

Lutte contre la précarité alimentaire des étudiants



SOMMAIRE



- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 01 | Où et comment faire ses courses | 06 | Recettes équilibrées faciles, rapides et pas cher ! |
| 02 | Quels sont les produits de base à avoir ? | 07 | Salade de tomates |
| 03 | Quel est le matériel de base à avoir ? | 08 | Salade de carottes rappées |
| 04 | Équilibre alimentaire ? C'est quoi ? | 09 | Spaghetti de courgette à la carbonara |
| 05 | Astuces pour manger équilibré avec un petit budget | 10 | Chili végétarien |
| | | 11 | Comment bien finir son repas ? |

01. Où et comment faire ses courses ?

Voici quelques petites astuces pour faire tes courses

1. Rédige une liste de courses et respecte-la.

Nous sommes tous revenus du supermarché un jour avec plus de choses que nous ne voulions en acheter ou dont nous n'avions pas besoin. Tu gagneras aussi du temps lorsque tu as besoin de faire beaucoup de provisions. N'oublie pas de regarder dans ton réfrigérateur et dans ton garde-manger ce que tu as déjà. Et une fois au supermarché, tiens-t'en à ta liste !

2. Cherche des aliments qui se conservent longtemps.

Comme par exemple des légumes surgelés, en conserve, le thon au naturel, les pâtes complètes, à la farine de pois chiches ou de lentilles. Tous les aliments que l'on va appelé "sec"

3. Achète des légumineuses.

Non seulement elles se conservent longtemps, mais elles sont également riches en protéines et s'utilisent de nombreuses manières. Préfère les légumineuses sèches. Elles sont bon marché, délicieuses et plus légères à transporter que les conserves. Il suffit ensuite de les plonger dans l'eau, de les laver et de les épicer avant de les faire cuire.

4. Opte pour les fruits et les légumes surgelés.

Aujourd'hui, les produits surgelés sont souvent de très bonne qualité et contiennent plus de nutriments que les fruits et légumes frais, car ils sont surgelés juste après la récolte. En outre, ils se préparent rapidement. Par exemple les bouquets de chou-fleur et de brocolis sont notamment cuits et prêts en quelques minutes.

5. Achète des formats familiaux.

(si tu as l'espace suffisant bien entendu)

Ils remplissent ton garde-manger et te font économiser de l'argent

6. Congèle tes produits frais.

Beaucoup de produits comme le pain se conservent plus longtemps au congélateur. Congèle les restes de lait, de crème et autres dans des bacs à glaçons, afin de pouvoir les utiliser plus tard dans des soupes, des sauces et autres smoothies. Tu n'auras plus qu'à décongeler ce dont tu as besoin.

O2. Quels sont les produits alimentaires à avoir ?

➡ Pensez à fournir vos placards, votre réfrigérateur et/ou votre congélateur en « indispensables » :

- Des féculents (pâtes, riz, semoule...) complets de préférence,
- Des légumes nature frais ou surgelés,
- Des légumes secs (pois chiches, lentilles, haricots...) en paquet à cuire ou cuits en bocal,
- Des œufs,
- Du poisson nature surgelé et des conserves non cuisinées : poisson (sardines, thon au naturel), ...
- Des produits laitiers : du lait, des yaourts nature, du fromage blanc, du fromage râpé ;
- Des condiments : de l'huile (de colza, de noix, d'olive), du vinaigre, des épices, de la moutarde, de l'ail, des oignons...
- En rayon, comprendre les informations nutritionnelles et repérer les aliments ultra-transformés

➡ Aliments de longue conservation (pâtes, riz, conserves, etc.)

- Huile végétale & vinaigre
- Eau & lait
- Sel, sucre, miel, épices
- Café & thé, filtres

03. Quel est le matériel de base à avoir ?

Liste des outils et ustensiles pratiques pour réaliser vos recettes



Plaque de cuisson



Four



Micro-ondes

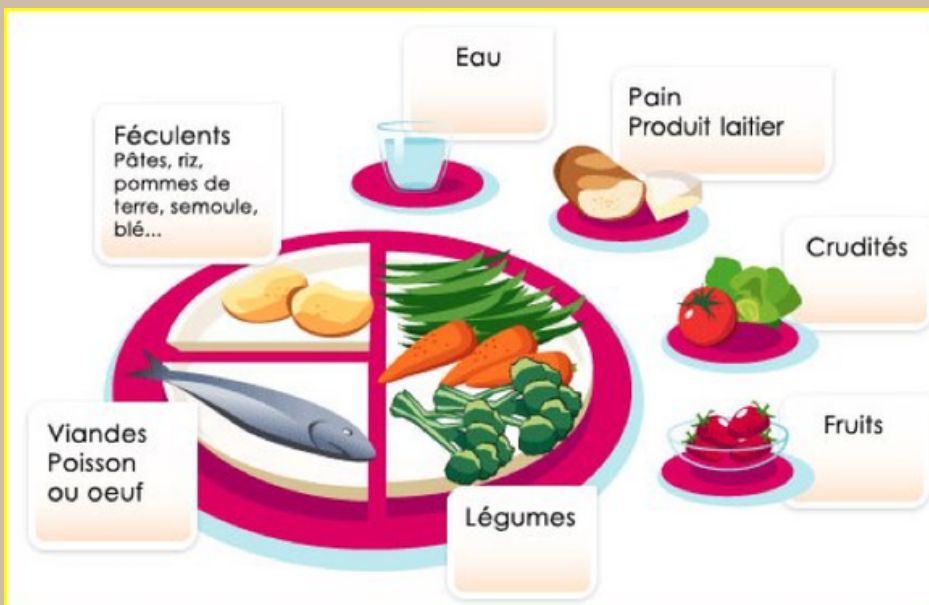


04. Equilibre alimentaire, c'est quoi ?

Manger équilibré au quotidien signifie que l'on doit manger de tout mais pas en quantités égales car chaque famille d'aliments a un rôle bien défini, pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Manger équilibré, c'est couvrir tous ses besoins nutritionnels grâce à l'alimentation. Pour cela, il faut : respecter ses besoins caloriques (variable en fonction de l'âge, du sexe, du métabolisme et des dépenses physiques de chacun, une femme d'âge moyen doit manger 8800Kcal par jour et un homme d'âge moyen : 10900 Kcal par jour),

Les proportions idéales en nutriments :
protéines 15% de la ration journalière,
glucides 50%,
lipides 35%



O5. Astuces pour manger équilibré à petit prix



Il est recommandé de limiter les aliments ultra-transformés.

Ils sont souvent gras, sucrés ou salés et contiennent des additifs dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. Découvrez nos conseils et astuces pour les repérer dans les rayons et ainsi essayer de réduire leur consommation ici.

Pour consommer moins de plats préparés et de produits ultra-transformés, augmentez le fait-maison, en achetant des aliments bruts ou peu préparés que vous cuisinerez vous-même.



Privilégiez les produits de saison.

Les produits de saison sont souvent moins chers. Les prix peuvent varier d'une année sur l'autre en fonction des récoltes mais les fruits et légumes de saison ont souvent le meilleur rapport qualité-prix.



Éviter le gaspillage alimentaire en s'essayant par exemple à la cuisine zéro déchet et en cuisinant les restes. En plus, c'est bien pour votre budget !



Réduire sa consommation de viande.

Il est recommandé de privilégier la volaille et de limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine. On peut réduire sa consommation de viande en consommant plus de légumes secs (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches...) qui, associés à des produits céréaliers comme les pâtes, le riz ou la semoule, de préférence complets, peuvent remplacer la viande ou la volaille. La viande devient cher alors cela vous fera faire des économies !

Comment manger équilibré si on n'a pas le temps ?

- Privilégiez les sandwichs (au pain complet ou aux céréales de préférence), avec des crudités, une protéine maigre (poulet, œufs, jambon) au détriment des quiches, tartes salées ou pizza, plus grasses et moins rassasiantes.
- Une salade composée peut aussi faire l'affaire : elle doit contenir une protéine maigre (poulet, œufs, jambon, thon ...), des crudités, et des féculents (riz, pâtes, lentilles). Si elle ne contient pas de féculents, complétez-la avec un morceau de pain.
- Un fruit frais et un yaourt pourront clôturer ce repas.

Recettes équilibrées faciles, rapides et pas cher !

Un repas équilibré doit être composé de :

Légumes cuits ou crus, la moitié de l'assiette.

Céréales complètes (riz brun, quinoa, sarrasin...).

Protéines animales ou végétales (viande, poisson, œufs, légumineuses...).

Bonnes graisses (huile de coco, d'olive), en assaisonnement ou pour la cuisson.

Épices et herbes aromatiques pour ajouter du goût et des nutriments (curcuma, poivre, sel, curry, thym, persil).

Eau.

Cette composition est valable pour le déjeuner comme pour le dîner.

Toutefois, ce qui compte le plus reste l'équilibre sur l'ensemble de votre semaine alimentaire. Vous pouvez manger plus de légumes certains repas, plus de céréales pour d'autres etc.

Salade de tomates

Type de plat: Entrée
Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: X
Temps total : 10 minutes
Portions : 2 personnes



Ingédients

1 ou 2 tomates
sel
poivre
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à café de vinaigre
1/2 oignons rouges

- 1** Lavez les tomates et coupez-les en quartiers. Déposez-les ensuite dans un saladier.
- 2** Épluchez l'oignon et émincez-le. Ajoutez-le aux quartiers de tomate puis mélangez.
- 3** Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile avec le vinaigre. Salez et poivrez à votre convenance. Versez cette vinaigrette dans le saladier et placez-le au frais jusqu'au moment de servir.

Salades de carottes rappées

Type de plat: Entrée
Temps de préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: X
Temps total : 5 minutes
Portions : 2 personnes



Ingédients

200 g de carottes
20 ml de Vinaigrette Classique
1/4 citron de citron pressé en jus
sel
poivre

- 1** Peler les carottes, les râper à l'aide d'une râpe à larges entailles et les mettre dans un bol. Y verser la vinaigrette classique et le jus de citron, saler et poivrer, et bien mélanger.
- 2** Servir !

SPAGHETTI DE COURGETTE À LA CARBONARA

La recette de la carbonara revue avec des spaghetti de courgette

Type de plat: Plat principal
Temps de préparation: 15 minutes
Temps de cuisson: 25 minutes
Temps total : 40 minutes
Portions : 2 personnes



Ingédients

2 courgette(s) de taille
moyenne
225 g d' allumettes de lardon
ou de lard fumé coupé en fines
lamelles
1 oeuf(s)
1 jaune(s) d'œuf
100 g de parmesan
sel
poivre du moulin

- 1** Réduire votre courgette en spaghetti.
- 2** Mettre un peu d'eau dans une casserole, y mettre les spaghetti et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la courgette soit cuite (mais encore un peu croquante).
- 3** Pendant ce temps, faire cuire les lardons. Ils doivent être dorés et légèrement croustillants.
- 4** Dans un bol, mélanger les œufs, les jaunes d'œuf et le parmesan jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les spaghetti de courgette bien essorés et les lardons.
- 5** Servir les spaghetti en rajoutant un peu de parmesan.

Chili végétarien

Type de plat: Plat principal

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Temps total : 5à minutes

Portions : 2 personnes



Ingédients

200 g de haricots rouges

190g de tomates pelées

100 g de tofu ferme

100 g d'oignons

50 g de carottes

40 g de poivrons verts

35 g de céleri

12 g de fromage râpé

6g de cassonade

62cl d'eau

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 gousses d'ail

1/2 c. à café de piments rouges
séchés

1/2 c. à café de cumin en poudre

Quelques feuilles de coriandre
fraîche (facultatif)

Sel, poivre

1

Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Hachez finement le piment rouge. Epluchez et coupez en petits dés les carottes, le céleri et le poivron. Chauffez les cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen dans un poêlon. Faites-y revenir l'oignon et l'ail environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, en remuant de temps à autre. Ajoutez les carottes, le céleri et le poivron. Laissez cuire 4 à 5 min, en remuant de temps à autre pour que tout soit revenus de façon uniforme.

2

Ajoutez le piment rouge, le cumin et la cassonade. Laissez cuire le tout 1 min en mélangeant. Coupez le tofu en petits dés et ajoutez-le au mélange. Faites revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré. Comptez 8 à 10 min. Egouttez les haricots, rincez-les sous l'eau claire et égouttez de nouveau. Enfin ajoutez-les à la préparation sur le feu.

3

Ajoutez les tomates coupées en dés et assez d'eau pour que le mélange reste assez humide. Portez à ébullition ce chili con carne sans viande, mélangez, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit prêt à feu doux environ 10 min. Après l'avoir laissé mijoté, salez et poivrez. Garnissez de coriandre fraîche et de fromage râpé avant de servir.

11. Comment bien finir son repas ?

Comment bien finir un repas ?

Pour bien clôturer son repas, avec un fruit ou une portion de laitage peut suffire !

Les fruits peuvent être mis :

- en salade
- en brochette
- dans le yaourt nature !

Un produits laitiers peut être :

- une tranche de fromage quelconque
- un yaourt (attention aux yaourts ultra sucrés et ultra transformés)





Manger, c'est synonyme de plaisir et de convivialité. Mais parfois, ça peut devenir une corvée. Ou difficile d'accès à cause d'un budget un peu trop serré. C'est pour cela que nous avons élaborer ce petit livret. Il contient 2 idées d'entrees et 2 plats faciles, rapides, équilibrés et peu coûteux. Vous y retrouverez des astuces pour faire vos courses

