

Bien manger à petit prix

Conseils pour les
nouveaux arrivants



Planification des courses

- Déterminez le montant que vous dépenserez par semaine ou par mois en épicerie.
- Consultez les circulaires, les applications mobiles et les sites Web pour savoir quels sont les aliments à prix réduit ou en solde.
- Planifiez votre menu en fonction des soldes et faites l'inventaire des aliments que vous avez déjà à la maison.
- Faites une liste d'épicerie et essayez de la respecter.
- Évitez de faire l'épicerie le ventre vide, vous risquez d'acheter des aliments dont vous n'avez pas besoin.

À l'épicerie

- Apprenez à connaître le coût des aliments. Si possible, comparez les prix à l'unité qui sont indiqués sur les étiquettes pour trouver les aliments les moins chers.
- Regardez sur toutes les tablettes. Les produits les moins chers se trouvent parfois sur les tablettes du haut ou du bas.
- Surveillez vos dépenses à l'aide d'une calculatrice.
- Choisissez les légumes et les fruits de saison, ils sont habituellement moins chers. Les légumes et les fruits en conserves ou surgelés sont aussi des choix santé et économiques.
- Pour économiser, optez pour les aliments en grand format ou en vrac.

À la maison

- Préparez vos repas vous-même! Les repas prêts à manger qui sont hautement transformés coûtent plus cher et sont moins nutritifs que les repas maison.
- Cuisinez avec des aliments comme des légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches), des œufs, du tofu, du beurre d'arachide ou du poisson en conserve.
- Lorsque vous trouvez des ingrédients en solde, cuisinez en grande quantité. Congelez les surplus en portions-repas.
- Utilisez les restes. Vous pouvez ajouter les restes de viande, de riz, de pâtes ou de légumes à vos plats favoris. Par exemple, utilisez les restes de poulet pour faire des sandwiches.
- Si possible, cultivez vos propres aliments dans un potager à la maison ou dans un jardin communautaire.
- Buvez l'eau du robinet. Faites de l'eau votre boisson de choix!

Cuisiner à la maison permet d'économiser et d'acquérir de nouvelles connaissances et ajoute au plaisir de manger! Expérimentez les recettes traditionnelles de différentes cultures pour trouver des plats savoureux et à petits prix.

Pour trouver des idées de recettes :

[Cuisine du guide alimentaire - Guide alimentaire canadien](#)

Pour un guide alimentaire dans différentes langues :

[Guide alimentaire en bref - autres langues - Canada.ca](#)

