

## LISTE D'ÉPICERIE

### GARDE-MANGER

- Huile
  - ½ tasse (**Pain d'épices**)
  - 2 c. à table (**Sauté de bœuf et brocoli**)
  - 1 c. à table, préférablement de sésame (**Riz frit au poulet**)
  - 1 c. à table, préférablement végétale (**Riz frit au poulet**)
  - 1 c. à thé, préférablement sésame (**Bol de poké**)
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés (**Minestrone paysan**)
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles (**Minestrone paysan**) | *Substitution : haricots blancs en conserve ou ½ lb (225 g) de viande hachée*
- 4 ½ tasses de pâtes, non cuites
  - 4 tasses, au choix (**Fettuccine Alfredo**)
  - ½ tasse, préférablement de petites coquilles (**Minestrone paysan**)
- 2 tasses de riz blanc, non cuit
  - 1 tasse (**Riz frit au poulet**)
  - 1 tasse (**Bol de poké**)
- ½ tasse de mélasse de fantaisie ou à cuisson (**Pain d'épices**)
- ¼ tasse + 2 c. à table de mayonnaise
  - ¼ tasse (**Bol de poké**)
  - 2 c. à table (**Lanières de poulet croustillantes**)  
*Substitution : yogourt grec nature 2 %*
- 5 c. à table + 2 c. à thé de sauce soya, préférablement faible en sodium
  - 2 c. à table (**Sauté de bœuf et brocoli**)
  - 2 c. à table (**Riz frit au poulet**)
  - 1 c. à table + 2 c. à thé (**Bol de poké**)
- 1 c. à table de vinaigre de riz (**Bol de poké**)  
*Substitution : vinaigre de cidre de pomme ou blanc*



Garde-manger  
25 \$CA / 21 \$US\*

**ACHATS FUTÉS** : la plupart des recettes Épicure utilisent les mêmes essentiels du garde-manger. Procurez-vous-les ce mois-ci et les achats à l'épicerie seront un jeu d'enfants la prochaine fois! Économisez jusqu'à 30 % en optant pour les marques génériques ou marques maison.

### FRUITS ET LÉGUMES

- 2 branches de céleri (**Bouchées de farce des fêtes**)
- 2 tomates (**Donair**)
- 1 concombre anglais
  - ½ (**Donair**)
  - ½ (**Bol de poké**)
- 1 petite pomme, facultatif (**Bouchées de farce des fêtes**)
- ½ laitue romaine ou verte (**Donair**)
- ½ oignon rouge (**Donair**)
- ¼ petit chou rouge (**Bol de poké**) | *Substitution : 2 tasses de salade de chou ou de verdure*
- 4 tasses de fleurons de brocoli, frais ou congelés (**Sauté de bœuf et brocoli**)
- 4 tasses de salade de chou (**Riz frit au poulet**)  
*Substitution : chou haché*
- 2 tasses d'edamames congelés, arrangés (**Bol de poké**)
- 1 ½ tasse de légumes congelés mélangés, au choix (**Minestrone paysan**)
- 1 tasse de morceaux de mangue (**Bol de poké**)



Fruits et légumes  
30 \$CA / 25 \$US\*

**ACHATS FUTÉS** : pensez à acheter des fruits et légumes congelés quand cela vaut la peine. Ils durent plus longtemps, sont plus abordables et sont aussi nutritifs que des produits frais!

\*Coûts basés sur les prix de Walmart Canada.

# LISTE D'ÉPICERIE

## PROTÉINES

- 2 œufs (Pain d'épices)
- 2 lb (900 g) de bœuf haché maigre (Donair)  
*Substitution : poulet haché*
- 1 lb (450 g) de lanières de bœuf (Sauté de bœuf et brocoli) | *Substitution : viande hachée maigre ou tofu mi-ferme*
- 1 lb (450 g) de cuisse ou de poitrine de poulet, désossée et sans peau (Riz frit au poulet)  
*Substitution : porc, lanières de bœuf, poisson, crevettes ou tofu mi-ferme*
- 1 lb (450 g) de filet de poitrine de poulet, environ 16 morceaux (Lanières de poulet croustillantes)  
*Substitution : cuisse de poulet ou tofu mi-ferme*
- ½ lb (225 g) de crevettes, cuites et décortiquées (Bol de poké) | *Substitution : thon ou saumon de qualité sushi ou cubes de tofu ferme*



Protéines

60 \$CA / 50 \$US\*

**ACHATS FUTÉS :** modifiez les recettes en utilisant des ingrédients communs, en achetant ce qui est en spécial et en optant pour les formats familiaux. Utilisez la même viande hachée pour le **Donair** et le **Sauté de bœuf et brocoli**, et le même type de poulet pour le **Riz frit au poulet** et les **Lanières de poulet croustillantes**.

## PRODUITS LAITIERS

- 2 tasses de crème fouettée, facultatif (Pain d'épices)
- 1 ½ tasse de lait, au choix (Fettuccine Alfredo)
- 2 c. à table de beurre, préférablement non salé (Bouchées de farce des fêtes)



Produits laitiers

5 \$CA / 4 \$US\*

## AUTRES

- 10 pitas de blé entier (Donair)
- 6 tranches de pain (Bouchées de farce des fêtes)  
*Substitution : 6 tasses de croûtons*



Autres

10 \$CA / 8 \$US\*

**ACHATS FUTÉS :** afin de comparer le prix du lait entre les marques, formats et types (p. ex. de vache, d'avoine ou de noix) et vous assurer d'acheter le plus économique, vérifiez le prix à l'unité qui se trouve en petit caractère sur les étiquettes des produits, à l'épicerie. Vous verrez ainsi le coût par 100 ml. Pensez aussi à regarder les dates d'expiration!



## POUR UNE ASSIETTE PARFAITEMENT ÉQUILBRÉE CHAQUE REPAS

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

\*Coûts basés sur les prix de Walmart Canada.

# TRUCS DE MAGASINAGE ET PRÉPARATION DU DIMANCHE

## ACHATS

- Vous avez besoin de pâtes pour deux repas : les **Fettuccine Alfredo** et le **Minestrone paysan**. Achetez un produit de moins à l'épicerie et utilisez la même sorte de nouilles pour les deux recettes. En achetant un sac de 900 g de petites coquilles, vous en aurez assez pour la semaine. Il vous en restera même un peu au garde-manger, pour dépanner en cas d'urgence.
- Simplifiez votre magasinage en choisissant une sorte de viande hachée (bœuf, poulet, dinde ou porc) pour le **Donair** et le **Sauté de bœuf et brocoli** ainsi qu'une coupe de poulet (poitrine, cuisse ou filet) pour le **Riz frit au poulet** et les **Lanières de poulet croustillantes**. Achetez la viande en format familial et surveillez les ventes!
- Raccourcissez votre liste d'épicerie. Au lieu d'acheter de la salade de chou pré-hachée pour le **Riz frit au poulet**, utilisez les restes de chou du **Bol de poké**. Autrement, laissez tomber le chou et utilisez le reste de laitue du **Donair** dans le **Bol de poké**.
- 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.
- Cette semaine, choisissez des légumes et d'autres légumes peu coûteux pour équilibrer vos assiettes. 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, faites cuire le **Donair** au four ou au micro-ondes.
- Préparez les ingrédients du **Bol de poké**. Faites cuire le riz dans l'**Étuveuse multi-usages**; couvrez et réfrigérez toute la nuit. Fouettez ensemble les ingrédients de la vinaigrette et rangez-la au frigo dans un **Bol de préparation**. Marinez les crevettes et mélangez dans un grand bol avec les légumes tranchés, les edamames et la mangue. Couvrez et réfrigérez. À l'heure du souper demain, vous n'aurez qu'à assembler les bols!
- Préparez plus de riz pour servir avec les **Lanières de poulet croustillantes**, plus tard dans la semaine.
- Congelez 1 lb (450 g) de lanières de bœuf pour le **Sauté de bœuf et brocoli** et 1 lb (450 g) de poulet pour le **Riz frit au poulet**.
- 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.
- Préparez les **Bouchées de farce des fêtes** et rangez-les dans un contenant hermétique, au congélateur. Vous les aurez à portée de main si de la visite arrive à l'improviste!