

LISTE D'ÉPICERIE

GARDE-MANGER

- Huile
 - 2 c. à table, préférablement d'olive (Souvlaki au poulet)
 - 2 c. à table (Yaki Udon)
 - 1 c. à table (Poulet en sauce crémeuse aux champignons)
 - 1 c. à table (Poulet et orzo au citron)
 - 1 c. à table (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 2 sachets (7 oz/200 g chacun) de nouilles Udon fraîches | Substitution : nouilles de riz pour sautés ou riz
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, préférablement léger (Poulet au beurre)
- 2 tasses de pâtes courtes non cuites (Macaroni au fromage)
- 1 tasse de ketchup (Porc effiloché à la mijoteuse)
- 1 tasse d'orzo non cuit (Poulet et orzo au citron) Substitution : pâtes ou riz
- ½ tasse de sucre brun (Porc effiloché à la mijoteuse)
- ½ tasse de tomates broyées (Poulet au beurre) Truc : un reste de tomates broyées se conserve 7 jours dans le réfrigérateur.
- ½ tasse de vinaigre blanc (Porc effiloché à la mijoteuse) Substitution : vinaigre de riz ou de cidre de pomme
- ¼ tasse de câpres (Poulet et orzo au citron) Trucs : Les câpres ajoutent du salé, mais vous pouvez les omettre si vous ne les aimez pas.
- 2 c. à table de jus de citron (Souvlaki au poulet) Truc : un petit citron donne environ 2 c. à table de jus.
- 2 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (Yaki Udon)
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire (Poulet en sauce crémeuse aux champignons) | Truc : la sauce Worcestershire est un bon investissement pour votre garde-manger. Elle rehausse les saveurs umami des ingrédients salés.



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 petites patates douces (Poulet sauce sucrée à l'ail)
- 2 poivrons | Trucs : les poivrons verts sont souvent moins coûteux. Autrement, achetez des paquets de poivrons de couleur, économisez et ayez des restes.
 - 1, jaune de préférence (Souvlaki au poulet)
 - 1 (Yaki Udon)
- 2 oignons
 - 1 gros (Poulet au beurre)
 - 1 petit rouge (Souvlaki au poulet)
- ½ sachet (8 oz/227 g) de pois snap (Yaki Udon) Substitution : haricots verts congelés
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet et orzo au citron) | Truc : Choisissez un sac extra large d'épinards à utiliser comme légumes supplémentaires.
- 4 tasses de tomates cerises
 - 2 tasses (Souvlaki au poulet)
 - 2 tasses (Poulet et orzo au citron)
- 4 tasses de salade de chou (Yaki Udon) Substitution : légumes pour plus de fibres!
- 3 tasses de champignons tranchés
 - 2 tasses (Poulet en sauce crémeuse aux champignons)
 - 1 tasse (Yaki Udon)



Fruits et légumes
20 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Achetez des légumes en quantité lorsque cela s'avère judicieux pour économiser de l'argent à long terme. Cette semaine, au lieu d'acheter des patates douces et des oignons individuellement, choisissez de grands sacs de chacun d'eux et gardez-les dans un endroit sombre et frais ou au réfrigérateur. Ils conserveront leur qualité pendant un mois.

*Coûts basés sur les prix de Walmart Canada.

LISTE D'ÉPICERIE

PROTÉINES

- 3 œufs (Tartelettes à la crème de citron)
- 5 lb (2,5 kg) d'épaule de porc ou soc de porc, désossé (Porc effiloché à la mijoteuse)
Substitution : poitrine de poulet
- 3 ½ lb (1,6 kg) de poitrine de poulet, désossée et sans peau
 - 2 lb/900 g (Poulet au beurre) | *Substitution : poulet haché ou cuisse de poulet*
 - 1 ½ lb/675 g (Poulet en sauce crémeuse aux champignons)
- 3 lb (1,3 kg) de cuisse de poulet, désossée et sans peau | *Substitution : poitrine de poulet*
 - 1 lb/450 g (Poulet et orzo au citron)
 - 1 lb/450 g (Poulet sauce sucrée à l'ail)
 - 1 lb/450 g (Yaki Udon) | *Substitution : lanières de bœuf, tranches de porc, tofu ferme*
- 2 lb (900 g) de filets de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Souvlaki au poulet)



Protéines
105 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Les solutions de repas donnent beaucoup de portions, alors vous aurez des restes pour les lunchs ou de futurs repas. À l'achat, le coût total des protéines est élevé, mais gardez en tête que vous cuisinerez une fois et mangerez deux fois, pour la plupart des repas. Lisez les trucs, dans le plan de repas et les recettes sur epicure.com, pour savoir comment transformer les restes en délicieuses solutions pour le lunch!



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes et de la vinaigrette, plus de légumes, des pommes de terre et des petits pains de grains entiers.

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de yogourt grec nature 2 %
Substitution : crème sure
 - 1 tasse (Poulet en sauce crémeuse aux champignons)
 - ½ tasse (Poulet au beurre)
- ¼ tasse de lait, au choix (Macaroni au fromage)
- 5 c. à table de beurre, préférablement non salé
 - 2 c. à table, facultatif (Macaroni au fromage)
 - 1 c. à table (Poulet au beurre)
 - 1 c. à table (Poulet et orzo au citron)
 - 1 c. à table, facultatif (Tartelettes à la crème de citron)



Produits laitiers
10 \$CA*

AUTRES

- 24 mini fonds de tartelettes congelés (Tartelettes à la crème de citron)
- 8 pitas, facultatif (Souvlaki au poulet)



Autres
7 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Souvent, les épiceries offrent un rabais sur les produits laitiers qui approchent de leur date de péremption. Surveillez ces étiquettes, sur les produits, parce qu'elles pourraient vous faire économiser beaucoup! La plupart des produits laitiers peuvent être consommés au moins une semaine après la date « meilleur avant » indiquée sur l'emballage.

TRUCS DE MAGASINAGE ET DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

ACHATS

- Simplifiez vos achats! Choisissez une sorte de poulet (poitrine ou cuisse) pour le **Souvlaki au poulet**, le **Poulet sauce sucrée à l'ail**, le **Poulet au beurre**, le **Yaki Udon**, le **Poulet en sauce crémeuse aux champignons** et le **Poulet et orzo au citron**. Vous pouvez également remplacer le porc du **Porc effiloché à la mijoteuse** par du poulet. 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. Autrement, pensez à ce qui peut aller au congélateur.
- 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

- Démarrez le **Porc effiloché à la mijoteuse** dès que vous revenez à la maison.
- Pendant la cuisson, continuez de vider vos sacs d'épicerie. Lavez et préparez vos légumes à mesure, puis rangez-les au frigo dans des **Contenants fraîcheur**, pour les garder frais.
- Faites cuire les pâtes pour le **Macaroni au fromage**, dans une **Marmite multi-usages** ou une **Étuveuse multi-usages**. Rincez-les à l'eau froide et rangez-les dans un contenant. Huilez-les légèrement pour les empêcher de coller, puis réfrigérez-les. Vous pourrez les réchauffer au micro-ondes demain.
- Congelez 2 ½ lb (1,13 kg) de poulet pour le **Yaki Udon** et le **Poulet en sauce crémeuse aux champignons**, 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 **Tartelettes à la crème de citron**. Rangez-les dans un **Contenant fraîcheur**, recouvertes d'un papier parchemin, pour avoir des desserts rapides toute la semaine.