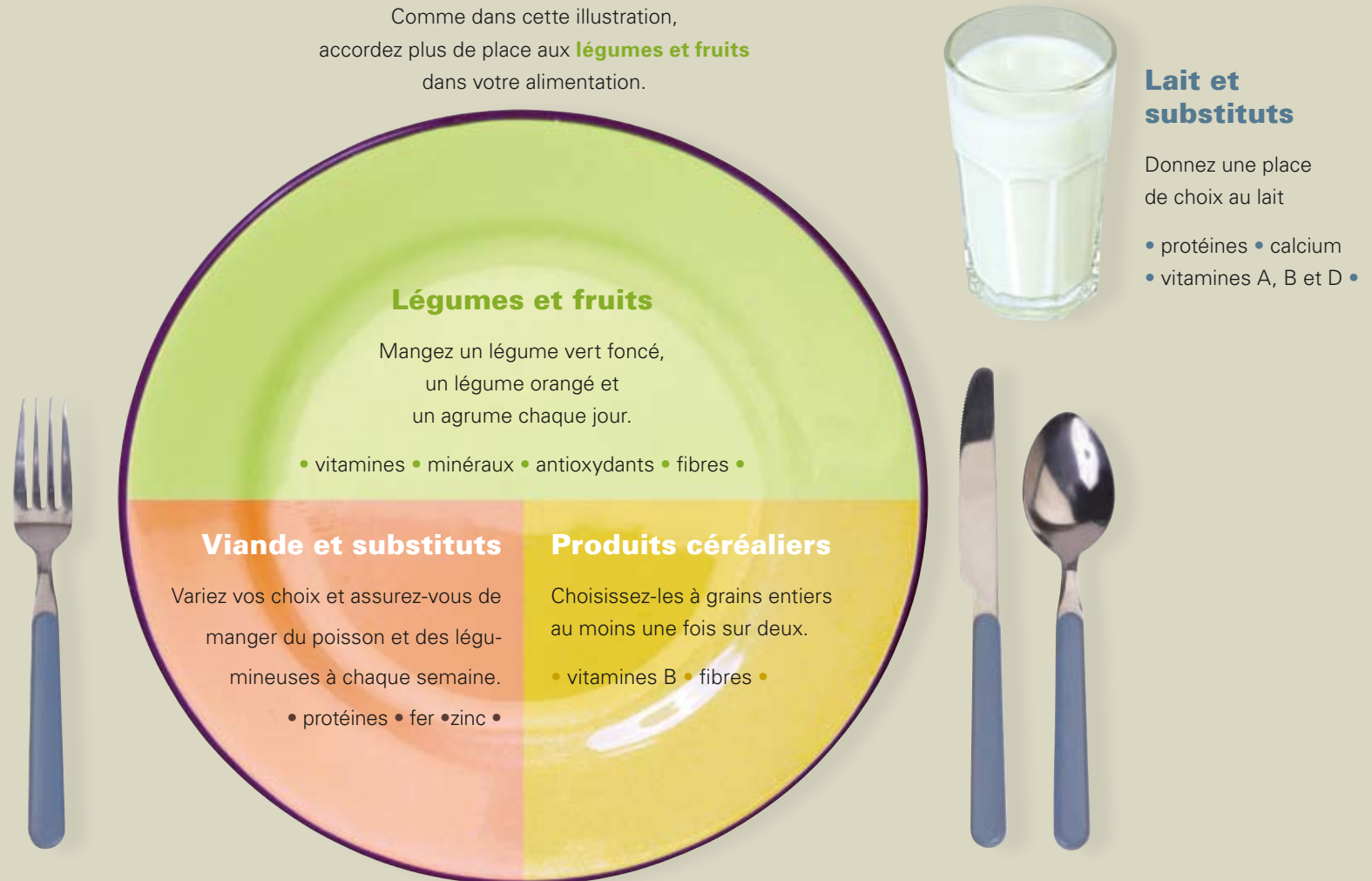


Bien manger à petit prix

Manger sainement permet d'être en santé et de le rester. Une bonne alimentation comprend une variété d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : **légumes et fruits**, **viande et substituts**, **produits céréaliers** et **lait et substituts**. Bien manger à petit prix, c'est possible. Pour y arriver, ça prend un peu d'organisation, de la débrouillardise et des connaissances de base en cuisine. C'est à la portée de tous.

Un repas nourrissant

Comme dans cette illustration, accordez plus de place aux **légumes et fruits** dans votre alimentation.



Dispensaire diététique
de Montréal

2182, avenue Lincoln
Montréal (Québec)
H3H 1J3

Téléphone
514-937-5375

Télécopieur
514-937-7453

www.ddm-mdd.org

Le panier à provisions nutritif du Dispensaire diététique de Montréal (DDM) pour une commande alimentaire nourrissante et économique

Utilisez ce guide d'achats pour composer la commande de votre famille pour une semaine.

- 1) Repérez tous les membres de votre famille dans la grille.
- 2) Pour chaque catégorie d'aliments, additionnez les quantités nécessaires à chacun et inscrivez le chiffre obtenu dans la colonne « TOTAL ».
- 3) Servez-vous des quantités inscrites dans la colonne « TOTAL » pour chaque catégorie d'aliments pour composer votre liste d'épicerie de la semaine.

Catégorie d'aliments	Unité	Enfant	Individus de sexe masculin							Individus de sexe féminin							Grossesse			Lactation			TOTAL
		1 à 3	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	≥ 71	4 à 8	9 à 13	14 à 18	19 à 30	31 à 50	51 à 70	≥ 71	≤ 18	19 à 30	31 à 50	≤ 18	19 à 30	31 à 50	
Lait 3,25 % m.g.	Litre	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7	7	7	7	7	7	
Lait 2 % m.g.	Litre	—	5	6	7	6	5	—	—	5	6	6	5	5	—	—	—	—	—	—	—	—	
Lait 1 % m.g.	Litre	—	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	—	5	5	—	—	—	—	—	—	
Viande	kg	0,21	0,48	0,48	0,75	0,75	0,75	0,75	0,68	0,42	0,42	0,60	0,60	0,60	0,60	0,48	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	
Poisson	kg	0,12	0,18	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,18	0,24	0,24	0,30	0,30	0,30	0,24	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	
Foie	kg	0,03	0,06	0,09	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,06	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	
Œufs	unité	3	3	4	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	7	7	7	7	7	
Fromage	g	60	120	120	150	150	120	120	120	90	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	
Beurre d'arachide	g	90	120	210	240	150	150	150	120	105	135	135	135	135	120	120	180	135	120	135	135	135	
Légumineuses*	g	60	100	180	240	240	200	200	200	100	150	150	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
Agrumes	kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
Autres fruits	kg	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Légumes	kg	1	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
Pommes de terre	kg	0,5	1	1,5	2	2	1,75	1,5	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	
Pain	tr.**	14	28	42	56	35	35	28	28	28	35	35	35	28	21	21	35	28	28	35	28	28	
Riz, pâtes, farine, etc.	g	120	210	280	350	350	300	300	300	175	245	245	245	210	210	210	270	210	210	210	210	210	
Céréales à déjeuner	g	210	280	420	420	420	420	420	350	210	315	315	315	280	280	210	420	350	280	350	420	280	
Beurre/Margarine	g	30	90	105	135	135	135	105	105	70	75	75	75	75	75	60	75	75	75	75	75	75	
Autres matières grasses	g	60	105	135	180	180	180	180	165	105	135	135	135	135	135	120	135	135	105	135	135	105	
Sucre	g	60	105	135	210	210	210	210	180	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	
Autres sucreries	g	60	105	135	180	180	180	180	180	105	120	120	120	120	120	120	120	120	105	120	120	105	
Graine de lin	g	—	—	49	49	49	49	49	49	—	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	
Céréale pour bébé	g	60	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

* sèches (30 g = 125 ml ou ½ tasse après cuisson)

** tranche (= 30 g)

Prix de repère



En janvier 2007, le coût du panier à provisions du DDM était de 6,11 \$ par personne par jour.

Utilisez la liste des prix de repère ci-contre pour dénicher les achats les plus économiques au marché.

- 1) Repérez le prix de l'aliment sur l'emballage ou sur l'affichette sur la tablette. Attention de repérer le prix pour la même unité que celle utilisée pour le prix de repère de la catégorie d'aliments.
- 2) Comparez le prix de l'aliment à celui de la liste de prix de repère pour voir s'il est plus cher, moins cher ou à peu près le même.
- 3) Vous pouvez maintenant faire des choix « économiquement » éclairés!

Catégorie d'aliments	Prix de repère (\$) / unité *
Lait 2 %	1,22 / L
Viande**	7,25 / kg
Foie de porc	4,00 / kg
Poisson**	9,48 / kg
Œufs	2,49 / douzaine
Fromage	11,33 / kg
Beurre d'arachides	1,99 / 500 g
Légumineuses	4,06 / kg
Pomme de terre	0,66 / kg
Légumes (autre que pomme de terre)**	3,25 / kg
Agrumes	1,55 / kg
Fruits (autres que les agrumes)**	2,64 / kg
Céréales à déjeuner	4,26 / kg
Pain	1,99 / 675 g
Riz / pâtes alimentaires / farine	1,64 / kg

* Basés sur les prix de janvier 2007 du panier à provisions du DDM

** Prix moyen à respecter pour la catégorie d'aliments

Dispensaire diététique de Montréal

2182, avenue Lincoln
Montréal (Québec)
H3H 1J3

Téléphone

514-937-5375

Télécopieur

514-937-7453

www.ddm-mdd.org

Les recettes
des chefs

Voici quatre recettes santé, économiques, savoureuses,
concoctées par les chefs qui ont participé au « Défi » :

•
Sœur Angèle

•
Pasquale Vari

•
Nicole-Anne Gagnon

•
Stelio Perombelon

•
Bon appétit!

Sœur Angèle

Salade chaude de légumineuses

8 portions

1 $\frac{2}{3}$ tasse	légumineuses cuites (400 ml) ou 1 boîte de 14 oz (398 ml) de légumineuses mélangées
$\frac{1}{4}$ tasse	huile végétale (60 ml)
1	oignon jaune ou rouge, émincé
2	gousses d'ail hachées
2	branches de céleri émincées
1	boîte de 12 oz (341 ml) de maïs en grains
2	tomates fraîches en dés
$\frac{1}{4}$ tasse	sauce soya (60 ml)
1 c. à table	moutarde préparée (15 ml)
1 c. à table	basilic séché (15 ml)
$\frac{1}{2}$ c. à thé	cannelle moulue (2 ml)
$\frac{1}{2}$ c. à thé	cumin (2 ml)
$\frac{1}{2}$ c. à thé	poudre de chili (2 ml)
2 tasses	brocoli en bouquets blanchi (500 ml)
1 tasse	macédoine de légumes surgelée (250 ml)
1 c. à table	jus de citron (15 ml)
	Poivre au goût

Préparation

1. Bien égoutter et rincer les légumineuses.
2. Chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
3. Égoutter le maïs et l'ajouter dans la casserole avec tous les autres ingrédients, sauf les légumineuses.
4. Apporter à ébullition et ajouter les légumineuses.
5. Laisser réchauffer quelques minutes et servir.

La salade peut se préparer d'avance et se manger froide.



Pasquale Vari

chef à l'ITHQ

Fricassée de poulet aux légumes parfumée aux épices

4 portions

3	carottes moyennes
4	cuisse de poulet
2	oignons hachés
2	gousses d'ail
$\frac{1}{4}$ tasse	huile végétale (60 ml)
2	boîtes de 19 oz (540 ml) de tomates à l'étuvée
1 c. à thé	cari (5 ml) – plus, si désiré
1 c. à thé	cumin (5 ml)
2 tasses	haricots verts surgelés (500 ml)
	Sel et poivre au goût

Préparation

1. Éplucher et couper les carottes en juliennes.
2. Enlever la peau des cuisses de poulet.
3. Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
4. Ajouter le poulet et cuire pendant 4 minutes.
5. Défaire les tomates en gros morceaux et ajouter au mélange.
6. Ajouter les épices, le sel et le poivre.
7. Porter à ébullition et laisser cuire pendant au moins 35 minutes sur feu doux.
8. Quelques minutes avant la fin de la cuisson ajouter les carottes et les haricots verts.
9. Servir la fricassée de poulet avec des macaronis cuits.



Nicole-Anne Gagnon

chef de l'ITHQ



Parmentier de sole niçois

4 portions

1	tête d'ail
2 c. à table	huile végétale (30 ml)
1 ¼ livre	filet de sole surgelé (560 g)
1	oignon tranché très finement
1	tomate fraîche, en dés
½ c. à thé	moutarde sèche (2 ml)
½ c. à thé	thym (2 ml)
3	œufs cuits durs
5	pommes de terre tranchées très finement
3 c. à table	huile végétale (45 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Couper le dessus de la tête d'ail et y verser une cuillerée à thé d'huile.
3. Envelopper la tête d'ail dans du papier d'aluminium et la cuire au four 30 minutes afin de la confire. Refroidir et presser pour en extraire deux ou trois gousses.*
4. Entre-temps, couper les filets de sole en lanières. Mélanger la sole, les rondelles d'oignon, la tomate en dés, une cuillerée à table d'huile, la moutarde sèche, le thym et les deux à trois gousses d'ail confit.
5. Assaisonner au goût et placer dans un plat allant au four.
6. Ajouter les œufs cuits durs coupés en rondelles ou en quartiers.
7. Couvrir avec les tranches de pommes de terre, badigeonner d'huile et saler.
8. Cuire au four à 375°F (190°C) 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées.
9. Servir avec un légume vert

Variante : On peut remplacer les pommes de terre tranchées par des pommes de terre en purée. On cuit alors couvert d'une feuille d'aluminium.

* Le reste de l'ail confit peut se conserver quelques jours au réfrigérateur. Cette étape peut donc se faire d'avance lors de la cuisson d'un autre mets.

Stelio Perombelon



Bœuf caramélisé et salade de pommes, carottes et épinards au miel

4 portions

1 livre	bifteck de ronde, en languettes (500 g)
½ tasse	brocoli en bouquets (125 ml)

Marinade	1 c. à thé	moutarde sèche (5 ml)
	1 c. à thé	gingembre moulu (5 ml)
	1 c. à table	sauce soya (15 ml)
	1 c. à thé	miel (5 ml)
	1 gousse	ail hachée

Vinaigrette	2 c. à thé	miel (10 ml)
	2 c. à table	vinaigre blanc (30 ml)
	⅔ tasse	huile végétale (150 ml)
	1 c. à table	basilic séché (15 ml)
		Sel et poivre au goût

Salade	2 tasses	épinards frais (500 ml)
	2 tasses	laitue (500 ml)
	4	pommes râpées
	4	carottes râpées

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade.
2. Détailler le bœuf en languettes et le mariner 15 minutes.
3. Mélanger le miel et le vinaigre dans un bol. Faire chauffer quelques secondes pour diluer (peut se faire au four micro-ondes). Laisser refroidir et ajouter l'huile, le basilic, le sel et le poivre.
4. Tailler les épinards et la laitue en chiffonnade (fines languettes), y ajouter les pommes et carottes râpées. Réserver.
5. Chauffer une poêle anti-adhésive avec un filet d'huile. Cuire la viande en la disposant en une fine couche et éviter de trop remuer pour bien caraméliser un côté (environ 1½ minute). Finir la cuisson. Égoutter dans une passoire.
6. Dans la même poêle, faire sauter le brocoli dans un peu d'huile. Le garder croquant.

Montage

1. Ajouter la vinaigrette à la salade et disposer dans 4 assiettes.
2. Couvrir de languettes de bœuf et de brocoli.