

LISTE D'ÉPICERIE

GARDE-MANGER

- 2 boîtes de tomates broyées**
 - 1 boîte (28 oz/796 ml) (**Pâtes à la bolognaise super simples**)
 - ½ boîte (14 oz/398 ml), environ 1 tasse (**Poulet aztèque en sauce**)
- 4 tasses de pâtes**, au choix (**Pâtes à la bolognaise super simples**)
- ¼ tasse de miettes de biscuits graham** (**Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson**)
Truc : Oubliez les miettes et optez pour une version sans croûte!
- 4 c. à table + 2 c. à thé d'huile**
 - 2 c. à table (**Souvlaki au poulet**)
 - 1 c. à table (**Ragoût de bœuf**)
 - 1 c. à table (**Poulet sauce sucrée à l'ail**)
 - 2 c. à thé (**Poulet aztèque en sauce**)
Substitution : huile de coco
- 3 c. à table de pâte de tomates** (**Ragoût de bœuf**)
- 2 c. à table de jus de citron** (**Souvlaki de poulet**)
Truc : utilisez le presse-agrumes 2 en 1
- 1 c. à table de miel** (**Boulettes de viande miel et ail**)



Garde-manger
20 \$*

ACHATS FUTÉS : Économisez jusqu'à 30 % en optant pour les marques génériques ou maison. Vérifiez le prix à l'unité ou pour 100 grammes ou millilitres en petits caractères sous le prix principal pour comparer le coût des produits entre les marques et les formats d'emballage.

FRUITS ET LÉGUMES

- 2 poivrons** | *Truc : Les poivrons verts sont souvent moins chers. Vous pouvez aussi acheter des poivrons multicolores en sac; il en restera pour plus tard.*
 - 1 jaune (**Souvlaki au poulet**)
 - 1, au choix (**Poulet aztèque en sauce**)
- 1 lime** (**Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson**)
- 1 petit oignon rouge** (**Souvlaki au poulet**)
- 1 courgette** (**Poulet aztèque en sauce**)
- 4 ¼ lb (1,9 kg) de pommes de terre jaunes**
 - 2 lb (900 g) (**Pâté chinois**)
 - 1½ lb (675 g) (**Ragoût de bœuf**)
Substitution : mini pommes de terre
 - ¾ lb (340 g) (**Poulet sauce sucrée à l'ail**)
Substitution : petites patates sucrées
- 2 lb (900 g) de mini carottes** (**Ragoût de bœuf**)
- 2 tasses de tomates cerises** (**Souvlaki au poulet**)
- 2 tasses de légumes mélangés, frais ou congelés** (**Pâté chinois**) | *Truc : Faites des réserves de vos légumes préférés des autres recettes cette semaine, ou achetez un sac de mélange de légumes surgelés.*



Fruits et légumes
25 \$*

ACHATS FUTÉS : Modifiez les recettes en utilisant des ingrédients courants et achetez ce qui est en spécial. Utilisez le même type de pommes de terre (Yukon Gold ou Russet, par exemple) pour préparer le Pâté chinois, le Ragoût de bœuf et le Poulet sauce sucrée à l'ail.

LISTE D'ÉPICERIE

PROTÉINES

- 4 lb (1,8 kg) de cuisses de poulet désossées et sans peau**
 - 2 lb (900 g) (Souvlaki de poulet)
Substitution : filets de poitrine de poulet
 - 1 lb (450 g) (Poulet aztèque en sauce)
 - 1 lb (450 g) (Poulet sauce sucrée à l'ail)
Substitution : tofu mi-ferme
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre**
Substitution : poulet ou porc haché.
Truc : vérifiez les spéciaux!
 - 1 lb (450 g) (Boulettes de viande miel et ail)
 - 1 lb (450 g) (Pâté chinois)
- 1½ lb (675 g) de bœuf à ragoût (Ragoût de bœuf) | Substitution : bœuf haché**



Protéines
55 \$*

ACHATS FUTÉS : Achetez la viande en format familial. C'est peut-être plus cher au départ, mais cela vous fera économiser de l'argent à long terme. Divisez-la en portions et placez-la au congélateur dans des sacs ou contenants hermétiques. Facilitez-vous la tâche et utilisez un marqueur pour indiquer la date, le produit et la portion afin de ne pas oublier.

PRODUITS LAITIERS

- 1 brique (8 oz/250 g) de fromage à la crème (Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson)**
- 1½ tasse de crème à fouetter (Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson)**
- ½ tasse de feta (Poulet aztèque en sauce)**
Substitution : fromage râpé
- ½ tasse de lait (Pâté chinois)**
- ½ tasse de crème nature sans produits laitiers (Pâtes à la bolognaise super simples)**
Substitution : crème moitié-moitié (10 %)



Produits laitiers
15 \$*

AUTRES

- 8 pitas, facultatif (Souvlaki au poulet)**



Autres
2 \$*

ACHATS FUTÉS : Vérifiez les dates d'expiration des produits laitiers avant de les acheter. Assurez-vous que vous aurez le temps de les consommer avant la date d'expiration pour éviter le gaspillage alimentaire.



POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILIBRÉE CHAQUE REPAS.

Cette semaine, ajoutez de la verdure avec de la vinaigrette, des légumes supplémentaires et des pommes de terre.

TRUCS DE MAGASINAGE ET PRÉPARATION DU DIMANCHE

MAGASINEZ

- Simplifiez vos achats et choisissez des ingrédients qui peuvent être utilisés pour plusieurs recettes différentes. Par exemple, utilisez des cuisses de poulet pour le **Souvlaki au poulet**, le **Poulet sauce sucrée à l'ail** et le **Poulet aztèque en sauce**.
- Achetez un grand sac de pommes de terre jaunes et utilisez-les pour le **Ragoût de bœuf**, le **Poulet sauce sucrée à l'ail** et le **Pâté chinois**.
- Un moyen facile de comparer les prix entre les marques et les formats d'un même ingrédient est de regarder le prix unitaire qui se trouve en petits caractères sous le prix principal dans le magasin. Vous saurez ainsi combien coûte le produit pour 100 grammes ou millilitres, ce qui vous permettra de décider quel article est le meilleur pour votre portefeuille.
- Achetez des légumes et d'autres légumes de base bon marché pour équilibrer vos assiettes cette semaine. Vérifiez les spéciaux, achetez les produits de saison ou choisissez des produits surgelés ou en conserve lorsque c'est possible.

PRÉPAREZ

- Lavez et préparez les produits frais au fur et à mesure que vous défaites vos sacs. Rangez les légumes dans le réfrigérateur dans les **Contenants fraîcheur**.
- Après avoir défait les sacs, faites cuire le **Ragoût de bœuf** dans un Instant Pot ou une mijoteuse.
- Préparez le **Souvlaki au poulet**. Dans un bol, mélangez le poivron et l'oignon tranchés, les tomates, le poulet et l'assaisonnement. Couvrez et réfrigérez toute la nuit.
- Si vous avez le temps, préparez la **sauce bolognaise super simple**. Il suffit de faire mijoter des tomates en boîte avec l'assaisonnement, l'eau et la crème pendant 20 minutes. Congelez ou réfrigérez.
- Si vous avez le temps, préparez les **Mini gâteaux au fromage à la lime sans cuisson**. Emballez-les en portions pour avoir des desserts faciles à emporter tout au long de la semaine.