

# Le Planificateur Économiste



## Index

- L'art de l'économie à l'épicerie.....3
- Les comparaisons.....7
- Les gestes qui font épargner.....10
- Les fonds de bases dans une cuisine.....11
- Périmé.... Peut-être pas.....14
- Les prix courants.....15



## L'art de l'économie à l'épicerie

**1.**

### **Ne pas faire l'épicerie le ventre vide**

Prenez une bouchée avant d'aller à l'épicerie. Si vous avez l'estomac vide, il prendra le contrôle et vous risquez d'acheter tout ce qui

**2.**

### **Jetez un coup d'œil au frigo et mettez à la vue les aliments bientôt périmés :**

Si le frigo est en désordre, vous risquez d'acheter en double certains aliments. C'est un bon moment pour faire un petit ménage afin de voir ce qui est périmé et ce qui devrait être consommé bientôt.

**3.**

### **Orienter les repas de la semaine:**

Cela permet d'adapter les repas avec le contenu de votre frigo. De plus, avoir une petite idée des repas de la semaine aide à guider notre épicerie. Sinon, il y a des risques d'acheter trop d'aliments et de

**4.**

### **Feuilleter les circulaires:**

Regardez les aliments et les produits qui sont économiques et les aubaines afin d'adapter les repas. Si le coût des côtelettes de porc est moindre que les filets de porc, il est préférable d'acheter les côtelettes.

5.

### Faites une liste d'épicerie:

En suivant votre liste, vous risquez de ne pas acheter des aliments inutiles.

6.

### Comparer les prix, quel format est le plus avantageux?

Comparez les prix au 100g/100ml, indiqué sur l'étiquette du prix. Les emballages sont souvent trompeurs et donnent l'illusion d'être avantageux.

Soyez à l'affût !

7.

### Osez!

- **Osez prendre des produits surgelés**, surtout quand ils sont en rabais. Ça évite de perdre des aliments frais. À certains moments de l'année, les produits frais ne sont plus en rabais et ils sont chers, les surgelés sont une bonne alternative.
- **Osez piger sur les étagères 50%** : ils sont là, car les dates de péremption approchent. Ils peuvent être très utiles si vous pouvez les manger dans les jours suivants.

### Les rabais :

Profitez d'acheter en plus grande quantité des aliments qui sont vendus à rabais. Éviter de surconsommer!

Faites attention aussi au faux rabais! Certains aliments sont affichés en spéciaux, mais ils sont le même prix ou quelques cents de moins qu'à l'habitude.

**8.**

**Les marques maison :**

Les produits de grandes marques sont souvent 30% plus chers que les produits de marques maison et pourtant, ils contiennent la même préparation. Ça vaut la peine!

**9.**

**Les coupons-rabais:**

N'ayez pas peur de les utiliser pour des produits que vous utilisez et dont vous avez besoin. Ils sont un bon moyen d'économiser et c'est facile à utiliser!

**10.**

**Les fruits et légumes, au gré des saisons:**

Choisir les fruits et les légumes selon la saison où ils sont à bon marché et aux meilleurs de leur saveur.

**11.**

**En ligne à la caisse:**

Regarder le contenu du panier, il est encore le temps de retourner un article non nécessaire ou de surplus

- Il peut être tentant de prendre une tablette de chocolat ou un paquet de gomme. Toutefois, en avez-vous vraiment besoin?

**Les quantités!!!:**

Les produits de format familial sont plus économiques: allez-vous passer au travers avant la date de péremption? Vous séparez en portion selon vos besoins et congeler....

# 12.

## À la caisse:

Regardez l'écran qui affiche les prix, s'il y a une erreur dites-le !

S'il y a une erreur, si l'article coûte moins de 10\$, il vous sera remis gratuitement. Si l'article coûte plus de 10\$, vous aurez droit à un rabais de 10\$ sur l'article.

# 13.

## À la maison:

Ranger vos articles selon le principe **PAPS**: premier arrivé, premier sorti

# 14.

## Les restes !!:

- S'il y a plusieurs portions, vous pouvez en congeler, c'est un bon moyen de se dépanner un soir de semaine.
- Vous pouvez faire un repas TOUSKYS (tout ce qui reste)

## Comparaisons de prix

	<b>VS</b>		<p>Le fromage râpé coûte 30% plus cher que la brique de fromage. Donc, il est préférable de l'acheter entier et de le râper soi-même!</p>
	<b>VS</b>		<p>Les fromages individuels sont vendus 2 fois plus chers. Il est donc préférable de l'acheter en brique et de le couper soi-même.</p>
	<b>VS</b>		<p>Vérifier le coût du bœuf ou du porc haché, car les prix varient beaucoup. Le porc peut facilement prendre la place du bœuf dans certaines recettes.</p>
	<b>VS</b>		<p>Les côtelettes sont 2 fois plus chères que le filet. Il serait plus rentable d'utiliser le filet.</p>

 <p>Poitrine de poulet</p>	<p><b>VS</b></p>	 <p>Haut de cuisse désossé</p>	<p>Les hauts de cuisse désossés et sans peau sont 3\$ de moins le kilo que les poitrines de poulet. Ça vaut la peine!</p>
 <p>Saumon frais</p>	<p><b>VS</b></p>	 <p>Saumon en canne</p>	<p>Le saumon frais revient 4 fois plus cher que celui en conserve, donc attendre les spéciaux. Le saumon en conserve est idéal pour les sandwiches, les salades et pour le pâté au saumon.</p>
 <p>Lentille sèche</p>	<p><b>VS</b></p>	 <p>Lentille en canne</p>	<p>Les lentilles sèches sont 3 fois moins chères que celles en conserve. C'est parfait pour les mijotés et les soupes.</p>
 <p>Bébé carotte</p>	<p><b>VS</b></p>	 <p>Carotte ordinaire</p>	<p>Malgré leur utilité dans les lunchs et les trempettes, les petites carottes sont le double du prix (pour le même poids) que les carottes ordinaires.</p>



Framboise gelée

**VS**



Framboise fraîche

Les framboises surgelées reviennent 3 fois moins chères que les fraîches. De plus, elles sont très utiles dans les muffins, les smoothies et les yogourts.



Yogourt format familial

**VS**



Yogourt format individuel

Le format familial est 2 fois moins cher. Cet achat est préférable. Séparer dans des pots réutilisables. En plus, c'est écologique.



Gingembre frais

**VS**



Gingembre haché

Il serait plus économique d'acheter le gingembre frais puisqu'il coûte 6 fois moins cher qu'en pot. De plus, il se conserve très bien congelé.



Ail frais

**VS**



Ail haché

Il est préférable d'acheter l'ail frais, elle coûte 2 fois moins cher que l'ail en pot déjà haché et a meilleur goût.

# Les gestes qui font épargner!

## Faire son lunch:

Les repas préparés nous-mêmes coûtent nettement moins cher! En effet, une personne ayant un emploi stable peut économiser jusqu'à 1 000 \$ par année. C'est une belle façon de manger plus sainement à moindre coût.

## Préparer son café:

Remplir une tasse de voyage de café préparé chez soi au lieu d'aller chez *Tim Hortons* ou *McDonald's* vous fera économiser entre 500 \$ et 1 000 \$ par année selon le coût du café.



## Cuisiner et préparer ses collations:

En préparant chez soi des muffins ou des galettes et en coupant son fromage, on peut économiser en moyenne 500 \$ par année.



## Manger un bon petit déjeuner chez soi:

Au lieu d'aller acheter un sandwich-matin, un déjeuner chez soi est meilleur pour la santé ainsi que pour le portefeuille!

# Les fonds de bases d'une cuisine...

## **Bases et condiments:**

- Base de bœuf Bovril
- Base de poulet Bovril
- Beurre
- Beurre d'arachide
- Confiture
- Huile végétale
- Margarine
- Ketchup
- Mayonnaise
- Relish
- Sauce Diana
- Sauce Soya
- Sauce Worcestershire
- Vinaigre

## **Boite de conserve:**

- Fèves au lard
- Fèves rouges
- Fèves vertes ou jaunes
- Jus de tomates
- Maïs en grains
- Pâte de tomates
- Pois
- Soupe de tomates
- Tomates en dés

## **Pâtes et céréales:**

- Couscous
- Farine blanche
- Flocons d'avoine
- Riz
- Spaghettis
- Macaronis

## **Herbes et épices :**

- Cannelle
- Cari
- Chili (en poudre)
- Cumin moulu
- Feuilles de Laurier
- Herbes de Provence
- Herbes italiennes
- Paprika
- Piment broyé
- Ciboulette
- Persil
- Origan ou marjolaine
- Thym
- Romarin
- Basilic
- Sel et poivre



## Périmé.... Peut-être pas...

Les dates de péremption sont souvent hâtives....

- Le lait peut être conservé deux semaines après l'ouverture, même si la date de péremption est passée.
- Le yogourt peut être consommé 15 jours après la date de péremption. S'il n'a pas été ouvert, il peut être bon jusqu'à 3 mois après la date.
- L'œuf peut être consommé même si la date est passée. Pour vérifier s'il est encore bon, il y a le truc de l'œuf dans l'eau. Il suffit de mettre l'œuf dans l'eau froide, s'il flotte il est moins bon à consommer.
- Les conserves peuvent être consommées même si la date de péremption est passée. Si elles sont bombées, rouillées, endommagées ou perforées, elles peuvent causer une intoxication mortelle à cause du botulisme.
- Pour ce qui est de la viande, vous pouvez la garder de 2 à 4 jours dans le frigidaire et de 8 à 12 mois dans le congélateur. Une fois dégelée, il est préférable de ne pas la recongeler, à moins d'être cuite entre les deux congélations.
- Les fruits et légumes n'ont pas de date de péremption, c'est à l'œil que nous pouvons constater s'ils sont encore bons. Toutefois, s'il y a un bout qui est moins beau, il suffit d'enlever la partie

endommagée et le reste peut être utilisé. De plus, un légume moins appétissant dû à sa longue vie peut être utilisé dans une soupe.

- Les poissons ont une durée de vie de 2 à 3 jours au réfrigérateur et entre 2 à 6 mois au congélateur, dépendamment du poisson. Il est préférable d'acheter des poissons surgelés, car leur qualité et la fraîcheur sont meilleures et le coût plus avantageux.

### **ASTUCES:**

Avec certains produits comme le yogourt, les sauces, la salsa et autres produits, il est possible d'utiliser nos sens afin de vérifier si le produit est toujours bon!

- La vision: En regardant le produit, est-ce qu'il a l'air beau? Il n'y a pas de moisissure? La couleur est-elle étrange? Son allure est-elle bizarre?
- L'odorat: Est-ce qu'il sent bon? L'odeur est-elle normale ou pas?
- Le goût: Est-ce que c'est bon? A-t-il un goût suri ou amer?

## Les prix courants

Aliments	Unité	Prix
Bœuf haché régulier	1kg	12,45
Poulet	1kg	7,51
Côtelette de porc	1kg	12,34
Rôti de palette	1kg	16,04
Bifteck de surlonge	1kg	23,43
Bacon	500g	7,43
Saucisses fumées	450g	4,37
Lait partiellement écrémé	1l	2,34
Beurre	454g	4,93
Fromage en tranches	250g	2,57
Œufs	1 douzaine	3,15
Pain	675g	2,80
Macaroni	500g	1,45
Farine	2,5 kg	4,69
Flocons de maïs	675g	4,58
Pommes	1 kg	4,55
Bananes	1kg	1,54
Oranges	1 kg	3,52
Jus de pommes en conserve	1,36 L	2,11
Carottes	1kg	1,97
Céleri	1 kg	2,13
Champignons	1 kg	2,04
Pomme de terre	4,54 kg	7,03
Tomates en conserve	796ml	1,58
Jus de tomates en conserve	1,36 L	2,55
Ketchup	1L	3,32
Sucre blanc	2 kg	2,74
Café torréfié	300g	6,46
Café instantané	200g	6,89
Soupe en conserve	284 ml	1,13
Beurre d'arachide	500g	3,21