



DU POTAGER À LA MARMITE



ATELIER CUISINE MANGER EQUILIBRÉ À PETIT PRIX

€

LIVRET PARTICIPANT

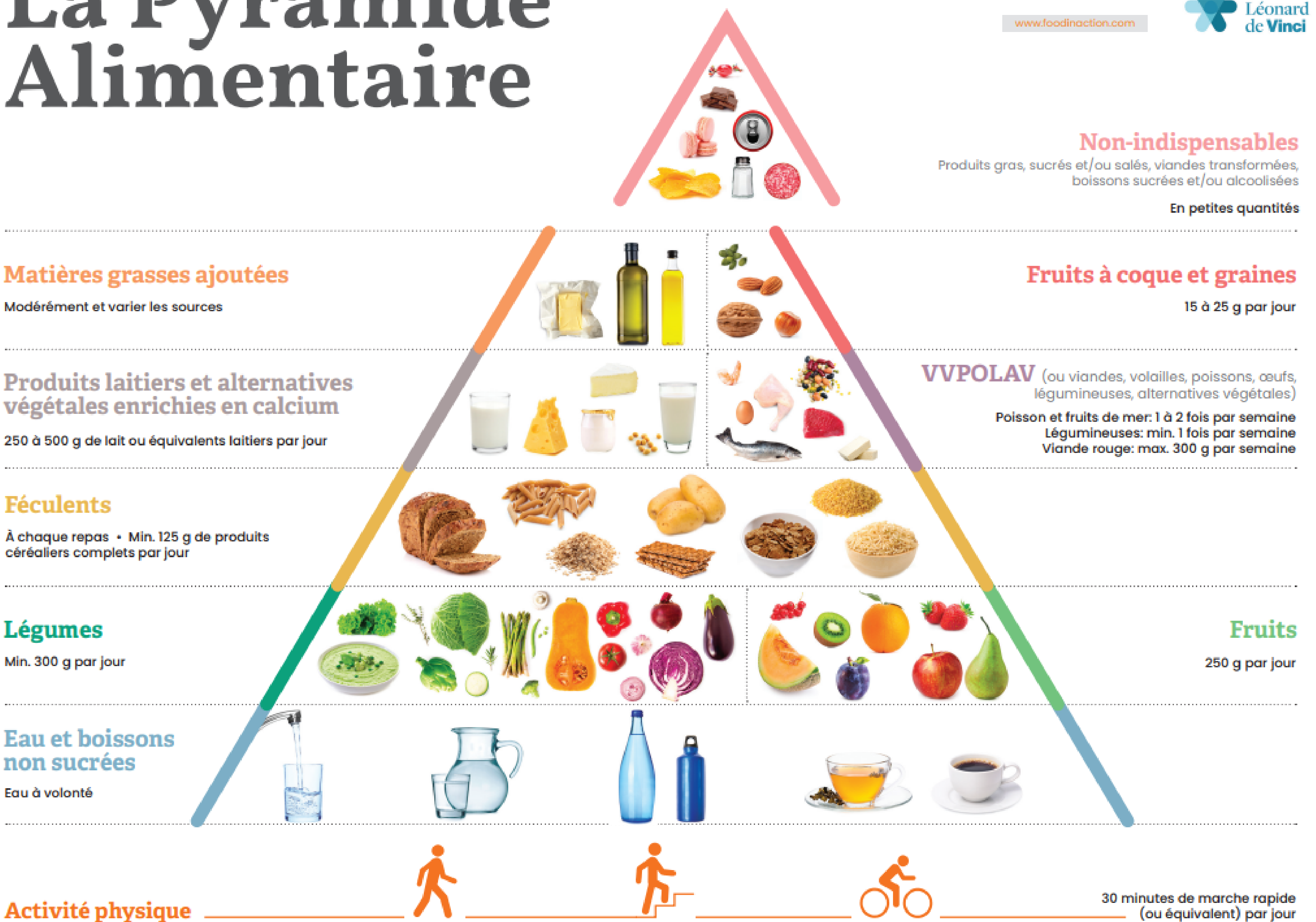


1) UNE PYRAMIDE DE L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

La Pyramide Alimentaire

Food in
action 
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de
LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE

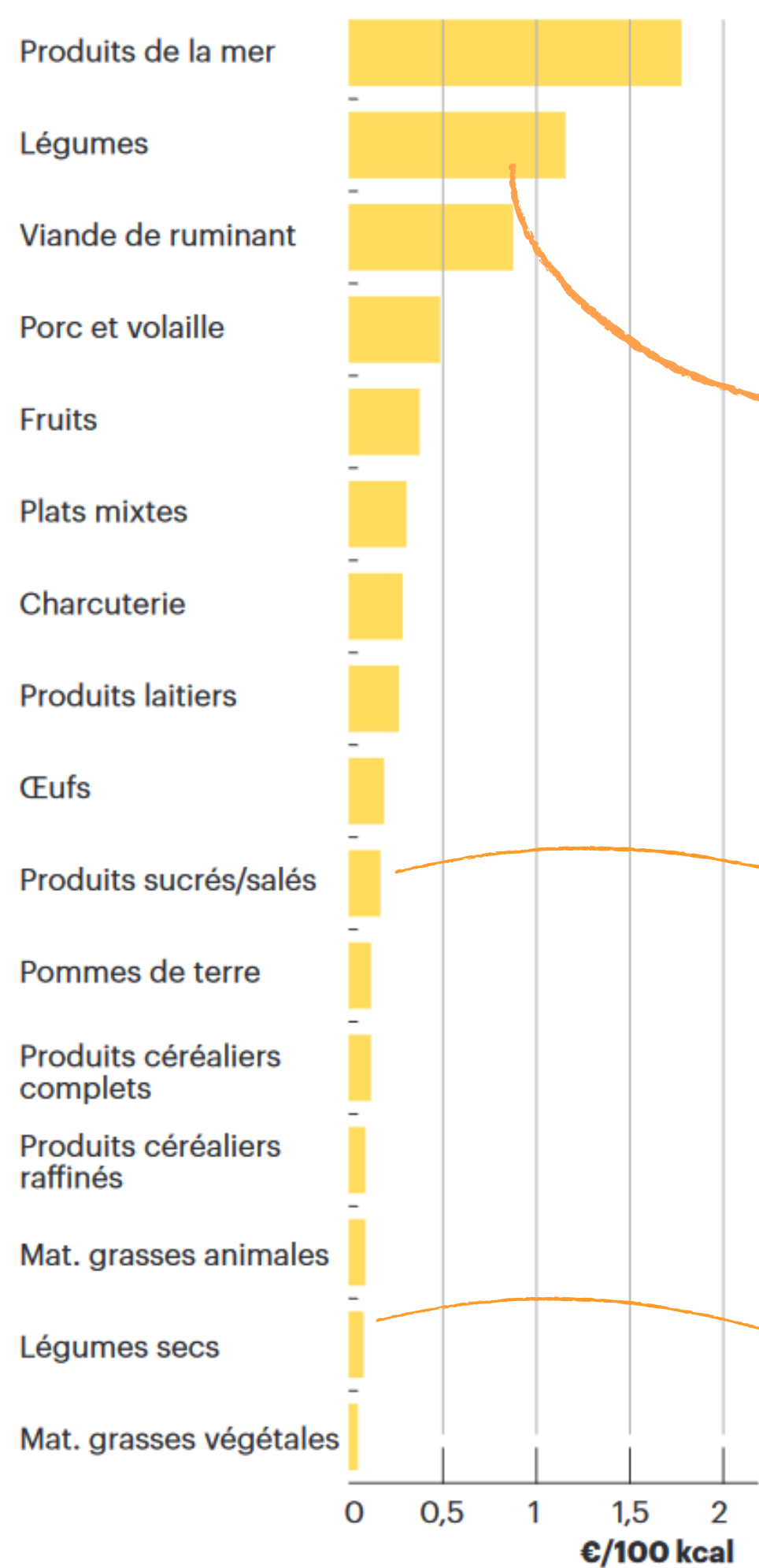


Cette pyramide illustre :

- les différentes catégories d'aliments
- les proportions dans lesquelles les aliments doivent être consommés pour équilibrer son alimentation

2) MANGER ÉQUILIBRÉ COUTE-IL-PLUS CHER?

1) Pour un apport calorique équivalent, une alimentation grasse et sucrée (donc des produits qui ne sont pas sains pour la santé) coûte moins cher qu'une alimentation saine, composée d'une diversité de nutriments.



On remarque sur ce graphique que les aliments comme la viande, les produits de la mer (poissons, crustacés) et les légumes sont les produits qui coutent le plus cher par calorie. Il faut dépenser plus d'un euro pour manger 100 calories de légumes.

A l'inverse, on voit que les matières grasses et les produits sucrés/salés industriels sont beaucoup moins chers par calories apportées. Il ne faut dépenser que 20 centimes pour avoir 100 calories issues de produits sucrés/salés.

On remarque aussi que les produits céréaliers (complets ou pas) ainsi que les légumes secs, sont très bon marché. Ils contiennent également de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Coût des calories procurée par les différentes catégories d'aliments

Conclusion : une des solutions pour manger équilibré sans se ruiner c'est d'introduire plus de légumes secs et de féculents dans nos assiettes ; et de limiter notre consommations d'aliments transformés, ainsi que les boissons sucrées ou alcoolisées.

2) Finalement, cuisiner maison revient légèrement moins cher, mais demande du temps et de l'organisation.

Si on prend en compte le cout des aliments et celui de l'énergie utilisée pour cuisiner, alors de manière générale, cuisiner maison revient un petit peu moins cher qu'acheter des plats industriels (en moyenne 0,60 centimes pour 4 portions)

On pourrait donc retenir 1 à 2 fois par semaine comme fréquence de consommation acceptable pour les plats cuisinés.

3) QUELQUES ASTUCES AU QUOTIDIEN

→ Il existe des astuces pour faire des économies quand on fait ses courses, mais aussi à la maison, en adoptant de nouveaux réflexes

Pour faire ses courses

- Regarder le prix au kilo et non pas le prix affiché pour le produit.
- Repérer les produits avec des dates courtes, qui sont souvent en promotion.
- Faire une liste pour acheter seulement les produits nécessaires, anticiper les menus de la semaine. C'est d'ailleurs ce qu'on fait dans le cadre de PAM.
- Acheter des produits frais de saison car hors saison ils coutent souvent plus chers. Les fruits et légumes en conserve ou surgelés sont une bonne alternative pour consommer toute l'année des fruits et légumes.

A la maison

- Penser aux protéines végétales et aux œufs pour remplacer la viande.
- Éviter de jeter les restes : recettes anti gaspi
- Réduire sa consommation de boissons : l'eau est la seule boisson vitale et en plus c'est la moins chère.

A titre d'exemple, un verre d'eau du robinet coute 0,02 centimes.

Un verre de soda coute en moyenne 10 centimes.

4) CRÉER UN REPAS COMPOSÉ D'ALIMENTS AYANT UN BON RAPPORT QUALITÉ NUTRITIONNELLE/PRIX

Voir les pages suivantes:

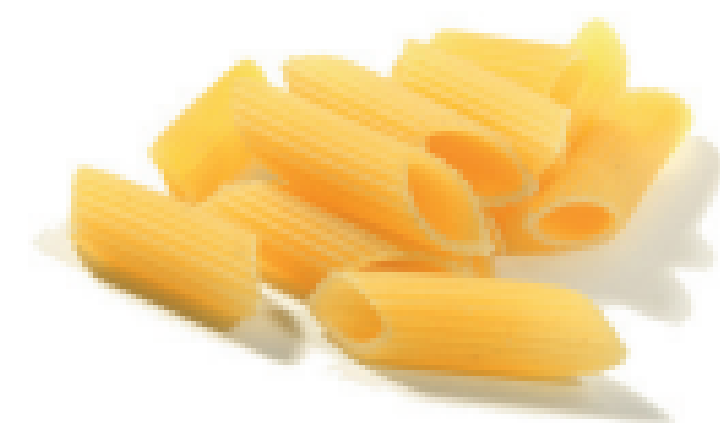
Elles présentent les aliments qui ont le meilleur rapport qualité nutritionnelle par rapport au prix qu'ils coutent en moyenne en France.

L'idée c'est de commencer à intégrer ces ingrédients dans nos recettes et plats de tous les jours.

Libre à vous d'essayer et d'inventer !!!

Produits céréaliers et autres féculents

- > Pâtes
- > Riz
- > Graine de couscous (semoule de blé)
- > Pommes de terre (en flocons ou fraîches)
- > Pain (seigle, froment, aux céréales)
- > Biscottes ou pain grillé (complet ou aux céréales)
- > Blé à cuire
- > Semoule de maïs



Légumes secs

- > Lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges, pois cassés (à cuire ou en conserve)



Produits laitiers

- > **Laitages** : Lait, yaourts, fromage blanc, petits-suisses
- > **Fromages** : Emmental, camembert, ricotta, mozzarella, edam, gouda, hollandaise



Fruits, légumes et fruits à coque

- > **Légumes frais de saison** : Carottes, navets, choux (rouge, blanc et vert), oignons, endive, maïs doux, concombres, céleris
- > **Légumes en conserve ou surgelés** : Tomates pelées, maïs doux, haricots verts, épinards
- > **Fruits frais** : Orange, banane, pomme, pamplemousse, pastèque
- > **Fruits en conserve** : Ananas, poire
- > **Fruits secs** : Abricots, dattes, figues, pruneaux, raisins
- > **Fruits à coque non salés** : Cacahuètes ou arachides, noix, graines de sésame et autres, graines de tournesol



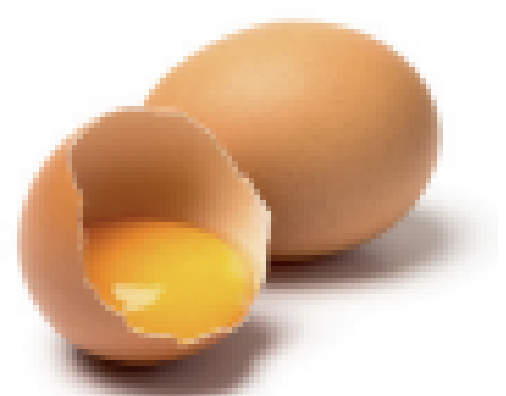
Viandes, œufs, poissons et produits de la pêche

Viandes

- > Viande de poulet ou de dinde
- > Viande de porc (rôti)
- > Viande de boeuf (morceau à braiser, pour pot au feu, pour bourguignon)
- > Abats (foie de volaille, rognon de boeuf, rognon de porc)
- > Boudin noir



Œufs



Poissons et produits de la pêche

- > Sardine en conserve
- > Maquereau en conserve
- > Thon au naturel en conserve
- > Foie de morue en conserve
- > Soupe de poisson en conserve ou surgelée
- > Cocktail de fruits de mer surgelés



Huiles, autres matières grasses et assaisonnements

- > Huiles végétales (huile de colza, huile de tournesol, mélanges d'huiles)
- > Concentré de tomate
- > Sauce tomate ou bolognaise



Boissons

- > Eau du robinet
- > Pur jus d'orange



MES NOTES

LA RECETTE :

MES NOTES ET COMMENTAIRES