

## LISTE D'ÉPICERIE

### GARDE-MANGER

- 6 c. à table d'huile, au choix :
  - 3 c. à table (Sauté aigre-doux)
  - 1 c. à table (Cheesesteak à la Philly économique)
  - 1 c. à table (Pâtes au poulet cajun crémeux)
  - 1 c. à table (Riz frit au pain de viande)
- 900 g de macaroni (Macaroni au fromage, Pâtes au poulet cajun crémeux)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates en dés (Pâtes au poulet cajun crémeux)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de morceaux d'ananas (Sauté aigre-doux)
- 1 tasse de riz blanc, non cuit (Riz frit au pain de viande)
- ¼ tasse de féculé de maïs (Sauté aigre-doux)
- 3 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya :
  - 2 c. à table (Sauté aigre-doux)
  - 1 c. à table, faible en sodium (Riz frit au pain de viande)
  - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 2 c. à table de vinaigre blanc (Sauté aigre-doux)  
*TRUC : remplacez le vinaigre blanc par du vinaigre de cidre de pomme ou de riz, pour plus de piquant!*
- 1 c. à table + 1 c. à thé d'huile de sésame :
  - 1 c. à table (Riz frit au pain de viande)
  - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)



Garde-manger  
35 \$\*

**ACHATS FUTÉS :** Plusieurs recettes Épicure utilisent les mêmes essentiels du garde-manger. Achetez-les ce mois-ci et votre liste d'épicerie sera plus courte la prochaine fois! Économisez jusqu'à 30 % en optant pour les marques génériques ou maison.

### FRUITS ET LÉGUMES

- 6 poivrons :
  - 2 (Cheesesteak à la Philly économique)
  - 2 (Pâtes au poulet cajun crémeux)
  - 2 (Feuilles de laitue garnies)
- 1 petite laitue, environ 16 feuilles (Feuilles de laitue garnies)
- 1 petit oignon jaune (Cheesesteak à la Philly économique)
- 4 tasses de chou haché (Riz frit au pain de viande)
- 3 tasses de champignons tranchés (Cheesesteak à la Philly économique)
- 2 tasses de pois snap (Sauté aigre-doux)  
*TRUC : économisez en optant pour des haricots verts congelés.*
- ½ tasse de framboises fraîches ou congelées (Gâteau au fromage sans cuisson tourbillon de baies en portions parfaites) | *TRUC : remplacez les framboises par n'importe quels petits fruits en spécial.*



Fruits et légumes  
30 \$\*

**ACHATS FUTÉS :** Acheter des poivrons de différentes couleurs à l'unité peut revenir cher. Utilisez des poivrons verts pour toutes les recettes ou comparez avec le prix des poivrons multicolores en sac. Ils peuvent sembler plus chers à l'achat, mais contiennent souvent plus de poivrons. Ils peuvent donc être plus économiques et il en restera!

# LISTE D'ÉPICERIE

## PROTÉINES

- Poulet entier de 3 lb (1,36 kg) (Poulet de rôtisserie)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre :
  - 1 lb (450 g) (Cheesesteak à la Philly économique)
  - 1 lb (450 g) (Riz frit au pain de viande)  
*Substitution : poulet ou porc*
- 1 lb (450 g) de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Sauté aigre-doux) | *Substitution : tofu mi ferme*
- 1 lb (450 g) de poulet haché (Pâtes au poulet cajun crémeux)
- 1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies)



Protéines  
55 \$\*

**ACHATS FUTÉS :** Modifiez les recettes en optant pour des ingrédients communs et achetez ce qui est en spécial. Utilisez la même coupe de poulet (poitrine ou cuisse) pour préparer à la fois le **sauté aigre-doux** et le **ragoût de poulet cajun**. Utilisez la même sorte de viande hachée pour préparer à la fois les **feuilles de laitue garnies** et le **pain de viande classique**.

## PRODUITS LAITIERS

- 1 brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème (Gâteau au fromage sans cuisson tourbillon de baies en portions parfaites)
- 1 ½ tasse de crème à fouetter (Gâteau au fromage sans cuisson tourbillon de baies en portions parfaites)
- 1 ½ tasse de lait :
  - 1 tasse (Pâtes au poulet cajun crémeux)
  - ½ tasse (Macaroni au fromage)
- 1 tasse de mozzarella râpé (Cheesesteak à la Philly économique)
- 4 c. à table de beurre :
  - 2 c. à table, non salé (Pâtes au poulet cajun crémeux)
  - 2 c. à table, facultatif (Macaroni au fromage)



Produits laitiers  
25 \$\*

## AUTRES

- 6 pains à sous-marin (Cheesesteak à la Philly économique)
- ½ tasse de chapelure graham (Gâteau au fromage sans cuisson tourbillon de baies en portions parfaites) | *TRUC : laissez tomber la chapelure, pour un dessert sans croûte!*



Autres  
7 \$\*

**ACHATS FUTÉS :** Au lieu d'opter pour du fromage pré-râpé, achetez un gros bloc. Même s'il coûte plus cher au départ, vous obtiendrez plus de fromage pour chaque dollar. Râpez-en au début de la semaine et rangez-le au frigo dans un sac hermétique.



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez de la verdure, plus de légumes et du riz.

# TRUCS DE MAGASINAGE ET PRÉPARATION DU DIMANCHE

## MAGASINEZ

- Utilisez vos nouilles! Vous avez besoin de pâtes pour deux repas : le **Macaroni au fromage**, et les **Pâtes au poulet cajun crémeux**. Réduisez le nombre de produits à acheter et utilisez le même type de nouilles pour les deux repas. Achetez un sac de 900 g de macaroni et vous en aurez assez pour la semaine, plus une quantité supplémentaire à conserver au garde-manger pour un repas de dernière minute.
- La viande hachée cuit rapidement, et est souvent plus économique. Simplifiez vos achats et choisissez la même sorte de viande hachée (bœuf, poulet, dinde ou porc). Achetez en format familial et utilisez la même viande pour le **Cheesesteak à la Philly économique**, les **Pâtes au poulet cajun crémeux**, les **Feuilles de laitue garnies** et le **Riz frit au pain de viande**.
- Achetez des poivrons en vrac; il vous en faut au moins 6 pour les repas de la semaine. Choisissez des poivrons verts moins chers, ou achetez des sacs de poivron multicolores lorsqu'ils sont en spécial.
- Procurez-vous les essentiels du garde-manger (huile, sauce soya, vinaigre et riz) en profitant des spéciaux; optez pour les marques génériques ou marques maison plutôt que les marques populaires. Les produits génériques (généralement présentés dans un emballage plus sobre) sont de bonne qualité, et permettent d'économiser jusqu'à 30 %.
- Achetez des légumes de base bon marché comme des salades, des poivrons supplémentaires, des pommes de terre et des carottes. Avec ces légumes sous la main, vous pourrez compléter n'importe quel repas. Lavez et coupez vos propres légumes verts au lieu de choisir les salades préemballées qui sont souvent plus chères.

## PRÉPAREZ

- Après avoir fait vos achats, préparez les fruits et légumes frais à mesure que vous défaites vos sacs.
- La laitue a besoin d'une bonne circulation d'air et d'une petite quantité d'humidité pour rester croquante et fraîche. Lavez la laitue romaine, séparez les feuilles et rangez-les dans un Contenant fraîcheur pour éviter le gaspillage et en avoir pour votre argent!
- Séparez la viande hachée en quatre portions de 1 lb (450 g). Congelez deux portions; vous en aurez besoin plus tard dans la semaine. Réfrigérez le reste.
- Préparez et congelez le **Gâteau au fromage sans cuisson tourbillon de baies en portions parfaites**. Une fois le gâteau congelé, démoulez les bouchées et placez-les en portions dans des sacs de congélation.