

## Faire les courses et à manger pour une semaine!

### Mireille Dufau interviewée par Eric Roux

A l'OCPop, nous avons voulu nous mettre à l'épreuve des conseils de M. Dufau (conseillère en économie familiale) pour dépenser moins et manger mieux, en réalisant fin avril, 10 repas du samedi midi au vendredi soir, pour une famille de 2 adultes et 2 enfants.

Nous n'avons pas comptabilisé de repas les lundis, mardis, jeudis et vendredis midi, estimant que chaque membre de la famille prenait son repas au restaurant ou à la cantine. Nous n'avons pas cherché à acheter les produits les moins chers, nous laissant une certaine liberté financière.

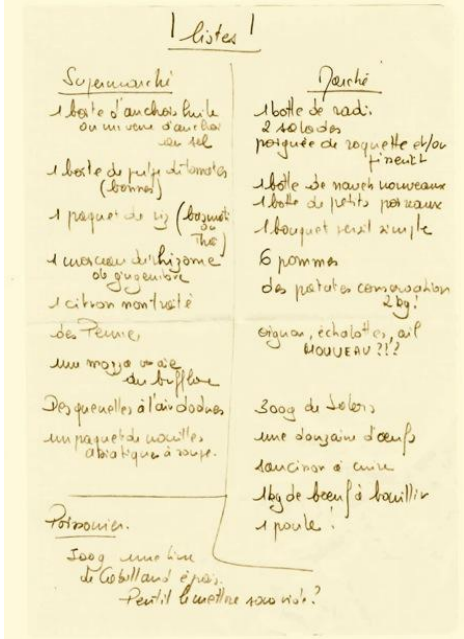
Notre but est de tester les conseils de Mireille et de les mettre à l'épreuve du temps passé à faire les courses et à réaliser les repas, du coût de ces repas, et de la valeur plaisir et santé de notre expérience.

### Les courses!

<b>Supermarché</b>	<b>Marché</b>	<b>Poissonnier</b>
1 boîte d'anchois huile ou mi verre d'anchois au sel	1 botte de radis	500g / Une livre de cabillaud épais à mettre sous vide
1 boîte de pulpe de tomates	2 salades : une poignée de roquette et/ou de pissenlit	
1 paquet de riz (basmati ou thaï)	1 botte de navets nouveaux	
1 morceau de rhizome de gingembre	1 botte de poireaux	
1 citron non traité	1 bouquet de persil simple	
Pâtes penne	6 pommes	
Mozzarella au lait de	2kg de patates conservation	
	Oignon, échalotes, ail nouveau	

bufflonne	300g de salers
Des quenelles à l'air dodues	Une douzaine d'œufs
Un paquet de nouilles asiatiques à soupe	Saucisson à cuire Un kg de bœuf à bouillir Une poule

Premier conseil à suivre : nous avons établi une liste de courses en tenant compte de la saison et en nous fournissant en grande surface, auprès d'artisans bouchers et fromagers, dans une poissonnerie de moyenne surface et sur un marché de producteurs de Clermont-Ferrand. Tout en réalisant cette liste de courses, nous avons imaginé l'ensemble de nos 10 repas de la semaine (voir ci-dessous).



Bien sûr, nos courses se sont légèrement modifiées à la vue des produits, en particulier sur le marché, car en effet plein de nouveaux légumes printaniers commencent à apparaître. Ainsi, carottes, navets, poireaux, oignons et choux sont dits nouveaux, moins gros que des légumes de conservation. Ces nouveaux légumes offrent aussi des fanes que nous avons intégrées à nos préparations culinaires. Nous avons aussi ajouté à nos achats de primeurs, une botte d'asperges produites localement, que nous avons choisies de deuxième catégorie (6€/kg) car un peu plus vertes et vendues 2 euros de moins que les asperges parfaitement blanches.



Nous souhaitions acquérir une poule (à bouillir) que nous n'avons pas trouvée et que nous avons remplacée par un poulet.

Nous avons abandonné l'idée d'acheter du cabillaud au profit des premières sardines plus abordables (3,5€/kg) et d'une fraîcheur parfaite.

Chez le fromager, la fourme de Salers a été remplacée par de la fourme de Rochefort, moins chère (14,3€/kg), mais surtout, après l'avoir goûtée, parfaitement affinée, grasse sans être forte. Nous avons aussi acheté une plaquette de beurre AOP.

Chez le boucher nous avons demandé à ce que le plat de côte de bœuf (14,3€/kg, AOP Fin Gras du Mezenc) soit mis sous vide pour le garder plus longtemps au réfrigérateur. Nous avons aussi remplacé le saucisson à cuire par des saucisses au couteau (10,9€/kg) produites dans le Cantal par la maison Laborie.

BIO PNM+CITRON+CL3/5	1,79 EUR A
GIRAUDET QNELL3XBOG	3,10 EUR A
GIRAUDET QNELL3XBOG	3,10 EUR A
MOISSON 6 OEUF5 BIO	1,99 EUR A
MOISSON 6 OEUF5 BIO	1,99 EUR A
BELM. ANCHOIS SEL V	1,90 EUR A
ORANGE MALTAISE VRAC	
1,200 kg X 2,99EUR/kg	3,59 EUR A
RANDU P.BRISÉE BIO 2	1,19 EUR A
SUZI WAN NOUILLES AU	1,48 EUR A
IDS RIZ THAI MAXHAVE	1,71 EUR A
*FE/MOZZA BUFFALA TR	2,99 EUR A
BARILLA PENNE LISCE	1,20 EUR A
CIRIO PULPE TOMATE B	1,35 EUR A
POULET FERMIER BIO P	12,83 EUR A
4 10E Achat=1 Vignette	
4 Total Gain Vignettes	
<b>MONTANT DU</b>	<b>40,21 EUR</b>
CB EMV	40,21 EUR
Nombre d'articles vendus= 14	
A RENDRE	0,00 EUR
ESPECES	0,00 EUR

### A combien les courses sont-elles revenues ?

- Légumes au marché de producteurs : 6,07 + 7,04 + 11,80 = 24,91 €
- Grande surface : 40,21 €
- Boucherie : 24,18 €
- Fromagerie 9,81 €
- 1 kilo de Sardines : 3,50 €

Pour un total de 10 repas : 102,61 € soit 10,261 € par repas et 2,565€ par personne.

MR PICHU  
63360 GERZAT  
TEL 0473845341

Vendeur:2 Ticket N°:9955  
24-04-2015 06:19 Balance No:01

TEXTE PLU	kg(Pces)	€/kg(Pces)	€
Divers	2,140	1,20	2,57
Divers	1	1,00	1,00
Divers	1	2,50	2,50
P	3	Total	6,07
Total			<b>6,07</b>
Espèces			6,07
Rendu			0,00

MERCI A BIENTOT

botte poireau  
Navets nouveaux 5€  
Choux printemps

Perail 0.80

Asperges 2 cat 6€

MACHINE 4000  
24-04-2015 07:49

TICKET: 43722  
Vendeur:002

kg	€/kg	€
1	X 2,20	2,20
1	X 1,40	1,40
0,995	3,00	3,44
<b>TOTAL</b>		<b>7.04</b>
	3 PCS	

**FROMAGERIE NIVESSE**  
23 PLACE SAINT PIERRE  
63000 CLERMONT FERRAND  
TEL: 04.73.31.07.00

24.04.2015 09:01:54  
Res. 1 Reçu n° 1 Vend. 7

kg	PLU	€/kg	€
0.515	211	14.30	7.36
Pcs	PLU	€/Pcs	€
BEURRE PAILLÉ 250g Dx AOP			2.45
<b>Total</b>	2 Pcs		<b>9.81</b>

Servité par: **FABIEN**  
MERCY DE VOTRE CONFIANCE

**BOUCHERIE GAUTHIER**  
TEL: 04 73 37 57 07

24.04.2015 0:16:47 Balance 3 N° 059032  
5903/2 Vend. 5

kg	€/kg	€
1,505	9,00	13,55
TOULOUSE		
0,975	10,90	10,63
<b>2 Entr. Total</b>	<b>€</b>	<b>24,18</b>
1C-6,55957F	<b>F</b>	<b>158,61</b>

24.04.2015 0:16:55  
VOUS AVEZ ETE SERVI PAR LE BOUCHER  
**Merci de votre visite**

En remplaçant nos produits issus de l'agriculture biologique et d'Appellation Contrôlée, et en achetant plutôt en grande surface que chez des artisans, nous aurions certainement pu baisser les coûts de l'ensemble de nos courses d'une dizaine d'euros.

En réalisant une liste de course, comme le conseille Mireille Dufau, nous avons réalisé nos courses assez rapidement (trajets compris, 1/2 heure au supermarché, 1/2 H au marché, et 1/4 H pour viande, fromage et poisson).

Il faut avoir une certaine habitude pour changer rapidement de produits si celui qui était prévu est absent des étalages. Il faut aussi s'exercer à saisir des opportunités de saison et de fraîcheur.

A comptabiliser aussi le temps passé et à réfléchir à la liste de courses et aux 10 repas. Nous l'estimons à une heure.

Dans le prochain article de notre dossier « manger mieux en dépensant moins », à partir de ces courses, il nous reste à imaginer les menus et plats qu'elles vont permettre.

Toujours de la même manière, nous essayerons de mesurer le temps passer à les réaliser et surtout de mettre en place le conseil de Mireille Dufau : gérer les restes et avoir des préparations équilibrées.