

LISTE D'ÉPICERIE

GARDE-MANGER

- Huile :
 - ½ tasse (Mini pains tentation chocolatée)
Substitution : beurre fondu
 - 2 c. à table, préférablement d'olive (Pâtes presto)
 - 1 c. à table (Poulet parmesan et pesto)
 - 1 c. à table (Riz frit au pain de viande)
 - 1 c. à table, préférablement de sésame (Riz frit au pain de viande)
 - 1 c. à thé, préférablement de sésame (Feuilles de laitue garnies)
- 2 boîtes de tomates en dés
 - 1 grosse (28 oz/796 ml) (Chili cha-cha)
 - 1 (14 oz/400 ml) (Pâtes presto)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges (Chili cha-cha) | *Substitution : haricots noirs ou blancs en conserve*
- 1 boîte (14 oz/400 ml) de tomates broyées (Pâtes presto)
- 4 tasses de nouilles aux œufs larges, non cuites (Casserole de thon) | *Substitution : pâtes, au choix*
- 2 tasses de pâtes courtes, non cuites (Pâtes presto)
- 1 ½ tasse de riz, non cuit (Riz frit au pain de viande)
- 1 tasse de mayonnaise légère (Trempette chaude ail rôti et parmesan)
- 1 c. à table + 1 c. à thé de sauce soya
 - 1 c. à table, préférablement non salée (Riz frit au pain de viande)
 - 1 c. à thé (Feuilles de laitue garnies)
- 1 c. à table de moutarde (Poulet tex mex frit au four)
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme (Mini pains tentation chocolatée) | *Substitution : vinaigre blanc*



Garde-manger
35 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Après les fêtes, regardez ce qu'il reste dans votre garde-manger pour éviter d'acheter des essentiels que vous avez déjà en main. Ainsi, vous serez bien organisé, utiliserez ce que vous avez déjà et n'achèterez pas des ingrédients en double.

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons (Feuilles de laitue garnies)
Truc : les poivrons verts sont souvent moins coûteux. Autrement, achetez des paquets de poivrons de couleur, économisez et ayez des restes.
- 1 petite laitue (Feuilles de laitue garnies)
- 4 tasses de bébés épinards (Poulet parmesan et pesto)
- 4 tasses de salade de chou (Riz frit au pain de viande)
- 2 tasses de pois congelés (Casserole de thon)



Fruits et légumes
15 \$CA*

ACHATS FUTÉS : L'hiver, il peut être difficile (et coûteux!) d'acheter des fruits et légumes frais étant donné que la plupart ne sont pas de saison. Choisissez des fruits et légumes congelés ou en conserve si possible, pour une solution simple et plus économique. Regardez les étiquettes pour choisir les options faibles en sodium si possible. Autrement, passez les produits en conserve sous l'eau froide et égouttez-les avant la cuisson, pour enlever une partie du sel.

LISTE D'ÉPICERIE

PROTÉINES

- 1 boîte (170 g) de thon (Casserole de thon)**
Substitution : dinde, poulet ou bœuf effiloché, ou jambon cuit
- 3 lb (1,36 kg) de bœuf haché maigre**
Substitution : poulet, dinde ou porc haché
 - 1 lb/450 g (**Chili cha-cha**) | *Substitution : lentilles, pois chiches ou haricots en conserve*
 - 1 lb/450 g (**Riz frit au pain de viande**)
 - 1 lb/450 g (**Pâtes presto**) | *Substitution : dinde, poulet ou bœuf effiloché*
- 1 lb (450 g) de filets de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Poulet parmesan et pesto)** | *Substitution : poulet haché*
- 1 lb (450 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau (Poulet tex mex frit au four)**
Substitution : poitrine de poulet
- 1 lb (450 g) de porc haché (Feuilles de laitue garnies)** | *Substitution : poulet, dinde ou bœuf haché*



Protéines
45 \$CA*

ACHATS FUTÉS : La viande se conserve des mois au congélateur, sans compromis sur la qualité. Vous pouvez donc l'acheter en format familial quand elle est en spécial. Séparez les paquets en portions de 1 lb (450 g), avant de congeler, pour pouvoir en sortir facilement un au besoin.

PRODUITS LAITIERS

- 4 tasses de lait**, au choix
 - 1 ½ tasse (**Poulet parmesan et pesto**)
 - 1 ½ tasse (**Casserole de thon**)
 - 1 tasse, préférablement de noix ou de soya non sucré (**Mini pains tentation chocolatée**)
- 1 tasse de fromage à la crème (Trempelette chaude ail rôti et parmesan)**



Produits laitiers
5 \$CA*

ACHATS FUTÉS : Saviez-vous que les produits laitiers se congèlent? Faites le plein de beurre et de lait quand ils sont en spécial, puis gardez au congélateur ce que vous ne consommerez pas avant la date de péremption. Le beurre se garde au congélateur jusqu'à 4 mois et le lait, de 3 à 6 mois (mais il vaut mieux le consommer en moins d'un mois). Pour un résultat optimal, congelez-le dans son contenant d'origine et décongelez-le au réfrigérateur, et non à température ambiante.



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

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

*Coûts basés sur les prix de Walmart Canada.

TRUCS DE MAGASINAGE ET DE PRÉPARATION DU DIMANCHE

ACHATS

- ❑ Simplifiez votre magasinage! Choisissez une sorte de viande hachée (bœuf, poulet, dinde ou porc) pour les **Feuilles de laitue garnies**, les **Pâtes presto**, le **Chili cha-cha** et le **Riz frit au pain de viande**, ainsi qu'une sorte de poulet (poitrine ou cuisse) pour le **Poulet tex mex frit au four** et le **Poulet parmesan et pesto**. 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 pour équilibrer vos assiettes cette semaine (carottes, céleri, laitue, pommes de terre et poivrons). Surveillez les ventes, achetez des 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 que vous videz vos sacs d'épicerie. Rangez-les au frigo dans des **Contenants fraîcheur** pour les garder frais.
- ❑ Après avoir défaits vos sacs, mettez au four le **Poulet tex mex frit au four**.
- ❑ Pendant la cuisson, préparez les ingrédients des **Feuilles de laitue garnies** de lundi. Coupez les poivrons en dés et combinez-les à l'assaisonnement, la viande hachée, l'eau, l'huile et la sauce soya. Couvrez et réfrigérez jusqu'au souper du lendemain. Séparez les feuilles de laitue (pour en avoir 16); emballez-les dans un essuie-tout sec, puis rangez-les dans un contenant hermétique ou un sac de plastique. Réfrigérez dans le tiroir à légumes pour les garder fraîches et croustillantes.
- ❑ Faites cuire les grains (riz ou quinoa) que vous servirez avec le **Poulet tex mex frit au four**, les **Feuilles de laitue garnies** de lundi et le **Poulet parmesan et pesto** de mardi.
- ❑ Congelez 1 lb (450 g) de viande hachée pour le **Riz frit au pain de viande** (au menu 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 **Mini pains tentation chocolatée**. Une fois refroidis, sortez-les du **Moule à petites portions** et rangez-les dans un contenant hermétique, pour avoir un dessert à emporter toute la semaine.