

## Equilibrer son alimentation en dépensant moins

**Par Patrick Serog**

« Faire un régime ou changer son alimentation, cela coûte très cher ! »

Pensée magique ? Pensée erronée ? Résistance psychologique pour ne pas changer ?

Il existe dans ce domaine une croyance bien ancrée qui est celle de penser que de manger sain et bon, voire « diététique » coûte cher.

Voyons quelques grands principes pour manger « bien et bon et pas cher ».

### **Manger des aliments frais de saison sinon...**



Profitez des fruits et des légumes de saison qui sont moins chers à l'époque de la cueillette. Vous les trouverez sur les marchés et le meilleur moment de les acheter se situe à la fin de la vente vers 13 heures. A ce moment les maraichers souhaitent vider leurs stocks et bradent leurs invendus.

Il en existe également dans les supers ou hypers marché parfois à des prix bas et d'une qualité tout à fait acceptable.

On peut également faire la cueillette soi-même, à des prix très intéressants, chez les maraichers qui cultivent en bordure des villes mais encore faut-il pouvoir se déplacer dans ces lieux.

Lorsque les récoltes sont insuffisantes et les prix élevés, tournez vous vers les conserves de légumes et de fruits qui sont de très bon produits peu onéreux et qui gardent en partie la qualité nutritionnelle des légumes pendant des mois voire des années.

Pensez aux fruits en conserves qui ne sont pas beaucoup plus sucrés que les fruits frais contrairement à de nombreuses croyances. Ils sont conservés dans un sirop sucré qui peut-être allégé en sucres mais il suffit de ne pas boire ce sirop pour trouver des fruits

qui gardent en partie leurs vitamines. Le sucre du sirop ne pénètre pas en quantité importante dans le fruit.

### **Manger des protéines de bonne qualité**



L'œuf est l'aliment à privilégier (sauf si a vraiment trop de cholestérol dans le sang). La qualité des protéines de cet aliment est si élevée que l'on lui a décerné la référence numéro un dans cette catégorie de nutriments. Deux œufs peuvent remplacer une portion de

viande. Et son prix est vraiment bas.

Les poissons sont chers sauf les poissons tels que la sardine, le maquereau, le sébaste. Profitez également des poissons en promotion. N'hésitez pas à consommer des poissons en conserve comme le thon au naturel ou le maquereau et la sardine qui existe en de nombreuses préparations lui donnant du goût.

La viande rouge ou blanche reste un aliment cher et lorsque qu'elle ne l'est pas on ne retrouve pas toujours le goût de la viande de notre enfance. Privilégiez le gîte, la macreuse pour faire des viandes en sauce ou un pot-au-feu.

Trois exceptions : le porc, la volaille et les abats.

Pour le porc, en dehors du filet mignon, on trouve des pièces de viande de porc à des prix bas et de grande qualité nutritionnelle, car pas trop gras.

Pour la volaille le choix est plus délicat. On trouve certes du poulet pas cher (poulets en batteries) mais sa consistance n'a rien à voir avec un poulet qui a gambadé dans les champs et son goût est loin d'un poulet qui a picoré des graines et des végétaux qu'il a trouvés dans la terre.

Les abats sont maigres, sauf la langue, et contiennent beaucoup de bonnes protéines. Les tripes sont particulièrement maigres même avec la sauce qui



l'accompagne. Le rognon et le foie contiennent du fer. N'oubliez pas le boudin, l'aliment le plus riche en fer, et dont le prix est modéré.

### **Les féculents**



Ce sont des aliments peu chers et énergétiques. Ils contiennent des glucides le plus souvent complexes et sont nécessaires à l'organisme comme source d'énergie rapidement utilisable.

Parmi ces aliments, les légumes secs sont particulièrement intéressants car

ils contiennent beaucoup de fibres et des protéines végétales.

Pour une préparation rapide n'hésitez pas à les acheter en conserves. On en trouve sous forme cuite sans préparation, nature et d'autres sous forme cuisinées.

Pour de petit budget, la préparation nature est plus intéressante. Elle est moins chère, moins riche en lipides et permet d'agrémenter le produit à votre goût.

### **Les laitages**

Si le fromage est un aliment cher, je parle ici du fromage de qualité, qui garde le goût traditionnel, que l'on trouve chez un fromager affineur, il existe d'autres laitages comme les yaourts ou les fromages blancs qui sont peu chers à la condition de ne pas en faire une consommation astronomique comme certains enfants le font. Dans ce cas il vaut mieux acheter une yaourtière et faire ses yaourts soi-même, cela vous reviendra beaucoup moins cher.

Attention aux préparations lactières sophistiquées comme les crèmes dessert et ou les gâteaux laitiers, ils sont généralement beaucoup plus onéreux et moins intéressants d'un point de vue nutritionnel.

### **Les plats cuisinés tout prêts**

Vous trouverez des plats cuisinés peu onéreux en conserves. Ne croyez pas que ce sont des produits de basse qualité et nutritionnellement moins bons que les plats cuisinés sous vide ou en surgelés. Ils contiennent souvent peu de graisses. J'avais fait une étude

pour comparer la qualité nutritionnelle des cassoulets en conserves et ceux de traitesurs traditionnels dans le sud-ouest.

Bien sûr, le cassoulet de Castelnaudary a un goût différent de celui d'une conserve. Mais la quantité de graisses ou lipides est nettement inférieure dans les produits en conserve que dans les produits traitesurs.

Un petit mot pour un plat que vous pourrez retrouver parfois en conserve et qui est nutritionnellement très intéressant : la feijoada.

Ce plat est très populaire au Portugal et au Brésil. A base de haricots noirs, de riz et de viande de porc, il contient plus de protéines que de lipides et sera donc adapté à un plat principal de votre repas plutôt qu'à une entrée.

### **Conclusion**

Pour vous aider dans votre recherche de manger bien et pas cher sachez qu'il existe de nombreux livres sur ce sujet avec de nombreuses recettes.

L'objectif de manger équilibré et pas cher est réalisable mais avec un certain apprentissage. Il faut préparer ses menus à l'avance et choisir des aliments plaisirs et pas chers.