

## LISTE D'ÉPICERIE

### GARDE-MANGER

- Huile
  - 2 c. à table, préférablement de coco (Poulet tropical à l'ananas)
  - 2 c. à table, préférablement d'olive (Salade chop-chop)
  - 1 c. à table (Bœuf haché Stroganoff)
  - ½ c. à table (Poulet thaï au coco)
  - 2 c. à thé (Salade chop-chop)
  - 1 c. à thé, préférablement de coco (Enchiladas)  
*Substitution : huile d'olive*
- 1 œuf, facultatif (Tartelettes au beurre)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de lait de coco léger | *Substitution : lait de coco entier*
  - 1 (Poulet au beurre)
  - 1 (Poulet thaï au coco)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs, non salés (Enchiladas)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches, non salés (Salade chop-chop)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas, dans le jus (Poulet tropical à l'ananas)  
*Substitution : morceaux d'ananas congelés*
- 3 tasses de pâtes courtes (Bœuf haché Stroganoff)
- ½ tasse de tomates broyées (Poulet au beurre)
- 3 c. à table de pâte de tomate (Enchiladas)
- 1 c. à table de moutarde au miel (Salade chop-chop)  
*Substitution : moutarde de Dijon*
- 1 c. à thé de sauce de poisson, facultatif (Poulet thaï au coco)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Bœuf haché Stroganoff)



Garde-manger  
25 \$CA / 20 \$US\*

**ACHATS FUTÉS :** Économisez jusqu'à 30 % en optant pour les marques génériques ou maison pour les essentiels. Au magasin, vérifiez le prix unitaire dans les petits caractères, sous le prix d'achat. Vous pourrez comparer le coût des produits des différentes marques et tailles de paquets, par 100 grammes ou millilitres.

### FRUITS ET LÉGUMES

- 5 poivrons
  - 2 (Salade chop-chop)
  - 2 (Poulet thaï au coco)
  - 1 (Poulet tropical à l'ananas)
- 2 oignons
  - 1 gros (Poulet au beurre)
  - 1 petit rouge (Poulet tropical à l'ananas)
- 1 ½ lime
  - 1 (Poulet thaï au coco)
  - ½ (Enchiladas)
- 4 tasses de laitue romaine hachée (Salade chop-chop)
- 4 tasses de pois snap | *Substitution : haricots verts congelés*
  - 2 tasses (Poulet thaï au coco)
  - 2 tasses (Poulet tropical à l'ananas)
- 2 tasses de pois congelés (Bœuf haché Stroganoff)
- 1 ½ tasse de grains de maïs (Salade chop-chop)  
Truc : utiliser du maïs frais, congelé ou en conserve (12 oz/341 ml)



Fruits et légumes  
25 \$CA / 20 \$US\*

**ACHATS FUTÉS :** Les poivrons de couleur individuels sont souvent plus chers. Utilisez des poivrons verts pour toutes les recettes ou comparez le prix des paquets. Les sacs multicolores peuvent être légèrement plus chers à l'achat, mais contiennent souvent plus de poivrons. Ils peuvent donc être plus économiques et donner des restes!

\*Coûts basés sur les prix de Walmart Canada.

# LISTE D'ÉPICERIE

## PROTÉINES

- 3 ½ lb (1,58 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
  - 2 lb/900 g (Poulet au beurre) | Substitution : tofu ou 2 tasses de pois chiches
  - 1 lb/450 g (Poulet thaï au coco)
  - ½ lb/225 g (Salade chop-chop) | Substitution : 2 tasses de lentilles ou d'edamames
- 2 ½ lb (1,13 kg) de bœuf haché maigre  
Substitution : poulet, dinde ou porc haché
  - 1 ½ lb/675 g (Tacos)
  - 1 lb/450 g (Bœuf haché Stroganoff)
- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, désossé et sans peau (Poulet tropical à l'ananas)



Protéines  
40 \$CA / 35 \$US\*

**ACHATS FUTÉS :** Optez pour la viande en format familial. Cela peut coûter plus cher à l'achat, mais vous économiserez à long terme. Divisez le paquet en plus petites portions et rangez-les au congélateur dans des contenants hermétiques ou des sacs de congélation. Pour vous simplifier la vie, inscrivez sur des étiquettes la date, de quoi il s'agit et la taille de chaque portion pour ne pas oublier.

## PRODUITS LAITIERS

- 2 tasses de fromage râpé
  - 1 tasse (Enchiladas)
  - 1 tasse de cheddar (Bœuf haché Stroganoff)
- ½ tasse de yogourt grec nature 2 % (Poulet au beurre) | Substitution : yogourt de coco, pour une option sans produits laitiers
- ½ tasse de feta émietté (Salade chop-chop)
- ¼ tasse + 1 c. à table de beurre
  - ¼ tasse, préférablement non salé (Tartelettes au beurre)
  - 1 c. à table (Poulet au beurre) | Substitution : huile de coco



Produits laitiers  
20 \$CA / 17 \$US\*

## AUTRES

- 18 mini tartelettes congelées (Tartelettes au beurre)
- 12 coquilles à taco (Tacos) | Substitution : tortillas moyennes
- 4 tortillas moyennes (Enchiladas)
- 1 tasse de riz, non cuit (Poulet thaï au coco)



Autres  
13 \$CA / 10 \$US\*

**ACHATS FUTÉS :** Au lieu d'acheter du fromage pré-râpé, optez pour un gros bloc plus économique. Même si le coût initial est plus élevé, vous aurez plus de fromage pour chaque dollar. Râpez-en au début de la semaine et rangez-le au frigo dans un sac hermétique. Il sera prêt quand vous en aurez besoin!



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez plus de légumes et du riz.

\*Coûts basés sur les prix de Walmart Canada.

# TRUCS DE MAGASINAGE ET PRÉPARATION DU DIMANCHE

## MAGASINEZ

- Simplifiez vos achats et choisissez une sorte de viande hachée (bœuf, poulet, dinde ou porc) pour les **Tacos** et le **Bœuf haché Stroganoff**. Optez pour le format familial et surveillez les ventes!
- Achetez les poivrons en vrac. Il vous en faudra au moins cinq pour la semaine. Choisissez des poivrons verts, qui sont moins chers, ou achetez un sac de poivrons de couleur assortis lorsqu'il est en vente.
- Procurez-vous les essentiels du garde-manger en profitant des spéciaux; optez pour les marques génériques ou marques maison plutôt que les marques populaires. Elles sont généralement présentées dans un emballage plus sobre mais sont de bonne qualité et permettent d'économiser jusqu'à 30 %.
- Un moyen facile de comparer les prix entre les marques et les formats d'un même ingrédient est de regarder le prix unitaire qui se trouve en petits caractères sous le prix principal dans le magasin. Vous saurez ainsi combien coûte le produit pour 100 grammes ou millilitres, ce qui vous permettra de décider quel article est le meilleur pour votre portefeuille.
- Achetez d'autres légumes de base bon marché pour équilibrer vos assiettes cette semaine, comme carotte, céleri, verdure et poivrons supplémentaires. En les ayant sous la main, vous pourrez compléter tous vos repas. Vérifiez les spéciaux, achetez les produits de saison ou choisissez des produits surgelés ou en conserve lorsque c'est possible.
- Lavez et préparez vous-même vos légumes au lieu de les acheter précoupés, car c'est souvent plus cher.

## PRÉPAREZ

- Lavez et préparez les produits frais au fur et à mesure que vous défaites vos sacs. Rangez les légumes au réfrigérateur dans les **Contenants fraîcheur**.
- Après avoir défait les sacs, faites cuire le **Poulet au beurre** sur la cuisinière ou au micro-ondes. Pendant la cuisson, faites cuire à l'étuveuse les légumes qui accompagneront le repas. Préparez-en plus pour servir avec les **Tacos** et le **Bœuf haché Stroganoff**.
- Préparez les ingrédients pour la **Salade chop-chop** de demain. Coupez la romaine; égouttez et rincez les pois chiches; coupez les poivrons en dés; et faites cuire la poitrine de poulet coupée. Dans un grand bol, combinez avec le maïs, couvrez et réfrigérez. Préparez la vinaigrette dans un **Bol de préparation**, mais ajoutez-la à la salade juste avant de servir, pour éviter une laitue détremée.
- Faites cuire la viande hachée pour les **Tacos** et préparez les garnitures.
- Congelez 1 lb (450 g) de poitrine de poulet pour le **Poulet thaï au coco** du samedi et 1 lb (450 g) de viande hachée pour le **Bœuf haché Stroganoff** du jeudi.
- Préparez et réfrigérez les **Tartelettes au beurre**. Rangez-les dans un **Contenant fraîcheur** en séparant les couches d'un papier parchemin, pour éviter qu'elles ne collent.