

## Comment manger des fruits et légumes sans se ruiner ?

Par Mireille Dufau



" C'est bien joli de nous dire qu'il faut manger des fruits et des légumes à tous les repas mais c'est cher, ils ne se conservent pas, les enfants et mon mari ne les aiment pas. En plus il faut du temps pour les cuisiner et au final, j'en jette la moitié à la poubelle..." **Pas facile de motiver les personnes réticentes à manger des légumes.** Leur vécu, leur ressentis voire leur aversion les empêchent de modifier leur comportement.

### Le marché : un lieu privilégié

Certains de leurs arguments sont fondés : **Oui les fruits et légumes peuvent paraître chers. Mais ils ne sont pas chers partout.**

Les marchés sont le lieu idéal pour acheter des fruits et légumes frais, de saison, cultivés localement. Les fins de marchés sont propices aux bonnes affaires quand on entretient de bonnes relations avec le maraîcher. Le panier reste le meilleur outil d'économie... « je n'achète que ce que je peux porter ».

Quand on privilégie les produits de saison, que l'on se déplace chez des producteurs, le prix au kilo baisse de manière très avantageuse pour le consommateur. Les producteurs mettent en vente également à moindre coût les « gueules cassées ou abîmées » de leur production qui n'en sont pas moins mangeables.

### Les conserves : praticité et bas coût

**Aller chez un producteur et acheter en grande quantité peut permettre également de faire des conserves.** Il n'y a pas que nos mamies qui en font... Même dans un appartement grâce à un autocuiseur, il est possible de faire des bocaux. Avec 5 kg de fraises, il est facile de faire une belle tarte, des confitures, du sirop... il existe différentes façons de conserver les fruits et les légumes. Pour les "chercheurs de temps et de facilité", il est facile de trouver des fruits et légumes déjà préparés en conserves. Là, tout un panel existe dans les rayons des

supermarchés, c'est la préparation la plus rapide. Une grande diversité de légumes et de fruits existe et permet là encore de diversifier ses préparations. Le prix au kilo reste très abordable pour l'ensemble des produits.

### **Profiter de ce que la nature nous offre**

Une autre possibilité afin de consommer des fruits et des légumes moins chers, **c'est de les cultiver**. Un petit carré de jardin peut produire beaucoup. Bien sûr tout le monde n'a pas de jardins, mais il est possible de louer un terrain dans le cadre des « jardins solidaires » ou des « jardins partagés ». En appartement, il est également agréable de planter dans des jardinières des tomates, des salades, des fines herbes... et d'avoir un citronnier en pot par exemple. Pour ceux qui vivent près de la nature, **le glanage est aussi une manière de se procurer des fruits et légumes à moindre coût**. La nature offre à la personne qui sait être attentive beaucoup de produits : champignons, châtaignes, mûres, fleurs... mais une règle d'or existe... Ne cueillir que ce que l'on peut consommer. Ici pas de concours du plus gros panier...

### **Les surgelés : la meilleure façon d'éviter le gaspillage**

Oui, les produits frais sont fragiles, ils s'abîment plus facilement, mais on peut consommer des fruits et légumes autrement. En effet, on en trouve sous forme surgelés... **qui sont portionnables et utilisables selon son bon vouloir**. De ce fait, il n'y a pas ou moins de gaspillage. De plus, sous cette forme, les fruits et légumes sont nettement moins chers car le prix au kilo correspond plus à la réelle quantité de produits achetés : on trouve 1kg de têtes de chou-fleur dans un sachet. On peut de plus, les utiliser de multiples manières : soupes, purée, en accompagnement, gratins... Bien sûr il est préférable d'acheter des produits simples plutôt que des mélanges déjà préparés car cela permet ensuite de les utiliser comme bon nous semble et de maîtriser les quantités souhaitées. En achetant 1 kilo d'oignons coupés, vous pouvez au choix faire une *flammenkuche*, une soupe à l'oignon, ou prendre juste la quantité suffisante pour apprêter un plat. Un autre élément pour maîtriser son budget est de préférer les produits à l'unité plutôt que les lots. En effet, ces derniers semblent de prime abord moins onéreux mais bien souvent ils génèrent du gaspillage. Et c'est ce coût-là qui est très important.