

## Comment manger équilibré pour un budget raisonnable

Une alimentation variée et équilibrée diminue les risques de déficiences en vitamines et en minéraux et prévient les risques de survenue des maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancers, ostéoporose ...

Mais, quand le plaisir de se nourrir, de cuisiner devient une corvée et que la notion de repas perd son sens, en raison des contraintes socio-économiques ou pour faire face à des imprévus financiers, il est parfois difficile de concilier équilibre alimentaire et dépenses budgétaires raisonnables. Souvent, ces restrictions se font au profit des aliments de base tels que la viande, le poisson, les fruits et les légumes. Il est donc utile de modifier ses habitudes alimentaires.

### Les recommandations actuelles en matière d'alimentation

La recette du « mieux manger » suit les recommandations actuelles en matière d'alimentation du programme national nutrition santé (PNNS) définies pour la population générale de façon à prévenir les maladies telles que les affections cardio-vasculaires, le diabète, les cancers, l'ostéoporose ... aussi bien pour les enfants que pour les adultes de tous âges et de toutes situations physiologiques tels que l'adolescence, la grossesse, la personne alitée, la personne âgée, le sportif ...

Les aliments étant classés par famille, voici quelques recommandations pour chacune d'entre elles.

- **Lait et produits laitiers (yaourts, fromages ...)** : il est souhaitable d'en consommer trois par jour en privilégiant les yaourts et fromages frais les moins gras et les moins sucrés et les fromages les moins gras et moins salés.
- **Viandes, volailles, poissons, crustacés et œufs** : une à deux fois par jour en privilégiant ceux qui sont moins gras et en limitant les charcuteries.
- **Fruits et légumes** : au moins cinq par jour, à chaque repas principaux et/ou en collation sous toutes les formes : crus ou cuits, en frais, en conserves ou en surgelés. Cependant, si la consommation en légumes n'est pas à comptabiliser, celle des fruits l'est car, pris en excès, les sucres qu'ils apportent peuvent contribuer à une prise de poids.
- **Céréales, pommes de terre, légumes secs, pain** : afin d'éviter les fringales, il est souhaitable d'en consommer à chaque repas en alternance avec les légumes verts. Si le repas ne comporte pas de féculents, n'oubliez pas de manger du pain.
- **Matières grasses** : limitez la consommation de beurre, de margarine, de crème fraîche et d'huile. Pensez à varier vos huiles en consommant des huiles de soja, de colza, de noix, d'olive en alternance, afin d'apporter les acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer.
- **Produits sucrés** : limitez la consommation. Faites particulièrement attention aux aliments gras et sucrés (viennoiseries, pâtisseries, barres chocolatées, crèmes desserts, glaces, etc.) et aux boissons sucrées.

- **Boissons** : l'eau est la seule indispensable. Pensez à boire 1,5 litres de boissons non sucrées par jour en limitant les boissons sucrées (préférez les boissons light) et les boissons alcoolisées (ne pas dépasser deux verres de vin par jour pour les femmes et trois verres pour les hommes).

Limitez également la consommation de sel et le choisir iodé. Réduisez le sel dans les eaux de cuisson et ne resalez pas avant de goûter. Limiter les fromages et charcuteries les plus salées.

Et bien sûr, augmentez votre activité physique par l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (escaliers, vélo, etc.).

### Les nouveaux repères de consommation du PNNS

La pyramide alimentaire a été abandonnée au profit de cette nouvelle représentation qui tient compte de l'activité physique. Ainsi, les aliments à privilégier sont les féculents pour un apport en glucides complexes et les fruits et légumes pour les vitamines et minéraux. Les aliments à limiter sont le sel et ceux qui apportent des matières grasses et des sucres simples. L'eau et l'activité étant à consommer à volonté.



## Comment mieux manger en pratique ?

Quelques conseils généraux :

- Prendre 3 vrais repas et régulièrement un bon petit déjeuner ;
- Eviter de manger trop vite ;
- Eviter de sauter les repas et de grignoter entre les repas
- Eviter de manger devant la télévision ou de lire à table afin de sentir vos propres sensations de rassasiement et de satiété ;
- Evitez les restrictions alimentaires préjudiciables ;
- Veillez à limiter la taille des portions et évitez de vous resservir systématiquement ;
- Réduire les graisses dans l'alimentation en préférant les cuissons sans ajout de matières grasses et à défaut, préférer l'huile au beurre en privilégiant les matières grasses crus : huile dans les salades, beurre cru ou fondu sur les légumes ou féculents ;
- Manger systématiquement des légumes verts cuits aux repas, en associant à des féculents (pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre, pain ...) à chaque repas ;
- Limiter la consommation de charcuteries, viennoiseries, fritures, viandes grasses, fromages gras ... ;
- Privilégiez les viandes, les poissons et les produits laitiers maigres ;
- Eviter les sucreries (barres chocolatées, bonbons, sodas ; glaces ...) ;
- Boire au moins 1,5 litres de boissons non sucrées par jour sous forme d'eau, mais aussi de thé, tisanes, potages, etc. même durant l'hiver, pendant et en dehors des repas ;
- Préserver une ambiance familiale et conviviale aux repas ;
- Surveillez votre poids régulièrement en vous pesant une fois par semaine ;
- Et enfin, penser à augmenter votre activité physique.

## Les aliments qui apportent un bon rapport « qualité nutritionnelle/prix

Dans chacun des groupes d'aliments, on retrouve des produits qui apportent des nutriments essentiels par rapport à leur valeur calorique et à leur prix. Ne pas hésiter à les consommer à chaque fois que cela est possible.

Groupe d'aliments	Bon rapport	Très bon rapport
Produits laitiers	Lait, yaourts, fromages blancs, petits suisses, emmental	Lait UHT ½ écrémé 1 <sup>er</sup> prix, lait écrémé en poudre, yaourts naturels ou aromatisés
Viandes, poissons, œufs	Œufs, abats, volailles, steak haché, jambon, poissons en conserves (thon, etc.) et en surgelés	Sardines en boîtes, foies de volailles, mélanges de fruits de mer surgelés 1 <sup>er</sup> prix
Féculents	Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs en conserves	Farine, pain complet, biscottes, purée en flocon, légumes secs achetés secs
Fruits et légumes	Pommes, poires, bananes, compotes	Tous les fruits de saison, conserves de fruits,
Matières grasses	Huile, beurre, margarines végétales	Huile, beurre
Boissons	Jus de fruits 100 % pur jus	Eau du robinet

## Comment faire ses courses ?

Lorsqu'on fait les courses, surtout en hypermarchés, les tentations sont grandes d'effectuer des achats non désirés. Il existe quelques solutions pour manger équilibré, tout en variant les aliments et en dépensant moins.

Tout d'abord, **consommer des fruits et légumes de saison** car non seulement ils sont moins chers mais en plus, ils sont plus savoureux. Hors saison, profitez des aliments naturels surgelés ou en conserves. Faites vos courses à la fin du marché, afin de bénéficier d'offres plus intéressantes.

**Prévoyez vos menus à l'avance** en faisant une liste et faites vos courses le ventre plein. Vous serez moins tenté de dépasser votre budget par des produits sucrés et gras.

**Comparez les prix des aliments** au kilo ou au litre pour savoir si la promotion ou le lot proposé est réellement avantageux pour vous.

**Évitez les plats industriels tout prêts**, certes très pratiques mais souvent plus onéreux qu'un plat fait « maison ». De plus, préparer un repas soi-même procure l'avantage de maîtriser la qualité et la quantité des ingrédients, surtout les matières grasses et le sel.

**Apprenez à utiliser les restes**, par exemple, faites un hachis Parmentier avec un surplus de viande, un gratin de légumes ou un potage avec les restes du plat de la veille, etc. que vous conserverez dans des boîtes bien fermées (deux jours au maximum) au réfrigérateur.

### Et ayez toujours dans vos placards :

- Des pâtes, du riz, des légumes secs, de la semoule ...
- De la farine, de la fécule, de la Maïzena ...
- De l'huile (tournesol, colza, olive ..), du vinaigre
- Du sel, du poivre, des herbes et épices déshydratées...
- Des biscottes ou du pain grillé
- Des conserves de légumes, de poissons (thon au naturel ..), de fruits
- Du sucre en poudre et en morceaux
- Du lait UHT ou stérilisé

### Pensez à avoir dans votre réfrigérateur :

- Des œufs
- Du beurre, de la crème fraîche, de la margarine végétale
- Des yaourts, du fromage blanc, des petits-suisses
- Des fromages
- Du jambon
- **Dans le bac à légumes** : quelques carottes, tomates, pommes ...

### Prévoyez également dans votre congélateur :

Des aliments de base (légumes, poissons, viandes...) naturels de préférence.

Ayez toujours des pommes de terre, des oignons, des échalotes, de l'ail ... dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Quant à l'eau, indispensable à l'organisme, la moins chère reste celle du robinet.

## Comment s'organiser pour composer des menus équilibrés ?

Pour maîtriser sa consommation alimentaire et mieux gérer sa liste de courses, il est préférable de composer ses menus à l'avance.

Dans les restaurants et selfs, les menus sont conçus pour plusieurs mois pour une meilleure gestion des stocks. Il vous suffit d'en faire de même afin de ne pas acheter plus que votre budget et de prévoir une liste de courses qui vous feront faire quelques économies.

Voici quelques conseils pour composer votre plan alimentaire sur un repas.

Tout d'abord, choisissez votre viande ou votre poisson ou autre aliment qui apporte des protéines. Sélectionnez ensuite votre accompagnement : soit des légumes cuits, soit des féculents.

Puis, votre produit laitier : un yaourt nature ou du fromage blanc ou des petits suisses ou du fromage ou un flan non sucré. Si vous avez opté en accompagnement pour des légumes cuits, il vous faudra choisir soit des crudités en entrée, soit un fruit comme dessert. Dans ce cas, vous devez compléter votre repas par un féculent ou par du pain. N'oubliez pas la boisson non sucrée, eau de préférence.

### Exemple d'un plan alimentaire d'un repas de déjeuner

**Entrée** : légumes cuits

**Plat** : viande de bœuf

**Accompagnement** : féculents

**Fromage** : produits laitiers

**Dessert** : fruit

### Exemple de repas de déjeuner qui respecte le plan alimentaire

Asperges en salade

Rôti de bœuf

Tagliatelles

Yaourt

Poire

Chacun des repas principaux seront conçu sur la même structure. N'hésitez pas à varier les repas selon les saisons ou les périodes d'activités différentes, afin d'éviter la monotonie. L'idéal sera de prévoir des menus sur une semaine.

## Quelques idées de recettes économiques pour 4 personnes

### En entrée

- **Concombre au yaourt** : Mélanger un concombre coupé en dès avec un yaourt, 1 CS d'huile, 1 CS de vinaigre, sel, poivre, persil haché.
- **Œuf cocotte à la tomate** : Verser dans chaque ramequin une tomate coupée en cubes ou 1 CS de purée de tomate en boîte. Ajouter dessus un œuf entier et 1 CS de crème fraîche, sel, poivre. Faire cuire au bain-marie dans une casserole d'eau bouillante ou au four pendant 5 à 10 minutes.
- **Salade composée** : Râper 5 carottes et ½ céleri-rave. Mélanger et ajouter un sauce vinaigrette à la moutarde.

### En plat principal

- **Gratin de pâtes aux légumes** : Faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage. Ajouter des légumes de saison (ou en conserves ou en surgelés hors saison) et mélanger. Ajouter des œufs battus en omelette avec un verre de lait ½ écrémé. Saler et poivrer. Mettre dans un plat à gratin et parsemer de gruyère râpé. Mettre au four à 240 °C pendant 30 minutes.
- **Hachis Parmentier** : Faire une purée de pommes de terre avec 500 à 600 g de pommes de terre (ou un sachet de flocons), ½ litre de lait, 2 cuillères à soupe de beurre, sel, poivre, noix de muscade râpée. Laisser refroidir. Pendant ce temps, mélanger 500 g de cheveux d'ange de bœuf avec un oignon haché, une tomate coupée en dès (ou de la pulpe de tomate) et du sel. Faire revenir dans une casserole. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à absorption complète du jus et coloration de la viande. Dans un plat allant au four, disposer en alternance une couche de viande, une couche de purée et terminer par la couche de viande. Saupoudrer de gruyère râpé. Mettre au four à 240 °C pendant 30 minutes.
- **Couscous** : Mettre dans le fond d'un couscoussier 2 oignons émincés avec un peu d'huile. Ajouter 2 tomates coupées en dès et un verre d'eau. Laissez cuire 15 minutes à feu doux. Ajouter ensuite le poisson. Laisser cuire encore 15 minutes, puis le retirer le et le maintenir au chaud. Laver, éplucher et couper 8 carottes moyennes, 5 courgettes, 2 aubergines en gros morceaux. Ouvrir et égoutter une grosse boîte de pois chiches. Ajouter ensuite les légumes avec du persil en bouquet. Laisser cuire 20 minutes. Dès que les légumes sont cuits, ajouter les pois chiches et le poisson.  
  
Mettre la semoule (environ 400 g) dans un grand saladier et ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélanger afin d'imprégner tous les grains. Ajouter ensuite ½ verre d'eau et mélanger de nouveau pour séparer les grains. Dans le même temps, déposer la semoule sur le haut du couscoussier. Couvrir et enrouler d'un torchon pour éviter que la vapeur s'échappe. Egrainer avec une fourchette après 2 minutes et recouvrir.

Préparer la sauce chaude en mélangeant 2 cuillères à soupe d'harissa, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus du citron.

Dressez le couscous sur un plat de service et disposez le poisson et les légumes autour. Servez la sauce harissa chaude à part.

- **Tomate farcie au thon** : Préparer une farce avec une petite boîte de thon au naturel, une cuillère à soupe de mayonnaise mélangée à une cuillère à soupe de crème fraîche. Saler et poivrer.  
Découper une calotte dans le haut de la tomate et l'évider. Saler l'intérieur et laisser dégorger 10 min en la retournant..  
Remplir l'intérieur de la préparation et remettre le chapeau.  
Mettre au frais au minimum une heure et déguster dans la journée.

### **En dessert**

- **Salade de fruits frais de saison**
- **Œufs au lait** : Faire bouillir 1 litre de lait avec un sachet de sucre vanillé.  
Dans un saladier, battre 4 œufs avec 5 cuillères à soupe de sucre. Verser dessus le lait bouillant.  
Mélanger et mettre au four à 180 °C pendant 45 minutes.  
Laisser refroidir et garder au frais jusqu'à consommation.
- **Clafoutis aux pommes** : Laver, éplucher, couper 4 pommes et les disposer dans un plat allant au four. Battre 2 œufs avec ¼ de litre de lait, 50 g de sucre en poudre, 100 g de farine, une cuillère à café de beurre. Verser le tout sur les pommes. Mettre à cuire au four à 200 °C pendant 35 minutes.  
(cette recette peut se faire avec n'importe quel fruit ou légumes (sans le sucre) de saison).

**Comme vous pouvez le constater, il est facile de faire face à « la crise » en se faisant plaisir mais surtout en consommant des aliments sains et en équilibrant ses repas afin de préserver sa santé !**