

LISTE D'ÉPICERIE

GARDE-MANGER

- Huile
 - 3 c. à table (**Ragoût de poulet cajun**)
 - 2 c. à table (**Poulet aigre-doux sur une plaque**)
 - 2 c. à table (**Bol-repas au tahini**)
 - 1 c. à table (**Picadillo**)
- 3 boîtes (19 oz/540 ml chacune) de pois chiches non salés (**Bol-repas au tahini**) | *Substitution : poulet, thon, tofu émietté ou haricots en conserve, au choix*
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco, préférablement léger (**Mini tartes du chocolat**)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de tomates broyées (**Ragoût de poulet cajun**)
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de sauce tomate, préférablement faible en sodium (**Picadillo**)
- 6 tasses de pâtes courtes, au choix | *Truc : achetez un gros sac de pâtes sèches et utilisez le reste pour équilibrer parfaitement votre assiette cette semaine.*
 - 4 tasses (**Fettuccine alfredo**)
 - 2 tasses (**Macaroni au fromage**)
- 1 tasse de chapelure de biscuits graham (**Mini tartes du chocolat**) | *Truc : laissez tomber la chapelure et optez pour des tartes sans croûte!*
- ½ tasse de féculé de maïs (**Ragoût de poulet cajun**)
- ¼ tasse de tahini (**Bol-repas au tahini**)
- 1 c. à table de sirop d'érable (**Poulet aigre-doux sur une plaque**)
- 1 c. à table de sauce soya, préférablement faible en sodium (**Poulet aigre-doux sur une plaque**)



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

ACHATS FUTÉS : Économisez jusqu'à 30 % en optant pour les marques génériques ou maison, pour vos essentiels. De plus, regardez les prix unitaires (généralement par 100 g ou 100 ml) dans les petits caractères, sous le prix d'achat. Vous trouverez cette information sur l'étiquette collée sur la tablette; ainsi, vous pourrez comparer les prix des produits entre les marques et les formats.

FRUITS ET LÉGUMES

- 10 pommes de terre
 - 4 moyennes (**Picadillo**)
 - 3 moyennes (**Cari keema**)
 - 3 petites douces (**Bol-repas au tahini**)
Substitution : riz, quinoa ou quartiers de pita
- 6 branches de céleri (**Ragoût de poulet cajun**)
- 6 poivrons | *Truc : les poivrons verts sont souvent moins coûteux. Autrement, achetez des paquets de poivrons de couleur, économisez et ayez des restes.*
 - 3, préférablement verts (**Ragoût de poulet cajun**)
 - 3 (**Poulet aigre-doux sur une plaque**)
- 2 grosses carottes (**Picadillo**)
- 2 limes
 - 1 (**Cari keema**)
 - 1 (**Poulet aigre-doux sur une plaque**)
- 1 grosse betterave (**Bol-repas au tahini**)
- ½ concombre anglais (**Bol-repas au tahini**)
- 6 tasses de légumes, au choix (**Bol-repas au tahini**) | *Truc : achetez un très gros sac, pour en avoir sous la main au moment de cuisiner des légumes.*
- 3 tasses de pois congelés
 - 2 tasses (**Cari keema**)
 - 1 tasse (**Picadillo**)



Fruits et légumes
32 \$CA / 27 \$US*

ACHATS FUTÉS : Modifiez les recettes en utilisant des ingrédients communs et en achetant ce qui est en spécial. Utilisez la même sorte de pomme de terre pour le **Picadillo**, le **Bol-repas au tahini** et le **Cari keema**. Achetez un gros sac et faites cuire plus de pommes de terre, pour avoir des glucides au moment d'équilibrer parfaitement votre assiette.

LISTE D'ÉPICERIE

PROTÉINES

- 4 lb (1,81 kg) de bœuf haché maigre**
Substitution : dinde, poulet ou porc haché
 - 1 ½ lb/675 g (Picadillo)
 - 1 ½ lb/675 g (Tacos)
 - 1 lb/450 g (Cari keema)
- 2 lb (900 g) de cuisse de poulet, désossée et sans peau** | *Substitution : poitrine de poulet ou poulet haché*
 - 1 lb/450 g (Ragoût de poulet cajun)
 - 1 lb/450 g (Poulet aigre-doux sur une plaque)
Substitution : 2 blocs (350 g chacun) de tofu mi-ferme ou ferme
- ½ lb (150 g) de saucisse kielbasa (Ragoût de poulet cajun)**



Protéines
48 \$CA / 40 \$US*

ACHATS FUTÉS : optez pour la viande en format familial. Elle peut coûter plus cher au départ, mais sera plus économique à long terme. Séparez-la en portions plus petites et rangez-les au congélateur, dans des contenants hermétiques ou des sacs de congélation. Pour vous simplifier la vie, indiquez-y la date, de quoi il s'agit et le nombre de portions.

PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse + ⅓ tasse + 3 c. à table de lait,** au choix
 - 1 ½ tasse (Fettuccine alfredo)
 - ⅓ tasse (Macaroni au fromage)
 - 3 c. à table (Mini tartes du chocolat)
- 1 tasse de yogourt nature,** au choix (Mini tartes du chocolat)
- 2 c. à table de beurre,** facultatif (Macaroni au fromage)



Produits laitiers
7 \$CA / 6 \$US*

AUTRES

- 12 coquilles de taco (Tacos)** | *Substitution : tortillas moyennes*



Autres
3 \$CA / 2 \$US*

ACHATS FUTÉS : vérifiez la date d'expiration des produits laitiers avant de les acheter! Assurez-vous d'avoir le temps de les consommer avant cette date, pour éviter le gaspillage alimentaire.



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS

Cette semaine, ajoutez des légumes, de la vinaigrette, plus de légumes et des pommes de terre ou pâtes.

TRUCS DE MAGASINAGE ET PRÉPARATION DU DIMANCHE

ACHATS

- Simplifiez votre magasinage en choisissant une sorte de viande hachée (bœuf, poulet, dinde ou porc) pour le **Picadillo**, les **Tacos** et le **Cari keema**. Achetez des forfaits 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.
- 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 que vous videz vos sacs d'épicerie. Rangez-les au frigo dans des **Contenants fraîcheur** pour les garder frais.
- Après avoir défait vos sacs, commencez la cuisson du **Picadillo** sur la cuisinière.
- Pendant que ça mijote, faites cuire les pâtes pour le **Macaroni au fromage** dans une **Marmite multi-usages** ou une **Étuveuse multi-usages**. Rincez à l'eau froide et disposez dans un contenant. Ajoutez un peu d'huile d'olive pour éviter qu'elles collent, puis réfrigérez. Vous pourrez les réchauffer au micro-ondes demain. Préparez-en une double recette et gardez-en la moitié pour servir avec le **Fettuccine alfredo** mardi.
- Congelez 2 lb (900 g) de viande hachée pour les **Tacos** et le **Cari keema** que vous mangerez à la fin de la semaine.
- Séparez le reste de poulet en portions de 1 lb (450 g), afin de mettre rapidement la main sur la bonne quantité pour chaque souper, les autres soirs de la semaine.
- Préparez une grande quantité de vinaigrette pour la semaine, avec votre **mélange pour vinaigrette Épicure** préféré. Vous pourrez en servir avec des légumes afin d'équilibrer votre assiette. Rangez-la au frigo dans un contenant hermétique, pour un accès facile.
- Préparez les **Mini tartes au chocolat** et rangez-les dans les **Moules à muffins**, au frigo. Vous les aurez à portée de main si de la visite arrive à l'improviste. Autrement, séparez-les en portions et emballez-les pour avoir des desserts à emporter toute la semaine.