

nutrition

PAR ISABELLE DE ALMEIDA

Manger mieux et moins cher

Si la part de notre budget alimentaire se réduit depuis plusieurs décennies, on a encore souvent l'impression de trop dépenser, sans pour autant toujours bien se nourrir. Conseils et astuces de Jeanne Laurent, diététicienne et nutritionniste à Bordeaux, pour inverser la tendance.

Consommer moins de « tout prêt »

Si notre panier de courses semble nous coûter de plus en plus cher, c'est parce qu'il s'est modifié au fil des ans et que nous achetons une quantité toujours croissante d'aliments transformés. Fromage râpé, sauce tomate cuisinée, soupe, quiche ou mousse au chocolat : ces produits « industriels » s'avèrent plus onéreux que ceux faits maison (plus encore lorsqu'on se fait livrer pizzas, burgers ou currys) et généralement de qualité nutritionnelle moindre car fabriqués à partir d'ingrédients bas de gamme. « Pour dépenser moins et manger mieux, il faut cuisiner soi-même, explique notre spécialiste. Cela demande un peu plus de temps, mais pas beaucoup si l'on s'organise pour les courses, que l'on confectionne les mets à l'avance en s'initiant au batch cooking (le week-end pour la semaine) et que l'on prépare des repas simples (soupes, omelettes, salades, gratins, plats mijotés). Au final, les produits soi-disant « gain de temps » nous font surtout...perdre de l'argent ! »

Revoir nos bases alimentaires

Moins de viande (c'est la tendance, profitable à la santé et au porte-monnaie), plus de céréales (qu'on peut varier) et de légumineuses (très économiques, riches en fibres et protéines végétales, et rassasiantes), plus d'œufs (bon marché même bio) et, surtout, davantage de végétaux de saison. C'est ainsi qu'on se nourrissait « autrefois » et cela suffit à trouver l'équilibre nutritionnel ! Sans s'obliger à devenir végétarienne, miser sur « plus de végétal » permet de dépenser moins, surtout si on va au marché (ou aux cueillettes à la ferme), qu'on choisit des fruits et légumes de saison, locaux et issus de petits producteurs, qu'on achète en vrac, et qu'on ne se focalise pas sur leur allure (les « légumes moches » sont moins chers et souvent très savoureux). On peut aussi tester des aliments économiques (en fin de marché par exemple), même si on ne les a jamais cuisinés, en cherchant de nouvelles recettes. L'occasion de manger plus varié, donc plus équilibré, et de faire des découvertes !

GENEHEICETTYPANZER/ISTOCK



BONS CONSEILS

Pas toujours simple de changer ses habitudes, pour les courses comme pour la cuisine ! Pour nous aider, de nombreux sites, livres ou applis nous expliquent comment gérer nos « fonds de frigo » et cuisiner en fonction des aliments dont nous disposons, nous détaillent l'art d'accommoder les restes, proposent des astuces économiques et équilibrées.

- **Popotte Duck** : une appli « cooking planner » pour optimiser son alimentation et son réfrigérateur.
- *Bien manger sans se fouler. 50 recettes décomplexées*, de Amandine Geers et Olivier Degorce, éd. Terre Vivante, 12 €.

En finir avec le gâchis

En moyenne, nous jetons 30 kilos de produits alimentaires par personne et par an : c'est énorme, et cela nous coûte cher ! La solution ? « Mieux rentabiliser nos courses en achetant de façon plus juste et modérée (attention aux offres en lots sur les produits périssables si on ne peut pas les congeler) et en recyclant nos restes et épluchures ! Ainsi, le vieux pain finit en croûtons, chapelure, pain perdu ou pudding, les pelures de légumes en bouillon (on peut y joindre une carcasse de volaille) pour un risotto. Les restes de légumineuses, riz et pâtes, mais aussi de viande, jambon ou poisson s'ajoutent à un gratin ou se réutilisent en galettes, croquettes et boulettes à poêler ou à cuire dans un bouillon ou une sauce tomate. Et ceux de fromage permettent de réaliser de délicieux soufflés ou quiches. On utilise les fanes et légumes défraîchis en soupes, et les fruits un peu abîmés en compote, en crumble ou en gâteau comme le banana bread, préparé avec les bananes trop mûres. » Là encore, un peu de temps suffit pour transformer ce qu'on aurait jeté en plat maison sain et économique. Bon à savoir également avant d'avoir le réflexe pou-

légumes secs, les épices, le sucre et la farine ainsi que les conserves peuvent être consommés longtemps après leur DDM (date de durabilité minimale, traduite par la mention « À consommer de préférence avant... »). Enfin, « faire sécher (ou mieux, congeler) les herbes aromatiques en pleine saison évite de les acheter au prix fort, ou d'opter pour des bouillons cubes riches en additifs, en graisses et en sel. »

Rééquilibrer les rations

En France, le repas du midi est souvent léger et déséquilibré (type sandwich), et celui du soir, trop riche et trop copieux. On inverse la tendance en emportant sa gamelle (ou en version chic, sa lunch box) pour prendre un déjeuner complet suffisamment rassasiant, composé à partir du dîner de la veille (on cuisine une portion supplémentaire), accompagné d'une crudité, d'un fruit et/ou d'un laitage... On se « vengera » ainsi moins le soir, ce qui améliore digestion et sommeil ! Nul besoin non plus d'opter pour la formule entrée + plat + fromage + dessert. C'est trop. Écoutons plutôt nos sensations alimentaires pour respecter nos besoins !