

Des Recettes Saines qui ménagent le portefeuille !



Un plan de menu de 2 semaines pour une alimentation saine, une liste de courses et des recettes pour 30,00 \$ par semaine.

Élaboré en 2014 par: Huma Rana et Adriana Cimo, RD, CDE, MScFN
Mise à jour en 2022 par: J. Jessica Wiles, RD, MHSc

659 Dundas St. E
London, Ontario
N5W 2Z1
Tel: 519-660-0874
Fax: 519-642-1532

7 - 1355 Huron St
London, Ontario
N5V 1R9
Tel: 519-659-6399
Fax: 519-659-9930

1 - 1700 Dundas St
London, Ontario
N5W 3C9
Tel: 519-660-5853
Fax: 519-642-1532

Table des matières

| | |
|---|----|
| Les bases de la cuisine | 3 |
| Exemple d'un menu pour deux semaines | 4 |
| Exemple d'un menu pour deux semaines | 5 |
| Liste des courses et budget pour 2 semaines | 6 |
| Recettes et instructions pour le menu pour deux semaines..... | 8 |
| Conseils pour économiser de l'argent en mangeant sainement !..... | 13 |
| Ressources communautaires | 14 |
| Notes | 15 |

Les bases de la cuisine

Mesures

- 1 tasse = 250mL = 8oz
- 1/2 tasse = 125 ml = 4oz
- 1/3 tasse = 80 ml = 3oz
- Tsp = 5 ml = cuillère à café
- Tbsp = 15 ml = cuillère à soupe

Les épices et assaisonnements

- Les épices sont un excellent moyen d'ajouter de la saveur à vos plats et peuvent être achetés en petits sacs dans la plupart des épicerie pour 1 \$
- Le poivre noir, l'origan, l'ail, la poudre de chili ou même le jus de citron sont autant de saveurs à essayer !
- Limitez l'utilisation du sel, car la plupart des aliments transformés en contiennent déjà.

Articles en conserve

- Une fois la boîte de conserve ouverte, retirez le reste de l'aliment qu'elle contient et conservez-le au réfrigérateur dans un récipient séparé. Ne conservez pas la boîte de conserve dans le réfrigérateur.

Produits d'épicerie utilisés dans le menu qui ne figurent pas sur la liste d'épicerie

- Assaisonnements (ail, poudre d'oignon, poudre de chili, cumin, origan, poudre de cari, sel, poivre)
- Huile végétale

Ustensiles de cuisine utilisés dans le menu

- Tasses à mesurer
- Petite casserole/pot
- Poêle à frire
- Plat à four
- Passoire/collecteur
- Couteau

Exemple d'un menu pour deux semaines

Semaine 1

| | Petit déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|--------------|--|--|---|
| Dim. | 1 tasse de céréales 1 tasse de lait 1 pomme | Wrap burrito aux haricots | Riz végétarien multicolore |
| Lundi | 1 sandwich au beurre de cacahuètes ½ tasse de fruits rouges | Curry de lentilles avec du riz | Salade de pâtes crémeuses au thon |
| Mar. | Gruau d'avoine 1 tasse de lait 1 pomme | Les restes de la salade de pâtes crémeuses au thon | Omelette facile 2 tranches de pain grillé |
| Mer. | 1 tasse de céréales 1 tasse de lait 1 pomme | Pâtes Fiesta & salade jardinière | Burrito aux haricots |
| Jeu. | Gruau d'avoine 1 tasse de lait 1 pomme | Burrito aux haricots | Les restes du curry de lentilles avec du riz |
| Ven. | 1 tasse de céréales 1 tasse de lait 1 pomme | Nouilles aux œufs et aux légumes | Pochettes de pita et trempette au yaourt salé |
| Sam. | 1 sandwich au beurre de cacahuètes ½ tasse de fruits rouges | Restes de pâtes Fiesta & salade jardinière Salade | Patate douce farcie |

Voir les recettes aux pages 8-12

Exemple d'un menu pour deux semaines

Semaine 2

| | Petit déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|--------------|--|---|---|
| Dim. | 1 tasse de céréales 1 tasse de lait 1 pomme | Sandwich au thon & salade jardinière | Pochettes de pita et trempette au yaourt salé |
| Lundi | 1 sandwich au beurre de cacahuètes ½ tasse de fruits rouges | Pâtes aux tomates et au bœuf | Riz végétarien multicolore |
| Mar. | Gruau d'avoine 1 tasse de lait 1 pomme | Sandwich aux œufs & salade jardinière | Haricots au four et riz |
| Mer. | 1 tasse de céréales 1 tasse de lait 1 pomme | Restes de | Restes de Fèves au four & du riz |
| Jeu. | Gruau d'avoine 1 tasse de lait 1 pomme | Sandwich au thon Soupe en conserve | Chili & salade jardinière |
| Ven. | 1 tasse de céréales 1 tasse de lait 1 pomme | Pois chiches épicés avec du riz | Restes de chili & salade jardinière |
| Sam. | 1 sandwich au beurre de cacahuètes ½ tasse de fruits rouges | Soupe tomate aux légumes et pain grillé | Restes de pois chiches aux épices avec du riz |

Voir les recettes aux pages 8-12

2-Liste des courses et budget de la semaine

| Article | Quantité Requise | Taille des boîtes en rayon | Prix par paquet | Coût |
|-----------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|--------|
| Patate douce | 1 petite | - | \$1.37 | \$1.37 |
| Pomme | 10 pommes | Sac de 4lb | \$5.99 | \$4.99 |
| Poivrons | 4 moyens | Pack de 4 | \$3.99 | \$3.99 |
| Carotte | 8 carottes | Sac de 3lb | \$2.49 | \$1.24 |
| Laitue | 1 laitue | - | \$1.99 | \$1.99 |
| Œufs | 12 œufs | 12 œufs | \$3.69 | \$3.69 |
| Pain au blé entier | 16 tranches | 1 miché de pain | \$1.79 | \$1.79 |
| Pain pita | 5 pitas | 5 pitas | \$1.59 | \$1.59 |
| Lait 1% de matières grasses | 2,5 L | 4 L | \$5.69 | \$3.50 |
| Yaourt nature | 500 g | 750 g | \$3.29 | \$2.20 |
| Bœuf haché | 450 g | 454 g | \$5.00 | \$5.00 |
| Riz brun | 1 kg | 2 kg | \$5.49 | \$2.74 |
| Flocons d'avoine | 160 g | 1 kg | \$2.69 | \$0.44 |
| Céréales (Cheerios) | 162 g | 570 g | \$4.29 | \$1.92 |
| Pâtes | 400 g | 900 g | \$1.79 | \$0.80 |
| Macaronis au fromage | 1 boîte | 1 boîte | \$1.49 | \$1.49 |
| Nouilles instantanées | Pack de 1 | Pack de 1 | \$0.33 | \$0.33 |
| Soupe en conserve | 1 boîte | 284 ml | \$0.79 | \$0.79 |
| Lentilles en conserve | 1 boîte | 540 ml | \$1.19 | \$1.19 |
| Pois chiches en conserve | 1 boîte | 540 ml | \$1.19 | \$1.19 |
| Fèves en conserve | 3 boîtes | 540 ml | \$1.19 | \$3.57 |
| Thon en boîte | 2 boîtes | 170 g | \$1.00 | \$2.00 |
| Tomates en conserve | 2 boîtes | 796 ml | \$1.29 | \$2.58 |
| Beurre aux cacahuètes | 120 g | 500 g | \$3.00 | \$0.72 |
| Fruits rouges surgelés | 330 g | 600 g | \$4.00 | \$2.47 |
| Brocolis surgelés | 500 g | 500 g | \$4.00 | \$4.00 |
| Épinards surgelés | 300 g | 300 g | \$1.89 | \$1.89 |

Coût global pour 2 semaines

\$59.47

Articles restants pour des collations entre les repas

- 1.5 L de lait 1%
- 2 tranches de pain de blé entier
- 250 g de yaourt nature
- Beurre aux cacahuètes
- 270 g fruits rouges
- 2 pommes
- 8 carottes

Idées de collations équilibrées

| Glucides | Protéines |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 Tranche de pain de blé entier | 1 c. à soupe de beurre aux cacahuètes |
| ½ tasse de fruits rouges | ¾ tasse yaourt |
| 1 tasse carotte coupées en tronçons | Trempeuse au yaourt |
| 1 tasse de lait | |

Exemples de paniers de provisions reçus de la banque alimentaire de London :

- 1 céréales petit déjeuner de taille moyenne
- 1 soupe en conserve
- 1 légumes en conserve (pas une légumineuse)
- 1 fèves (398mL)
- 1 viande, poisson ou ragoût ou 2 sardines
- 1 macaronis au fromage (boite de 200-250 g) ou 3 Easy Macs
- 2 pâtes en conserve
- 2 soupes déshydratées (portion individuelle de Mr. Noodles) ou des paquets de gruau d'avoine
- 4 collations (peut inclure des boites de céréales en mini paquet)
- 1 café ou thé ou chocolat chaud

***À noter:** Chaque panier de nourriture peut être légèrement différent, veuillez remplacer les articles utilisés dans le menu afin de réduire le coût total.

Recettes et instructions pour le menu de deux semaines

Riz végétarien multicolore – 1 portion

- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen. Casser 2 œufs dans une poêle chaude et bien mélanger jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Mettre les œufs de côté.
- Mélanger ½ tasse de riz, ½ tasse de carottes et 1 tasse d'eau dans la casserole.
- Faire bouillir pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau et que le riz devienne moelleux.
- Ajouter ½ tasse de brocoli surgelé pendant les 3 dernières minutes de cuisson.
- Ajouter les œufs et mélanger. Ajoutez ¼ de cuillère à café d'ail en poudre et d'autres épices selon vos préférences.



Wrap burrito aux haricots – 3 portions

- Ouvrir la boîte de haricots et mesurer ¾ tasse pour le burrito.
- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à f
- Couper 1 ½ tasse de poivrons en dés et les ajouter à la poêle avec 1 ½ tasse de tomates en conserve. Cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter les haricots, ½ cuillère à café de poudre d'ail et de cumin, ainsi que les autres assaisonnements souhaités. Laisser cuire le mélange pendant 2 à 3 minutes.
- À l'aide d'une cuillère, répartir les ingrédients dans un pain pita coupé en deux, à raison d'un pain pita par porti



Curry de lentilles avec du riz – 2 portions

- Mélanger 1 boîte de lentilles, 1 tasse de poivrons en dés, 1 tasse de tomates en conserve, ¼ tasse d'épinards surgelés dans une casserole et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient chauds.
- Ajouter ½ cuillère à café de cumin, de curry, d'ail en poudre ou les assaisonnements de votre choix.
- Cuire 1 tasse de riz selon les instructions de l'emballage et servir.



Salade de pâtes crémeuses au thon – 2 portions

- Cuire 1 ½ tasse de pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Égoutter le liquide du thon en conserve.
- Mélanger le thon en conserve, les pâtes cuites, ¼ de tasse de yogourt, 1 tasse de carottes et de brocoli hachés et bien mélanger.
- Assaisonner avec ½ cuillère à café chacune d'aneth séché, de poudre d'ail et d'oignon ou de vos assaisonnements préférés.



Omelette facile – 1 portion

- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen
- Ajouter ½ tasse de poivrons et ½ tasse d'épinards et faire cuire pendant 5 minutes. Continuer à remuer.
- Pendant que les légumes cuisent, casser deux œufs dans un bol et mélanger. Ajouter les œufs à la poêle et bien mélanger.
- Laissez l'omelette cuire jusqu'à ce qu'elle soit ferme mais pas brûlée.



Pâtes fiesta – 2 portions

- Suivre les instructions sur la boîte de macaronis au fromage.
- Ajouter ½ tasse de tomates en conserve (ou de salsa) et ¼ tasse de haricots dans la casserole.
- Assaisonner avec ¼ de cuillère à café de cumin, d'ail et d'oignon en poudre. Bien mélanger et servir.



Salade jardinière – 1 portion

- Déchirer délicatement avec les mains 1 tasse de laitue. Couper ½ tasse de carottes en fines lamelles et les mélanger à la laitue.
- Mélanger avec vos assaisonnements ou vinaigrettes préférés et servir.

Conseil: utilisez les restes de légumes des autres recettes !

Flocons d'avoine simple – 1 portion

- Suivre les instructions sur l'emballage et ajouter une pincée de cannelle pour plus de saveur.

Nouilles aux œufs et aux légumes – 1 portion

- Faire cuire 2 œufs à la poêle ou à l'eau bouillante.
- Préparer les nouilles selon les instructions de l'emballage, en utilisant ½ sachet de saveur.
- Ajouter ½ tasse de brocoli cuit et ½ tasse de carottes tranchées finement aux nouilles et servir avec l'œuf.



Pochettes de pita aux légumes – 1 portion

- Couper 1 tasse de légumes de votre choix (ex. laitue, carottes, poivrons).
- Mettre sur un pain pita avec ½ tasse de haricots en conserve et une trempette/tartinade au yogourt ou une vinaigrette de votre choix.

Trempette au yaourt salé – 1 portion

- Mélanger ¾ de tasse de yaourt avec 1 cuillère à café de poudre de chili, 1,2 cuillère à café de cumin, 1/8 de cuillère à café d'ail, de poudre d'oignon, de sel, de poivre, d'origan et bien mélanger. Servir froid.



Patate douce au four – 1 portion

- Percer des trous dans la peau de la pomme de terre à l'aide d'une fourchette 3 à 4 fois (pour permettre à la vapeur de s'échapper) et faire cuire 40 minutes au four à 425°F OU 5 minutes au micro-ondes à puissance maximale.

Patate douce farcie – 1 portion

- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen
- Ajouter ½ tasse de poivrons, ½ tasse d'épinards et 90 g de bœuf haché maigre ou de haricots noirs.
- Ajoutez 1 cuillère à café de poudre d'ail, de poudre de chili, de cumin ou de vos assaisonnements préférés.
- Continuez à remuer le mélange de bœuf. Faire cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la température atteigne 160°C. Verser le mélange dans les patates douces cuites au four et servir.



Sandwich au thon – 1 portion

- Mélanger une demi-boîte de thon égoutté avec 2 cuillères à café de yaourt nature et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de poudre d'ail, d'aneth, de poivre noir ou de vos assaisonnements préférés.
- Bien mélanger et étaler sur du pain grillé pour faire un sandwich.



Sandwich de salade aux œufs – 1 portion

- Faire bouillir deux œufs pendant 10 minutes. Refroidir les œufs sous l'eau froide et enlever la coquille.
- Mettre les œufs dans un bol et les écraser à la fourchette.
- Ajouter 2 cuillères à café de yaourt et $\frac{1}{4}$ de cuillère à café d'ail en poudre, d'aneth, de poivre noir ou de vos assaisonnements préférés.
- Bien mélanger et étaler sur du pain grillé pour faire un sandwich.

Haricots blancs avec du riz – 2 portions

- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 tasse de poivrons, 1 tasse de tomates en conserve et 1 boîte de haricots égouttés et laisser cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter 1 cuillère à café d'ail, de poudre d'oignon, de poudre de chili ou vos assaisonnements préférés et bien mélanger.
- Cuire 1 tasse de riz selon les instructions de l'emballage et servir avec les haricots.



Pâtes aux tomates et au bœuf – 2 portions

- Cuire 1 tasse de pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen.
- Ajouter $\frac{1}{2}$ tasse de carottes en dés, $\frac{1}{2}$ tasse de poivrons en dés et 180 g de bœuf haché maigre dans la poêle et faire chauffer en remuant pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- Ajouter 1 tasse de tomates en conserve et 1 cuillère à café d'ail, de poudre d'oignon et d'origan.
- Ajouter les pâtes cuites et égouttées à la sauce et servir.



Chili – 2 portions

- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen.
- Ajouter 180 g de bœuf haché maigre et faire chauffer jusqu'à ce qu'il soit cuit, environ 10 minutes. Ajouter 1 tasse de poivrons en dés, 1 ½ tasse de tomates en conserve, 1 tasse de haricots et bien mélanger.
- Assaisonner avec 1 cuillère à soupe de poudre de chili, 1 cuillère à café d'ail, de poudre d'oignon et de poivre noir.
- Laisser mijoter pendant 30 minutes et servir.



Pois chiches aux épices avec brocoli – 2 portions

- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 boîte de pois chiches, 1 tasse de brocoli, 1 tasse de carottes et 1 tasse de tomates en conserve et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient chauds.
- Ajouter ½ cuillère à café de cumin, de curry, d'ail en poudre ou les assaisonnements de votre choix.
- Cuire 1 tasse de riz selon les instructions de l'emballage et servir.



Soupe tomate aux légumes – 1 portion

- Faire chauffer 5 ml d'huile dans une poêle à feu moyen.
- Ajouter 1 tasse de restes de légumes des autres recettes, ½ tasse de restes de tomates en conserve et les restes de haricots ou de riz.
- Incorporer ½ cuillère à café d'ail, de poudre d'oignon, d'origan et 1 tasse d'eau (ou de bouillon de légumes). Mélanger et cuire jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien chauds. Servir avec du pain grillé.



Conseils pour économiser de l'argent en mangeant sainement !

Planifier, planifier, planifier

- Prenez le temps de planifier vos repas pour la semaine à venir.
- Essayez d'utiliser les aliments que vous avez déjà chez vous.
- À l'aide du plan de menus, dressez votre liste de courses.
- Prévoyez du temps pour cuisiner et préparer les repas dans votre emploi du temps.
- Apportez de la nourriture de chez vous lorsque vous allez au travail, à l'école ou à d'autres activités afin d'économiser de l'argent.
- En préparant les déjeuners ou les collations la veille, vous pouvez sortir rapidement le matin.

À l'épicerie

- Utilisez les circulaires pour connaître les meilleurs prix pour vos produits d'épicerie.
- Recherchez les bons de réduction à l'entrée du magasin
- N'achetez que ce dont vous avez besoin sur votre liste d'épicerie.
- Les produits de marque du magasin sont généralement les plus avantageux.
- Recherchez sur les étiquettes de prix le "prix unitaire" pour comparer les prix entre les articles.
- N'achetez pas de produits prêts à l'emploi ou de produits frais prédécoupés, car ils sont souvent les plus chers.
- N'achetez pas de produits frais en vrac si vous n'êtes pas sûr de les utiliser en totalité avant qu'ils ne soient gaspillés.

Légumes et fruits

- Achetez des produits de saison et congelez les restes.
- Achetez vos produits chez un agriculteur local ou sur un marché aux puces pour faire de bonnes affaires.
- Les fruits surgelés peuvent être moins chers et tout aussi nutritifs.
- L'achat de produits préemballés peut être moins cher que l'achat de produits individuels (par exemple, des sacs de 2 à 3 livres de pommes/carottes).

Produits céréaliers

- Acheter des pains complets en solde et les congeler pour les garder frais.

Produits laitiers et produits de substitution

- Acheter de plus grandes quantités de lait et de yaourt est généralement moins coûteux.
- Essayez le lait écrémé en poudre (4 cuillères à soupe = 1 tasse de lait).

Viande et produits de substitution

- Les protéines moins coûteuses et bonnes pour le cœur comprennent le thon en conserve, le beurre de cacahuète 100 % naturel, le tofu ferme et les légumineuses sèches ou en conserve (lentilles, pois chiches, haricots en conserve, etc.).

Ressources communautaires

Jardins communautaires

- Apprenez à cultiver vos propres aliments, suivez des cours de cuisine et bien plus encore ! Consultez le site www.lcrc.ca pour plus d'informations.

Cuisines communautaires/banques alimentaires

- Pour obtenir une liste des lieux qui servent des repas gratuits, consultez le site : <https://www.informationlondon.ca/Services/List/10575>
- Pour obtenir une liste des banques alimentaires et des calendriers des repas dans la région de Londres, consultez le site : https://informationlondon.ca/31/Meal_Calendar_Food_Bank_List

Community Fridge and pantry

[réfrigérateur et garde-manger communautaires]

- Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à l'église catholique St. John the Divine, 390 Baseline Rd. W., où une banque alimentaire et un dîner communautaire sont également organisés.

