

10 conseils d'économie culinaire

Mireille Dufau interviewée par Eric Roux

Conseillère en Economie Sociale et Familiale (CESF), Mireille Dufau a travaillé dix ans en Conseil Général, puis a testé ses compétences au travers d'une disponibilité dans le commerce, auprès des personnes âgées et de l'animation des assistantes maternelles. Elle a intégré le [réseau des épiceries solidaires \(A.N.D.E.S\)](#) en tant qu'animatrice réseau pour les épiceries de la région Centre. Nous lui avons demandé, compte tenu de son expérience en économie familiale, s'il était possible d'essayer de suivre un certain nombre de conseils pour «dépenser moins et manger mieux»?

Ses dix propositions :

1. Il faut apprendre à faire et essayer de se tenir à des listes d'achat pour manger mieux et pour moins dépenser. Il faut prévoir ce que l'on va acheter. Cela permet d'éviter un comportement compulsif et de fonctionner seulement par envie. Car il faut raisonner son alimentation et se demander : «*qu'est ce que je vais manger sur plusieurs jours?*». Dépenser moins pour son alimentation, c'est éviter les choix à la dernière minute. Faire une liste, c'est se poser et ne pas être dans la précipitation.

2. Favoriser les aliments simples et de base, tel que, farine, sucre, huile, concentré de tomate, chocolat noir, semoule, œufs, riz, que l'on va pouvoir combiner dans ses idées de cuisine et ainsi démultiplier sa capacité à cuisiner. Avoir à disposition dans ses placards ces aliments de base, nous permet de faire des



préparations toujours renouvelables, qui peuvent être aussi des bases de recettes à agrémenter, comme des crêpes, des gâteaux tous simple style quatre-quarts ou gâteau au yaourt, des quiches. Du coup nous dépensons moins, car acheter un paquet de farine coûtera toujours moins que d'acheter des pâtes brisées toutes prêtes. Le but est d'éviter le produit d'une seule fois. Une douzaine d'œufs et un kilo de farine, c'est la promesse de crêpes, de quiches, de beignets et bien d'autres plats.

3. Il faut bien sûr chercher à favoriser l'achat de produits bruts. Les transformer à la maison, c'est leur ajouter la valeur de votre travail à la maison. Légumes bruts, morceaux de viande qui permettront de faire une cuisine de restes pleine d'imagination, sont les ingrédients nécessaires à une meilleure économie.
4. Il faut bien sûr favoriser les aliments de saison pour retrouver de la variété dans cette saisonnalité. Mais cette notion de saisonnalité est parfois compliquée à appréhender, car pour trouver du moins cher, ce n'est pas forcément la saison que le commerce et la distribution proposent, mais bien celle de la nature là où vous habitez qu'il faut suivre. Par exemple, une tomate de saison dans le centre de la France est pleine de goût et moins chère plutôt au mois de septembre qu'au mois de mai.
5. Il est certainement aussi intéressant de se rapprocher de petits producteurs locaux et à plusieurs familles d'essayer de mutualiser ses achats. Après d'un agriculteur ou même d'un boucher, acheter une caissette et la répartir est une solution peut-être pas évidente à mettre en place mais très efficace. De même, cela permet souvent d'acheter de meilleurs produits, dans manger moins parce que meilleur en goût, d'arriver plus vite à satiété donc de dépenser moins.



6. Réapprendre des techniques simples de bases de cuisine qui vont par définition coûter moins cher. C'est bien le sujet du Manuel de Cuisine Populaire de l'Association Nationale des Epicerie Solidaires. Maîtriser la technique d'une cuisine simple libère aussi l'imagination de chacun.
7. Bien évidemment il est nécessaire de réapprendre à faire une cuisine de reste, une cuisine gigogne. Un plat préparé en quantité suffisante permet de réaliser de nouveaux plats totalement différents. Cette cuisine de restes est indispensable pour mieux manger et dépenser moins. C'est aussi une lutte contre le gaspillage. Là aussi c'est une manière d'exercer sa liberté d'imagination.
8. Il faut le répéter à chaque fois mais regardez et lisez les étiquettes des préparations que vous achetez. Elles nous enseignent deux choses indispensables : le prix au kilo ou au litre, seule valeur permettant de comparer, et quel ingrédient est majoritairement utilisé dans la composition du produit. Acheter une saucisse où l'eau et le gras sont en tête des

ingrédients n'est ni économique ni très bon. Nous l'avons dit 100 fois mais c'est indispensable.

9. Chercher des petits producteurs, maraichers, petits bouchers sur des marchés de proximité peut être aussi une solution d'économie. Moins d'intermédiaires entre la production et le consommateur réduit souvent les marges et le prix final. Et ne pas oublier de parler avec les fournisseurs, qui peuvent expliquer comment utiliser tels ou tels produits et de réapprendre qu'il n'y a pas que du beefsteak pour le bœuf.



10. Enfin pour terminer, favoriser le rangement et la bonne gestion des produits pour jouer sur notre capacité à imaginer. Ne pas enterrer les produits au fond du placard. Posséder un petit congélateur, et gérer le classement des produits dans les placards pour les rendre facilement trouvables et utilisables. De même posséder quelques matériels servant d'aide culinaire,

comme cuit-vapeur ou autocuiseur, permettent de faire une cuisine de base facile, rapide, pratique, certainement moins cher et meilleure.