



Défi Culinaire Économique de 7 Jours



DESCRIPTION DU DÉFI :

Cuisiner à la maison n'est pas seulement excellent pour votre santé, mais c'est aussi une véritable astuce économique. Les **recherches** montrent que cuisiner soi-même permet non seulement de réduire les coûts alimentaires globaux, mais aussi d'encourager des habitudes alimentaires plus saines en vous donnant un contrôle total sur les ingrédients et les portions. De plus, cela aide à minimiser le gaspillage alimentaire, **un problème croissant** qui coûte aux foyers des centaines de dollars chaque année. Avec des recettes simples et des stratégies d'achat malignes, ce défi montre que bien manger avec un budget limité est plus facile que vous ne le pensez !

Pourquoi cuisiner de manière économique ?

- **Bienfaits pour la santé :** Les repas faits maison sont souvent moins caloriques, contiennent moins de sodium et de graisses malsaines par rapport aux options de restaurants ou de plats à emporter.
- **Avantages financiers :** Cuisiner à la maison peut permettre d'économiser jusqu'à 50 % par rapport à des repas pris régulièrement à l'extérieur.
- **Durabilité :** Utiliser les ingrédients de manière réfléchie permet de réduire le gaspillage alimentaire, ce qui permet non seulement de réaliser des économies, mais aussi de contribuer à la préservation de l'environnement.
- **Praticité :** La préparation des repas à l'avance permet de gagner du temps, réduit la fatigue décisionnelle et garantit que vous avez toujours un repas sain à portée de main.

Quelques essentiels économiques

Cuisiner à la maison avec un budget limité commence par des achats astucieux et la création d'un garde-manger rempli d'essentiels polyvalents et économiques. Des ingrédients comme le riz, les pâtes et les flocons d'avoine sont abordables et servent de base à d'innombrables repas. Les conserves, comme les haricots, les tomates et le thon, sont durables et offrent des protéines ainsi que des saveurs à une fraction du prix des viandes fraîches. Les légumes et fruits surgelés sont non seulement économiques, mais aussi riches en nutriments et pratiques, car ils restent frais pendant des mois. Les produits frais de saison, comme les pommes de terre, les carottes et les pommes, sont souvent moins chers et plus savoureux que les options hors saison. Investir dans des œufs, de la farine et des épices de base permet de préparer une variété de repas faits maison, des petits déjeuners aux pâtisseries. De plus, acheter en vrac, choisir des produits de marque distributeur et planifier des repas pour réutiliser les restes (comme du poulet rôti transformé en soupe ou en tacos) peut étirer votre budget alimentaire tout en maintenant des repas délicieux et variés.

DÉFI CULINAIRE ÉCONOMIQUE

LE DÉFI

- Engagez-vous à cuisiner un repas économique chaque jour pendant sept jours.
- Restez fidèle à des ingrédients abordables et polyvalents tels que les haricots, le riz, les légumes de saison et les protéines surgelées.
- Utilisez les recettes ci-dessous pour vous inspirer et adaptez-les à vos goûts et à vos besoins alimentaires.

Astuces pour réussir

- **Achetez intelligemment** : Optez pour des achats en vrac, privilégiez les produits de saison et tournez-vous vers les marques de distributeur pour maximiser vos économies.
- **Planifiez à l'avance** : Écrivez une liste de courses et tenez-vous-y. Évitez les achats impulsifs pour rester dans les limites de votre budget.
- **Maximisez la polyvalence** : Choisissez des ingrédients qui peuvent être utilisés dans plusieurs repas (par exemple, le riz, les haricots et les légumes surgelés).
- **Cuisinez en grande quantité** : Préparez des portions plus grandes de recettes comme des soupes ou des sautés, puis conservez les restes pour des repas rapides.

RECETTE EXEMPLE : Patates Douces au Four et Haricots Noirs

Portions : 1

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Astuce Budget :

- Les haricots noirs en conserve et la salsa sont des ingrédients abordables et polyvalents qui peuvent être utilisés dans de nombreuses recettes. Les patates douces, quant à elles, sont économiques, rassasiantes et riches en nutriments comme la vitamine A et les fibres.

Coût par portion : Environ 3,00 \$, selon les prix locaux des ingrédients.

Ingrédients :

- 1 patate douce Moyenne
- ½ tasse de haricots noirs en conserve (égouttés et rincés)
- 1 cuil. à café d'huile d'olive (facultatif)
- 1 cuil. à café de poudre de chili
- 1 cuil. à café de cumin
- 2 cuil. à soupe de salsa
- Garnitures optionnelles : Yogourt grec, fromage râpé, avocat en dés ou coriandre fraîche

DÉFI CULINAIRE ÉCONOMIQUE

Instructions:

- 1. Préchauffer le four :** Préchauffez votre four à 200°C (400°F). Recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier aluminium pour faciliter le nettoyage.
- 2. Préparer la patate douce :** Lavez soigneusement la patate douce et séchez-la avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, percez quelques trous sur la surface pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. Optionnellement, frottez la patate douce avec de l'huile d'olive pour obtenir une peau plus croustillante.
- 3. Cuire la patate douce :** Placez la patate douce sur la plaque de cuisson préparée. Faites cuire pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre lorsqu'on la pique avec un couteau.
- 4. Chauffer les haricots noirs :** Pendant que la patate douce cuit, faites chauffer les haricots noirs dans une petite casserole à feu moyen. Ajoutez la poudre de chili et le cumin pour plus de saveur. Remuez de temps en temps et laissez cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien chauds (environ 3 à 5 minutes).
- 5. Assemblez le plat :** Une fois la patate douce cuite, coupez-la délicatement en deux dans le sens de la longueur. Utilisez une fourchette pour égrainer l'intérieur et créer un peu d'espace pour ajouter les garnitures.
- 6. Ajoutez les garnitures :** Déposez les haricots noirs assaisonnés dans la patate douce. Garnissez avec la salsa et ajoutez, si vous le souhaitez, des toppings comme du yogourt grec, du fromage râpé, de l'avocat en dés ou de la coriandre fraîche.
- 7. Servez et savourez :** Servez chaud, soit en plat principal, soit en accompagnement copieux.

RECETTE EXEMPLE : Soupe de Lentilles

Portions : 4

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Astuce Budget :

- Achetez des lentilles sèches en vrac ; elles sont abordables, riches en protéines et se conservent longtemps.
- Les restes se conservent bien au réfrigérateur pendant 5 jours ou au congélateur pendant 3 mois, ce qui fait de cette soupe une excellente option pour la préparation de repas à l'avance.

Coût par portion : Entre 2,89 \$ et 4,09 \$

Ingrédients :

- 1 tasse de lentilles sèches
- 1 carotte moyenne, coupée en dés
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 cuil. à café de cumin
- 1 cuil. à café de paprika

DÉFI CULINAIRE ÉCONOMIQUE

- 1 cuil. à café de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions :

- 1. Préparer les légumes :** Coupez la carotte, l'oignon et le céleri en petits dés.
- 2. Faire sauter les légumes :** Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les dés de carotte, d'oignon et de céleri, puis faites sauter pendant 5 à 7 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3. Ajouter les épices :** Incorporez le cumin, le paprika et la poudre d'ail. Faites cuire pendant 1 minute pour libérer les arômes des épices.
- 4. Ajouter les lentilles et le liquide :** Rincez les lentilles sous l'eau froide. Ajoutez-les dans la casserole, puis versez l'eau ou le bouillon de légumes. Mélangez bien.
- 5. Laisser mijoter :** Portez le mélange à ébullition, puis réduisez le feu à faible température. Couvrez et laissez mijoter pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 6. Assaisonner et servir :** Goûtez la soupe et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon vos préférences. Servez chaud, accompagné d'une tranche de pain ou d'une salade, si vous le souhaitez.

Cette soupe de lentilles copieuse et savoureuse est une option économique pour savourer un repas nutritif et réconfortant sans se ruiner !

DÉFI TERMINÉ !

À la fin de la semaine, prenez un moment pour réfléchir à votre expérience. Avez-vous économisé de l'argent ? Découvert de nouvelles recettes ? Vous êtes-vous senti(e) plus en forme ou mieux organisé(e) ? Grâce à ces repas économiques, vous avez prouvé qu'il est possible de bien manger sans dépasser votre budget. Continuez à expérimenter, et savourez la satisfaction de vous nourrir à moindre coût !

Votre Défi de 1 Semaine

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7



Félicitations d'avoir terminé le défi de Culinaire Économique de 7 Jours

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

