

**13 mai 2009**  
**CENTRE DE RENCONTRE**  
**ET D'ANIMATION DES FAVERGES**  
**ATELIER DE CUISINE POUR TOUS**

**Famille et budget**



Potage de concombre aux crevettes  
Mousse de thon  
Omelette aux légumes d'été  
Terrine de légumes  
Salade de pois chiches et avocats  
Salade aux lentilles roses sauce gingembre  
Riz "Oma"  
Sauce bolognaise au tofu  
Tarte aux épinards et feta  
Pommes de terre au cottage cheese et à la ciboulette  
Cake aux pommes et aux poires  
Tourte au séré

\* \* \*

**LES ESPACES PRÉVENTION**

Pré-du-Marché 23  
1004 Lausanne  
021 644 04 24

Ch. du Verger 1  
1800 Vevey  
0844 555 500

Place du Casino 1  
1110 Morges  
0844 04 66 44

Rue des Marchandises 17  
1260 Nyon  
0844 04 66 44

Rue de la Plaine 9  
1400 Yverdon  
0844 811 721

Glariers 20  
1860 Aigle  
0844 555 500



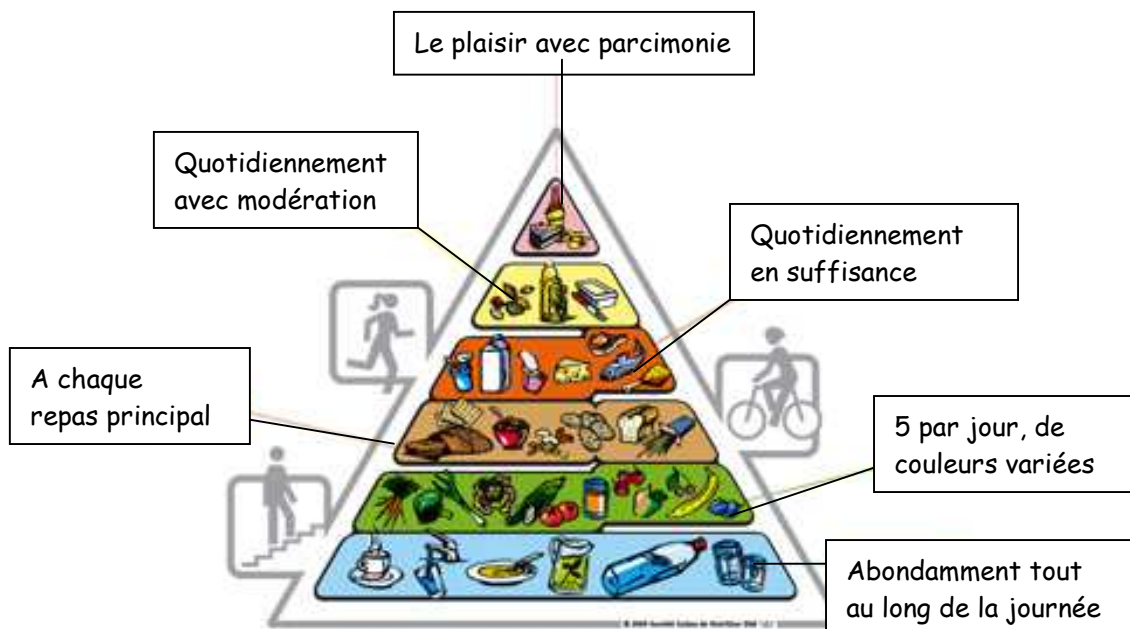
## Introduction

Manger équilibré pour pas cher, un pari impossible ?

Suite à la lecture de cette brochure, vous découvrirez les clés de l'équilibre alimentaire, même à petit prix.

Bonne lecture !

## L'équilibre alimentaire




La pyramide alimentaire représente l'alimentation quotidienne équilibrée : à sa base, le groupe d'aliments à consommer le plus souvent et en plus grande quantité, au sommet, les aliments à consommer de temps en temps, en petite quantité.

Une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière sont synonymes de santé !

Image : Pyramide alimentaire : Société Suisse de Nutrition SSN

# Trucs et astuces pour une assiette équilibrée "mini-prix"

## Légumes (3 / jour)

- w De saison 
- w Choux, carotte, courge, poireau, céleri
- w Salades entières
- w Surgelés (pas de déchets)
- w Rabais avant la fermeture

## Desserts

- w Le plus souvent des fruits et des produits laitiers
- w De temps en temps: pâtisseries en emballage familial

## Boisson (1.5 litre / jour)



- w Eau du robinet
- w Sirop et thé froid "maison" en collation

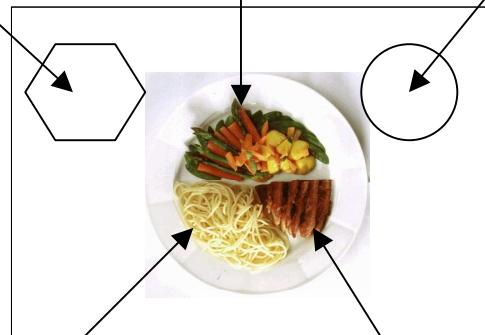
## Produits laitiers

- (3x/jour)
- w Lait M-Budget
- w Yaourt en grands pots
- w Fromage en action



## Fruits (2-3 / jour)

- w Jus
- w De saison
- w Agrume, kiwi, pomme, poire, banane



## Farineux (à chaque repas)



- w Pain en rabais avant la fermeture en boulangerie
- w Gros paquets de pâtes, riz, céréales
- w Pommes de terre

## "Protéines" (à chaque repas)



- w Œufs
- w Thon en boîte
- w Tofu
- w Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc)
- w Fromage et produits laitiers
- w Poulet
- Jambon (talons)
- Actions

## Encore quelques trucs...

### COMMENT FAIRE LES ACHATS ?

- Préparer une liste d'achats avant de faire les courses et s'y tenir
- Eviter, si possible, de prendre vos enfants qui incitent à acheter
- Les produits sans marque sont souvent moins chers et les produits M-Budget (Migros), Prix Garanti (Coop), No 1 (Carrefour) sont très avantageux
- Lire les publicités et les "promotions" des magazines des distributeurs agro-alimentaires pour prévoir les menus
- Vérifier le prix au kilo et comparer les prix
- Contrôler la date de péremption
- Faire ses courses le ventre plein pour limiter les tentations
- Cuisiner en même temps la quantité pour deux repas et en congeler la moitié



### CUISINER SOI-MEME

- § Préparer soi-même les plats que l'on trouve pré-cuisinés dans le commerce : lasagne, pizza, sauce tomates, gratin de pommes de terre, poissons panés...
- § Penser aux plats à petits prix :
  - soupes de légumes,
  - gratin de pâtes aux légumes,
  - tartes aux légumes,
  - couscous,
  - crêpes,
  - hachis Parmentier,
  - risottos, ...



## QU'AVOIR TOUJOURS EN RESERVE?



### Dans le placard...

- § Riz, pâtes, semoule, farine
- § Conserves de légumes (haricots verts, carottes, ...)
- § Conserves de légumineuses (lentilles, pois chiches, ...)
- § Conserves de fruits en sirop (pêches, poires, cocktail, ...)
- § Conserves de poissons (thon au naturel, sardines, ...)
- § Biscottes
- § Lait UHT
- § Soupe en sachets
- § Pommes de terre purée en flocons

### Dans le frigo...

- § Œufs
- § Fromages
- § Yaourt, séré, blanc battu, ...
- § Salade, tomates, légumes de saison
- § Jambon
- § Pommes de terre



### Dans le congélateur...

- § Fruits surgelés
- § Légumes surgelés au naturel
- § Viande ou poisson achetés en action et surgelés par portion
- § Plat mijoté maison et surgelé par portion



## UTILISER LES RESTES

- § Les garder au frigo dans des boîtes bien fermées
- § Les prendre en pique-nique au travail
- § Les utiliser sous d'autres formes, pour varier les goûts :



## SAVOIR ACCOMMODER LES RESTES...

<b>Reste de...</b>	<b>Manière de l'utiliser</b>
<b>Pain</b>	w <u>Pain perdu</u> : Tremper les tranches de pain dans un œuf battu avec un peu de lait. Poêler les tranches et les saupoudrer de sucre et de cannelle.
<b>Viande</b>	w <u>Viande froide</u> : Couper la viande en tranches et ajouter de la vinaigrette ou incorporer à une salade. w <u>Chausson à la viande</u> : Hacher la viande, ajouter un peu de pain trempé dans du lait, des cornichons en dés, du jambon et/ou du fromage. Couper dans une pâte brisée abaissée 8 triangles, les tartiner de moutarde en laissant un bord vide de 1.5 cm env. Répartir la farce, fermer les triangles. Badigeonner de jaune d'œuf et enfourner env. 15 mn à 200°C. w <u>Hachis Parmentier</u> : Hacher la viande, la déposer au fond d'un plat à gratin. Recouvrir de purée de pommes de terre et saupoudrer de fromage râpé. Enfourner 20-30 mn à 200°C
<b>Pâtes</b>	w <u>Gratin de pâtes</u> : Mélanger dans un plat à gratin les pâtes, du jambon, des restes de viande hachée, des légumes, du thon en boîte...ajouter un peu de sauce béchamel, saupoudrer de fromage râpé et enfourner 20-30 mn à 200°C w <u>Salade de pâtes</u>
<b>Riz</b>	w <u>Salade de riz froid</u> w <u>Légumes farcis au riz</u> : Vider des courgettes, des tomates ou des poivrons (hacher la pulpe retirée des deux premiers et l'ajouter au riz). Ajouter des dés de jambon, du thon en boîte ou des dés de fromage au reste de riz, en farcir les légumes évidés. Les déposer dans un plat à gratin, mettre un peu de bouillon au fond du plat, saupoudrer de fromage râpé. Cuire au four pendant 30-40 mn à 200°C
<b>Légumes</b>	wSoupes, salades, gratins

## ***POTAGE DE CONCOMBRE AUX CREVETTES***

(2 personnes)

### **Ingrédients :**

1            concombre  
1 dl        lait partiellement écrémé  
50 g        crevettes  
2            feuilles de menthe  
1 c.s.      demi-crème acidulée  
              aneth, sel, poivre

### **Préparation :**

Peler le concombre, le débiter en fines lamelles.

Faire bouillir le lait avec le concombre et les feuilles de menthe hachées. Faire cuire 10 à 15 minutes.

Passer le potage au mixer, saler, poivrer, ajouter de l'aneth, la demi-crème et les crevettes.

Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

### **Remarque :**

Il est possible d'ajouter de l'ail à cette recette.



## ***MOUSSE AU THON***

### **Ingrédients :**

1	boîte de thon au naturel (150 g)
80 g	séré maigre
1	petit oignon
5-6	cornichons
	sel, poivre

### **Préparation :**

Mixer le thon et le séré.

Saler et poivrer.

Emincer très finement l'oignon et couper les cornichons en petits dés, ajouter à la mousse de thon.

Pour garnir vos sandwiches ou farcir des tomates crues.

# ***OMELETTE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ***

(4 personnes)

## **Ingrédients :**

8	oeufs
2	pommes de terre cuites en robe des champs
2	poivrons rouges
1	courgette
2	tomates
100 g	jambon
1	oignon
1	bouquet de ciboulette
1 c.s.	huile d'olive
	sel, poivre

## **Préparation :**

Peler les pommes de terre cuites et les couper en dés.  
Couper les poivrons, la courgette, les tomates et le jambon en dés.

Hacher l'oignon et la ciboulette.

Dans une poêle, faire étuver les légumes et le jambon dans l'huile d'olive pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer.

Verser les oeufs battus par-dessus. Laisser cuire 3 à 4 minutes environ jusqu'à ce que le fond de l'omelette soit cuit, puis la retourner à l'aide d'une assiette et dorer l'autre côté.

Servir chaud ou froid.

## ***TERRINE DE LÉGUMES***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

200 g	poireaux
200 g	carottes
160 g	fromage blanc battu
2	oeufs
	menthe hachée
	sel, poivre

### **Préparation :**

Couper les poireaux en rondelles et les disposer sur une assiette.

Recouvrir d'une cloche et cuire au micro-ondes 2 minutes à 100 %, laisser reposer.

Râper les carottes avec la râpe à bircher sur une autre assiette.

Couvrir et cuire une minute à 100 %.

Mixer le poireau avec l'oeuf et le blanc battu. Assaisonner.

Ajouter la carotte râpée, la menthe et bien mélanger. Verser dans deux moules individuels et cuire le tout 2 minutes 30 à 100 %. Laisser reposer 1 à 2 minutes.

Démouler et servir.

## ***SALADE DE POIS CHICHES ET AVOCATS***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

200 g	pois chiches secs (env. 200 g crus)
2	avocats
100 g	roquette
140 g	cottage cheese
3	gousses d'ail
1	orange (jus)
1/2	citron (jus)
12	feuilles de menthe
1	petit bouquet de ciboulette
1 c.s.	huile d'olive
1 c.s.	vinaigre
	sel, poivre, clous girofle, laurier, romarin, thym

### **Préparation :**

Faire tremper la veille les pois chiches dans de l'eau et les conserver au frigo.

Les cuire dans environ 2 litres d'eau, départ à froid pendant 1 heure avec les feuilles de laurier, les clous de girofle, le romarin et le thym et 2 gousses d'ail pelées et écrasées.

Saler en fin de cuisson. Dans un saladier, mélanger le cottage cheese, ajouter le jus de l'orange, le demi-citron, la ciboulette et la menthe ciselées ainsi qu'une gousse d'ail pelée et hachée.

Assaisonner la sauce de sel et de poivre.

Ajouter dans la sauce les avocats pelés, coupés en 2 pour enlever le noyau puis coupés en dés.

Ajouter les pois chiches égouttés. Laisser reposer 15 minutes au frais.

Laver la roquette, la disposer dans une grande assiette, l'assaisonner d'un filet d'huile et de vinaigre.

Ajouter par-dessus les pois chiches et les avocats.

## ***SALADE AUX LENTILLES ROSES*** ***SAUCE AU GINGEMBRE***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

160 g lentilles roses  
8 feuilles de laitue  
2 branches d'oignon de printemps  
1 pomme rouge  
40 g noix

### **sauce :**

2 c.s. jus de pomme  
1 c.s. gingembre frais râpé  
2 c.s. huile de noix  
2 c.s. jus de citron  
100 g yogourt nature  
sel, poivre

### **Préparation :**

Laver les lentilles et les blanchir à l'eau salée pour les attendrir (environ 5 à 10 minutes).

Egoutter les lentilles et les rafraîchir à l'eau froide.

Laver la laitue et la couper.

Couper en fines rondelles les tiges d'oignon et la pomme en lamelles (sans la peler).

Mélanger les ingrédients de la sauce à salade.

Disposer la laitue sur 4 assiettes.

Mélanger les lentilles et l'oignon coupé à la sauce.

Disposer ce mélange au centre de la salade. Décorer avec les lamelles de pomme et les noix.

## ***RIZ "OMA"***

(4 personnes)

### **Ingrédients :**

300 g	riz
4	blancs de poulet
2	oignons
2	branches de céleri
1	gousse d'ail
3	poireaux moyens ou gros
1 c.s.	sauce de soja
1 c.s.	huile d'olive
	sel, poivre

### **Préparation :**

Emincer les oignons, couper les poireaux en tronçons de 2 centimètres, écraser l'ail et couper le céleri. Mettre la cuillère à soupe d'huile d'olive dans une cocotte en fonte ou une sauteuse. Lorsqu'elle est bien chaude, y jeter tous les légumes et laisser réduire.

Cuire le riz à part dans de l'eau bouillante salée. Ajouter le poulet (coupé en morceaux de 3 à 4 centimètres) aux légumes.

Saler, poivrer.

Ajouter la sauce de soja et couvrir. Laisser la cuisson s'achever à feu doux.

Lorsque le riz est cuit, l'ajouter au reste de la préparation, mélanger, rectifier l'assaisonnement et servir sans attendre.

## ***SAUCE BOLOGNAISE AU TOFU***

(6 personnes)

### **Ingrédients :**

600 g      tofu  
2 c.s.     huile d'olive  
1-2        oignons  
1          gousse d'ail  
1          carotte émincée  
1          céleri-rave (morceau)  
2          tomate en boîte  
1 c.s.     purée de tomates  
            sel, poivre,  
            herbes de provence ou italienne  
2 dl        vin rouge ou eau

### **Préparation :**

Ecraser le tofu avec une fourchette et le rôtir à la poêle tout en remuant.

Ajouter l'oignon haché, l'ail écrasé, la carotte émincée, le céleri-rave émincé et les boîtes de tomates.

Assaisonner avec sel, poivre, et herbes.

Ajouter le vin rouge et cuire 3/4 h environ, à couvert, sur petit feu

Servir avec des pâtes, du fromage râpé et une salade.



# **TARTE AUX ÉPINARDS ET FETA**

(4 personnes)

## **Ingrédients :**

<b>Pâte :</b>	200 g	farine
	50 g	beurre
	100 g	séré mi-gras
	2 c.s.	lait drink
		eau, sel
<b>appareil :</b>	2	oeufs
	300 g	épinards hachés cuits
	100 g	séré maigre
	200 g	feta râpée
	1 c.s.	huile d'olive
		sel, poivre, muscade

## **Préparation :**

Débiter la matière grasse en petits morceaux.

Tamiser la farine et travailler du bout des doigts la farine avec la matière grasse.

Ajouter une pincée de sel, le séré et le lait.

Pétrir rapidement en une pâte souple.

Laisser reposer 1 heure.

Mélanger le lait, le séré, les oeufs, la feta râpée, l'huile d'olive et les épinards. Assaisonner.

Abaisser la pâte et foncer un moule à tarte. Remplir et cuire à 200° C pendant 30-35 minutes.

# ***POMMES DE TERRE AU COTTAGE CHEESE ET À LA CIBOULETTE***

(2 personnes)

## **Ingrédients :**

4	pommes de terre moyennes
200 g	cottage cheese nature
1/2	bouquet de ciboulette
	sel, poivre

## **Préparation :**

Laver les pommes de terre et les cuire avec la peau 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant la cuisson, mélanger le cottage cheese avec la ciboulette ciselée et assaisonner avec le sel et le poivre. Partager les pommes de terre cuites en deux dans le sens de la longueur, évider avec une cuillère à café un peu de leur chair et remplir les demi-pommes de terre de cottage cheese.

Servir aussitôt.

## ***CAKE AUX POMMES ET AUX POIRES***

(28 cm de long)

### **Ingrédients :**

200 g	farine
80 g	sucre
50 g	beurre ou margarine
2	oeufs
2	pommes
2	poires
1/2	paquet de poudre à lever
100 g	noisettes moulues

### **Préparation :**

Battre les oeufs et le sucre.

Ajouter le beurre fondu, puis les noisettes, la farine et la poudre à lever. Bien mélanger.

Peler et couper les fruits en petits dés et les incorporer à la masse.

Graisser un moule à cake et verser la pâte. Cuire au four à 180 °C environ 40 minutes.

### **Remarque :**

On peut remplacer les fruits par 3 pommes et 1 petite boîte d'ananas en dés ou 3 pommes et 1 banane ou encore des fruits de saison de votre choix.

## ***TOURTE AU SÉRÉ***

(18 cm de diamètre)

### **Ingrédients :**

500 g	séré maigre
3	oeufs
80 g	sucre
1 c.s.	maïzena
1 c.c.	sucre vanillé
1/2	orange
1/2	citron
60 g	raisins secs
1 c.s.	beurre ou margarine

### **Préparation :**

Battre au fouet les jaunes d'oeufs et le sucre. Ajouter le séré, les zestes de l'orange et du citron, ainsi que leur jus.

Ajouter encore le sucre vanillé, la maïzena et les raisins secs.

Bien mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Battre les blancs d'oeufs en neige et les incorporer délicatement.

Graisser un moule à charnière et y ajouter la masse. Cuire au four à 200 °C durant 30 minutes environ.