

## Nos trucs pour économiser



On n'est pas des millionnaires et bien manger, ça coûte cher. Pour les personnes à faible revenu, les fins de mois sont parfois difficiles. Il faut faire beaucoup avec peu. Quand on a répondu au questionnaire au début du projet, la moitié des personnes ont dit avoir déjà manqué de nourriture à certains moments de leur vie. Ça arrive encore à certains d'entre nous. On n'a pas le goût que ça nous arrive encore et encore.

On a tous développé des trucs pour que ça nous coûte moins cher pour nous nourrir. Aujourd'hui, on a l'occasion de mettre nos trucs en commun pour s'aider à faire plus avec ce qu'on a.



### 1. Nos trucs avant d'aller faire l'épicerie

Premièrement, il faut faire son budget pour avoir assez de nourriture pour tout le mois. On peut même diviser notre argent par semaine.



On regarde les spéciaux dans les circulaires pour se donner une bonne idée de ce qu'on pourrait manger. Quand on peut, on

choisit de faire nos commissions là où il y a des plus beaux spéciaux. On peut même faire quelques épicerie différentes. C'est sûr que ce n'est pas évident pour les personnes qui n'ont pas d'auto. Elles n'ont pas le choix d'acheter près de chez elles.

À partir des spéciaux, on se fait un menu pour la semaine ou plus. C'est important d'aller faire nos commissions avec une bonne idée des choses dont on a besoin.

On se fait une liste des choses à acheter et on essaie de s'en tenir à notre liste.



Sinon, on risque d'avoir de la perte ou encore d'acheter des choses dont on n'a pas vraiment besoin. Il faut que notre liste soit assez complète pour qu'on ne soit pas obligé de retourner à l'épicerie plusieurs fois par semaine. Ce n'est pas bon pour le budget.

On mange avant de partir faire nos commissions, car un estomac vide est un mauvais conseiller dans le choix des aliments.



**Attention**, selon plusieurs personnes, les spéciaux sont moins beaux la première semaine du mois. Les commerçants savent qu'ils ont une clientèle captive (les personnes âgées et les personnes assistées sociales qui ont leur chèque au début du mois) et ils en profitent. Autant que possible, on ne fait pas toutes nos commissions au début du mois. On essaie de se garder des sous pour profiter des spéciaux des autres semaines.

# Nos trucs pour économiser avant de faire notre épicerie...

## Simulation en équipe de deux personnes



1. Choisissez le dépliant publicitaire d'une épicerie.



2. Quels sont les beaux spéciaux de la semaine au niveau des produits alimentaires ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



3. Quelles sont les idées de repas que vous inspirent les spéciaux ?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_



4. Quels sont les aliments que vous devez acheter pour réaliser ces recettes ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**N'oubliez pas d'écrire sur votre liste des fruits et légumes en spécial.**

## 2. Nos trucs pendant qu'on fait l'épicerie



Il est très important de s'en tenir à notre liste si on ne veut pas défoncer notre budget.

On évite d'acheter des aliments prêts à manger, car ça coûte beaucoup plus cher que s'en faire et souvent, ces mets sont de mauvaise qualité. Ils contiennent beaucoup de sel, de gras et de sucre.

On achète le moins souvent possible des aliments emballés individuellement. Ça coûte plus cher et ça détruit l'environnement. Par exemple, on est mieux d'acheter un yogourt en grand format et de se préparer des petits plats pour apporter dans nos lunchs.



Quand il y a des beaux spéciaux, on se fait des réserves d'aliments non périssables comme des boîtes de tomates, de légumineuses, de thon, des pâtes alimentaires, du riz, du beurre d'arachides, etc. Ce sont des choses qui peuvent nous dépanner quand il ne nous reste pas beaucoup de sous. Quand nos produits favoris ne sont pas en spécial, on peut choisir des aliments de la marque maison. Ils sont beaucoup moins chers et souvent aussi bons. Pendant l'hiver, quand les légumes coûtent les yeux de la tête, c'est une bonne idée de les acheter congelés. Ils sont parfois plus économiques.

De plus, ils ont une meilleure valeur nutritive que les légumes frais qui, pendant l'hiver, viennent de l'autre bout de la planète. On surveille donc les spéciaux de légumes congelés pour faire des provisions.



**Attention** aux beaux étalages des supermarchés. Les cochonneries sont généralement à la portée des yeux afin de nous faire consommer davantage. On en voit beaucoup sur le bout des allées et près des caisses.

C'est mieux de passer plus de temps dans les sections de produits sains : les légumes et fruits, les produits céréaliers, les produits laitiers, les viandes et poissons. On peut aussi éviter les allées où on a besoin de rien.

Si on en est capable, on lit les étiquettes avant de choisir un produit, quitte à s'amener une loupe si l'écriture est trop petite. On regarde aussi les quantités afin de comparer les prix.

## Nos trucs pour économiser pendant l'épicerie



### Vrai ou faux ?

1. Il est important d'oublier notre liste d'épicerie à la maison.

\_\_\_\_\_

2. Ce n'est pas une bonne idée d'acheter beaucoup de produits prêts à manger. Ceux-ci sont souvent mauvais pour la santé.

\_\_\_\_\_

3. À la maison, il faut se garder une bonne quantité d'aliments périssables pour se dépanner. On profite des spéciaux pour en acheter d'avance.

\_\_\_\_\_

4. C'est une bonne idée d'acheter des légumes congelés pendant l'hiver.

\_\_\_\_\_

5. Dans les épicerie, la nourriture santé est placée à la portée des yeux pour que les gens mangent mieux.

\_\_\_\_\_

6. La section des légumes et des fruits est celle où on devrait passer le plus de temps quand on fait notre épicerie.

\_\_\_\_\_

**Dans la liste des produits qui suivent, souligne ceux qui sont très pratiques dans notre garde-manger et bons pour notre santé.**

thon en boîte

beurre d'arachides

riz

tomates en boîte

pâtes alimentaires

biscuits à l'érable

arachides et noix

pouding à la vanille

compote de fruits

légumineuses en boîte

sauce brune en boîte

maïs en boîte

bouillon de poulet

Jello

ragoût de boulettes en boîte

**Ajoute quelques aliments santé de ton garde-manger.**

---

---

---

---

---

---



### 3. Nos trucs après l'épicerie

On peut préparer des petites portions pour la congélation. Si on achète un emballage familial de cuisses de poulet, on peut les congeler en paquet de 2 ou plus et s'en servir quand on en a besoin.

À propos de la viande, on peut la couper nous-mêmes. Ça permet d'économiser beaucoup. Par exemple, je peux acheter une pièce de bœuf en spécial pour en faire des cubes qui serviront dans un bœuf aux légumes. Ça revient beaucoup moins cher que des cubes déjà faits.

Un autre moyen d'économiser est d'utiliser les légumineuses comme source de protéines. On peut en mettre dans les soupes, dans la sauce à spaghetti, dans un riz, etc. Pour plus de détails, on peut retourner dans le texte qui parle des légumineuses.



Plus on cuisine nous-mêmes, plus on économise et plus on a du contrôle sur ce qu'on mange. C'est sûr que des fois, on vient tanné parce que ça nous prend du temps.

C'est pour ça qu'il est préférable de cuisiner des plats simples et à notre goût en assez grande quantité pour en congeler et pour qu'il en reste pour les lunches. Ça évite de faire de la grosse popote à tous les jours.



C'est aussi une bonne idée de faire cuire un poulet, une dinde ou même, de temps en temps, un jambon, car ces viandes



peuvent servir à faire plusieurs repas. En y ajoutant des légumes, du riz ou des pâtes, on peut faire des recettes économiques et délicieuses. Ça permet de manger de bons repas équilibrés sans que notre quantité de viande soit trop grosse.

On ne jette rien. Les carcasses de poulet sont utiles pour faire des bouillons délicieux qui vont servir dans des soupes. Les troncs de brocoli et les légumes un peu fanés peuvent être utilisés dans les soupes et potages. Nos petits restes peuvent servir pour des lunchs ou pour une petite entrée le lendemain. Le pain sec peut servir à faire de la chapelure. Etc.



## **Nos autres trucs**

Manger trop souvent au restaurant coûte cher et c'est rarement bon pour la santé. Si on est tanné de manger seul, on peut faire une petite recette à notre goût et inviter une personne qu'on aime à partager notre repas. Ou encore, on organise des repas communautaires avec un groupe d'amis ou des membres de notre famille.

On peut aussi s'inscrire dans une cuisine collective ou cuisiner des grosses recettes avec des amis.

On peut échanger de la nourriture. Par exemple, Nicole donne de la sauce à spaghetti à Richard qui lui amène des pâtés au saumon.

Enfin, on peut

- ♥ acheter des aliments cuisinés à prix modiques comme ceux de La Baratte,
- ♥ utiliser les banques alimentaires,
- ♥ s'inscrire dans un groupe d'achats de nourriture.

## Nos trucs pour économiser après avoir fait l'épicerie

Complète les phrases qui suivent à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

<b>vitamines</b>	<b>économique</b>	<b>cubes</b>
<b>congélateur</b>	<b>recettes</b>	<b>spécial</b>

### Première série

1. Francine est économe. Parfois, elle achète du veau en spécial et elle le coupe en \_\_\_\_\_ pour se faire des recettes.
2. Patrick participe à une cuisine collective. Ça lui permet d'avoir de la bonne nourriture maison tout en apprenant des nouvelles \_\_\_\_\_.
3. Le \_\_\_\_\_ de Nicole ne va pas bien. Pour ne pas perdre de nourriture, elle fait des recettes rapides avec ses restes.
4. Marielle raffole des légumineuses. Quand il y a un gros \_\_\_\_\_ à l'épicerie, elle en achète beaucoup pour faire des soupes et des salades. C'est très \_\_\_\_\_.
5. Jean-Pierre a trouvé un bon truc pour ne pas perdre de fruits et de légumes. Il les met dans son extracteur à jus et il se fait des breuvages délicieux et plein de \_\_\_\_\_.

## Deuxième série

<b>autonome</b>	<b>congélateur</b>	<b>plats</b>
<b>cuisiner</b>	<b>enfants</b>	

6. Richard aime beaucoup cuisiner. Peut-être qu'il va faire des bons petits \_\_\_\_\_ et en échanger avec des amiEs.
7. Roger était tanné de \_\_\_\_\_ pour lui tout seul. Il a décidé de s'inscrire à un groupe de cuisine collective.
8. Linda cuisine beaucoup pour elle et son fils. Elle fait des grosses quantités pour se mettre des bons petits plats au \_\_\_\_\_. Comme ça, elle a de la nourriture pour tout le mois.
9. Louise a élevé 5 \_\_\_\_\_. Elle connaît ça la cuisine économique.
10. Jean-Marie est un homme très \_\_\_\_\_ dans une cuisine. Maintenant, il veut faire plus attention à lui et cuisiner davantage.



## **La visite de Marie-Pierre de Aliment'Action Beauport**

Aliment'Action est un groupe mis sur pied pour aider les gens de Beauport à mieux se nourrir.



### **Les cuisines collectives**

Une de leurs activités les plus importantes est d'aider les gens de Beauport à s'organiser en cuisines collectives. Il y a des groupes de cuisine collective à Giffard, Montmorency et Sainte-Thérèse. Ça coûte 3\$ par mois par personne.

Chaque groupe est composé de 5 à 6 personnes. Elles préparent des mets pour leur famille. Elles se rencontrent une journée et demie par mois. La première demi-journée est pour recevoir la nourriture de Moisson-Québec et pour planifier le menu à partir de cette nourriture et des spéciaux de différentes épiceries. Chaque personne propose une recette et elle en est responsable. On fait une liste de commissions et on se répartit les achats.

Le lendemain, c'est le temps de cuisiner ensemble. Si le groupe est composé de 5 personnes, il y aura 5 recettes. On doit les faire en quantité suffisante pour qu'il y ait des portions pour tout le monde.

Par exemple, on peut décider de faire une sauce à spaghetti, un ragoût, des nouilles, un pâté chinois et des cuisses de poulet.

Il y a beaucoup d'entraide dans les cuisines collectives. Les gens qui ne savent pas cuisiner peuvent aider les autres en leur coupant des légumes par exemple.

Présentement, il n'y a pas beaucoup de places disponibles dans les groupes de cuisine collective. Ceux et celles qui sont intéresséEs peuvent donner leur nom et Marie-Pierre les appellera quand une place se libèrera.

## **La Baratte**

Aliment'Action travaille aussi avec La Baratte et avec Bouffesanté. Ces groupes cuisinent de la nourriture santé qui est vendue à prix modique aux personnes qui ont des petits revenus. Aliment'Action s'occupe de vendre cette nourriture dans différents points de service :

- ☺ le groupe Refavie à Montmorency,
- ☺ le Carrefour Jeunesse-Emploi dans le Vieux Beauport,
- ☺ la p'tite Fabrique à Giffard.

Voici quelques exemples d'aliments qu'on peut acheter au prix coûtant : sauce à spaghetti, pâtés à la viande, croquettes de poisson, ragoût et bien d'autres choses. Pour les personnes seules qui n'ont pas toujours le goût de cuisiner, c'est une bonne manière de se dépanner.

Si vous avez des questions sur Aliment'Action, Marie-Pierre est disponible pour y répondre. D'ailleurs, si La Marée des Mots a d'autres projets en lien avec l'alimentation, Aliment'Action peut nous donner un coup de main.

## Méli-Mélo sur les services alimentaires dans Beauport

Remets les mots en ordre pour former des phrases complètes. *Le début de la phrase est souligné.*

### Les cuisines collectives

1. plusieurs- cuisine- Beauport- Il y a- groupes- dans- de- collective- .

---

---

2. famille- plats- gens- cuisinent- Les- pour- ensemble- des- leur- .

---

---

3. s'entraident- dans- cuisines- gens- Les- beaucoup- les- collectives-.

---

---

### De la nourriture à prix modique

4. prépare- personnes- La Baratte- plats- à faible revenu- des- pour- les- .

---

---

5. pratique- qui- C'est- pour- ne savent pas- personnes- les- cuisiner- .

---

---

## Des plats économiques



**Associe les mots de la colonne de droite à ceux de la colonne de gauche pour retrouver des plats économiques que les gens peuvent préparer lors des cuisines collectives.**

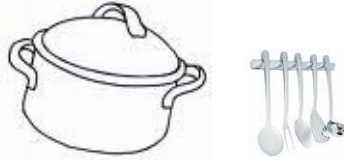
### Première série

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. sauce      | de poisson   |
| 2. pâté       | à spaghetti  |
| 3. ragoût     | bourguignon  |
| 4. croquettes | de boulettes |
| 5. boeuf      | au poulet    |

### Deuxième série

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. dinde    | chinois    |
| 2. pâté     | rôtie      |
| 3. nouilles | chinoises  |
| 4. chili    | à l'orange |
| 5. poulet   | végétarien |

## Expérimentation d'une cuisine collective



La semaine prochaine, on a la cuisine du Chalet St-Ignace. Au lieu de cuisiner autour d'un thème, je vous propose de faire comme si on était un groupe de cuisine collective. On va faire la démarche de A à Z pour voir si cette manière de fonctionner peut nous plaire.

### Étape 1 : On planifie.

Pour faire les commissions, qui reste proche d'une épicerie et laquelle ?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

On regarde les spéciaux de ces épiceries.

### Étape 2 : On choisit.

À partir des spéciaux, on fait une proposition de plat par équipe de deux.

Plat numéro 1 : \_\_\_\_\_

Plat numéro 2 : \_\_\_\_\_

Plat numéro 3 : \_\_\_\_\_

Plat numéro 4 : \_\_\_\_\_

Plat numéro 5 : \_\_\_\_\_



Chaque équipe reprend sa recette et fait une liste des choses à acheter pour la réaliser. On doit faire 10 portions.

Pour notre recette, on a besoin de :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### **Étape 3 : On fait les commissions.**

On répartit les commissions entre les personnes qui restent près d'un supermarché.

### **Étape 4 : On cuisine.**

Chaque équipe de deux est responsable de sa recette. Elle peut demander de l'aide à d'autres personnes qui sont disponibles.

Pendant que nos plats mijotent, on explique notre recette aux autres équipes.

### **Étape 5 : On déguste.**

On prend le temps de goûter ensemble à au moins une de nos recettes.

### **Étape 6 : On évalue.**

Après l'activité, remplis la fiche d'évaluation qui suit.

## Fiche d'évaluation de l'activité de cuisine collective

1. Est-ce que tu as apprécié l'activité de cuisine collective ?



2. Est-ce que tu as aimé

a) prendre les décisions en groupe ?



b) cuisiner en groupe ?



c) faire des nouvelles recettes ?



d) avoir de la nourriture à prix modique ?



3. Est-ce qu'il y a des choses qui t'ont déplu pendant l'activité de cuisine collective ?



Si oui, lesquelles ?

---

---

4. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



Si oui, lesquelles ?

---

---

5. Mets les recettes d'aujourd'hui en ordre de préférence.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

6. Est-ce que tu aurais le goût de t'inscrire dans un groupe de cuisine collective qui se rencontre à tous les mois ?

Oui  Non  Je ne sais pas.

Pourquoi ?

---

---

7. Est-ce que tu aurais le goût de participer à des activités occasionnelles de cuisine collective ?

Oui  Non  Je ne sais pas.

8. Donne une note sur 10 pour l'ensemble de cette activité.

\_\_\_\_\_/10

9. As-tu des idées pour améliorer cette activité ? As-tu d'autres commentaires à faire ?

---

---

---



## Le groupe d'achat de spéciaux

Rita a besoin de fruits congelés. Elle est à pied et le Métro, qui est l'épicerie la plus proche de chez elle, les vend à prix régulier cette semaine soit, 5.99\$. Ce n'est pas donné.

Elle voit que, chez Maxi, ces mêmes fruits sont en spécial à 3.99\$. Ça veut dire 2\$ de moins. Elle pense à prendre l'autobus pour s'en procurer, mais à 2.30\$ du billet d'autobus, elle ne sauverait rien.

Pour Rita comme pour nous, ce n'est pas toujours facile d'avoir accès aux meilleurs spéciaux des supermarchés. D'où l'idée de former un groupe d'achat de spéciaux.



D'habitude, un groupe d'achat est formé de personnes qui se mettent ensemble pour acheter des produits en grosse quantité et ainsi, sauver de l'argent.

Pour nous, ce serait un peu différent. Une fois par mois, on se réunirait pour regarder ensemble les dépliants publicitaires des principales épicerie. On pourrait choisir les deux épicerie où on retrouve les plus beaux spéciaux.



Puis, chaque personne intéressée ferait une liste des spéciaux qu'elle désire se procurer. Ensuite, on détermine les personnes qui feront les commissions ce mois-ci dans chacune des épicerie. Il est important que les commissions se fassent chacun notre tour.

Avec ce groupe, on pourrait obtenir plus de nourriture avec le même budget et en même temps, peut-être se motiver les unEs, les autres à manger plus santé.



1. Qu'est-ce que vous pensez de ce système ?



2. Quels en sont les avantages ?

---

---

3. Quels sont les problèmes qu'on pourrait rencontrer ?

---

---

4. Est-ce qu'il y aurait des améliorations à amener à cette proposition ? Lesquelles ?

---

---

5. Est-ce que ça vous intéresserait d'y participer ?

Oui  Non  Je ne sais pas.

## Les groupes d'achat de spéciaux



Réponds aux questions suivantes à l'aide des mots qui sont dans l'encadré.

groupe	économie	spéciaux	acheter
ensemble	entraider	épicerie	

1. Je suis un mot qui veut dire le contraire du mot vendre.  
\_\_\_\_\_
2. Je suis un mot de la même famille que regrouper.  
\_\_\_\_\_
3. Je suis de la même famille que le mot épice.  
\_\_\_\_\_
4. Je suis un mot de la même famille que économiser.  
\_\_\_\_\_
5. Complète la phrase.  
La première semaine du mois, les supermarchés offrent de moins beaux \_\_\_\_\_.
6. Complète la phrase.  
Un groupe d'achat de spéciaux nous permet de nous \_\_\_\_\_.
7. Complète la phrase.  
\_\_\_\_\_, on a plus de ressources que tout seul dans notre coin.

## Fiche d'évaluation de notre thème



### Comment mieux manger avec un petit budget ?

1. Est-ce que tu as trouvé ce thème intéressant ?



2. Qu'est-ce qui t'a le plus intéresséE ?

---

---

3. Est-ce que tu as appris des choses nouvelles ?



4. Les exercices qu'on a faits pendant ce thème étaient

- a) trop faciles.
- b) trop difficiles.
- c) juste corrects.

5. Quels sont les exercices que tu as préférés ?

---

---

6. Est-ce que tu aurais le goût de poursuivre le travail sur ce thème ?

Oui

Non

Ça ne me dérange pas.

7. Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour améliorer le travail sur ce thème ?

---

---

8. Est-ce que tu penses que ce thème peut t'aider dans l'amélioration de ta santé ?

Oui       Non       Je ne sais pas.

9. Donne une note sur 10 pour l'ensemble du thème.

\_\_\_\_/10

10. As-tu d'autres commentaires à faire ?

---

---

---

