, vous payez le produit, la marque, l'enseigne... Nos conseils rejoignent donc ceux du paragraphe précédent : fiez-vous à votre bon sens ! Achetez en toute confiance des produits savoureux et bon marché, même de marque inconnue. La réglementation impose des normes d'hygiène et de fabrication drastiques, et la qualité nutritionnelle de tous ces produits est comparable.

• Les fruits et légumes frais

Pour cette catégorie d'aliments, c'est la saison qui doit vous guider. Et la difficulté aujourd'hui pour s'y retrouver chez les marchands, c'est que justement, chez eux, il n'y a plus de saison ! On trouve des tomates toute l'année, des fraises à Noël et du raisin à Pâques ! Il existe cependant des pics de production, qui correspondent, pour chaque espèce végétale, à la période la plus intéressante sur le plan nutritionnel, celle de la plus grande richesse en vitamines. Pour ne pas faire exploser votre budget fruits et légumes, et pour profiter du meilleur de chaque variété, respectez donc leur saisonnalité : la salade de tomates, c'est parfait en été, mais en hiver, préférez les endives ou

les carottes râpées. Et, pour en savoir plus sur la saison des produits moins connus, discutez avec les marchands et les producteurs.

Le rayon fruits et légumes propose également des promotions ponctuelles, avec une baisse du prix en vrac ou des colis à prix réduits. N'hésitez pas à en profiter, car ce sont des promotions liées aux pics de production ou aux arrivages importants, sans incidence sur la qualité des fruits et légumes, au contraire.

Enfin, il faut sans doute rappeler que certains fruits et légumes battent des records de prix bas : la carotte, le chou, le chou-fleur, la courgette, les salades vertes, l'orange, la pomme et la banane sont abordables presque toute l'année.

• Les pâtes et le riz

Les pâtes et le riz tentent de sortir de leur image d'aliment basique et un peu triste : on trouve aujourd'hui des riz du bout du monde, des pâtes de toutes sortes enrichies de légumes ou précuites, des préparations déjà cuisinées qu'il suffit de réchauffer... Ces pures productions industrielles n'ont pas grand intérêt : elles coûtent cher et ne sont pas toujours très bonnes. Gardez votre bon sens : achetez des pâtes de blé dur de bonne qualité et du riz rond ou long selon l'utilisation que vous en ferez. Une bonne sauce maison les accompagnera pour un coût vraiment minime. Pour changer, goûtez la polenta (semoule de maïs), le blé concassé (boulghour) ou le quinoa, dont le prix devient abordable. Ces deux dernières céréales, un peu plus chères que les pâtes ou le riz, sont idéales pour réaliser un plat végétarien très bon marché.

• Les fromages

Curieux aliment : le fromage peut être un produit de luxe comme une denrée très bon marché. Ouvrez l'œil et regardez les prix ! Certains fromages sont toujours assez chers, comme par exemple le roquefort, les fromages secs de brebis et les fromages de chèvre (sauf le chèvre frais, plus abordable). Les fromages de lait de vache sont en général moins chers, et certains basiques sont très bon marché : camembert, fromage à raclette, emmental, fromages hollandais...

Même si vous cherchez à maîtriser votre budget, ne vous laissez pas séduire par les fromages industriels à tartiner : plus gras, moins riches en calcium et en

protéines, ils sont beaucoup moins intéressants du point de vue nutritionnel. Au final, vous payez surtout la marque et l'emballage. Pensez à faire vos achats de fromage au marché ou directement chez les producteurs ; vous achèterez au meilleur prix des produits d'excellente qualité.

• Les laitages frais

Un rayon de plusieurs mètres, où il n'est pas simple de faire son choix ! Pour concilier qualité nutritionnelle et prix plancher, une seule voie : celle de la simplicité ! Optez pour les yaourts et le fromage blanc nature, que vous aromatiserez vous-même d'un peu de confiture ou de sucre roux. Occasionnellement, achetez des yaourts aux fruits ou aromatisés : ils ne sont pas beaucoup plus chers et permettent de diversifier les menus. Mais attention, le rayon ultrafrais est truffé de pièges pour votre porte-monnaie ! Évitez les produits allégés, chers et sans intérêt réel pour la plupart des consommateurs, les entremets et les crèmes dessert, que vous pouvez préparer vous-même (en version moins sucrée et sans additifs !), et surtout les produits portant une allégation santé et facturés à prix d'or...

• Le lait, la farine, le sucre

Des aliments bon marché et basiques, que vous pouvez d'ailleurs choisir en label bio (lait et farine), car l'écart de prix est actuellement très réduit. De même, pour le sucre, une denrée peu chère et que l'on utilise en quantité assez réduite : pourquoi ne pas préférer un sucre roux, au prix légèrement supérieur, mais qui donnera du goût à vos yaourts et à vos gâteaux maison ?

• Les matières grasses

Beurre ou margarine ? Réponse de bon sens : préférez un bon beurre, aliment simple et sans additifs, à une margarine de piètre qualité, pleine d'additifs et dont le profil lipidique n'est pas toujours intéressant pour la santé. Et, à qualité comparable, le beurre est souvent moins cher que la margarine. Bref, vérifiez les prix et alternez beurre et margarine, en choisissant alors une formule enrichie en oméga-3. Et, pour préserver les qualités nutritionnelles du beurre (vitamines A et D), évitez de le cuire à haute température : préférez l'utilisation à cru, juste fondu ou pour la pâtisserie.

Complétez les apports lipidiques par de l'huile. Celle de colza, l'une des moins chères du rayon, est aussi la plus riche en oméga-3. C'est donc un excellent