

Section 4

Alimentation de tous les jours





Un défi : Bien manger

Cette section vise particulièrement les personnes qui prévoient partir en appartement ou qui sont déjà installées. D'un autre côté, même si tu demeures chez tes parents, tu trouveras des informations intéressantes pour commencer à gérer ton alimentation.

Te nourrir est une nécessité vitale. En tant que jeune adulte, cette responsabilité te reviendra. Manger peut être un moyen de protéger ta santé, une occasion de rencontrer des amis, un plaisir aux arômes et aux saveurs agréables. Mais cela peut également devenir une corvée ennuyante, une obligation au goût terne, un souci qui revient tous les jours. Lequel choisis-tu ?

Sache qu'il est possible de bien nourrir ton corps et de connaître les plaisirs de la gastronomie sans te ruiner, sans être un chef et sans passer tes journées à cuisiner. Il suffit d'un peu d'organisation et de débrouillardise pour que tu arrives à bien manger, trois fois par jour. Voici plein de trucs et de secrets pour y parvenir. Et bon appétit !

Six étapes pour bien t'organiser

1. Regarde les circulaires du ou des supermarchés près de chez-toi.
2. Fais une liste des spéciaux offerts qui t'intéressent.
3. Planifie tes principaux repas de la semaine.
4. Complète ta liste d'épicerie.
5. Fais tes achats en étant un bon consommateur.
6. Prépare tes aliments avec soin.



Maximiser le temps disponible

Cuisine ou prépare une plus grande quantité d'aliments que nécessaire. Ce sont des «restes planifiés». Deux choix sont possibles : tu les congèles en portions de la grosseur de celles consommées dans un repas ou tu les consommes dans les jours suivants. Réserve une étagère du réfrigérateur pour les placer, afin de ne pas les oublier. Voici quelques exemples :

- ♦ Prépare deux à trois fois plus de salade pour le souper (sans la vinaigrette et les tomates), range le surplus dans un sac ou un contenant de plastique. Le lendemain, change la vinaigrette, ajoute des croûtons ou d'autres ingrédients pour varier la salade.
- ♦ Fais cuire du riz en plus grande quantité. La première fois, tu le manges chaud ; la deuxième fois dans une salade avec des légumes pour accompagner viande, poulet, poisson ou légumineuses et la troisième fois dans une soupe.
- ♦ La fin de semaine, cuisine une grosse pièce de viande que tu désosses et prépares. Tu peux en congeler une partie et cuisiner l'autre partie dans des recettes diversifiées. Par exemple, s'il y a du jambon en spécial, prends-en un assez gros pour l'utiliser trois fois. La première fois, tu le manges chaud. La deuxième fois, froid en tranches avec de la salade de riz et un légume. La troisième fois dans un macaroni, une omelette, une salade verte ou hache-le pour faire des sandwiches, des croque-monsieur, etc. Cuisiner en grande quantité, c'est une bonne habitude à prendre.

Prépare à l'avance des aliments au moment où cela te convient le mieux. Voici quelques exemples :

- ♦ Prépare des bases de mets : fais revenir oignons, boeuf haché, assaisonnements et congèle ce mélange. Il servira plus tard pour préparer un pâté chinois, un



macaroni à la viande, un riz chinois, une casserole de boeuf haché, un chili con carne, un chop suey, des tacos, etc.

- ♦ Lave, pèle, coupe et range les légumes frais dans des contenants de plastique avec un linge au-dessous et au-dessus pour absorber l'humidité.
- ♦ Prépare, la veille, les ingrédients et l'équipement nécessaire à ton lunch ou à ton souper du lendemain (par exemple, pendant la soirée, tu cuis le riz pour le lendemain).

Exploite davantage les produits préparés :

- ♦ Achète les légumes ou salades prêts-à-manger (carottes miniatures, mélange de laitues, etc) ou prêts-à-cuisiner (mélange de légumes coupés) dans le comptoir de légumes frais.
- ♦ Essaie les légumes congelés. Tu en trouves plusieurs sortes sur le marché : thaïlandais, espagnol, californien, à l'oriental, etc. Il suffit de faire bouillir l'eau à laquelle tu ajoutes un oignon, des feuilles de céleri, un peu de bouillon de poulet ou de boeuf (en poudre ou en liquide; n'ajoute pas de sel car le bouillon en contient déjà). Tu incorpores la quantité requise de légumes congelés. Et voilà cinq à sept minutes plus tard, tu dégustes de bons légumes sans avoir eu à les laver et à les couper.
- ♦ Utilise des légumes en boîte. Ces légumes ont été cueillis à maturité et mis en boîte peu de temps après. Ils se comparent avantageusement à certains légumes « frais » qui ont été cueillis plusieurs jours auparavant.
- ♦ Le fond de tarte déjà préparé pour la croûte d'une quiche ou d'un pâté.
- ♦ Le fromage déjà râpé.
- ♦ Les poitrines de poulet au lieu du poulet entier et même les poitrines désossées, si tu désires sauver encore plus de temps.



- ♦ Les viandes déjà cuites (rosbif, rôti de porc, etc.), le poulet entier cuit ou les crevettes cuites.
- ♦ Le poisson en conserve (thon, saumon, etc.)
- ♦ Les légumineuses en conserve (pois chiches, fèves rouges, mélange de six légumineuses, etc.)
- ♦ Les muffins, galettes, carrés aux dattes cuits à la boulangerie du supermarché.
- ♦ Et bien d'autres aliments, tu en connais sûrement. C'est certain que cela coûte plus cher. Déjà, les produits semi-préparés sont moins chers que ceux préparés complètement (par exemple, les mélanges à muffins versus les muffins déjà prêts). C'est une question de « temps disponible », « d'argent disponible » et de tes « capacités à cuisiner ». L'important, c'est que tu compares les prix et que tu essaies d'en avoir le plus possible pour ton argent.

Utiliser des articles de cuisine

Comment sauver du temps de préparation ?

- ♦ **Mélangeur (sur une base ou portatif)**

Des soupes et des sauces préparées en quelques minutes avec des restes de légumes.

Des mousses aux fruits en moins de cinq minutes.

- ♦ **Hache-viande ou robot culinaire**

De la viande cuite hachée, de la salade de chou, du fromage râpé, des légumes (pour la soupe ou la sauce à spaghetti), de la vinaigrette, des muffins, des biscuits, de la chapelure, préparés en un tour de main.

Note : Si tu n'as pas ces appareils et que tu désires en acheter un, le robot culinaire est plus pratique, car il combine plusieurs fonctions.



Comment sauver du temps de cuisson ou de surveillance?

♦ Autocuiseur (presto)

Un jambon, un poulet, un rôti de porc, un morceau de boeuf cuit en deux à trois fois moins de temps qu'avant, tout en étant tendre et juteux !

Un bouillon maison en 20-25 minutes.

Des légumes cuits en trois à six minutes.

♦ Four à micro-ondes

Des mets cuisinés bien réussis avec ce mode de cuisson : sauces Béchamel onctueuses, pains de viande savoureux, etc.

Des desserts nutritifs à base de lait (yogourt maison, blanc-manger, cossetarde, etc.), à base de fruits (compotes, croustades de fruits, fruits séchés réhydratés, etc.) ou à base de féculents (pouding au pain, au riz ou au tapioca, etc.).

Des mets réchauffés directement dans leur plat de service. C'est aussi bon et parfois meilleur !

♦ Mijoteuse

Des plats mijotés doucement sans surveillance.

Avoir un répertoire de recettes rapides

Ne te complique pas la vie avec des recettes qui demandent 50 ingrédients, il en existe beaucoup de simples et nutritives ! De plus, fais-toi un cartable ou un fichier dans lequel tu placeras les recettes que tu veux conserver. Graduellement, tu rempliras ton coffre aux trésors et tu ne seras jamais en manque d'inspiration.



Ta première épicerie

C'est excitant, mais ça coûte cher. Vas-y par étapes, priorise l'essentiel et complète au fil des semaines. Aie à ta portée une feuille où tu inscris au fur et à mesure ce qui te manque. Par exemple, laisse une feuille accrochée par une pince à aimant sur le réfrigérateur ou encore un tableau où les ingrédients sont déjà inscrits et que tu coches selon tes besoins.

Voici une liste de ce qui est le plus souvent utilisé en cuisine.

Garde-manger :

Base de poulet
Base de boeuf
Crème en conserve (tomates, champignons, etc.)
Jus de tomates
Légumes en conserve : maïs, pois, champignons, tomates, haricots verts et jaunes, macédoine de légumes, etc.
Légumineuses en conserve
Poisson en conserve
Sauce tomate
Pâte de tomate
Pâtes alimentaires
Sel
Poivre
Feuilles de laurier
Basilic
Marjolaine
Moutarde sèche
Origan
Paprika
Persil séché
Poudre d'ail
Poudre d'oignon

Thym
Sauce soya
Sauce Worcestershire
Riz
Gruau
Farine
Chapelure
Sucre
Fécule de maïs
*Poudre à pâte
*Bicarbonate de soude (soda)
*Essence de vanille
Huile de canola
Vinaigre
Noix ou graines
Fruits séchés
Ail
Oignons
Pommes de terre

* Ces ingrédients sont nécessaires seulement dans la préparation de desserts.



Réfrigérateur :

Sauce chili
Ketchup
Moutarde préparée
Relish
Mayonnaise
Beurre, margarine

Produits non alimentaires :

Sacs « Ziploc »
Papier ciré
Papier d'aluminium
Pellicule de plastique
Papier essuie-tout
Détergent à vaisselle
Tampon à récurer
Savon à main
Produits nettoyants
Eau de javel
Sacs à poubelle

4

Trucs pour économiser « avant » l'épicerie

Vérifie ce qui reste dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur (tu peux en profiter pour passer un linge humide sur les tablettes du réfrigérateur. C'est rapide, car le frigo est assez vide et c'est accueillant lorsque tu ranges tes achats).

Regarde la circulaire des spéciaux, les rabais les plus avantageux se retrouvent habituellement sur la première et la dernière page de la circulaire.

Utilise les coupons-rabais s'il y a lieu.

Prépare une liste d'épicerie :

- ♦ en fonction de l'argent disponible;
- ♦ en fonction de ta planification du menu de la semaine;
- ♦ en t'assurant d'avoir suffisamment d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires (lait et produits laitiers, pain et céréales, fruits et légumes et viandes et substituts);
- ♦ en choisissant des aliments qui ont différents délais de conservation pour éviter le gaspillage (exemple : fruits frais, en conserve ou surgelés).



Trucs pour économiser « à » l'épicerie

Apporte ta liste d'épicerie et ne te laisse pas tenter. Beaucoup de choses sont faites (mise en marché) pour te donner le goût d'acheter.

Fais l'épicerie quand tu as le ventre plein car ventre vide = panier plein.

Évite d'acheter dans les dépanneurs car la variété est limitée et les prix plus élevés.

Achète un produit en spécial et qui est facile à conserver en grande quantité plutôt qu'en emballage individuel. Cependant, tu dois t'assurer de pouvoir tout utiliser et d'avoir un lieu d'entreposage adéquat.

Vérifie si les produits au prix régulier sont moins chers que les produits achetés avec des coupons-rabais. Les produits « sans marque » ou « marque maison » sont en général des bons achats.

Vérifie si les aliments en vrac coûtent moins chers que les aliments préemballés.

Achète les fines herbes et les épices en vrac et garde-les dans des contenants hermétiques.

Ajoute toi-même des fines herbes (basilic, persil, thym, etc) ou des épices aux aliments (ex. : aux pâtes, au riz, etc.) au lieu de les acheter déjà assaisonnés.

Lis les étiquettes. Elles te renseignent sur le contenu du produit. Tu y trouves :

1. La liste des ingrédients placés en ordre d'importance, donc ce qui apparaît en premier dans la liste est en plus grande quantité que le deuxième et ainsi de suite.
2. Le tableau de la valeur nutritive indique la teneur en calories et en 13 nutriments pour la « portion » précisée.
3. La quantité de chaque nutriment est exprimée en pourcentage de 0 à 100 % de la quantité nécessaire à chaque jour.



Exemple

Voici l'exemple des petits pois en conserve.

Ingrédients : pois, eau, sucre, sel (il y a donc plus de sucre que de sel dans la boîte, car le sucre est placé avant).

Valeur nutritive			
par 1/2 tasse (125 ml)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories	60		
Lipides	0 g	0 %	
	saturés 0 g		
	+ trans 0 g	0 %	
Cholestérol	0 mg		
Sodium	270 mg	11 %	
Glucides	12 g	4 %	
	[Fibres 3 g	11 %	
	Sucres 7 g		
Protéines	3 g		
Vitamine A	4 %	Vitamine C	8 %
Calcium	2 %	Fer	6 %

- ① Portion : les chiffres donnés sont basés sur une portion de 1/2 tasse. Si tu en manges une tasse, tu multiplies par deux tous les chiffres.
- ② Calories : 1/2 tasse de pois apporte 60 calories.
- ③ % de la valeur nutritive quotidienne : indique si c'est peu ou beaucoup d'un nutriment par portion. Par exemple, tu vas combler 6 % de tes besoins en fer pour la journée en mangeant 1/2 tasse de pois. Si tu ne mangeais que cet aliment dans la journée, tu aurais besoin d'en manger plus de 8 tasses pour atteindre 100 %, d'où l'importance de manger diversifié.
- ④ Idéalement, c'est mieux lorsqu'un aliment contient un petit chiffre pour les lipides (gras saturés et gras trans), le cholestérol, le sodium et le sucre.
- ⑤ Idéalement c'est mieux lorsqu'un aliment contient un gros chiffre pour les fibres, les protéines, les vitamines A et C, le calcium et le fer.



Diminue l'achat d'aliments qui n'apportent aucune valeur nutritive et qui augmentent la facture d'épicerie, tels bonbons, boissons gazeuses, chocolat, croustilles, etc.

Bois de l'eau, c'est la boisson la plus économique.

Diminue ou évite l'achat de mets tout préparés. Ce qui est cuisiné à la maison est en général plus économique.

Même si le prix est fixé en fonction de plus d'un item (par exemple, six boîtes de haricots pour 2,99 \$), tu n'es pas obligé d'en acheter six pour profiter du rabais.

N'hésite pas à demander un « bon d'achat différé » si le produit en « spécial » n'est plus disponible. Ce bon te permettra de profiter du spécial plus tard.

Au supermarché, observe les étagères : tu trouveras une étiquette sur le rebord de celles-ci qui t'indique :

1. Le nom de la compagnie est situé en haut de l'étiquette de l'étagère;
2. Le nom du produit se trouve au bas de l'étiquette;
3. Le prix total est inscrit dans le coin droit;
4. Le prix à l'unité est indiqué. Avant de comparer le prix entre deux produits, assure-toi que l'unité utilisée est la même : 100 g = 100 g; 100 ml = 100 ml. C'est une façon rapide de comparer les prix entre deux formats ou entre deux marques d'un même produit :

Exemple : La boîte de céréales la plus économique est celle de Sélection Mérite (675 g), car 100 g de céréales vont te coûter 44 ¢ (au lieu de 57 ¢ ou 66 ¢ pour Kellogg's). Cependant, si tu désires seulement la marque Kellogg's, le format de 750 g est moins cher (57 ¢) que celui de 525 g (66 ¢). Comme tu vois, c'est une **façon super rapide et facile** d'en avoir pour ton argent.



Marque : Sel. Mérite céréales	Prix total : 2,99 \$
Nom du produits : flocons maïs 675 g	Prix à l'unité : 44,3 ¢/100 g



Marque : Kellogg's	Prix total : 4,29 \$
Nom du produits : Corn flakes céréale 750 g	Prix à l'unité : 57,2 ¢/100 g



Marque : Kellogg's	Prix total : 3,49 \$
Nom du produits : Corn flakes céréale 525 g	Prix à l'unité : 66,5 ¢/100 g

Vérifie l'enregistrement des prix à la caisse pour t'assurer qu'ils correspondent bien au prix indiqué. Les erreurs les plus fréquentes sont sur les spéciaux qui sont vendus au prix régulier. Un petit truc : place ces produits ensemble dans ton panier d'épicerie et mets-les en dernier sur le tapis roulant à la caisse. Cela te laissera plus de temps pour regarder. Sinon, vérifie, avant de partir du magasin, ton coupon de caisse afin de t'assurer qu'il n'y a pas eu d'erreur.



Comment sauver de l'argent ?

Lait et produits laitiers

Observe les mentions « meilleur avant » et « emballé le » afin de choisir les produits les plus frais.

Le prix est influencé par la quantité de gras contenu dans le produit. Par exemple, si tu choisis le lait 2% au lieu du lait entier, tu diminues tes calories et tes dépenses.

Le format de quatre litres est proportionnellement plus économique que deux litres et ce dernier plus économique qu'un litre. À toi d'évaluer la quantité nécessaire pour la semaine afin de ne pas en jeter.

Prépare toi-même ton lait au chocolat au lieu de l'acheter déjà préparé.

Un fromage fort coûte plus cher qu'un fromage doux. De plus, s'il est importé, son coût sera encore plus élevé.

Pain et céréales

Vérifie la date : « meilleur avant ... », sur l'emballage ou sur l'attache de plastique.

Les pains, céréales et pâtes alimentaires régulières coûtent moins chers que ceux aromatisés ou de fantaisie.

Le riz instantané coûte plus cher et a moins de valeur nutritive que le riz blanc et le riz à longs grains.

En général, plus un produit est transformé, plus il coûte cher. Par exemple, des petits pains coûtent plus chers qu'un pain entier, car la préparation demande plus de temps.

Les céréales en format individuel sont plus dispendieuses que celles en format familial. En général, plus le format est grand, plus il est économique. Pour le savoir, compare le prix en fonction du poids.



Pour un bon rapport qualité/prix, choisis les céréales qui ont au moins 3 g de fibres par portion de 30 g et au plus 5 g de sucre par portion (sauf si elles contiennent des fruits, 10 g est alors acceptable).

Il est avantageux d'acheter les pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti, nouilles) quand elles sont en spécial. Elles se conservent bien dans leur emballage original et dans un endroit sec.

Mélange tes pâtes alimentaires cuites avec du fromage, des oeufs ou des noix pour des plats économiques et nutritifs.

Fruits et légumes

De façon générale, en saison, les fruits et légumes frais constituent un meilleur achat. Sinon, choisis-les congelés ou en conserve.

Les fruits et légumes en conserve ou congelés coûtent plus chers « entiers » que « coupés ».

Choisis des boîtes de conserve en bon état. Si elles sont rouillées, gonflées ou bossées, il se peut que l'aliment soit affecté. Ne les prends pas même si elles sont en spécial.

Un produit de « catégorie de choix ou régulière » coûte moins cher qu'un produit de « catégorie de fantaisie » (c'est indiqué sur l'étiquette de la boîte).

Choisis des fruits frais de grosseur moyenne que tu peux manger en entier.

Choisis des fruits plus mûrs et des moins mûrs qui mûriront pendant la semaine.

Le prix peut varier beaucoup pour un même aliment selon la variété achetée (exemple : des pommes MacIntosh ou Cortland). Si tu aimes les deux variétés, achète la moins chère.



Détermine la fraîcheur à l'aide de critères tels que la fermeté, la tendreté, la couleur et le lustre. Évite ceux qui sont meurtris ou flétris.

Les jus concentrés, congelés et non sucrés constituent un meilleur choix. Évite les punches, les boissons et les cocktails aux fruits, car ils contiennent peu ou pas de fruits et sont très sucrés.

Calcule le prix des aliments à la « portion ».

Voici deux façons de calculer le coût des fruits et légumes :

1. Calcule le prix à l'unité :

Par exemple, prends un sac de pommes, compte les pommes et divise le prix total par le nombre de pommes :
 $3,99 \$ / 12 =$ prix de chaque pomme (33 ¢ la pomme);

2. Calcule selon le poids :

Par exemple, si les pommes sont vendues en vrac, ajoute des pommes sur la pesée jusqu'à ce qu'elle indique une livre ou un kilogramme. Quel est le prix à la livre ou au kilogramme? Divise le prix par le nombre de pommes sur la pesée; tu obtiens ainsi le coût par portion.

Viandes et substituts

La viande est un aliment qui coûte cher. Cuisine des mets avec beaucoup de légumes, de pâtes alimentaires ou de riz. Cela permet de limiter la viande à environ deux onces (exemple : 450 grammes de boeuf haché cuisiné en pâté chinois pourra nourrir six personnes comparativement à trois personnes, si le boeuf est servi en galettes).

Les aliments d'origine animale (boeuf, porc, veau, volaille agneau et poisson) coûtent habituellement plus cher que les substituts d'origine végétale (légumineuses tels lentilles, pois secs, haricots secs et noix).



Remplace une partie de la viande utilisée dans certaines recettes (sauce à spaghetti, pâté chinois, pain de viande) par des légumineuses cuites (lentilles, pois chiches ou du tofu écrasé).

La tendreté d'un morceau de viande influence le prix. Les morceaux plus tendres coûtent plus cher, mais ils ont la même valeur nutritive que les morceaux moins tendres.

Une façon d'économiser est de bien préparer les morceaux moins tendres. Par exemple, en les faisant mariner, ils deviendront plus tendres.

Profite des « spéciaux » pour acheter plus de viande tout en t'assurant d'avoir un lieu d'entreposage suffisant.

Le poisson en conserve coûte moins cher « émietté » qu'« entier ».

Compare le coût « par portion » du poisson frais et du poisson congelé pour déterminer le meilleur achat.

Il est plus avantageux d'acheter de la dinde que du poulet, car la dinde contient plus de chair que d'os.

Les poitrines et les cuisses de poulet coûtent plus cher le kilogramme qu'un poulet entier. Si tu peux, découpe toi-même ton poulet . Sinon, surveille les « spéciaux ». Les cuisses et les poitrines de poulet sont souvent en rabais.

Les volailles de qualité « Canada B et Canada Utilité » coûtent moins cher que celles de catégorie A et sont aussi bonnes et nutritives.

Les viandes froides et les charcuteries en vrac ou tranchées au comptoir sont plus économiques que les viandes tranchées préemballées.

Vérifie la date « Meilleur avant » inscrite sur l'emballage d'oeufs et ouvre-le afin de t'assurer qu'il n'y ait aucun oeuf cassé.



Plus un produit contient du gras, des os et du cartilage, moins il contient de viande. Donc, pour déterminer l'achat le plus avantageux, calcule le prix en fonction des « portions » et non uniquement en fonction du poids.

Note : Surveille également s'il est indiqué sur l'emballage « décongelé » (il faut cuire le produit si on désire le recongeler à nouveau).

Exemple d'étiquette

Les informations inscrites sur cette étiquette :

- ① Le nom du produit : pilons de poulet.
- ② Date d'emballage du produit : 22 mai 2006.
- ③ Date d'échéance du produit (meilleur avant) : il arrive que rien n'est indiqué. Souvent sur l'emballage des viandes fraîches, on retrouve seulement la date d'emballage.
- ④ Le prix au kg : 4,36 \$.
- ⑤ Le poids réel : .450 kg.
- ⑥ Le coût total du produit : 1,96 \$.



①	Pilons de poulet	
②	empaqueté le 22 mai 06	③ meilleur avant
④	Prix/kg	⑤ poids net/kg
	4,36 \$.450
⑥	Prix total 1,96 \$	

**Voici deux façons de calculer le coût de la viande par portion :**

- ♦ **Calcule les morceaux** : divise le prix total par le nombre de personnes que tu peux servir (une portion correspond à la grosseur d'un jeu de cartes). Tu obtiens le coût d'une portion.
- ♦ **Calcule selon le poids** : une portion correspond à 100 grammes si la viande est désossée et 200 grammes si la viande comprend l'os et du gras. Calcule le nombre de portions dans l'emballage selon le poids. Divise le prix total par le nombre de portions.

Exemple de calcul par morceaux :

Le paquet a quatre pilons et une portion équivaut à deux pilons. Le prix total est de 1,96 \$

Coût par portion = $1,96 \$ / 2 \text{ portions} = 0,98 \$ \text{ par portion}$;

Exemple de calcul selon le poids :

Une portion = 200 g (avec os et peau)

1 kg = 1000 g alors 0.450 kg = 450 g (tu déplaces le point de trois espaces à droite)

Le paquet de poulet pèse 450 g que tu divises par la grosseur d'une portion, donc tu obtiens 2.2 portions.

$450 \text{ g} / 200 \text{ g} = 2,2 \text{ portions}$ (soit deux portions)

Total du prix = 1,96 \$

Coût par portion = $1,96 \$ / 2 \text{ portions} = 0,98 \$ \text{ par portion}$.



Trucs pour économiser « après » l'épicerie

Comment conserver ?

De façon générale, lis les informations sur l'emballage ; le mode de conservation est indiqué.

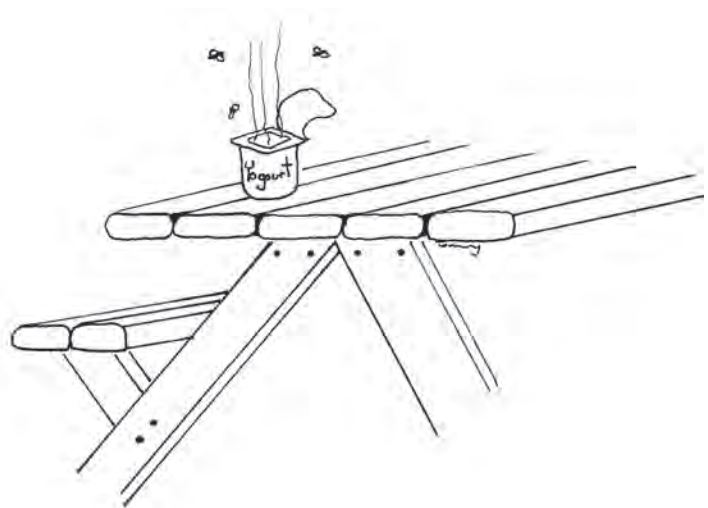
Exemples :

« Garder au réfrigérateur » sur le contenant de yogourt, sur la boîte d'oeufs, etc.

« Réfrigérer après ouverture » : sur le contenant de fromage parmesan, la bouteille de ketchup, la moutarde préparée, etc.

« Meilleur avant » : sur certaines marques de beurre d'arachide, de boîtes de céréales, sur le fromage, etc.

La date « Meilleur avant » indique qu'après cette date, le produit peut être altéré. À toi de juger selon les situations. Le yogourt mangé une journée après la date d'expiration et qui a toujours été bien réfrigéré est sûrement encore bon. Ce ne serait pas le cas pour un fromage dont la date d'expiration est dépassée d'un mois.





Plus l'aliment est fragile (exemple : garder au réfrigérateur), plus grand doit être le soin car les conséquences ne sont pas les mêmes pour ta santé (exemple : gastro-entérite).

Manger des céréales dont la date est dépassée d'un mois ne pose pas de problème : elles seront sûrement moins croustillantes et probablement moins bonnes au goût, mais beaucoup moins à risques. Le plus simple est de prévenir et d'acheter selon tes besoins.

Une solution pour te dépanner est de congeler les aliments en surplus «AVANT» qu'ils ne se gaspillent. Plusieurs aliments se congèlent bien : la viande (cuite ou non cuite), le lait, le fromage, le yogourt, le pain, les biscuits, les gâteaux, les mets cuisinés, les légumineuses cuites, les soupes, les jus de légumes et de fruits (formats individuels). Certains aliments ne se congèlent pas : mayonnaise, sauce à salade, laitue, concombre, céleri, tomates fraîches et les oeufs.

Si tu congèles des aliments liquides ou semi-solides, laisse un espace de 2,5 cm (un pouce) sous le couvercle. L'aliment en congelant se gonfle et le contenant pourrait se briser. Écris le nom de l'aliment et la date d'emballage sur le produit. Si tu congèles des aliments fermes (ex : fromage, pain, etc) place-les dans un sac à congélation en enlevant le plus d'air possible. Si c'est pour quelques jours seulement, tu peux les laisser dans leur emballage d'origine.

À chaque mois, fais un petit ménage de ton congélateur. Consomme en premier les aliments les plus vieux, comme ça tu ne perdras rien.

Fais la rotation de tes boîtes de conserve. Tu places les nouvelles conserves derrière les vieilles et tu avances celles-ci de façon à les utiliser en premier.



Lait et produits laitiers

Ils se conservent tous au réfrigérateur sauf ceux achetés sur les tablettes (exemple : lait Grand pré) que tu réfrigères après ouverture.

Le fromage à pâte ferme (exemple : mozzarella, cheddar) qui a quelques taches verdâtres peut être récupéré en enlevant la partie altérée et un peu plus et en le consommant rapidement.

Pain et céréales

Tu peux conserver ton pain au garde-manger mais attention, s'il fait chaud et humide (l'été), il va moisir même si la date d'expiration n'est pas atteinte. Tu choisis le mode de conservation selon tes besoins : quelques jours, au garde-manger ; une semaine, au réfrigérateur ; plus d'une semaine, au congélateur. Si tu prévois te faire des sandwiches, le pain conservé au garde-manger ou au congélateur est moins sec ; les pâtes alimentaires et le riz cuit se gardent quatre jours au frigo et deux mois au congélateur.

Les céréales à déjeuner se conservent dans leur emballage d'origine si tu prends soin de bien refermer le sac. Les céréales peuvent être moins croustillantes si l'emballage est ouvert depuis longtemps et quand c'est l'été. Quelques solutions : choisis un format plus petit ou conserve-les dans un contenant de plastique hermétique ou dans un pot de verre.

Fruits et légumes

Les fruits (sauf les bananes et les tomates) et légumes frais se conservent dans les tiroirs placés en bas du réfrigérateur. Sinon, utilise des sacs de plastique non scellés.

Les oignons et les pommes de terre peuvent être conservés à la température ambiante, mais ils se conservent plus longtemps au réfrigérateur.



Viandes et substituts

Toutes les viandes se conservent au réfrigérateur sauf celles achetées sur les tablettes (ex : jambon en conserve que tu réfrigères après ouverture dans un contenant de verre ou de plastique hermétiquement fermé). Cependant si la viande est déjà dans un pot de verre, l'excédent peut être réfrigéré tel quel.

Utilise en premier ce qui se conserve le moins bien, par exemple, le poisson frais.

La viande hachée fraîche se conserve de un à deux jours au réfrigérateur; les côtelettes, les steaks et le poulet de deux à trois jours, les rôtis de trois à quatre jours.

Congèle ce que tu ne prévois pas manger ou cuisiner dans ce délai.

Ne recongèle pas une viande après qu'elle ait été dégelée à moins de la faire **cuire**. Par exemple, tu dégèles du boeuf haché, tu fais une sauce à spaghetti avec celui-ci et tu peux congeler ta sauce par la suite.

Dégèle ta viande au réfrigérateur. Tu la places dans une assiette dans le bas de celui-ci. Ne la laisse pas dégeler sur le comptoir. Prévois plus de temps si le morceau est gros. Par exemple un poulet entier sera plus long à décongeler qu'un petit paquet de boeuf haché.

Laisse tes oeufs dans leur emballage (cela les empêche de prendre mauvais goût) et place le carton sur une tablette dans le réfrigérateur et non dans la porte de celui-ci.



L'équipement de cuisine

Tu peux te débrouiller avec peu de matériel, mais c'est agréable d'être bien équipé. Vérifie auprès de tes parents et amis s'ils ont du matériel inutilisé ou en surplus. Voici l'équipement suggéré :

La base

Articles de cuisson

1 casserole (2 litres)
1 casserole (4 litres)
1 poêle antiadhésive
1 plat allant au four (conventionnel et micro-ondes)

Articles pour le service

1 louche
1 spatule
1 salière
1 poivrière
couverts (couteaux, cuillères à soupe, à dessert, fourchettes, grandes et petites assiettes, bols à soupe, verres, tasses)
1 paire de mitaines de cuisson

Articles pour la préparation

1 petit couteau
1 paire de ciseaux
1 cuillère en bois
1 spatule en caoutchouc
1 fouet
1 tamis
1 râpe
1 perce-boîte

1 ouvre-boîtes
1 tasse à mesurer les liquides (500ml)
1 ensemble de tasses à mesurer (les solides)
1 jeu de cuillères à mesurer
1 planche à découper

Articles pour l'entretien

1 plat à vaisselle
1 lavette
2 linges de table
4 linges à vaisselle

L'utile

Si tu cuisines un peu plus, ce matériel te sera très utile :

Articles de cuisson

1 casserole (6 litres)
1 poêle à fond épais
1 tôle à biscuits
1 assiette à tarte
1 moule à pain
1 moule à muffins

Articles pour le service

1 cuillère à service
1 cuillère à service trouée



Articles pour la préparation

- 1 économètre pour peler
- 1 couteau du chef
- 1 couteau à pain
- 1 essoreuse à laitue
- 1 égouttoir
- bols à mélanger
- 1 pilon à pommes de terre
- 1 entonnoir
- 1 pinceau
- 1 brosse à légumes

4

Une cuisine propre, propre, comment ?

1. Lave-toi les mains souvent.
2. Lave ta surface de travail (linge propre et eau savonneuse).
3. Change régulièrement ton linge pour laver le comptoir.
4. Étends les linges de vaisselle pour les faire sécher.
5. Lave régulièrement le fond de l'évier, la lavette à vaisselle et le plat à vaisselle.
6. Essuie la cuisinière si elle est sale.
7. Nettoie l'ouvre-boîtes car il se salit au contact des aliments.
8. Essuie le dessus de ta boîte de conserve avant de l'ouvrir pour éviter que la poussière ne tombe dedans.
9. N'utilise «JAMAIS» les mêmes ustensiles pour le cru et pour le cuit. Par exemple, si tu déposes des boulettes crues dans une assiette avant de les faire cuire, ne les remets pas dans la même assiette une



fois cuites. Tu viens de détruire, par la cuisson, les bactéries. Si tu remets la viande cuite en contact avec ton assiette sale, tu la recontamines.

- 10.** N'utilise « JAMAIS » les mêmes ustensiles pour manipuler les viandes ou volailles crues et les légumes. Par exemple, si tu as coupé du poulet cru sur ta planche, tu dois la laver avec de l'eau chaude savonneuse avant de couper des légumes dessus.
- 11.** Réfrigère les aliments cuits assez rapidement. Par exemple, si tu fais une grande quantité de sauce à spaghetti, tu la sépares dans des contenants plus petits et 15 à 30 minutes plus tard, tu les ranges au réfrigérateur (même s'ils sont tièdes). Tu laisses le couvercle entrouvert de trois à quatre centimètres (un à deux pouces). Lorsque c'est froid, tu essuies l'eau sous le couvercle et tu refermes le contenant hermétiquement.
- 12.** Jette un aliment périssable (lait, oeuf, viande, volaille et poisson) qui a été laissé plus de deux heures à la température de la pièce.
- 13.** Réchauffe bien les restes de repas avant de les consommer.



Les recettes

Comment choisir une recette ?

« Le temps de préparation »

Un menu économique implique :

l'achat de coupes peu dispendieuses de viandes (épaule, palette, soc, etc.) donc une viande à cuire plus longtemps, à désosser et à cuisiner à nouveau dans une autre recette ;

l'ajout de beaucoup de légumes pour allonger la viande, donc davantage de légumes à laver et à couper ou encore l'usage de légumes surgelés ou en boîte. Ceux-ci étant généralement salés, ajoute moins de sel à la préparation ;

l'ajout de pâtes alimentaires, riz, pâte à tarte pour allonger la viande donc, des aliments supplémentaires à cuire et à cuisiner.

Quelques trucs :

Fais des recettes qui demandent moins de manipulation : rôti versus boulettes.

Limite les sortes de viande ou de volaille à faire cuire en essayant d'avoir deux recettes exécutées avec la même viande. Exemple : « chow mein au poulet » et « nouilles au poulet », « béchamel au jambon » et « quiche au jambon ».

Fais une à deux recettes sans viande ou sans viande à désosser. Exemple : à base d'oeufs, de légumineuses, de viande hachée, de côtelettes, de cuisses.



«Le coût»

Les recettes les plus chères sont celles où :

le fromage est nécessaire (en plus de la viande et non à la place) Exemple : coquilles à la viande gratinées ;

la viande ou la volaille n'est pas allongée. Exemple : cuisses de poulet, côtelettes de porc, steak de jambon ;

la coupe de viande ou de poisson est chère (tu peux équilibrer avec une recette moins chère). Exemple : « coquilles St-Jacques » et « fèves au lard », « brochettes de poulet » et « quiches » ;

un des aliments majeurs n'est pas en spécial sauf si cet aliment est peu dispendieux et ce, même au prix régulier. Exemple : « émincé de boeuf aux piments » :

Si les piments sont à leur prix maximum et qu'en plus, une grande quantité est nécessaire, ce n'est pas économique. Cependant, si tu fais un macaroni à l'italienne parce que le steak haché, le céleri, le piment, les oignons et les tomates en conserve sont en spécial, c'est économique et ce, même si le macaroni ne l'est pas. De toute façon le macaroni n'est jamais cher même au prix régulier.

les légumes utilisés sont chers même en spécial. Exemple : le contenant de champignons frais en spécial à 0,99 \$ est un bon prix pour des champignons. Cela est quand même plus cher que d'autres légumes (exemple : les carottes).

Quelques trucs

Diminue la quantité de légumes plus dispendieux en compensant par d'autres dont le prix à la portion est plus bas.

Limite les recettes avec beaucoup de fromage (en plus de la viande).



Remplace un aliment cher par un succédané moins cher. Exemple : le piment vert au lieu du piment rouge, les tomates en conserve au lieu des tomates fraîches, le yogourt au lieu de la crème sûre.

Diminue la quantité de viande employée ou enlève-la en la remplaçant par du tofu ou des légumineuses (ex : sauce à spaghetti au tofu).

Comment faire une recette ?

« Avant »

Lis la recette afin de t'assurer que tu as tous les ingrédients nécessaires.

Rassemble les ingrédients et les ustensiles nécessaires.

Chauffe le four à l'avance en tenant compte du temps nécessaire pour faire la recette (ne pas chauffer inutilement trop à l'avance).

Si ton moule est en verre, abaisse la température du four de 25 °F (10 °C).

Prépare ton moule s'il y a lieu : graisser, enfariner, etc.

« Pendant »

Utilise les mesures adéquates selon le type d'aliments : liquides (tasse à mesurer) ou solides (récipients qui s'emboîtent les uns dans les autres). On peut utiliser le plat d'une lame de couteau pour égaliser le dessus.

Suis la recette en ordre afin de ne rien oublier.

« Après »

Note tes commentaires : temps exact de cuisson, le nombre de portions obtenues, satisfaction ou non ou encore les ajustements à faire la prochaine fois.



Quoi faire avec quoi?

Oeufs

Omelette :

Cuis des légumes en petits morceaux dans un poêlon avec un peu d'huile (oignons, champignons, piments). Ajoute des oeufs battus, sel et poivre.

Crêpes :

4 personnes : 4 oeufs, 2 1/2 tasses de lait, 2 tasses de farine, 1/4 c. à thé de sel. À l'aide d'un fouet, mélange les ingrédients dans l'ordre. Chauffe l'huile dans un poêlon et cuis les crêpes.

Pain doré :

4 personnes : 6 oeufs, 3/4 à une tasse de lait, 1 c. à table de sucre et 1/2 c. à thé de vanille. Mélange à l'aide d'un fouet ; trempe le pain rapidement dans le mélange ; chauffe l'huile dans un poêlon et cuis le pain des deux côtés.

Oeufs cuits durs :

Mets tes oeufs dans l'eau froide. Après ébullition, baisse le feu à moyen et cuis à découvert 12 minutes.

Autres façons simples de cuisiner les oeufs :

Oeufs brouillés, oeufs burger, guedilles aux oeufs, sandwichs aux oeufs, salade aux oeufs, oeufs farcis etc.

Boeuf

Calcule 125g cru par personne. Si tu veux avoir des lunchs, augmente la recette. Achète du boeuf haché maigre.

Hamburger

Tacos :

Cuis l'oignon haché, ajoute le boeuf et cuis jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée. Ajoute le mélange à tacos et l'eau. Suis les indications sur le sachet.

**Fajitas :**

Cuis oignons et piments en tranches. Dans un autre poêlon, cuis le boeuf haché jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée. Sale et poivre. Réchauffe le fajitas au micro-ondes 30 secondes. Ajoute boeuf, oignons, piments, sauce à salade, tomates en dés, laitue et fromage.

Pâté chinois :

Cuis les pommes de terre. Pendant ce temps, cuis le boeuf haché jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée. Sale et poivre. Étends une boîte de maïs en crème sur le boeuf. Baisse le feu au minimum et couvre. Surveillance de temps en temps. Mets en purée les pommes de terre (lait, un peu de margarine, sel) et couvre la viande de celle-ci.

Macaroni à la viande :

Cuis 1 1/2 tasse de macaroni dans l'eau salée. Dans un poêlon, cuis les oignons hachés avec un peu de margarine. Ajoute le boeuf haché et cuis jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée. Ajoute une ou deux boîtes de sauce tomate, poivre et origan séché.

Porc**Boulettes tendres :**

1 livre de porc haché maigre plus 1/4 de tasse de sauce BBQ, 1/2 tasse de fromage râpé mozzarella, échalotes hachées, 1 oeuf. Fais des boulettes pas trop épaisses. Passe-les dans la chapelure de pain. Place les boulettes sur une grille déposée dans une tôle à biscuits tapissée de papier d'aluminium. Cuis au four à «BROIL», sur la grille du haut, 10 minutes par côté (aucune coloration rosée).

Filet nature :

Enlève le gras. Coupe en petites tranches. Fais une marinade (2 c. à table de sauce soya, 2 c. à table d'huile, ail). Dans un sac, mets le porc et la marinade. Mélange, ferme le sac et réfrigère deux heures ou toute une nuit. Cuis de l'oignon haché. Ajoute la viande égouttée et cuis.

**Filet mariné sous vide :**

Coupe en tranches fines et fais revenir dans la poêle.

Jambon :

Achète un petit jambon déjà cuit ou achète du jambon à sandwich (compte deux tranches par portion).

Jambon à l'ananas :

1 boîte d'ananas avec le jus. Réchauffe à la poêle et ajoute des petites tranches de jambon. Lorsque chaud, épaissis à l'aide de 2 c. à thé de fécule mélangée avec la même quantité d'eau froide. Ajoute à la sauce qui bout en brassant rapidement. Retire du feu.

Croque-monsieur :

Four à 350°F. Pain, sauce à salade ou moutarde, jambon, fromage mozzarella léger râpé.

Sauce au jambon :

Utilise 2 tasses de sauce blanche. Cuis des oignons à la poêle. Ajoute-les à la sauce. Coupe le jambon à sandwich et ajoute-le à la sauce. Cuis au micro-ondes deux minutes, brasse et cuis de nouveau deux minutes. En fin de cuisson, goûte avant de saler, car le jambon est salé. Sers dans des crêpes et ajoute du fromage mozzarella léger râpé. Ou encore sers sur du riz, des pâtes alimentaires ou des vol-au-vent.

Poulet

Précaution : la manipulation du poulet cru peut amener des maladies. Arrange le poulet cru et lave immédiatement la planche et le couteau à l'eau chaude et savonneuse. Essuie le comptoir et mets la guenille au lavage.

Poitrine de poulet désossée :

Coupe en fines lanières. Fais revenir l'oignon dans un peu d'huile et un peu de beurre. Ajoute le poulet et cuis en remuant régulièrement. Ajoute, au goût, de l'ail haché. Sers avec des légumes.

**Poulet rôti B.B.Q. :**

Achète-le chaud.

Sauce au poulet :

Utilise 2 tasses de sauce blanche. Cuis des oignons à la poêle. Ajoute-les à la sauce ainsi que des cubes de poulet cuit. Cuis au micro-ondes 2 minutes. Brasse et cuis à nouveau 2 minutes. (Si désiré, ajoute de la macédoine ou des haricots en boîte.) Assaisonne la sauce une fois cuite (sel ou base de poulet). Sers sur des vol-au-vent, sur du pain grillé ou avec des pommes de terre.

Fajitas au poulet :

Cuis oignons et poulet. Garnis (oignons et piments cuits, tomates en dés, sauce à fajitas et laitue).

Sandwichs ou guedilles au poulet :

Coupe le poulet cuit finement, hache fin échalotes ou oignons et céleri. Mélange et ajoute de la sauce à salade.

Pâtes alimentaires :

Pâtes crues 85 g par portion, environ 1/3 de tasse non cuit par portion

Macaroni aux tomates :

Cuis les pâtes. Cuis de l'oignon haché. Utilise une grosse boîte de tomates en dés assaisonnées.

Macaroni au fromage :

Utilise la recette de sauce au fromage.

Pâtes au pesto rouge (aux tomates) :

Utilise 1 c. à table de pesto par portion. Cuis les pâtes. Conserve 1 à 2 c. à table de l'eau de cuisson pour diluer le pesto. Ajoute aux pâtes. Ajoute du fromage parmesan au goût.

Spaghetti :

Un pot moyen de sauce sert 3 portions. Cuis les pâtes et réchauffe la sauce au micro-ondes.

**Tortellinis au fromage :**

Décongèle la veille. Suis les instructions sur la boîte.
Accompagne d'une sauce rosée.

Tortellinis au saumon :

Décongèle la veille. Suis les instructions sur la boîte.
Accompagne d'une sauce blanche ou rosée.

Nouilles au poulet :

Cuis les pâtes. Cuis oignon, céleri, champignons et piment.
Ajoute les pâtes, des cubes de poulet et de la sauce soya.

Sauce blanche

4 c. à table de margarine

4 c. à table de farine

2 tasses de lait

1 c. à table de base de poulet

1. Dans un grand bol allant au micro-ondes, chauffe la margarine 1 minute à « High » ;
2. Ajoute la farine et à l'aide d'un fouet, mélange bien. Cuis 1 minute à « High » ;
3. Brasse et ajoute graduellement le lait. Brasse afin de mélanger la farine. Cuis 4 minutes à « High ». Brasse et cuis 2 minutes. Brasse et cuis à nouveau 2 minutes. Brasse et ajoute la base de poulet.

Note : Ajoute selon tes goûts : cari, chili en poudre, jus de citron, sauce Worcestershire ou encore des restes de viande, poulet, poisson, oeufs durs, lentilles ou haricots secs, légumes cuits égouttés, etc.

Variantes :**Sauce rosée :**

Remplace 1 tasse de lait par 1 petit pot de sauce aux tomates. Fais la même préparation en enlevant la base de poulet. Poivre au goût. Tu peux y ajouter du pesto rouge (tomates séchées). Sers avec des tortellinis ou autres pâtes.

**Sauce au fromage :**

À la sauce chaude, ajoute du fromage râpé (mozzarella, cheddar).

Vinaigrette maison :

1/2 tasse d'huile

1/4 de tasse de vinaigre de vin rouge

2 c. à thé de moutarde de Dijon

1 c. à thé d'ail haché, de sel et de poivre

Mélange et réfrigère.

Quelques trucs pour utiliser les restes**Poisson, viande, volaille et fromage**

Utilise les restes de poisson émietté dans des garnitures pour sandwichs, des pains et des croquettes de poisson.

Mélange du poisson cuit à du riz pour farcir des tomates, des piments ou des courgettes.

Incorpore des morceaux de poisson, de viande ou de volaille aux salades, aux ragoûts, aux omelettes ou aux garnitures à sandwichs.

Garnis de fromage râpé des plats de légumes ou de viande.

Pain

Fais sécher le pain sec au four. Émiette-le en chapelure et utilise-le pour paner les viandes et les légumes ou pour garnir les mets en casserole.

Coupe le pain en cubes et fais-le sécher au four afin d'obtenir des croûtons pour les soupes et salades. Tu peux ajouter des épices au goût.

Légumes

Réchauffe-les dans une sauce blanche.

Marine-les dans de la vinaigrette et sers-les en salade.

Mélange avec du poisson en conserve ou une viande cuite pour un mets en casserole facile et rapide.



Fruits

Fais une gelée aux fruits.
Fais une salade de fruits.
Mélange à des céréales.
Intègre dans des muffins.
Mélange à du yogourt.

Les méthodes de base

Soupes et potages

Le bouillon de cuisson des viandes ou des volailles mijotées peut être récupéré, tamisé et réfrigéré. Le lendemain, le gras est figé, enlève-le et jette-le. Ce bouillon fait d'excellentes soupes. Sinon, utilise un bouillon en conserve, en concentré ou en poudre. Il en existe des moins salés que d'autres, regarde les étiquettes.

Les légumes les plus souvent employés : oignons (quasi obligatoire), carottes, céleri, tomates en conserve, épinards, haricots, navets, etc. Tu peux également mettre des parties de légumes non utilisés, par exemple, les tiges pelées de brocoli, les tiges de chou-fleur, les feuilles de laitue du dessus, les feuilles de céleri, etc. Un secret est d'utiliser des fines herbes : thym, marjolaine, persil et de faire mijoter le tout pour que les saveurs se développent.

Viandes, volailles et poissons

Deux méthodes principales pour faire cuire les viandes et volailles :

- ♦ **À sec** : il n'y a pas de liquide ajouté, au plus un peu de beurre, margarine, huile dans un poêlon. Convient aux coupes tendres, par exemple les côtelettes, le boeuf haché, le steak en tranches piqué, etc.



- ♦ **Humide** : avec un liquide à feu doux. Convient aux coupes moins tendres, par exemple, le boeuf en cubes à ragoût, le rôti de palette, les côtes croisées, etc.

Toutes les coupes de viande donnent une viande tendre et savoureuse si elles sont cuites selon la méthode et le temps approprié. Tu peux également faire mariner ta viande pour l'attendrir et lui donner un bon goût.

Marinade (pour un kilogramme de viande)

- 1/3 de tasse d'huile
- 1/4 de tasse de vinaigre
- 1 oignon haché
- 1/2 c. à thé d'ail haché
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/8 c. à thé de poivre
- 1/4 c. à thé de moutarde sèche

Assaisonnements

Boeuf : 1c. à table de sauce Worcestershire + 1/4 c. à thé d'origan + 1/4 c. à thé thym.

Porc : 1 c. à table de sauce Worcestershire + 2 c. à table de sauce soya + 1/4 c. à thé de sauge+ 1/2 c. à thé de sarriette.

Poulet : 1/4 c. à thé de paprika + 1/4 c. à thé de thym + 1/4 c. à thé de sarriette + 1/4 c. à thé de sauge.

Dans un sac « Ziploc », mets la viande et la marinade. Mélange, ferme le sac et réfrigère deux heures ou toute une nuit. Égoutte la viande avant de la faire cuire. Jette la marinade.

Deux méthodes principales pour faire cuire le poisson :

- 1. Au four** : place le poisson dans un plat ou dans un papier d'aluminium. Garnis d'oignon et de céleri hachés fins; poivre et ajoute des fines herbes (marjolaine, sauge, etc). Tu peux aussi ajouter un peu de crème de champignons, des tomates en dés, etc.



2. Sauter : cuis le poisson dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Poivre et saupoudre d'épices pour poisson (mélange déjà fait vendu avec les épices ensachées).

Légumes

S'ils doivent être pelés (ex : pommes de terre, sauf les nouvelles que tu laves seulement, les carottes, les navets) :

Enlève une « fine » couche de pelure ;

Lave à l'eau froide.

S'ils doivent être trempés (ex : chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles) :

Défais en bouquets ;

Couvre-les avec de l'eau froide ;

Ajoute 1 c. à table de sel, brasse et laisse reposer une quinzaine de minutes, égoutte et rince ;

Laisse-les entiers ou s'ils sont trop gros, coupe-les en gros morceaux.

Modes de cuisson :

Sur la cuisinière : fais bouillir l'eau (le minimum), ajoute les légumes et abaisse le feu à moyen.

Au micro-ondes (avec un peu d'eau) : recouvre d'une pellicule de plastique en laissant un petit coin non fermé.

À la vapeur avec une marguerite: même façon que sur la cuisinière sauf que les légumes sont placés dans la marguerite et non directement dans l'eau.

Tu peux ajouter un peu de sel à l'eau. Laisse les légumes croustillants peu importe la méthode de cuisson.

Pâtes alimentaires et riz

Le secret est d'utiliser une grande quantité d'eau pour les faire cuire (au moins quatre fois la quantité des pâtes). Par exemple, 1 tasse de pâtes dans 4 tasses d'eau. Tu fais bouillir l'eau plus 1/2 c. à thé de sel. Ajoute graduellement



les pâtes et cuis **sans** le couvercle. Tu calcules le temps de cuisson à partir du moment où l'eau recommence à bouillir (en te basant sur le temps suggéré sur la boîte). Vérifie régulièrement afin qu'elles ne soient pas trop cuites. Égoutte et rince les pâtes sous l'eau froide si tu ne les consommes pas tout de suite.

En général, c'est un volume de riz pour deux volumes d'eau. Tu peux le faire cuire au micro-ondes, au four ou sur la cuisinière. Tu peux l'assaisonner avec de la base de poulet ou de boeuf, des fines herbes (thym, marjolaine), des échalotes et une feuille de laurier.

4

Le menu

Comment faire un menu

Il doit être appétissant (à voir, à sentir).

Il doit être nutritif et varié. Il doit tenir compte de :

- tes goûts,
- tes habitudes alimentaires,
- ton état de santé,
- ton budget,
- tes aptitudes en cuisine,
- ton goût de cuisiner,
- la disponibilité des aliments,
- ta facilité de t'approvisionner,
- etc.

Il doit apporter une variété :

- de couleurs,
- de saveurs,
- de textures.

La grosseur des portions peut varier d'une personne à



l'autre, car les besoins énergétiques varient selon ton âge et tes dépenses physiques.

Le menu doit être établi selon le « Guide alimentaire canadien » qui inclut les quatre groupes d'aliments essentiels : lait et produits laitiers, pain et céréales, fruits et légumes, viandes et substituts.

Il doit contenir des collations nutritives (au besoin) : fruits et légumes ou produits laitiers.

Il doit être composé d'aliments :

- ♦ riches en fibres afin de prévenir ou de combattre la constipation ;
- ♦ riches en calcium (lait et produits laitiers) afin de satisfaire tes besoins en calcium ;
- ♦ réduits en matières grasses (surtout animales) et en sucres ;
- ♦ favorisant l'hydratation.

Il doit permettre d'utiliser tes restes afin d'éviter les pertes. Il doit être composé de mets peu coûteux, compte tenu du budget limité, avec des recettes simples et faciles à préparer.

Étapes de fabrication du menu :

- ♦ **détermine les mets principaux** : boeuf, volaille, porc, veau, poisson, abats, oeufs, légumineuses, pâtes alimentaires, etc ;
- ♦ **regroupe les recettes ;**
- ♦ **desserts : fruits frais ou desserts au lait ;**
- ♦ **boissons (repas et collations) :** eau, jus de légumes, jus de fruits, lait.

Déjeuners rapides et équilibrés

Céréales + noix + lait + jus d'orange

Orange + rôties de blé entier + cretons de veau + lait



1/2 pamplemousse + oeuf + bagel + fromage
 Clémentines + gruau + graines de tournesol + lait
 Compote de pommes + pain six céréales + fromage + noix
 Pain panini + banane + beurre d'arachide + lait
 Pain aux raisins + beurre de sésame + pomme + lait

Collations nutritives

Fruit,
 Légume cru,
 Fromage,
 Yogourt,
 Noix et graines,
 Pense à ajouter un grand verre d'eau.

4

Repas	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dîner Mets principal Légumes Produits céréaliers							
Souper Mets principal Légumes Produits céréaliers							



Repas type

Voici une façon simple : visualise une grande assiette. La moitié contient des légumes et/ou une salade ; le quart un féculent (pâtes alimentaires, pomme de terre, riz, boulgour, orge ou autre céréale) et le dernier quart une source de protéines (viande, volaille, poisson, oeufs, légumineuses, tofu, etc.).

Complète le repas avec un fruit et un produit laitier (un verre de lait, un yogourt, un dessert au lait, etc.) et ton repas sera « Champion ».

Desserts

À base de fruits

Frais,
En salade,
En compote,
En conserve ou congelés,
Séchés.

À base de lait

Yogourt (en contenant, en tube, à boire),
Minigo,
Pouding au lait, au riz et au tapioca.

À base de céréales

Muffins, pains maison, biscuits, croustades, etc, faits avec de la farine de blé entier ou des céréales à déjeuner entières.

Boîte à lunch

Le principe est le même :

Un féculent, une source de protéines et un légume. Complète le lunch avec un fruit et un produit laitier et ton lunch sera « Champion ».



Éléments/Types	Sandwich	Salade/Repas	Soupe/Repas
Un féculent	Pain à base de céréales Pain pita Pain Kaiser Sous-marin Tortilla Bagel Pain de blé Muffin anglais	Riz Boulgour Pâtes alimentaires Pommes de terre	Riz Pâtes alimentaires Orge
Une source de protéines	Oeuf Viande froide Poulet/dinde Thon/saumon Cretons de veau Tofu	Oeuf cuit dur Viande froide Poulet/dinde Thon/saumon Légumineuses	Poulet/dinde Fèves rouges Pois chiches Lentilles Boeuf
Un légume	Laitue/tomate Piment/oignon Crudités Jus de légumes	Chou râpé Concombre Tomate Piment Feuille d'épinard Carottes râpées Haricots verts cuits	Carotte Navet Oignon Épinards Céleri Chou Tomate

Trucs

Prévois l'achat d'aliments pratiques à apporter : jus de légumes ou de tomates, jus de fruits, bouteille d'eau, yogourt, Minigo, petit sac de noix ou de graines, crudités, compote de pomme, coupe de fruits, fruits séchés, fruit frais, pointe de fromage, muffin, barre granola, biscuits à l'avoine, aux raisins, etc.

Cuisine en surplus des mets qui se réchauffent bien au micro-ondes ou dans un thermos : pâté chinois, soupe repas, boeuf bourguignon, etc. Tu réchauffes le thermos avec de l'eau bouillante 10 minutes (couvercle fermé), puis tu la jettes et tu mets ton aliment très chaud dedans. Il se conserve chaud pendant cinq à six heures.



Réserve un coin dans le garde-manger et le réfrigérateur qui regroupe au même endroit les aliments utilisés dans les boîtes à lunch.

Garde une tablette dans l'armoire où le matériel est rangé (thermos, contenants en plastique, etc.).

Prépare la veille tout ce qui doit être mélangé, mis en portions, emballé, etc.

Le matin, rassemble les divers items et place le tout dans la boîte ou le sac à lunch (le plus lourd dans le fond) avec un sachet réfrigérant (ice pack).

N'oublie pas les ustensiles, la serviette et pourquoi pas le napperon.

Stratégies

Pour conserver un poids santé

Priorise l'assiette gagnante :

privilégie les légumes, ils apportent un volume dans l'estomac avec peu de calories :

soupe aux légumes (dégraissée avec peu ou pas de riz ou pâtes alimentaires) ;

crème de légumes (lait plus maigre avec eau de cuisson des légumes) ;

plateau de crudités (pour limiter la consommation de pain, craquelins et fromage avec la soupe) sans trempette ou avec une sauce trempette légère à base de yogourt nature ou de fromage cottage relevé de marinades, légumes (échalotes, piment) et fines herbes ;

salade à base de laitue (accompagne le mets principal et permet de limiter la portion de celui-ci) avec une vinaigrette légère ou une mayonnaise légère ;



salade à base de légumes crus râpés (carotte, navet, chou, etc.) ou en cubes (concombre, céleri, tomate, piment, etc.) rehaussée de sauce à salade légère et de fines herbes ;

salade à base de légumes cuits refroidis, marinés ou nappés de vinaigrette ou sauce à salade légère, exemple : haricots verts + haricots jaunes + champignons ; chou-fleur + carottes + haricots verts ; brocoli + carottes marinées ; macédoine de légumes ;

intègre des légumes dans le riz, les pâtes alimentaires, l'omelette, le pain de viande, la pizza, finalement dans toutes les recettes de mets principaux.

Priorise la diminution de gras :

Pour le même poids, le gras contient deux fois plus de calories que les glucides et les protéines :

1 g de glucides	= 4 calories
1 g de protéines	= 4 calories
1 g de gras	= 9 calories

De bons choix :

La margarine réduite en calories non hydrogénée et sans gras trans (exemple : margarine RSF de Becel) pour tartiner ;

L'huile de canola ou d'olive en quantité modérée pour cuire.

De bonnes habitudes

Tartine une seule fois le pain et non deux fois, par exemple : margarine et mayonnaise.

Enlève le gras visible de la viande et du poulet avant de la faire cuire.

Choisis le boeuf haché maigre ou sinon égoutte-le après la cuisson.

Évite les charcuteries plus grasses : pepperoni, salami, bacon.



Choisis plutôt le jambon, le poulet ou le rôti de boeuf.

Refroidis les mets cuisinés et les bouillons avant de les consommer afin d'enlever le gras figé sur le dessus.

Utilise une poêle antiadhésive non égratignée.

Réduis les fritures et les panures.

Consomme des portions raisonnables de viande (100 g).

Choisis des produits laitiers moins gras. Le chiffre avant « % m.g. » indique la quantité de gras contenu dans l'aliment. Par exemple : 35 % M.G. sur le fromage indique que celui-ci a 35 % de son contenu en matières grasses, ce qui est beaucoup, car tu as du fromage sans gras, du 4 %, du 7 %, du 18 % etc. Alors regarde attentivement. Un petit truc, si tu chauffes le fromage écrémé il devient plus moelleux, exemple : « grilled cheese », lasagne, etc.

Mange avec modération les aliments qui contiennent des gras cachés : biscuits, croissants, craquelins, barres tendres, etc. Regarde l'étiquette, la quantité de gras y est indiquée. Si tu compares les produits entre eux, tu vas remarquer que certains sont de meilleurs choix.

Diminue du tiers la quantité de gras demandé dans une recette.

Bois beaucoup d'eau (au moins cinq verres par jour). C'est le seul liquide sans calorie (à part les boissons gazeuses et breuvages aux fruits réduits en calories, mais ils contiennent beaucoup d'additifs). Le café, le thé et les tisanes sont des substituts.

Si tu veux grignoter, priorise les légumes crus et les fruits frais. Sinon, le maïs soufflé (popcorn) sans gras, les biscottes, les céréales à déjeuner sèches, le fromage ou le yogourt écrémé peuvent être également des bons choix.

Limite le sucre raffiné, car plus tu en manges plus tu veux en manger. De plus, le sucre ne nourrit pas, donc la faim demeure. C'est un gouffre sans fond.



Évite l'achat d'aliments camelote qui te font craquer et que tu vas manger en trop grande quantité comme les croustilles, le chocolat, etc.

Priorise l'achat de fruits et de légumes très frais. Tu maximises tes chances d'en manger. Autant c'est un plaisir de croquer dans une pomme ferme et juteuse, que c'est désolant de manger une pomme molle et abîmée.

Priorise l'achat de produits céréaliers à grains entiers (pains, céréales, riz, etc.). Ils sont beaucoup plus nutritifs et bourratifs.

Mange lentement (au moins 20 minutes) et prends le temps de bien mastiquer.

Ne saute pas de repas, car tu vas trop manger au repas suivant.

Mange entre les repas seulement si tu as vraiment faim. Si c'est l'ennui ou la frustration qui te fait manger, c'est un surplus.

Inclus des protéines (viandes et substituts, produits laitiers) à chaque repas. Elles donnent de l'énergie pendant une plus grande période, car elles sont absorbées lentement.

Surtout, ne te décourage pas. L'idée ce n'est pas que ton alimentation soit parfaite, mais améliorée.

Soit patient et persévérant.

Ne sois pas trop sévère envers toi, l'important c'est que tu progresses.

Conserve ou développe le plaisir de bien manger.

Recherche de nouvelles découvertes culinaires.

Fais en moins, mais mieux.

Prends le temps de bien intégrer les nouveaux changements.

Tes récompenses : plus d'énergie et de bien-être dans ton corps et dans ta tête.



Pour un intestin régulier

Deux choses *essentiels* :

1. Des fibres :

Au moins 25 g à 35 g par jour. Tu les intègres graduellement pour éviter les maux de ventre. Les principales sources : *les céréales à déjeuner, *le pain à grains entiers et au son, les fruits (poire, dattes, framboises, kiwi, pomme, orange, pamplemousse, bleuets, banane, fraises, tomate, etc.), les légumes (pois, choux de Bruxelles, pomme de terre avec pelure, maïs, épinards, brocoli, carottes, chou-fleur), légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches, etc.);

*Regarde bien sur l'étiquette, la teneur en fibres est indiquée. Plus la quantité est grande, plus c'est intéressant. Par exemple : les céréales de son avec psyllium 30 g de céréales = 12 g de fibres versus flocons de maïs 30 g de céréales = 1 g de fibres. Tu constates que la quantité est 12 fois plus élevée selon la sorte choisie. C'est difficile d'atteindre 25 g à 35 g de fibres par jour si tu n'intègres pas de céréales riches en fibres, car c'est l'aliment qui en possède le plus. Les légumes contiennent de deux à trois grammes de fibres par portion et les fruits environ deux grammes par portion. Tu peux également ajouter du son aux plats. Voici quelques suggestions :

- ♦ tu saupoudres le son sur le yogourt, le pouding, la soupe ou les céréales;
- ♦ tu l'intègres dans le mélange de crêpes ou de muffins, dans la viande hachée ou les casseroles.

2. De l'eau :

Pour que les fibres soient efficaces, elles doivent être combinées avec des liquides. L'eau est sans contredit l'idéal. Quelques trucs pour y arriver :



Aie des bouteilles d'eau individuelles au réfrigérateur, lorsque tu sors, apportes-en une.

Aromatise l'eau avec une tranche de citron, de limette ou un peu de jus.

Laisse-toi un grand verre d'eau à ta portée. Choisis un beau verre.

À l'occasion, prends une eau minérale (à faible teneur en sodium).

Pour minimiser la mastication

Coupe la viande (bien cuite elle est plus tendre) en petits cubes, ajoute un peu de sauce au besoin ou passe-la au hachoir ou au robot culinaire (en petites pulsions : marche-arrêt).

Ne grille pas trop les aliments, ils sont plus difficiles à mastiquer (exemple : grilled cheese ou rôtie).

Sers bien chaud les aliments qui ont tendance à durcir en refroidissant (exemple : pizza).

Ajoute un peu plus de liquide (exemple : lasagne avec un peu de jus de tomates).

Hache finement la salade et les autres légumes crus ou encore blanchis-les (mets les légumes quelques minutes dans l'eau bouillante et tu les refroidis rapidement).

Attendris les fruits séchés (couvre-les d'eau chaude pendant 15 minutes).

Enlève les graines (concombre, raisins frais, tomates). Coupe finement et pèle au besoin.

Attendris la barre granola, le gâteau, le carré ou les biscuits dans le lait (environ une minute) ou chauffe l'aliment 20 secondes au micro-ondes.

Passe au mélangeur les fruits avec un peu de jus.



Pour une panne d'énergie

Il est essentiel que tu continues à bien manger sinon la situation va empirer.

Si tu n'as pas l'énergie pour te préparer des repas, il y a plusieurs solutions possibles :

- ♦ commande au restaurant un repas à faire livrer;
- ♦ vérifie si quelqu'un de ta famille ou un (e) ami (e) peut t'aider;
- ♦ appelle et fais-toi livrer une épicerie avec des repas et des aliments prêts-à-manger;
- ♦ garde-toi des substituts de repas (sous forme liquide ou de poudings);
- ♦ pense à utiliser tes réserves du congélateur et du garde-manger (boîtes de conserve : poisson, légumineuses, soupes consistantes, fèves au lard, etc.) et lorsque ça ira mieux, refais tes réserves. Il vaut mieux être toujours prêt.

Garde l'énergie pour l'essentiel (manger, te laver) et repose-toi le plus possible. Les autres tâches attendront.

Pour garder ta motivation.

C'est ta vie, ton corps, ta santé. Dis-toi que plus tu en prends soin, plus il pourra te rendre service longtemps et le plus efficacement possible.

Une automobile ne peut avancer sans essence, un corps ne peut avancer sans nourriture. Tu peux le tromper en mangeant trop de gras, trop de sucre ou simplement trop, mais un temps seulement.

Déjà, d'avoir pris le temps de lire, de t'informer, c'est la première étape. Tu as plusieurs solutions à ta portée. Ne lâche pas, commence par le plus facile et vas-y graduellement. Aie confiance en tes capacités de savoir ce qui est bon pour toi. Fais ce que tu juges important même si ça ne te tente pas toujours. Mais le plus important,



développe du plaisir à bien manger. Croque dans un fruit frais, mange une belle salade croustillante, apprécie le velouté d'un yogourt, déguste une viande bien juteuse, goûte un pain frais avec une croûte dorée à souhait et mords dans la vie.

Conclusion

Investir dans ton alimentation, c'est ajouter de la santé, de la vie, du plaisir. Bref, de la qualité à tes années présentes et futures. En définitive, manger mieux c'est meilleur.



Bibliographie

Bourassa, Catherine et al. (1992). Trucs et délices. Québec : Centre de jour externe du Centre hospitalier Robert Giffard

Forsyth, Pamela. (1992). Une épicerie-santé sans se ruiner. North Bay, Ontario : Bureau de santé de North Bay.

Fortier, Lucie. Les légumes. CLSC de l'Érable.

Frenette, Marie-Andrée (2005). Quoi faire avec quoi ? Roberval : Centre de réadaptation Le Clair Fontaine.

Frenette, Marie-Andrée (1999). Le Menu. Roberval : Centre de réadaptation Le Clair Fontaine.

Frenette, Marie-Andrée (1996). La cuisine à portée de tous. Roberval : Centre de réadaptation Le Clair Fontaine.

Guillemette, Johanne (1992). Guide écono-alimentaire. Port-Cartier : Centre de santé de Port-Cartier.

Marcotte, Marie-Josée (1998). Atelier de cuisine économique. Québec : Table d'interaction sur la faim de Québec.

