

Mangez mieux, dépensez moins

Conseils et recettes faciles



Table des matières

| | |
|---|----|
| Mangez mieux, dépensez moins | 3 |
| Casserole de légumes mélangés au four | 6 |
| Chaudrée de maïs | 7 |
| Chili rapide | 8 |
| Marinades pour poulet | 9 |
| Fajitas au poulet. | 10 |
| Galettes de poisson | 11 |
| Mijoté de riz mexicain | 12 |
| Omelette au micro-onde | 13 |
| Pâtes au thon et aux tomates. | 14 |
| Salade de pommes de terre aux pois chiches et aux tomates | 15 |
| Sauce tomate facile | 16 |
| Soupe aux lentilles et aux champignons | 17 |
| Soupe aux pois chiches et aux nouilles | 18 |
| Bouchées au beurre d'arachide. | 19 |
| Brownies aux haricots noirs | 20 |
| Croustade aux pêches | 21 |
| Gruau aux pommes pour le lendemain | 22 |
| Muffins protéinés aux bananes et aux flocons d'avoine | 23 |
| Pain aux bananes. | 24 |

Adapté avec l'autorisation du gouvernement du Canada « Mangez sainement en respectant votre budget », 2022. Reproduction de la version disponible au : guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/mangez-sainement-tout-en-respectant-votre-budget

Adapté avec l'autorisation de *Cuisiner avec les ingrédients de base 2013* publié par l'Association canadienne de santé publique, 2011, publications.cpha.ca

Mangez mieux, dépensez moins

Nos conseils



Faites un budget

Déterminez le montant que vous dépenserez par semaine ou par mois en épicerie.

Surveillez les rabais

Consultez les circulaires (papier ou en ligne) et les applications mobiles pour voir quels aliments de votre liste d'épicerie sont en solde.

Faites un menu et une liste d'épicerie

- Planifiez votre menu en fonction des soldes.
- Faites l'inventaire des aliments que vous avez déjà dans vos armoires, votre réfrigérateur et votre congélateur.
- Faites une liste d'épicerie avant de partir de la maison et respectez-la.



Tenez compte des légumes et des fruits de saison



Les légumes et les fruits sont habituellement moins chers lorsqu'ils sont de saison. Pour encourager l'économie locale, vous pouvez les acheter dans les épiceries, les marchés des fermiers et chez les producteurs locaux.

Les légumes et les fruits en conserve ou surgelés sont aussi des choix santé. Ils sont habituellement moins chers que les légumes et les fruits frais qui ne sont pas de saison.

Essayez de consommer au moins un repas sans viande par semaine

Choisissez des recettes qui comprennent des substituts de viande tels que les légumineuses, les œufs, le tofu, le beurre d'arachide ou le poisson en conserve.



Informez-vous au sujet des offres et des programmes spéciaux

Vous pouvez profiter des programmes de fidélisation offerts par les différentes épiceries pour payer une partie de votre épicerie. Certaines épiceries offrent des rabais aux aînés et aux étudiants et lors de certaines occasions.

Évitez de faire l'épicerie le ventre vide

Si vous avez faim en faisant votre épicerie, vous pourriez vous laisser tenter par des aliments dont vous n'avez pas besoin.

Comparez les prix

- À l'épicerie, **utilisez une calculatrice** pour additionner le prix des articles afin de vous assurer que vous respectez votre budget.
- Si possible, **évitez de faire vos courses au dépanneur**, où les produits coûtent plus cher.
- Pour trouver le format le moins cher, **comparez les prix à l'unité de mesure** (p. ex. en grammes ou en millilitres), qui figurent sur les étiquettes. Le prix à l'unité de mesure se trouve habituellement en petits caractères sous le prix de vente du produit.

Exemple :

Tomates en conserve (540 ml)

Prix de vente : 1,09 \$

Prix à l'unité de mesure : 0,202 \$/100 ml

Tomates en conserve (796 ml)

Prix de vente : 1,69 \$

Prix à l'unité de mesure : 0,212 \$/100 ml

- Avant de faire vos choix, **comparez le prix des produits de marque avec le prix des produits maison** pour voir s'il y a une différence.
- **Familiarisez-vous avec le prix des aliments.** Prenez en note le prix courant des aliments. Cette stratégie vous permettra de savoir quelles épiceries offrent les meilleurs prix.
- **Regardez sur toutes les tablettes.** Certaines entreprises paient plus cher que d'autres pour que leurs produits soient placés à la hauteur des yeux.
- Les aliments vendus en portions individuelles coûtent parfois plus cher. **Optez pour un grand format** ou un format familial, puis divisez le produit vous-même.
- **Achetez en vrac** afin d'économiser. Les produits offerts en vrac permettent d'acheter seulement les quantités nécessaires.



Cherchez les articles offerts à prix réduit

Les produits dont la date de péremption (date « meilleur avant ») est proche ou les produits qui sont déformés ou légèrement endommagés sont parfois offerts à prix réduit. Ces produits sont tout aussi bons pour la santé que les autres produits. Par exemple, le pain du lendemain se sert bien sous forme de rôties. De plus, l'achat de tels produits contribue à réduire le gaspillage alimentaire.

Mangez mieux, dépensez moins

Faites des provisions

Profitez des rabais pour faire des réserves d'aliments que vous mangez souvent.

Vous pouvez congeler les aliments suivants pour prolonger leur durée de conservation :



Légumes et
fruits frais



Pain



Poisson, viande,
volaille



Fromage
et lait



Préparez vous-même vos repas

- Cuisinez à la maison aussi souvent que possible. C'est moins cher que d'acheter des repas prêts à manger.
- Les aliments hautement transformés contiennent peu de vitamines et de minéraux et peuvent coûter plus cher.
- Bien qu'ils permettent de gagner du temps, les aliments préparés, comme le fromage râpé et la viande assaisonnée, coûtent plus cher.

Cuisinez en plus grande quantité

Cuisinez en plus grande quantité lorsque vous trouvez les ingrédients nécessaires en solde. Congelez les surplus afin de les avoir pour un autre repas.



Utilisez les restes

Vous pouvez ajouter les restes de viande, de riz, de pâtes ou de légumes à vos plats favoris. Par exemple, utilisez les restes de poulet pour faire des sandwiches.



Casserole de légumes mélangés au four

Ingrédients

- 2 boîtes de 14,5 oz de haricots verts coupés, égouttés
- 1 boîte de 14,75 oz de maïs en crème
- 1 boîte de 14,5 oz de légumes mélangés, égouttés
- ¼ tasse de yogourt nature ou de crème sure
- 1 boîte de 11 oz de soupe crème de champignons
- 1 petit oignon, haché
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse de fromage mozzarella râpé
- 32 craquelins faibles en sel, émiettés (environ)



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Plat de cuisson



Tasses à mesurer



Ouvre-boîte



Couteau et planche à découper



Cuillère en bois



Mitaines pour le four

Donne 8 portions

Directives

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Mélanger les boîtes de légumes ensemble dans un plat de cuisson.
3. Ajouter le yogourt nature ou la crème sure, la crème de champignons, les oignons, le sel et le poivre et ½ tasse de fromage mozzarella. Mélanger ensemble.
4. Garnir le plat de cuisson du reste du fromage mozzarella et des craquelins émiettés.
5. Cuire 15 minutes pour faire fondre le fromage mozzarella et dorer les craquelins.

Lorsque vous achetez des produits en conserve, optez pour des produits à faible teneur en sel. Vous pouvez aussi rincer vos légumes sous l'eau froide pour éliminer l'excès de sel.



Suggestions d'utilisation des légumes en conserve

1. Ajouter du maïs, des pois et/ou des tomates en conserve à un sauté.
2. Ajouter des champignons en conserve à un chili.
3. Ajouter du maïs en conserve à la préparation de quesadillas.

RECETTE ADAPTÉE À PARTIR D'UNE RECETTE DE JAR OF LEMONS

Chaudrée de maïs

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de margarine
- 3 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en dés
- 1 oignon, coupé en dés
- 2 boîtes (14 oz/398 ml) de maïs en crème en conserve
- 1 ½ cuillère à thé de sel
- Poivre noir, au goût
- 1 tasse d'eau
- 2 tasses de lait



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Casserole



Couteau et planche à découper



Ouvre-boîte



Tasses à mesurer



Cuillères à mesurer



Épluche-légumes ou petit couteau



Cuillère en bois



Louche



Ustensiles

Donne 6 portions

Directives

1. Faire fondre la margarine dans une grande casserole, à feu moyen.
2. Ajouter les pommes de terre et les oignons, et cuire environ 5 minutes.
3. Ajouter le maïs en crème, le sel, le poivre et l'eau.
4. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen.
5. Laisser mijoter pendant 20 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
6. Réduire à feu doux et ajouter le lait.
7. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, environ 5 à 10 minutes.

Façons d'utiliser le maïs en conserve

1. Ajouter à une soupe, à du chili ou à une salade.
2. Combiner avec du bœuf haché cuit et garnir de purée de pommes de terre pour faire un pâté chinois.



Source : *Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires*, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Chili rapide

Ingrédients

- 454 grammes (1 livre) de bœuf haché
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots rouges en conserve, égouttés et rincés
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés en conserve
- 1 à 2 cuillères à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à thé de sel



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Casserole



Couteau et planche à découper



Ouvre-boîte



Cuillères à mesurer



Cuillère en bois

Directives

1. Cuire les oignons à feu moyen dans une casserole moyenne, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ de 5 à 7 minutes.
2. Ajouter le bœuf haché aux oignons et cuire jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée.
3. Ajouter les haricots rouges, les tomates, la poudre de chili et le sel. Porter à ébullition.
4. Réduire à feu doux. Laisser mijoter à découvert pendant 35 à 40 minutes.
5. Remuer le chili plusieurs fois pendant la cuisson.

Donne 4 à 6 portions



Façons d'utiliser les haricots rouges en conserve

1. Mélanger avec d'autres types de haricots et de la vinaigrette italienne pour faire une salade de haricots simple.
2. Mélanger avec du bœuf haché cuit pour faire des tacos ou des burritos.
3. Ajouter à de la soupe.

RECETTE ADAPTÉE DE *BASIC SHELF COOKBOOK*

Source : *Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires*, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Marinades pour poulet

Ingrédients

Teriyaki

- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ¼ tasse de sauce soya
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 oignon vert tranché finement
- ½ cuillère à thé de gingembre en poudre
- 2 gousses d'ail hachées

Coriandre et lime

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 limes zestées et pressées
- ¼ tasse de feuilles de coriandre hachées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- ½ cuillère à thé de chili en poudre
- 1 cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre

Italienne

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à thé d'épices italiennes
- 2 gousses d'ail hachées
- ½ cuillère à thé de flocons de piment rouge
- ½ cuillère à thé de sel

Grecque au citron

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 citron pressé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à thé d'origan séché
- 1 cuillère à thé de thym séché
- 1 cuillère à thé de moutarde
- 1 cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre

Miel et moutarde

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à thé de vinaigre de cidre de pomme
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre

Accessoires nécessaires



Bol moyen



Fouet



Récipient en verre

Donne 2 ou 3 portions

Directives

1. Dans un bol moyen, fouetter tous les ingrédients de la marinade.
2. Placer les poitrines de poulet dans un récipient. Verser la marinade sur le poulet; veiller à bien couvrir le poulet. Laisser mariner le poulet au réfrigérateur de 30 minutes à 8 heures.



RECETTE ADAPTÉE À PARTIR DE
RECETTES DE DOWNSHIFTOLGY

Fajitas au poulet

Ingrédients

Fajitas

- 3 poitrines de poulet désossées et sans peau
- 1 oignon tranché finement
- 3 poivrons tranchés finement
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de lime
- 6 tortillas

Marinade pour poulet

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de lime
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à thé de poudre de chili
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- ½ cuillère à thé de paprika
- 1 cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Poêle antiadhésive



Bol moyen



Couteau et planche à découper



Assiette



Cuillère en bois



Cuillères à mesurer



Fourchette

Donne 6 portions

Directives

1. Mélanger les ingrédients pour la marinade dans un bol moyen, puis ajouter le poulet et laisser reposer 30 minutes.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les poitrines de poulet de 7 à 8 minutes environ de chaque côté.
3. Pendant la cuisson du poulet, couper les légumes en fines tranches.
4. Mettre le poulet cuit dans une assiette. Ajouter les poivrons et les oignons à la même Cuisinière et les faire sauter de 4 à 5 minutes.
5. Une fois les légumes cuits, couper le poulet en lanières. Mettre ensuite le poulet dans la Cuisinière, ajouter un peu de jus de lime et mélanger.
6. Servir immédiatement avec des tortillas.



Suggestions d'utilisation du poulet

1. Ajouter du poulet cuit à n'importe quelle salade pour avoir plus de protéines.
2. Mélanger un peu de mayonnaise avec du poulet cuit en morceaux et faire un sandwich.
3. Ajouter du poulet en morceaux et des œufs brouillés à du riz frit.



RECETTE ADAPTÉE À PARTIR DE RECETTES DE DOWNSHIFTOLOGY

Galettes de poisson

Ingrédients

- 2 boîtes de thon ou de saumon en conserve, égoutté
- 1/2 oignon, coupé en dés
- 4 craquelins ordinaires, écrasés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 à 2 cuillères à thé de moutarde
- Poivre, au goût
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Grande poêle antiadhésive



Couteau et planche à découper



Ouvre-boîte



Cuillère en bois



Spatule



Cuillères à mesurer



Grand bol



Assiette



Essuie-tout

Donne 6 galettes

Directives

1. Dans un grand bol, mélanger le poisson en conserve, les oignons, les craquelins écrasés, l'ail, la moutarde et le poivre.
2. Incorporer l'œuf en remuant jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Former 6 galettes avec le mélange de poisson.
4. À feu moyen, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle antiadhésive.
5. Ajouter 2 galettes de poisson dans la Cuisinière et cuire pendant 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer de la Cuisinière et déposer sur une assiette recouverte d'un essuie-tout pour absorber l'excès d'huile.
6. Cuire les autres galettes de poisson de la même façon en ajoutant le reste de l'huile dans la Cuisinière au besoin.

Façons d'utiliser le poisson en conserve

1. Préparer un fondant au thon en mélangeant le thon avec de la mayonnaise. Étaler le mélange sur du pain grillé. Garnir de fromage et griller au four.
2. Mélanger du saumon en conserve avec de la mayonnaise et du poivre noir et déposer sur des craquelins.
3. Ajouter du poisson en conserve à une salade jardinière.



RECETTE ADAPTÉE DE THE NOVICE CHEF

Source : Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Mijoté de riz mexicain

Ingrédients

- 1 tasse de riz non cuit
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale ou de margarine
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de maïs en conserve, égoutté
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en dés en conserve, égouttées
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 1 à 2 cuillères à thé de poudre de chili
- ½ cuillère à thé de cumin
- Sel et poivre, au goût
- 1 tasse de fromage râpé
- Optionnel : coriandre fraîche



Accessoires nécessaires



Donne 4 à 6 portions

Directives

1. Cuire le riz selon le mode de cuisson indiqué sur l'emballage.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
3. Ajouter l'ail et les oignons. Cuire pendant 2 à 3 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter le maïs, les tomates en dés, le riz cuit, les haricots noirs, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre. Mélanger les ingrédients et cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
5. Incorporer le fromage en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Facultatif : garnir de coriandre fraîche.



Façons d'utiliser les haricots noirs en conserve

1. Utiliser à la place des haricots rouges dans des recettes telles que du chili.
2. Mélanger avec du bœuf haché cuit pour faire des tacos ou des burritos.
3. Ajouter à une soupe aux légumes.



RECETTE ADAPTÉE DE TODAY.COM

Source : Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Omelette au micro-onde

Ingrédients

- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Ingrédients optionnels au goût : poivrons verts, champignons, tomates, oignons, épinards, jambon, tous coupés en dés



Accessoires nécessaires



Micro-onde



Tasse



Couteau et planche à découper



Fourchette



Cuillères à mesurer

Donne 1 portion

Directives

1. Dans une tasse allant au micro-onde, combiner tous les ingrédients, y compris les ingrédients facultatifs, au goût.
2. Bien remuer et cuire au micro-onde pendant environ 1 ½ à 2 minutes (remuer toutes les 30 secondes) ou jusqu'à ce que le tout soit bien cuit.

Remarque : Les micro-ondes n'ont pas tous la même puissance. Le temps de cuisson peut donc varier.

Façons d'utiliser les œufs

1. Combiner des œufs brouillés avec des légumes, du riz cuit et de la sauce soya pour faire du riz frit maison.
2. Pour préparer un sandwich petit-déjeuner, déposer un œuf cuit sur un muffin anglais grillé et y ajouter une tranche de fromage.
3. Ajouter des tranches d'œufs durs aux salades.



RECETTE ADAPTÉE DE SIMPLY RECIPES

Source : Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Pâtes au thon et aux tomates

Ingrédients

- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- ½ oignon coupé en dés
- 1 boîte de 12 oz de tomates en dés (environ 4 tomates en dés)
- 2 boîtes de thon
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- Sel et poivre au goût
- 454 grammes de pâtes au choix, cuites selon les directives sur l'emballage



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Grande poêle antiadhésive



Grand chaudron



Couteau et planche à découper



Cuillère en bois



Ouvre-boîte



Cuillères à mesurer

Donne 4 à 6 portions

Directives

1. Faire chauffer l'huile végétale dans une grande poêle antiadhésive.
2. Ajouter les oignons et les tomates et cuire à feu moyen de 8 à 10 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le thon, bien mélanger et cuire 5 minutes de plus. Ajouter l'origan, le sel et le poivre.
4. Ajouter les pâtes cuites et servir.



Suggestions d'utilisation du poisson en conserve

1. Ajouter du saumon ou du thon en conserve sur du riz cuit.
2. Créer des trempettes et des tartinades en combinant du saumon ou du thon en conserve avec du yogourt grec nature ou de la mayonnaise et des épices.
3. Préparer des tacos avec des oignons sautés, des tomates et du thon ou du saumon en conserve.

RECETTE ADAPTÉE À PARTIR D'UNE RECETTE DE LAYLITA

Salade de pommes de terre aux pois chiches et aux tomates

Ingrédients pour la salade

- 5 tasses de pommes de terre coupées en cubes
- 2 boîtes de 16 oz de tomates en dés
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à soupe de persil séché
- 1 tasse d'oignons hachés finement
- 2 boîtes de pois chiches

Ingrédients pour la vinaigrette

- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Couteau et planche à découper



Plaque de cuisson



Cuillère



Tasses à mesurer



Cuillères à mesurer



Ouvre-boîte



Grand bol



Petit bol



Mitaines pour le four



Fouet

Donne 4 à 6 portions

Directives

1. Préchauffer le four à 375 °F. Mettre les pommes de terre et les tomates sur une plaque de cuisson. Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à thé de sel. Mettre la plaque au four et cuire environ 45 minutes.
2. Dans un grand bol, ajouter les autres ingrédients pour la salade.
3. Mettre tous les ingrédients pour la vinaigrette dans un petit bol et fouetter pour combiner.
4. Ajouter ensuite les pommes de terre et les tomates rôties à la salade. Verser la vinaigrette. Mélanger et servir.

Suggestions d'utilisation des pois chiches

1. Écraser des pois chiches avec de la mayonnaise, de la relish ou de la sauce barbecue pour faire un sandwich.
2. Mélanger des pois chiches avec des légumes verts sautés.
3. Utiliser des pois chiches comme garniture pour tacos; les faire sauter avec un assaisonnement pour tacos.



Sauce tomate facile

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 oignon, coupé en dés
- 1 boîte (28 oz/796 ml) de tomates en conserve
- 3 cuillères à soupe de pâte de tomates
- 2 cuillères à thé de sucre
- 3 cuillères à thé d'épices italiennes
- Sel et poivre, au goût
- 1 boîte (500 g) de pâtes alimentaires (macaronis, spaghettis, etc.)



Accessoires nécessaires



Cuisinière



2 casseroles



Couteau et
planche à découper



Ouvre-boîte



Cuillères
à mesurer



Cuillère
en bois

Donne 4 à 6 portions

Directives

1. Cuire les pâtes selon le mode de cuisson indiqué sur la boîte.
2. Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole moyenne.
3. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ de 5 à 7 minutes.
4. Incorporer les tomates, la pâte de tomates, le sucre, les épices italiennes, le sel et le poivre.
5. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes. Remuer à quelques reprises.
6. Ajouter la sauce sur les pâtes.

Cette sauce peut être utilisée comme sauce à pâtes ou sauce à pizza. Elle peut aussi servir pour faire une lasagne, des « Sloppy Joe » et plus encore!

Façons d'utiliser les tomates en conserve

1. Verser des tomates en conserve sur du poulet. Garnir le tout de fromage. Faire cuire au four.
2. Cuire des tomates en conserve, des oignons et du bœuf haché et ajouter à des macaronis cuits.
3. Ajouter aux soupes et aux ragoûts en conserve.

RECETTE ADAPTÉE DE THE BASIC SHELF COOKBOOK

Source : Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Soupe aux lentilles et aux champignons

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 2 gousses d'ail, émincées
- ½ oignon moyen, coupé en dés
- 1 boîte (284 ml) de champignons tranchés en conserve, égouttés et rincés
- ¾ cuillère à thé de sel
- ½ cuillère à thé de poivre
- 1 cuillère à thé de thym séché
- 4 tasses (ou un contenant de 900 ml) de bouillon de légumes, de poulet ou de bœuf
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles en conserve, égouttées et rincées



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Casserole



Couteau et planche à découper



Ouvre-boîte



Tasses à mesurer



Cuillères à mesurer



Cuillère en bois

Donne 6 à 8 portions

Directives

1. Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande casserole.
2. Une fois l'huile chauffée, ajouter l'ail et les oignons. Cuire pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les champignons, le sel, le poivre et le thym et cuire encore de 5 à 7 minutes.
4. Ajouter le bouillon et les lentilles. Porter à ébullition. Couvrir et réduire le feu.
5. Laisser mijoter pendant quelques minutes.

Façons d'utiliser les lentilles en conserve

1. Mélanger des lentilles avec du riz cuit.
2. Remplacer le bœuf haché par des lentilles dans une sauce à spaghetti.
3. Ajouter des lentilles à des soupes ou des ragoûts.

RECETTE ADAPTÉE DE *INSPIRED GATHERING.COM* | Source : *Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires*, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Soupe aux pois chiches et aux nouilles

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 oignon, coupé en dés
- 4 carottes, tranchées finement
- 1 cuillère à thé de thym séché
- 6 tasses de bouillon (légumes, poulet ou bœuf)
- 1 tasse de nouilles non cuites
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 1½ cuillère à thé de sel
- Poivre, au goût



Accessoires nécessaires



Donne 6 portions

Directives

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'ail, les oignons, les carottes et le thym. Cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
4. Ajouter les nouilles, les pois chiches, le sel et le poivre. Continuer à faire bouillir jusqu'à ce que les nouilles soient cuites.



Façons d'utiliser les pois chiches en conserve

1. Ajouter des pois chiches à une salade.
2. Rôtir des pois chiches au four avec une petite quantité d'huile et d'épices (p. ex. poudre de chili).
3. Ajouter des pois chiches à une soupe ou un chili.

RECETTE ADAPTÉE DE KITCHN

Source : *Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires*, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Bouchées au beurre d'arachide

Ingédients

- 1 tasse de beurre d'arachide
- ½ tasse de sirop de table
- 2 tasses de flocons d'avoine (grauau)



Accessoires nécessaires



Micro-onde



Plaque à
pâtisserie



Bol allant au
micro-onde



Tasses à
mesurer



Cuillère



Cuillère
en bois



Papier ciré



Réfrigérateur
et congélateur

Donne 24 à 36 bouchées

Directives

1. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier ciré.
2. Dans un bol allant au micro-onde, mélanger le beurre d'arachide et le sirop.
3. Chauffer au micro-onde, 20 secondes à la fois, jusqu'à ce que le mélange commence à sécher (environ 4 à 7 fois). Mélanger chaque fois.
4. Ajouter les flocons d'avoine au mélange de beurre d'arachide. Bien mélanger.
5. À l'aide d'une cuillère, former des boules et les rouler.
6. Déposer les boules sur la plaque à pâtisserie et mettre au congélateur pendant 15 à 25 minutes, jusqu'à consistance ferme.

Remarque : Conserver les bouchées au beurre d'arachide au réfrigérateur.



Façons d'utiliser le beurre d'arachide

1. Ajouter 1 à 2 cuillérées à soupe dans un bol de grauu cuit.
2. Utiliser comme trempette pour les pommes.
3. Ajouter aux boissons fouettées.

RECETTE ADAPTÉE DE BEAMING BAKER | Source : Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Brownies aux haricots noirs

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
- 3 gros œufs
- ¼ tasse d'huile végétale
- ½ tasse de sucre
- ¼ tasse de cacao
- 1 cuillère à thé de vanille
- ¼ tasse de farine de blé



Accessoires nécessaires



Directives

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapiser un moule rectangulaire de papier parchemin (environ 9 pouces par 6 pouces).
2. À l'aide d'un mélangeur, réduire en purée les haricots noirs avec les œufs, l'huile, le sucre, le cacao et la vanille. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Ajouter la farine au mélangeur et pulser à quelques reprises.
4. Verser le mélange dans le moule rectangulaire.
5. Cuire sur la grille du centre du four environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.

Donne 24 portions

Suggestions d'utilisation des haricots noirs en conserve

1. Mélanger avec du bœuf haché cuit pour faire des nachos.
2. Ajouter au riz cuit pour faire un plat d'accompagnement mexicain.
3. Réduire en purée avec des épices pour faire une délicieuse trempette.



RECETTE ADAPTÉE À PARTIR D'UNE RECETTE DE CAROLINE CLOUTIER, DT.P.

Croustade aux pêches

Ingrédients

- 1 boîte (28 oz/796 ml) de pêches tranchées en conserve, bien égouttées
- 2 cuillères à soupe de sucre
- ¼ cuillère à thé de cannelle moulue
- 1 ¼ tasse de farine de blé entier
- 1 ¼ tasse de flocons d'avoine (grauu)
- ⅔ tasse de cassonade
- ⅔ tasse de margarine



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Moule carré
(8 po x 8 po)



Bols



Ouvre-boîte



Tasses à
mesurer



Cuillères
à mesurer



2 couteaux



Mitaine
pour le four



Cuillère
en bois



Donne 6 à 8 portions

Directives

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Mettre les pêches, le sucre et la cannelle dans un bol moyen. Remuer et mettre de côté.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine et la cassonade. À l'aide de 2 couteaux, couper la margarine dans le mélange jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure. Diviser le mélange de flocons d'avoine en 2.
4. Presser légèrement la moitié du mélange de flocons d'avoine dans un moule de 8 pouces sur 8 pouces pour créer une base. Déposer le mélange de pêches à la cuillère sur la base et saupoudrer le reste du mélange de flocons d'avoine sur le dessus.
5. Cuire au four pendant 45 à 50 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit chaud et doré.

Façons d'utiliser les fruits en conserve

1. Mélanger dans du yogourt.
2. Utiliser dans une boisson fouettée.
3. Ajouter à des céréales chaudes ou froides.



RECETTE ADAPTÉE DU *BASIC SHELF COOKBOOK*

Source : *Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires*, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

Gruau aux pommes pour le lendemain

Ingrédients

- ½ tasse de flocons d'avoine (gruau)
- ½ tasse de lait
- ¼ tasse de yogourt à la vanille
- ½ tasse de pommes, hachées
- ⅛ cuillère à thé de cannelle moulue
- 1 cuillère à thé de miel ou de sirop de table



Accessoires nécessaires



Donne 1 à 2 portions

Directives

1. Mettre les flocons d'avoine dans un bocal ou un autre contenant muni d'un couvercle.
2. Verser le lait et le yogourt dans le bocal.
3. Ajouter une couche de pommes hachées et garnir de cannelle et de miel ou de sirop.
4. Mettre au réfrigérateur et déguster quelques heures plus tard ou le lendemain matin.



Façons d'utiliser les flocons d'avoine

1. Dans les recettes qui demandent des miettes de pain, utiliser plutôt des flocons d'avoine.
2. Ajouter des flocons d'avoine non cuits à un mélange à crêpes.
3. Ajouter aux boissons fouettées.

RECETTE ADAPTÉE DE QUAKER OATS | Source : Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB. Direction du mieux-être. 2019.

Muffins protéinés aux bananes et aux flocons d'avoine

Ingrédients

- 3 bananes très mûres, écrasées
- 1/2 tasse de beurre d'arachide
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2/3 tasse de lait
- 1 cuillère à thé de vanille
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à thé de cannelle
- 1/4 cuillère à thé de sel



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Moule à muffins



Moules en papier



Bol moyen



Fourchette



Cuillère en bois



Tasses à mesurer



Cuillères à mesurer



Donne 12 portions

Directives

1. Préchauffer le four à 350 °F. Mettre les moules en papier dans le moule à muffins (pour 12 muffins).
2. Dans un bol moyen, mélanger les bananes écrasées, le beurre d'arachide, les œufs, le sucre, le lait et la vanille jusqu'à consistance lisse.
3. Ajouter ensuite les ingrédients secs : flocons d'avoine, poudre à pâte, cannelle et sel. Bien mélanger.
4. Répartir uniformément le mélange dans les moules et cuire de 20 à 25 minutes.

Suggestions d'utilisation des flocons d'avoine

1. Remplacer une partie de la farine par des flocons d'avoine dans des recettes de pain, de muffins et de biscuits.
2. Ajouter des flocons d'avoine aux pâtes à tarte.
3. Ajouter des flocons d'avoine (au lieu de la chapelure) à des recettes de boulettes de viande et de doigts de poulet, par exemple.



Pain aux bananes

Ingrédients

- 2 tasses de farine tout usage
- $\frac{2}{3}$ tasse de poudre de lait écrémé
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de cannelle moulue
- 2 oeufs
- 2 tasses de bananes très mûres, écrasées (environ 4 bananes)
- 1 tasse de sucre
- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile végétale



Accessoires nécessaires



Cuisinière



Moule à pain



Grand bol



Bol moyen



Fourchette, cuillère et couteau à beurre



Cuillère en bois



Tasses à mesurer



Cuillères à mesurer



Mitaine pour le four



Essuie-tout

Donne 1 pain

Directives

1. Préchauffer le four à 350 °F. Graisser un moule à pain.
2. Dans un bol moyen, mélanger la farine, la poudre de lait écrémé, la poudre à pâte et la cannelle.
3. Dans un grand bol, mélanger les œufs, les bananes, le sucre et l'huile. Y incorporer graduellement le mélange de farine et bien mélanger. À l'aide d'une cuillère, déposer dans le moule à pain.
4. Cuire au four pendant 60 à 65 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre ressorte propre.
5. Laisser refroidir le pain dans le moule pendant 10 minutes, puis le retirer du moule pour le laisser refroidir complètement.



Façons d'utiliser de la poudre de lait écrémé

1. Ajouter à des céréales chaudes, comme du gruau ou de la crème de blé.
2. Ajouter aux smoothies maison.
3. Ajouter à des pommes de terre en purée.

RECETTE ADAPTÉE DE VERY BEST BAKING

Source : *Trousse d'outils pour une saine alimentation destinée aux banques alimentaires*, élaborée par les diététistes en Santé publique du Réseau de santé Horizon, en partenariat avec le ministère du Développement social du NB, Direction du mieux-être, 2019.

