

Projet



Atelier

Repas économiques

Planifier les repas permet de gagner du temps et de diminuer le stress au quotidien.

Certains essentiels du garde-manger peuvent dépanner pour un repas rapide et équilibré.

Il existe des choix économiques pour plusieurs catégories d'aliments.

Pour planifier :

1. Vérifier les aliments que vous avez déjà.
2. Vérifier les rabais de votre épicerie.
3. Déterminer d'abord la protéine, puis le féculent et le(s) légume(s).
4. Préparer certains plats à l'avance.
5. Planifier les nouvelles recettes lorsque vous avez plus de temps devant vous, par exemple, la fin de semaine.

Exemples d'aliments dépanneurs du garde-manger :

- ❖ Poissons et légumineuses en conserve
- ❖ Beurre de noix et noix
- ❖ Tomates en conserve (en dés, en sauce et en jus)
- ❖ Fruits en conserve dans leur jus
- ❖ Pâtes, riz, quinoa, nouilles de riz
- ❖ Flocons d'avoine
- ❖ Lait écrémé évaporé et/ou lait écrémé en poudre
- ❖ Bouillon de poulet, légumes et/ou bœuf réduit en sel
- ❖ Herbes séchées et épices
- ❖ Vinaigres de différents types (de riz, balsamique, de cidre)



Comment décongeler de manière sécuritaire ?

Laisser au réfrigérateur la veille OU immerger l'aliment dans l'eau froide que l'on change régulièrement OU au four à micro-ondes juste avant d'utiliser l'aliment

Exemples d'aliments dépanneurs du congélateur:

- ❖ Poisson, poulet ou porc cuits en portions individuelles et familiales.
- ❖ Viandes et poissons en format économique dans des plats hermétiques prévus à cet effet.
- ❖ Œufs vendus congelés
- ❖ Fruits et légumes congelés de tout type.
- ❖ Riz, orge, quinoa ou autres céréales cuites congelées.
- ❖ Farine de blé entier
- ❖ Surplus des mets cuisinés maison
- ❖ Fromage râpé (acheter le fromage en bloc pour économiser)

Pour économiser :

- ❖ Acheter la viande et le poisson congelés.
- ❖ Intégrer les protéines végétales dans vos recettes.
- ❖ Acheter la viande en format économique et congeler immédiatement les surplus.
- ❖ Utiliser les coupes de viande moins tendres telles que les coupes d'épaule, de poitrine et le bifteck de flanc.
- ❖ Utiliser les œufs comme substituts aux mets de viande.
- ❖ Utiliser les fruits et légumes congelés.

Les recettes en vedette

Macaroni au fromage tout-en-un

 4 portions
 20 minutes

Ingrédients :

2 ½ tasses lait
2 tasses (environ 250 g) macaronis de blé entier, secs
1 tasse petit pois surgelés
1 tasse fromage cheddar râpé
1/3 tasse fromage parmesan râpé, tassé.

Méthode:

1. Faire chauffer le lait dans une casserole de taille moyenne jusqu'à ce qu'il frémisses.
2. Ajouter les macaronis et faire cuire à découvert à feu doux-moyen selon le temps indiqué sur l'emballage des pâtes en brassant de temps à autre pour éviter que les pâtes ne collent au fond de la casserole.
3. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les petits pois.
4. Lorsque les pâtes sont cuites, retirer du feu et ajouter le fromage cheddar et parmesan et mélanger pour faire fondre.

Légende :

1 c. à thé :	5 ml	1/2 tasse :	125 ml
1 c. à soupe :	15 ml	3/4 tasse :	175 ml
1/4 tasse :	60 ml	1 tasse :	250 ml
1/3 tasse :	75 ml		

Tortillas au bœuf et haricots noirs

 8 portions
(16 tortillas)
 40 minutes

Ingrédients :

1 oignon haché
2 gousses d'ail, hachées
2 c. à thé huile d'olive
450 g (1 lb) bœuf haché extra-maigre
1 c. soupe poudre de chili
½ c. à soupe cumin moulu
1 boîte de 540 ml (19 oz) haricots noirs, égouttés et rincés
2 poivrons (couleurs au choix), coupés en dés
1 boîte de 796 ml (28 oz) tomates en dés en conserve, égouttées
1 tasse maïs en grains, surgelés
16 petites tortillas souples de blé entier
1 tasse fromage cheddar râpé

Garnitures au choix: yogourt grec, quartiers de lime, coriandre, tranches d'avocat, laitue, sauce

Méthode:

1. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajouter la viande hachée, la poudre de chili et le cumin dans la poêle. Faire revenir 8 minutes.
3. Ajouter les haricots noirs, les poivrons, les tomates, le maïs en grains. Laisser cuire 10 minutes. Ne pas oublier de bien nettoyer le dessus de la boîte de conserve de haricots et de tomates avant de les ouvrir à l'aide d'un ouvre-boîte propre, par mesure d'hygiène.
4. Servir sur les tortillas avec du fromage et les garnitures au choix.