

Une alimentation
équilibrée avec un
petit budget,
C'est possible !



Ce petit guide vous permettra de trouver des astuces pour diminuer votre budget tout en mangeant équilibré !

Pensez à aller voir à la fin du carnet, des recettes vous sont proposées !

Si vous voulez trouver d'autres recettes, rendez-vous sur :

La fabrique à menus sur
www.mangerbouger.fr



&

www.frigomagic.com





Sommaire



Organisons-nous ! p. 1 & 2

Bien choisir ses produits p. 3 à 5



Les petites astuces pour trouver
des produits moins chers et plus sains ! p. 6

Une alternative à la viande p. 7 & 8



Idées de plats associant légumes secs et céréales p. 9



Cuisinons avec les restes ! p. 10 à 13

Cuisiner c'est faire attention à la conservation et à l'hygiène ! p. 14

Bien ranger son réfrigérateur p. 15



Comment congeler mes plats « maison » ? p. 16



Cuisiner au micro-ondes p. 17

Recettes salées p. 18 à 21

Recettes poêlées p. 22



Recettes sucrées p. 23 & 24

Organisons-nous !

1

Préparons une liste de course et respectons-là !



☀️ Pensez à faire un planning des menus de la semaine !

2



Faisons les courses le ventre plein afin d'éviter les tentations !

3

Préférons les produits bruts/naturels aux produits raffinés/industriels



ILS SONT PLUS
ABORDABLES

ILS SONT MEILLEURS
POUR LA SANTÉ

ILS CONTIENNENT
MOINS D'ADDITIFS



● Privilégiez la vente en vrac des produits car elle est souvent moins chère et elle permet d'acheter juste les quantités nécessaires !



Cuisinons en grande quantité !



VOUS PAIEREZ VOS INGRÉDIENTS
PROPORTIONNELLEMENT MOINS CHER ET
POURREZ CONGELER LE SURPLUS DE VOS
PRÉPARATIONS POUR D'AUTRES REPAS



LE TEMPS DE PRÉPARATION
SERA DIMINUÉ



« Cuisiner et acheter en plus
grande quantité » ne vaut
pas pour les produits sujets
à grignotages

TYPES DE PRODUITS À
ACHETER EN PETITE QUANTITÉ



5

ATTENTION AUX PROMOTIONS ET AUX GRANDS FORMATS !



**1 acheté
=
1 offert**

CES OFFRES POUSSENT À ACHETER EN PLUS GRANDE
QUANTITÉ ET DONC À CONSOMMER PLUS !

**Format
Familial**



Même si elles peuvent avoir l'air
avantageuses financièrement
pensez à comparer les prix au kilo !

Bien choisir ses produits !

Les aliments bons pour la santé et pour le porte-monnaie !

Légumes secs et Céréales

Pain



Pomme de terre



Légumes secs

RICHE EN PROTÉINES, SELS MINÉRAUX,
VITAMINES ET TRÈS BON MARCHÉ !



Les fruits et légumes

Je privilégie ceux de
saison !



MOINS CHER ET DE MEILLEUR QUALITÉ
NUTRITIONNELLE !

Je pense aux fruits et légumes en
conserves et congelés au naturel !



BON À SAVOIR : LES FRUITS ET LÉGUMES CONGELÉS ONT
PARFOIS PLUS DE VITAMINES ET MINÉRAUX QUE CEUX FRAIS



Les produits laitiers



Fromage blanc et
Yaourt



Emmental, Gruyère



Lait



LE MEILLEUR ET
LE MOINS CHER

Échelle des produits les plus intéressants rapport qualité/prix

Les plus
économiques :

Viande, poisson, œuf

Les œufs



Les poissons en
conserves



Les viandes



THON AU NATUREL, SARDINES, MAQUEREAU

LE PORC, LE LAPIN OU LE STEAK
HACHÉ DE BOUF

Autres astuces pour réduire le prix de la viande: réduisez la quantité :
100 g par personne de viande ou poisson suffisent.

Les matières grasses



Huile de colza
(assaisonnement uniquement)
et Huile d'olive



Margarine en
barquette



Beurre

Les produits d'épicerie



Pâtes



Riz



Bulgour Blé Quinoa



Pensez aux épices, notamment celles déshydratées qui se conservent longtemps !



Privilégiez les aliments complets (pâtes et riz complets ..) qui sont meilleurs pour la santé !

Les conserves de produits non préparées

Faciles à préparer et économiques !



LÉGUMES, LÉGUMES SECS, POISSONS ...

Le secret pour tenir un petit budget :

CUISINER SOI-MÊME !



C'est encore mieux quand toute la famille participe !

Les petites astuces pour trouver des produits moins chers et plus sains !

Faire ses courses au marché



Acheter des produits de saisons

Meilleur pour le porte-monnaie et pour l'environnement !



Attendre la fin des marchés, les vendeurs baissent les prix avant la fermeture !



Les fruits et légumes qui restent ne sont pas les plus beaux mais sont tout aussi bons !



Trouver des producteurs locaux qui vendent leurs produits directement aux consommateurs !



www.bienvenue-a-la-ferme.com



Une alternative

LES CEREALES

Pour remplacer la viande de temps en temps :

Associez deux types d'aliments contenant des protéines complémentaires

Votre plat principal doit à la fois contenir des légumes secs et des céréales.

Pour des gens mangeant de la viande, du poisson ou des œufs, la fréquence de consommation des légumineuses et de 2 par semaine

Encore meilleur pour la santé !
Choisissez des céréales complètes

Quinoa



Maïs



Blé



Riz



Boullghour



à la viande !

LES LEGUMES SECS

Lentilles

Vertes, blondes, corails

Pois cassés

verts ou jeunes

Pois chiches

Fèves

Haricots

flageolets, tarbais, lingots, coco

Seigle

Avoine

Sarrasin

Millet

Orge

Les bonnes
quantités dans
l'assiette :

légumes secs 1/4

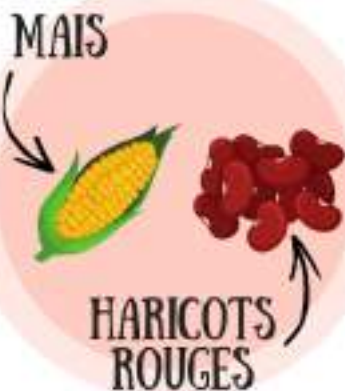
3/4 Céréales

Idées de plats associant légumes secs et céréales

LA SALADE DE LENTILLES



LA SALADE MEXICAINE



LE COUSCOUS



CERTAINS PLATS INDIENS



Cuisinons avec les restes !

RESTES DE VIANDES AJOUTÉES

Dans un risotto



Grillés dans une omelette



Dans une tourte viande et pommes de terre



Poêlées avec riz, champignons et crème fraîche



Mixés avec une purée pour les enfants !



RESTES DE VIANDES AJOUTÉES

Dans un hachis parmentier



Sandwich à la dinde



Dans une fausse paëlla en ajoutant riz, chorizo, tomates, petits pois



Mélangés avec une béchamel



Dans un pain de viande



Dans des boulettes de viande



RESTES DE FÉCULENTS

Dans des tartes salées

En quiche

En gratin



*Dans des
Briques*



RESTES DE LÉGUMES ET LÉGUMES SECS

En Gratin

En purée



En salade

Dans une farce

En soupe



RESTES DE PAIN

En pain perdu



En terrine



Dans des légumes farcis



FRUITS TRÈS MURS

En compote



En crumble



Dans des tartes



YAOURTS EN TROP

En sauce



Dans un gâteau



Trop de chocolat pour Pâques ?

Faites les fondre et réalisez brownies, mousse au chocolat et autres desserts !



Cuisiner c'est faire attention à la conservation et à l'hygiène !

Quand on rentre des courses, on range directement les produits dans cet ordre :

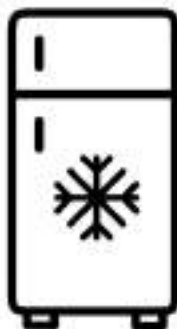
1



Les aliments qui vont au congélateur (produits surgelés)

Ne le surchargez pas pour permettre au froid de circuler

2



Les aliments qui vont au réfrigérateur (produits frais et emballés)

Vérifiez que la température du réfrigérateur est réglée sur le thermostat 0°C à +4°C

3



Les aliments qui vont dans les placards

Pour limiter le gâchis et mieux surveiller les dates de péremption des produits, disposez les produits que vous venez d'acheter au fond du placard, et ramenez les plus anciens devant

Bien ranger son réfrigérateur !

Zone Froide



produits en
décongélation

Zone Tempérée



Zone Fraîche



légumes, viandes,
poissons cuits



Zone Tempérée



Fruits et légumes frais



Astuces pour le rangement du réfrigérateur



Retirez les emballages en carton autour des packs pour ne garder que l'emballage nécessaire.

Ouvrez la porte du réfrigérateur que lorsque c'est nécessaire pour maintenir celui-ci bien froid

Nettoyez-le au vinaigre blanc ou au désinfectant régulièrement (toutes les 2 semaines).

Comment congeler mes plats « maison » ?

Quelques repères de conservation :



Pain :
3 mois au
congélateur



Fruits :
6 à 12 mois au
congélateur



Viande et poisson :
3 mois au
congélateur

Beurre :
6 à 9 mois au
congélateur



Légumes :
environ 10 mois
au congélateur



Aliments
ne pouvant être
congelés



**PENSEZ À NOTER, SUR LES
CONTENANTS, LA DATE DE
MISE AU CONGÉLATEUR.**



Laissez refroidir
les aliments avant
de les mettre au
congélateur !

Date limite de
consommation
"à consommer
jusqu'au ..."

Quand la date est passée on
ne peut plus le consommer

Quand la date est passée on
peut encore le consommer

**ATTENTION : UN PRODUIT
DÉCONGÉLÉ NE PEUT ÊTRE
RECONGÉLÉ.**

Date de durabilité
minimale
"à consommer de
préférence avant ..."



Cuisiner au micro-ondes

Pour cuire une pomme de terre :
Piquez-la avec une fourchette avant de la mettre au micro-ondes pendant 5 minutes.



Pour une omelette express :



Munissez-vous d'une assiette creuse, mélangez tous les ingrédients de votre omelette avec une fourchette.

1 minute de cuisson et c'est prêt !

Pour la cuisson des courgettes :

Mettez des lamelles de courgette dans un plat le plus grand possible et étalez-les de façon homogène. Ajoutez une cuillère à soupe d'eau.

Couvrez d'un film plastique et faites cuire environ 7 ou 8 minutes. Mélangez une fois en cours de cuisson.



Petits légumes au micro-ondes

Pelez et tranchez **une demi courgette**, pelez **un poivron rouge** et détaillez-le en dés ou en lanières, émincez **1 ou 2 carottes** en julienne, coupez **une branche de céleri** finement, hachez **un oignon** et **1 c. à s. de persil**.



Dans un plat allant au micro-ondes, versez **2 c. à s. d'huile d'olive**. Ajoutez les légumes (sauf le poivron) et assaisonnez.

Dans une petite tasse d'eau chaude, délaquez **la moitié d'un demi-cube de bouillon** (volaille ou légumes) puis ajoutez-le aux légumes.



Couvrez le plat d'un film transparent et percez de quelques trous. Cela évitera de salir tout le four lors de la cuisson.



Faites cuire au micro-ondes pendant 5 min pour des légumes croquants, 10 min pour un effet plus fondant. Ajoutez le poivron 2 ou 3 min avant la fin de cuisson.

Recettes salées

Pour 4 personnes



Soupe de carottes, jolies ou non, au cumin

Épluchez **2 kg de carottes** et coupez-les en rondelles fines.



Épluchez et émincez **un oignon**. Mettez les carottes et l'oignon dans une casserole.



Ajoutez **5 l d'eau**. Salez et faites cuire à feu moyen pendant 30 min environ. Les carottes doivent être fondantes. Réservez 2 tanches de bouillon dans un bol.



Ajoutez **2 c à c de cumin**. Mixez. Ajoutez du bouillon si nécessaire, selon la consistance désirée. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.



Servez cette soupe chaude ou froide parsemée **1/2 botte de coriandre ciselée**.



Pour 4 personnes

Tortilla de chips à la crème de chorizo

Écrasez grossièrement **un paquet de chips entamé**, mélangez-les avec **8 œufs** battus. Cuire à la poêle dans **un peu d'huile d'olive** et retournez la à mi-cuisson à l'aide d'une plaque ou d'une autre poêle.



Laissez refroidir, pendant ce temps coupez **200 g de chorizo** en petits cubes, mélangez le avec **150 g de fromage frais** et **150 g de fromage blanc**.



Ouvrez la tortilla froide en deux avec un couteau à pain, garnissez de crème au chorizo et recouvrez.



Pour 2 à 4 personnes

Nuggets de poulet maison

Préparez 4 ramequins. Dans un, coupez 6 aigillettes de poulet en 2 ou 3 selon leur taille. Dans le second, cassez un œuf et battez le en omelette. Dans le troisième, mettez 25 g de farine, 1 pincée de paprika, 1 pincée de piment d'Espelette et mélangez. Et enfin dans le dernier, déposez 50 g de corn flakes que vous écrasez entre vos doigts.



Déposez les cubes de poulet d'abord dans la farine. Enrobez-les bien puis secouez-les (pour faire tomber l'excédent de farine) avant de les plonger dans l'œuf battu. Une fois que tous les morceaux sont bien enrobés d'œuf, plongez les dans les cornflakes émiettés.

Faites chauffer 3 à 4 mm d'huile d'olive dans la poêle. Ensuite déposez-y les cubes de poulet enrobés de cornflakes. Faites cuire 6 à 7 minutes à feu moyen.

Salez et servez avec une salade verte

Gratin d'endives au jambon

Pour 4 personnes

Préchauffez votre four à 200°C.

Rincez 4 endives, ôtez les talons et faites-les cuire à la vapeur 10 minutes en cocotte à feu moyen, elles doivent garder une texture croquante. Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon (4 tranches de jambon en tout), puis placez-les dans un petit plat à gratin.

Préparez la béchamel : à feu moyen, faites fondre 50 g de beurre dans une casserole, puis ajoutez 50 g de farine en mélangeant au fouet. Ajoutez ensuite 30 cl de lait petit à petit, en mélangeant régulièrement. Quand la béchamel a une consistance onctueuse, placez-la hors du feu et ajoutez 35 g d'emmental râpé. Salez et poivrez.

Versez la béchamel de manière à recouvrir entièrement les endives enroulées et parsemez de 35 g d'emmental. Enfournez pendant 20 minutes, et sortez dès que le fromage est bien grillé.



Pour 6 à 8 personnes

Tourte mexicaine



Épluchez 2 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail et 1 poivron. Lavez ces légumes et coupez-les en dés. Faites de même pour 5 cm de céleri branche.

Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez tous les légumes coupés, 50 g de concentré de tomates, 1 pincée de sel, 1 pincée de sucre, 1 c. à s. de cumin et 50 ml d'eau. Faites cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce que la préparation compote. Si vous voyez qu'il manque un peu de liquide, n'hésitez pas à rajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau. Réservez.

Faites chauffer une poêle à feu vif et saisissez 400 g de viande hachée pendant environ 5 minutes en retournant de temps en temps et en séparant la viande à l'aide d'une fourchette. Égouttez si besoin et réservez.

Mélangez ensuite la préparation à base de légumes, la viande et 1 petite boîte de maïs (150 g) égoutté.

Préchauffez le four à 200°C.

Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et déposez 1 pâte brisée dessus.

Déposez à l'intérieur la garniture viande légumes maïs en laissant autour un espace de 2 cm non couvert (juste la pâte).

Recouvrez d'1 pâte feuilletée et soudez les bords en pinçant légèrement la pâte.

Mélangez dans un petit bol un jaune d'œuf, une cuillère à café d'eau et une pincée de sel. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte feuilletée de cette préparation.

Enfournez, à four chaud pour 25 minutes de cuisson.

Omelette asperges saumon

Pour 2 à 4 personnes

Dans une grande poêle, faites chauffer 10 g de beurre à feu doux. Égouttez et rincez 1 bocal de minis pointes d'asperges puis faites-les revenir à feu doux.

Pendant ce temps, égouttez 1 boîte de 160 g de saumon rose au naturel et sans arête et séparez-le en morceaux dans une assiette.



Dans un saladier, cassez 6 gros œufs, ajoutez 2 pincées de sel et du poivre. Fouettez-les puis ajoutez le saumon.

Versez les œufs battus avec le saumon sur les asperges, couvrez et faites cuire environ 6 à 8 minutes à feu moyen selon la texture désirée.

Servez aussitôt accompagné d'une salade verte | 20



Boulettes de viandes hachées à la sauce tomate maison

Pour 4 personnes

Pour les boulettes :

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Découpez 30 g de pain rassis en morceaux grossiers, mettez-le à tremper dans 100 ml lait. Lavez et séchez la 3 c. à s. de menthe.

Versez de l'huile d'olive dans une poêle (qu'il y ait bien 3 ou 4 mm d'épaisseur au fond de la poêle).

Faites revenir les boulettes environ 2 à 3 minutes d'un côté et pareil de l'autre à feu assez vif. Il faut que la viande caramélise et croûte légèrement. Cela évite à vos boulettes la dislocation. Réservez-les.

Coupez 300 g de restes de viandes déjà cuits en gros cubes. Épluchez 2 gousses d'ail et 1 oignon, dégermez-l'ail et ciselez très grossièrement. Mettez tout cela dans le bol du robot, ajoutez la menthe, le pain égoutté, 1/2 c à c le cumin, 1 pincée de piment d'Espelette et 1 oeuf et mixez. Ne faites pas quelque chose de trop fin genre purée, il faut que ce soit grumeleux, genre steak haché.

Formez ensuite des boulettes avec vos mains de la taille d'une balle de ping pong. Vous devez en obtenir une douzaine.



Pour la sauce tomate :



Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites chauffer. Quand elle est chaude, ajoutez les dés d'ail et d'oignon, salez légèrement et laissez cuire 2 à 3 minutes avant de mouiller avec 150 ml vin blanc sec (ou bouillon de légumes). Laissez cuire 5 bonnes minutes le temps que le vin soit presque complètement évaporé puis ajoutez 1 c. à c. de sucre, 2 boîtes de tomates concassées (800 g/ 950 ml en tout), le thym et le laurier. Laissez mijoter à feu moyen une vingtaine de minutes à découvert.

Épluchez 1 oignon et coupez-le en cubes. Pelez 2 gousses d'ail, dégermez-les et ciselez-les finement. Lavez et séchez 3 brins de thym et 1 feuille de laurier.

Au bout de 20 minutes, mettez les boulettes dans la sauce tomate, laissez mijoter environ 5 minutes, le temps qu'elles chauffent. Soudrez de 2 ou 3 feuilles de menthe ciselées pour la déco et servez de suite avec, par exemple, du riz thaï ou basmati.





Recettes poêlées

Les poêlées complètes

Plats uniques et complets, elles comprennent des légumes frais, des protéines (œufs, viande, poisson ou encore du tofu) et des féculents comme la pomme de terre.



Pensez à la semoule, aux pommes de terre, aux lentilles, au boulgour ou au quinoa comme base à laquelle vous ajouterez restes de légumes déjà cuits ou crus, viande ou poisson et épices.



Poêlées 100% légumes

Vous pouvez préparer à l'avance vos légumes en les découpant et en les stockant au frais dans des boîtes hermétiques (rondelles de carottes, de courgettes, bouquets de brocoli, poireaux émincés, cubes de potiron, lamelles de fenouil ...).

Un filet de jus de citron frais leur permettra de conserver leur fraîcheur.



Pensez aux épices !

Ayez toujours à proximité un choix d'épices pour varier les plaisirs (cannelle, cumin, curry, muscade, piment d'Espelette ...), des condiments (fleur de sel, sauce soja, sauce Worcestershire, Tabasco, câpres ...), et une variété d'herbes aromatiques fraîches (aneth, basilic, ciboulette, coriandre, persil, sauge ...)

Il ne reste plus qu'à les cuire au dernier moment, pour accompagner une viande, des pâtes ou du riz.

Pensez aussi à congeler vos produits frais pour des poêlées équilibrées en toutes saisons.



Recettes sucrées

Pour 6 personnes

Brioche perdue aux fraises abîmées et vanille

Equeutez **une barquette de fraises abîmées**, coupez les en deux ou quatre selon la taille, fendez **une gousse de vanille** en deux, grattez et cuisez les fraises avec les graines de vanille dans une casserole jusqu'à obtenir une compotée.



Faites bouillir **25 cl de lait** et **25 cl de crème** avec la gousse de vanille fendue, blanchissez **4 jaunes d'œufs** avec **100 g de sucre**, versez le liquide bouillant sur le mélange et cuisez-le afin d'obtenir une crème anglaise.

Trempez **200 g de brioche rassie** dans la crème anglaise refroidie et faites sauter à la poêle des deux côtés en obtenant une belle coloration.

Dressez la brioche perdue garnie de compotée et servez avec le reste de crème anglaise.



Pour 6 personnes

Crumble aux pommes ou autres fruits abîmés

Pelez et émincez **1,5 kg de pommes**. Mettez-les dans une casserole avec **2 cuillères à soupe d'eau** et **25 g de beurre**. Couvrez et laissez cuire à feu doux.

Retirez la casserole du feu et écrasez les pommes à l'aide d'une fourchette. Ajoutez **50 g de sucre**, **1 pincée de cannelle** et mélangez bien.



Tamisez **150 g de farine** dans un grand saladier. Ajoutez **70 g de beurre** coupé en petits morceaux et malaxez du bout des doigts. Ajoutez **35 g de sucre** et continuez de malaxer.

Beurrez un plat à gratin de 20 cm de diamètre. Mettez les pommes dans le plat et recouvrez avec la pâte.



Enfournez dans un four préchauffé à **200 °C** pour 15 minutes puis diminuez la température à **175 °C** et poursuivez la cuisson entre 10 et 15 minutes.

Servez tiède !



Biscuits au fromage fondu

Ingrédients

200 g de farine,
90 g de beurre,
60 g de sucre,
1 cuillère à café de
levure chimique,
3 portions de fromage
fondu (type vache qui rit)

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une boule de pâte. Versez la préparation sur le plan de travail et étalez-la au rouleau. Découpez des formes à l'aide d'un emporte-pièce (ou un couteau si vous n'avez pas d'emporte-pièces).

Déposez les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pour 12 à 15 minutes de cuisson. Dès que les bords dorent, c'est bon.



Pour 4 personnes

Fondant au chocolat à la compote de pommes



Préchauffez le four à 180°C [Thermostat 6]. Faites fondre 200 g de chocolat au bain marie, une fois fondu mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien lisse.

Battez dans un saladier 3 œufs, 100 g de sucre et 50 g de farine jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez 200 g de compote de pommes. Ajoutez enfin le chocolat fondu.



Versez dans un moule beurré et saupoudré de farine. Mettez au four 20 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

