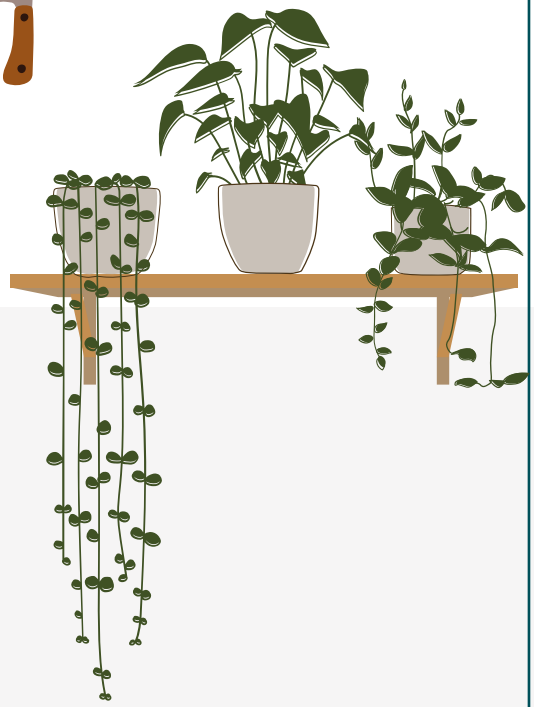
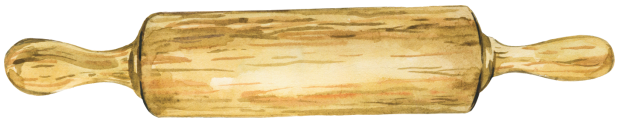




MANGER ÉQUILIBRÉ À PETIT BUDGET

Adriane DEVERSON - Diététicienne nutritionniste

SOMMAIRE





Les points clés du bien manger



Bien composer son repas à emporter

Réduire le budget des courses

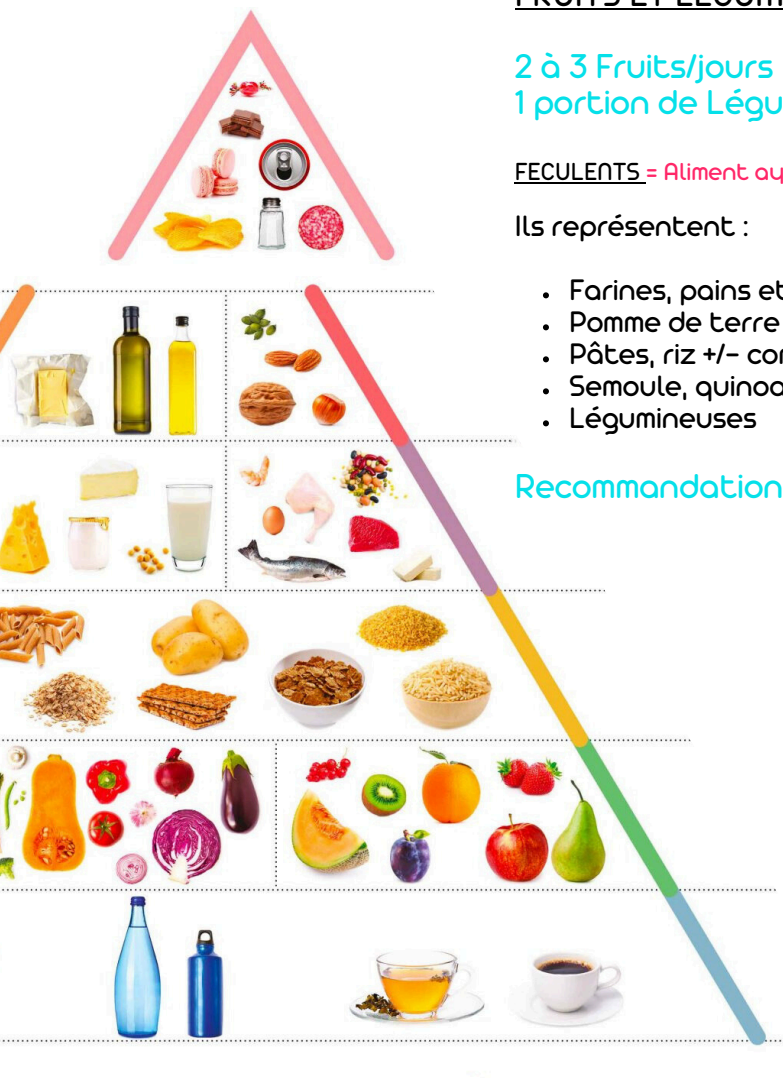


Deux semaines de menus



Recettes

LES POINTS CLÉS POUR BIEN MANGER



HYDRATATION – 1.5 à 2L/jour

FRUITS ET LEGUMES – 5 fruits et légumes par jour

2 à 3 Fruits/jours
1 portion de Légumes Midi et Soir

FECULENTS = Aliment ayant une teneur en Amidon >/= à 20%

Ils représentent :

- Farines, pains et dérivés
- Pomme de terre et Patate douce
- Pâtes, riz +/- complets
- Semoule, quinoa, boulghour, ...
- Légumineuses

Recommandation : 3 portions par Jour

PROTEINES & PRODUITS LAITIERS :

- Viande rouge et poisson gras : 2x/Sem
- Oeufs : 2x/sem
- Légumineuses 1x/Sem
- Viande blanche et Poisson blanc : 1 à 2x/jour
- Fruit de mer : 2x/sem

Produits laitier : **2 à 3 fois par jour** selon âge et habitudes alimentaires

MATIERE GRASSE ET FRUITS SECS

3 càs/jour en moyenne (diffère selon les personnes)

Varier les sources

- 10 à 12 Fruits à coque = 1 càs de MG
- 1/2 Avocat = 1 càs de MG
- 3 càs de crème fraiche = 1 càs de MG

NON INDISPENSABLES

= les charcuteries, les produits transformés et ultra-transformés, les alcools, les sodas, les produits sucrés, gras et salés, ..

Recommandation : 1 à 2 fois par semaine MAX

EQUILIBRER SA LUNCH BOX

DES PROTEINES

- Animales ou végétales

DES FECULENTS

- Si possible complets



DES LEGUMES

- Cuits ou crus
- Avec assaisonnement



UN PRODUIT LAITIER



UN FRUIT



DE L`EAU

COMMENT RÉDUIRE LE BUDGET COURSES ?



Manger de SAISON

Fruits et Légumes - chers



Privilégiez le surgelé/conserves au frais (Aliments natures)

- Cher / Se garde + longtemps

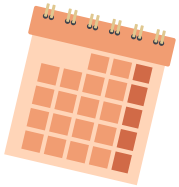


+ de légumes secs et - de viandes

Tout aussi riches en protéines

+ Economiques !

+ Ecologiques !



Planifier ses menus

Acheter les ingrédients nécessaires



Faire une liste de course (et la respecter)



Oser les DATES COURTES !!

Prix réduits

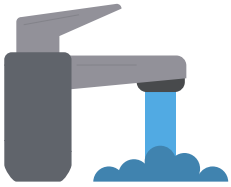
Moins de gaspillage alimentaire

Congeler immédiatement au retour de courses pour éviter le développement de bactéries



Faire un tour en fin de marché

Quelques commerçants soldent les fruits et légumes qu'ils leurs restent



L'eau du robinet plutôt qu'en Bouteille

Réduire ses déchets et ses dépenses !



Préparer maison et congeler !



Consommer local (si possible chez le producteur)

Consommer local c'est payer le VRAI prix des produits !



BAISSEZ-VOUS !!

Prenez le temps de vous baisser ou de faire des pointes dans les rayons

Les aliments à hauteurs d'yeux sont les + chers !



Too Good To Go

Appli ANTI-GASPI !

DEUX SEMAINES DE MENUS

Lundi

Chili sin/con carne
Riz
Yaourt aux fruits

Tarte Poireaux, ricotta
jambon
Salade verte
Fruit

Mardi

Roti de dinde
Frites p. de terre / carottes
Yaourt et Fruit

Chili sin/con carne
Riz
Yaourt aux fruits

Mercredi

Tarte Poireaux, ricotta
jambon
Salade verte
Fruit

Roti de dinde
Frites pomme de terre et
carottes
Yaourt et Fruit

Jeudi

Wrap chili con/sin carne
gratiné au four
Salade verte
Fruit

Roti de dinde
Pâtes et courgettes poêlée
Yaourt et Fruit

Vendredi

Tarte Poireaux, ricotta
jambon
Salade verte
Fruit

Wrap chili con/sin carne
gratiné au four
Salade verte
Fruit

Samedi

Roti de dinde
Pâtes et courgettes poêlée
Yaourt et Fruit

Tarte Poireaux, ricotta
jambon
Salade verte
Fruit

Dimanche

Roti de dinde
Butternut farcie au quinoa
et fromage de chèvre

Tarte Poireaux, ricotta
jambon
Salade verte
Fruit

DEUX SEMAINES DE MENUS

Lundi

Lasagnes épinard
et chèvre
+/- Salade verte
Fruit ou compote

Pizza poivrons et
mozzarelle
Jambon (blanc, dinde ou
végétal)
Fruit ou compote

Mardi

Omelette aux pommes de terre
et gruyère
Salade verte en vinaigrette

Lasagnes épinard
et chèvres
+/- Salade verte
Fruit ou compote

Mercredi

Pizza poivrons et
mozzarelle
1 petite boite de thon
Fruit ou compote

Omelette aux pommes de terre
et gruyère
Salade verte en vinaigrette

Jeudi

Lasagnes épinard
et chèvre
+/- Salade verte
Fruit ou compote

Pizza poivrons et
mozzarelle
1 petite boite de thon
Fruit ou compote

Vendredi

Lasagnes épinard
et chèvre
+/- Salade verte
Fruit ou compote

Pizza poivrons et
mozzarelle
Jambon (blanc, dinde ou
végétal)
Fruit ou compote

Samedi

Salade de quinoa aux
légumes grillés, avocado
toast et patate douce rotie

Lasagnes épinard
et chèvre
+/- Salade verte
Fruit ou compote

Dimanche

Lasagnes épinard
et chèvre
+/- Salade verte
Fruit ou compote

Salade de quinoa aux
légumes grillés, avocado
toast et patate douce rotie



RECETTES

PETiT BUDGET



PIZZA AUX POIVRONS ET MOZZARELLA



PIZZA AUX POIVRONS ET MOZZARELLA



INGRÉDIENTS

- 3 Poivrons
- basilic
- 1 rouleau de pâte à pizza
- 1 Boule de mozzarella
- 100g emmental râpé
- 1 càs de pignons de pin
- 330g sauce tomate
- 4 càs d'huile d'olive
- poivre noir
- sel

PRÉPARATION

1 *Au préalable*
Préchauffez le four à 220 °C. Coupez les poivrons en 2 dans le sens de la longueur et ôtez-en les graines et les filaments blancs. Détaillez la chair en lanières.

2 *Préparation*
Tapissez une plaque de four de papier cuisson et disposez-y les lanières de poivrons par couleur. Aspergez des 3/4 de l'huile d'olive, salez et poivrez. Glissez 10 min au four préchauffé. Entre-temps, déroulez la pâte à pizza avec le papier cuisson sur une deuxième plaque de four. Couvrez de salsa de tomates cerises. Assaisonnez de sel, de poivre et d'épices italiennes. Parsemez de fromage râpé. Répartissez les poivrons par couleur sur la pâte à pizza. Parsemez de pignons de pin. Glissez ± 12 min au four. Entre-temps, égouttez la mozzarella et effeuillez le basilic.

3 *Présentation*
Hors du four, parsemez la pizza de feuilles de basilic et déposez la tresse de mozzarella au centre. Agrémentez du reste de l'huile d'olive et d'un tour de moulin de poivre noir.

CHILI SIN CARNE



CHILI SIN CARNE



INGRÉDIENTS

- 250g de riz cru
- 500g de Haricots rouges
- 2 Grosses Carottes
- 1 Oignon jaune
- 600g de Poivrons (surgelés)
- 300g de Purée de Tomate
- Cumin
- Paprika
- Piment d'Espelette

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz
2. Emincer l'oignon et les carottes en petits dés
   Rincer et égoutter les haricots rouges
3. Dans une sauteuse huilée, faire revenir les carottes et l'oignon pendant 5 minutes.
4. Ajouter ls poivrons et laisser cuire de nouveau, à couvert, pendant 5 minutes en remuant de temps en temps
5. Pour terminer, ajouter le coulis de tomate et les haricots rouge, puis les épices (quantités selon goût)
6. Mélanger et laisser cuire à couvert pendant 10minutes. Servir avec le riz

TARTE SALÉE POIREAU, RICOTTA ET JAMBON



pn

TARTE SALÉE POIREAU, RICOTTA, JAMBON



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour la pâte à tarte :

- *150g de Farine de sarrasin*
- *50g de Farine de blé*
- *8 cl d'huile d'olive*
- *8 cl d'eau*
- *Sel*

Pour la garniture

- *3 Poireaux*
- *400g de Ricotta*
- *2 tranches de jambon (blanc de dinde ou végétal)*
- *3 Oeufs*
- *2 càs d'huile d'olive*
- *Sel et poivre*

PRÉPARATION

1. *Dans un saladier, mélanger les deux farines et la pincée de sel.*
2. *Ajouter l'huile tout en pétrissant, puis l'eau*
3. *Former une boule et la laisser poser au réfrigérateur 30min*
4. *Laver et émincer les poireaux.*
   Les faire revenir dans l'huile d'olive. Saler, poivrer et laisser cuire à couvert pendant une dizaine de minutes
5. *Dans un bol, battre les oeufs avec la ricotta puis ajouter le jambon couper en petits morceaux et les poireaux*
6. *Etaler la pâte et la mettre dans un plat à tarte*
7. *Verser l'appareil sur le fond de tarte et enfourner 40 min à 180°C*

SALADE DE QUINOA, AVOCADO TOAST ET PATATE DOUCE RÔTIE



SALADE DE QUINOA, AVOCADO TOAST ET PATATE DOUCE RÔTIE



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 Avocat bien mûr
- 1 Patate douce
- 2 Carré Frais
- 100g de Quinoa (poids sec)
- 1 Tomate
- 1 oignon rouge
- 2 càs de fromage blanc
- 20g de Parmesan râpé
- 1 càs d'huile d'olive
- Jus de citron

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C
   Peler la patate douce en grosse tranche épaisse et les placer sur une plaque de cuisson. Enfourner 20 à 30min

2. Faire cuire le quinoa comme indiquer sur l'emballage

3. Ouvrir l'avocat en deux et retirer le noyau et l'écraser à l'aide d'une fourchette avec un peu de jus de citron
   Couper la tomate en petits dés et émincer l'oignon

4. Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc, le parmesan, un peu de jus de citron et l'huile d'olive

5. Dans chaque assiette,
   - 4 càs de Quinoa
   - 1/2 Patate douce
   - 1 grosse càs de guacamole
   - Mélange de crudité (tomate et oignon
   - 1 carré frais
   - 1 càs de sauce