

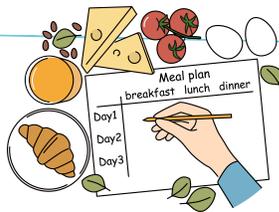


10 conseils pour planifier des repas selon un budget

Vous essayez d'économiser sur l'alimentation, mais ne voulez pas faire de compromis sur la nutrition? Si c'est le cas, commencez par planifier vos repas pour les jours ou la semaine à venir. Cela vous prendra un peu de temps, mais vous aidera à économiser et pourrait même améliorer votre alimentation.

Voici 10 conseils pour vous aider à planifier vos repas en respectant votre budget

01.



Établissez un menu

Choisissez les repas que vous cuisinerez pour les dîners et les soupers, et dressez une liste des articles dont vous aurez besoin à l'épicerie. Grâce à ce plan, vous serez moins susceptible de dépenser pour des repas de restauration rapide ou des plats cuisinés. Voici quelques conseils pour [planifier facilement vos menus](#).

02.



Planifiez vos repas en fonction des aliments en rabais

Consultez les circulaires des épicerie, les encarts dans les journaux et les sites de coupons en ligne. Les bonnes affaires proposées pourraient vous étonner. Assurez-vous simplement de planifier des repas et d'acheter des produits que vous consommerez vraiment afin d'éviter le gaspillage.

03.



Prévoyez des repas à base de plantes chaque semaine

Les [légumineuses](#) (haricots, lentilles, pois secs), le [tofu](#) et le beurre d'arachides sont des produits savoureux, riches en protéines et peu coûteux. Voici quelques savoureuses idées de repas à base de plantes : [hallucinante salade de haricots](#), [pois chiches tikka masala](#) et [gratin de quinoa et de légumes](#). N'oubliez pas les poissons en conserve, comme le thon et le saumon. Ils peuvent être un moyen économique de consommer des protéines et des [oméga-3](#), et ils se conservent plus longtemps que les variétés fraîches.



04.



Vérifiez le contenu de votre garde-manger, de votre réfrigérateur et de votre congélateur

Consultez les dates de péremption des aliments et ingrédients que vous avez déjà. Lesquels devez-vous utiliser en priorité? Recherchez des recettes qui contiennent ces produits.

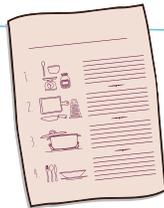
05.



Consommez plus souvent des grains entiers

Les grains entiers tels que le riz, les pâtes, l'orge et le couscous sont peu coûteux et peuvent être utilisés dans une grande variété de recettes. Ajoutez-les dans les soupes, les ragoûts et les salades, comme dans ces [lentilles bolonaises](#) et cette [salade de pâtes et de pois chiches au cari](#).

06.



Évitez les recettes qui nécessitent un ingrédient spécial

Certaines recettes requièrent un ingrédient spécial que vous n'avez peut-être pas. Combien coûte cet ingrédient? Est-il offert en petit ou en grand format? Pouvez-vous l'utiliser dans d'autres recettes avant qu'il ne soit périmé? Il ne vaut peut-être pas la peine d'acheter un ingrédient que vous n'utiliserez qu'une seule fois. Laissez cet ingrédient de côté ou remplacez-le par un ingrédient que vous avez déjà. C'est amusant de tenter des expériences en cuisine et les résultats pourraient vous surprendre.



07.



Choisissez des recettes de saison

Les légumes et les fruits sont moins chers lorsqu'ils sont de saison. Les produits surgelés et en conserve sont également un bon achat et peuvent être tout aussi nutritifs.

09.



Préparez de grandes quantités

Ne gaspillez pas une grande quantité de carottes ou de céleri. Utilisez-les pour préparer une grosse recette de soupe supplémentaire. Si le bœuf haché est en rabais, préparez deux grands plats de lasagne au lieu d'un. Servez-en un pour le souper et congelez l'autre en divisant la lasagne en portions qui conviendront pour un repas.

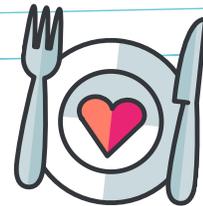
08.



Prévoyez utiliser les restes

Si vous préparez du poulet rôti avec du riz et des légumes pour le souper de dimanche, utilisez les restes dans des sandwiches pour le dîner du lundi. Le mardi, utilisez les os pour faire une soupe de poulet et ajoutez-y les restes de légumes et de riz. Téléchargez notre livre de recettes gratuit [Des repas faciles à préparer avec d'excellents restes](#) pour plus d'inspiration.

10.



Apprenez à connaître les préférences alimentaires de votre famille

Encouragez les membres de votre famille à faire part de leurs préférences et à participer à la planification des menus. Ainsi, vous pourrez profiter des rabais sur leurs ingrédients ou aliments favoris.

Pour d'autres idées de recettes, consultez [Cuisinidées](#) – notre site consacré aux idées de collations et de repas nutritifs.