

LISTE D'ÉPICERIE

GARDE-MANGER

- Huile:**
 - 2 c. à table, préférablement de coco (**Poulet tropical à l'ananas**)
 - 1 c. à table (**Ragoût de bœuf**)
 - ½ c. à table (**Pad thaï garde-manger**)
 - ½ c. à table (**Poulet thaï au coco**)
 - 1 c. à thé, préférablement de coco ou d'olive (**Enchiladas**)
 - 1 c. à thé, préférablement de sésame (**Bol de poké**)
- ½ paquet (14 oz/400 g) de nouilles de riz (Pad thaï garde-manger)
- 2 boîtes (14 oz/398 ml chacune) de haricots noirs, préférablement non salés (**Enchiladas**)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, préférablement léger (**Poulet thaï au coco**) | *Truc : le lait de coco léger a trois fois moins de gras et de calories que l'ordinaire.*
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas, dans du jus (**Poulet tropical à l'ananas**)
Substitution : morceaux d'ananas congelés
- 2 tasses de riz blanc, non cuit
 - 1 tasse (**Bol de poké**)
 - 1 tasse (**Poulet thaï au coco**)
- ¼ tasse + 2 c. à table de mayonnaise
 - ¼ tasse (**Bol de poké**)
 - 2 c. à table (**Lanières de poulet croustillantes**)
Substitution : yogourt grec nature 2 %
- ¼ tasse de beurre de noix (Pad thaï garde-manger)
- 6 c. à table de pâte de tomate, environ ½ boîte (5 oz/156 ml)
 - 3 c. à table (**Enchiladas**)
 - 3 c. à table (**Ragoût de bœuf**)
- 2 c. à table + 2 c. à thé de sauce soya, préférablement faible en sodium
 - 1 c. à table + 2 c. à thé (**Bol de poké**)
 - 1 c. à table (**Pad thaï garde-manger**)
- 1 c. à table de vinaigre de riz (**Bol de poké**)
Substitution : vinaigre blanc ou de cidre de pomme
- 1 c. à thé de sauce de poisson, facultatif (**Poulet thaï au coco**)

Garde-manger
35 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Faites l'inventaire de votre garde-manger avant de faire votre épicerie afin de savoir quels produits de base vous avez déjà sous la main. Cela vous aidera à rester organisé, à vous assurer que vous utilisez ce que vous avez et à réduire les risques d'acheter des ingrédients en double.

FRUITS ET LÉGUMES

- 3 poivrons** | *Truc : les poivrons verts sont souvent moins coûteux. Autrement, achetez des paquets de poivrons de couleur, économisez et ayez des restes.*
 - 2 (**Poulet thaï au coco**)
 - 1 (**Poulet tropical à l'ananas**)
- 1 ½ lime
 - 1 (**Poulet thaï au coco**)
 - ½ (**Enchiladas**)
- 1 petit oignon rouge (**Poulet tropical à l'ananas**)
- ½ concombre anglais (**Bol de poké**)
- ¼ de petit chou rouge (**Bol de poké**)
Substitution : 2 tasses de chou haché ou de laitue
- 2 lb (900 g) de mini carottes (**Ragoût de bœuf**)
- 1 ½ lb (675 g) de pommes de terre grelot (**Ragoût de bœuf**) | *Substitution : pommes de terre jaunes ou patates douces coupées*
- 4 tasses de légumes congelés mélangés (**Pad thaï garde-manger**)
- 4 tasses de pois mange-tout | *Substitution : haricots verts*
 - 2 tasses (**Poulet thaï au coco**)
 - 2 tasses (**Poulet tropical à l'ananas**)
- 2 tasses d'edamames décortiqués congelés (**Bol de poké**)
- 1 tasse de morceaux de mangue, fraîche, congelée ou en conserve (**Bol de poké**)
Truc : si vous utilisez des mangues en conserve, passez-les sous l'eau pour en retirer le sirop sucré.



Fruits et légumes
35 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Pensez à acheter des fruits et légumes congelés ou en conserve lorsque cela est sensé. Ils durent plus longtemps, sont plus abordables et peuvent être aussi nutritifs que les produits frais! Regardez la valeur nutritionnelle pour choisir les options en conserve faibles en sodium.

*Coûts basés sur les prix de Walmart Canada.

LISTE D'ÉPICERIE

PROTÉINES

- 2 œufs (Pad thaï garde-manger)
- 3 lb (1,36 kg) poulet entier (Poulet de rôtisserie)
- 2 lb (900 g) de filets de poitrine de poulet, désossés et sans peau, environ 32 morceaux
 - 1 lb/450 g (Lanières de poulet croustillantes)
Substitution : tofu ferme, morue, crevettes
 - 1 lb/450 g (Poulet tropical à l'ananas)
Substitution : cuisse de poulet, filet de porc
- 1 ½ lb (675 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau, environ 3
 - 1 lb/450 g (Poulet thaï au coco)
 - ½ lb/225 g (Pad thaï garde-manger)
- 1 ½ lb (675 g) de bœuf à ragoût (Ragoût de bœuf) | *Substitution : bœuf haché*
- ½ lb (225 g) de crevettes cuites, décortiquées (Bol de poké) | *Truc : au lieu des crevettes, économisez en garnissant le bol de restes de Poulet de rôtisserie. Substitution : thon ou saumon de qualité sushi ou tofu ferme en cubes*



Protéines
75 \$CA*

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

- 1 tasse de fromage râpé, au choix (Enchiladas)
- ½ tasse de beurre, préférablement non salé (Sablés)



Produits laitiers
13 \$CA*

AUTRES

- 4 tortillas moyennes (Enchiladas)



Autres
3 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Au lieu d'acheter du fromage prérâpé, économisez en achetant un gros bloc. Même si le coût initial est plus élevé, vous aurez une plus grande quantité de fromage. Râpez-en au début de la semaine et rangez le tout dans un sac hermétique, au frigo, pour en avoir sous la main lorsque vous en aurez besoin.



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes, de la vinaigrette, plus de légumes, des pommes de terre, du riz ou du quinoa.

TRUCS DE MAGASINAGE ET DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

ACHATS

- Simplifiez vos achats! Choisissez une sorte de poulet (poitrine, cuisse ou filets) pour le **Poulet tropical à l'ananas**, les **Lanières de poulet croustillantes**, le **Pad thaï garde-manger** et le **Poulet thaï au coco**. Vous pouvez même laisser tomber le poulet entier et utiliser la même coupe de poulet que pour les autres repas pour le **Poulet de rôtisserie**. Achetez des formats familiaux et surveillez les ventes!
- Investissez dans des essentiels du garde-manger réutilisables. Profitez des ventes et optez pour les marques génériques ou maison plutôt que pour les grandes marques. Leurs emballages sont généralement plus sobres, mais les produits sont de qualité et peuvent vous permettre d'économiser jusqu'à 30 %.
- Voici une façon facile de comparer les prix entre les marques et les formats des mêmes ingrédients : vérifiez le prix unitaire dans les petits caractères, sous le prix d'achat. Vous verrez ainsi combien coûtent les produits, par 100 grammes ou millilitres, pour pouvoir décider quel article est le plus économique.
- Regardez en haut et en bas! Les épicerie positionnent généralement les articles les plus coûteux à hauteur de vos yeux, pour qu'ils soient faciles à prendre. Souvent, les meilleures offres se trouvent sur les tablettes supérieures ou inférieures.
- Regardez les dates d'expiration des ingrédients avant de les acheter. Assurez-vous d'avoir le temps de les consommer avant cette date, pour éviter tout gaspillage alimentaire.
- Achetez plus de légumes et d'autres légumes peu coûteux (carottes, céleri, laitue, pommes de terre et poivrons) pour équilibrer vos assiettes cette semaine. Surveillez les ventes, achetez les produits de saison ou choisissez des options congelées ou en boîte lorsque possible.
- Lavez et préparez vous-même vos légumes au lieu d'acheter des sacs prélavés (qui sont souvent plus coûteux).

PRÉPARATION

- Lavez et préparez vos légumes à mesure, puis rangez-les au frigo dans des **Contenants fraîcheur**, pour les garder frais.
- Une fois vos sacs défaits, démarrez le **Ragoût de bœuf** dans l'autocuiseur ou la mijoteuse.
- Pendant la cuisson, faites cuire le **Poulet de rôtisserie** au micro-ondes ou au four. Effilochez le poulet cuit et rangez-le au frigo.
- Préparez les ingrédients du **Bol de poké** de mardi. Fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette et faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**.
- Congelez ½ lb (225 g) de poitrine de poulet pour le **Pad thaï garde-manger**, que vous cuisinerez à la fin de la semaine.
- Préparez une grande quantité de vinaigrette avec votre **Mélange pour vinaigrette Épicure** préféré; vous pourrez la servir avec des légumes pendant la semaine pour équilibrer votre assiette. Rangez-la au frigo dans un contenant hermétique pour un accès facile.
- Préparez les **Sablés**. Une fois refroidis, retirez-les de la plaque et rangez-les au frigo dans un contenant hermétique, pour avoir un dessert rapide toute la semaine.