

Applications qui peuvent être utiles au quotidien pour vous aider à :

Trouvez des recettes en fonction des ingrédients dont vous disposez.

Trouvez des paniers alimentaires à petit prix proche de chez vous.



MANGER BOUGER



Merci de votre participation !



pour tous, toute la vie, partout

Vest'A ADMR :  
0558414030  
36 rue Daste  
40140 Soustons



UDAF :  
0558068040  
1550, Rue Renée Darriet  
40000 Mont-De-Marsan



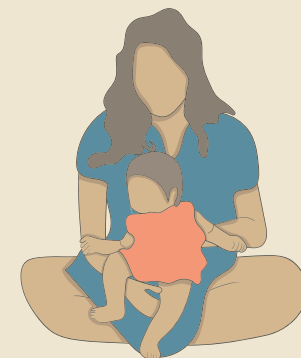
MFR :  
0558985428  
1958 route de badie  
40360 Castelnau-Chalosse

PARENTALITÉ

PARTAGE

CONSEILS

ÉQUILIBRE



CUISINER AVEC UN  
PETIT BUDGET



Ne pas jeter sur la voie publique

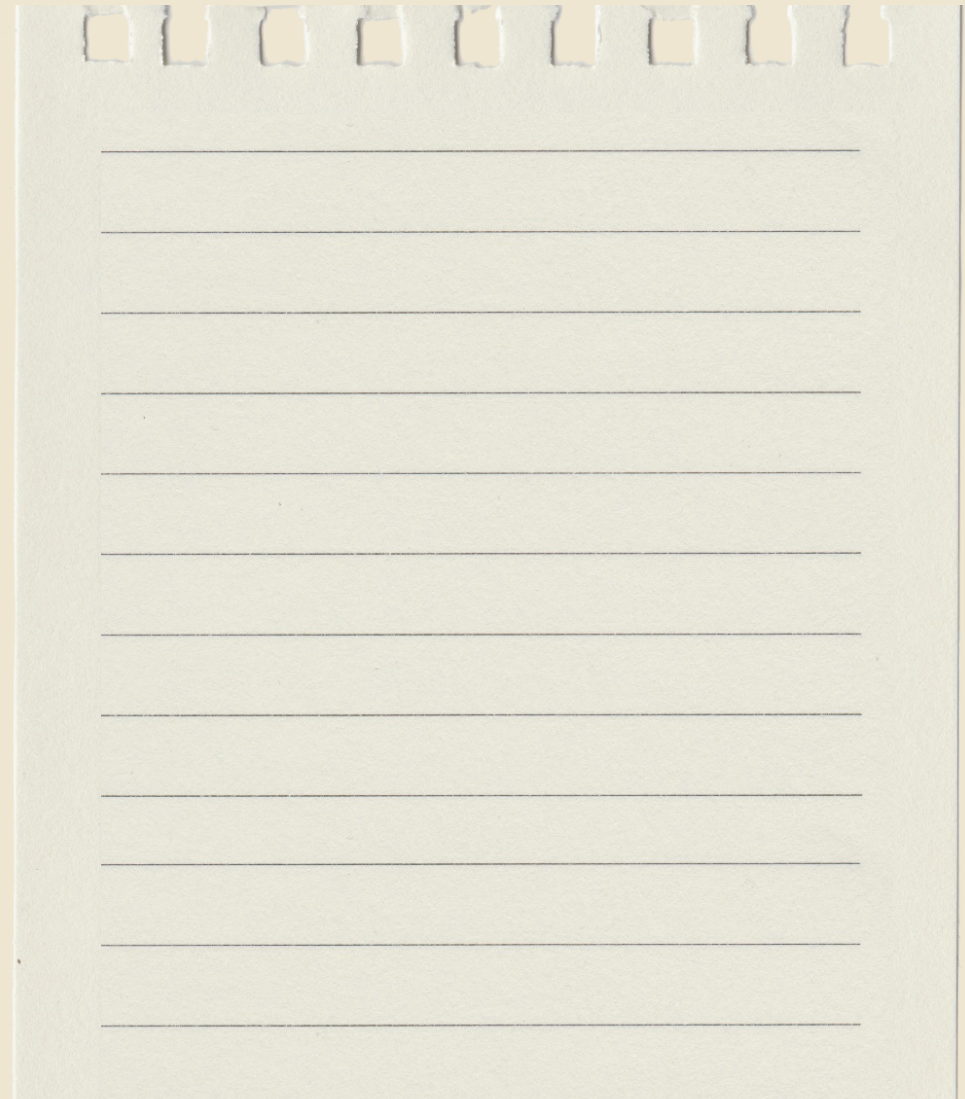


# Conseils Budget

- Utilisez le système d'enveloppes : retirez au début de chaque mois votre budget au distributeur automatique et répartissez les billets dans différentes enveloppes, chacune correspondant à un poste de dépenses.
- Comparez les prix au kilo ou au litre. Ces prix sont indiqués en petit sur les étiquettes des rayons dans les magasins.
- Comparez les prix des produits que vous achetez souvent.
- Calculez le montant de tout ce qui se trouve dans votre panier au fur et à mesure.
- Utilisez le drive, cela évite les achats imprévus.
- Ne faites pas vos courses lorsque vous avez faim, cela évite de remplir son panier d'articles inutiles.
- Achetez la marque du distributeur : pas toujours de moins bonne qualité, souvent moins chère et disposée sur les étagères du bas.
- Évitez la taxe rose : les prix peuvent être différents sur des produits identiques, par exemple, les rasoirs pour femmes sont plus chers que ceux pour hommes.
- Le rayon frais et à la coupe : de nombreux produits sont proposés en promotion. Possibilité de prendre la quantité souhaitée. Ils sont souvent de meilleure qualité.
- Profitez des promotions pour acheter les produits qui peuvent se stocker longtemps.
- Prenez des cartes de fidélité et utilisez vos bons de réduction.
- Limitez vos visites dans les lieux d'achats alimentaires à une fois par semaine.

**Ne changez pas toutes vos habitudes d'un coup !  
Faites le petit à petit.**

# Notes



Pour aller plus loin, voici quelques producteurs locaux



260 Chem. de Berdoyes,  
40180 Sort-en-Chalosse



328 Chem. de Chourron,  
40465 Préchacq-les-Bains



# Portions alimentaires par repas

Les portions alimentaires peuvent être définies grâce à votre main. Les illustrations ci-dessous vous indiquent les quantités nécessaires pour une bonne alimentation.

<b>FRUITS</b> = LA SURFACE DU POING FERMÉ = environ 120 à 150 g = 2 petits fruits frais = 1 fruit frais de grosseur moyenne ⚠ Fruits secs (noix, amandes, etc) = la taille du creux de la main	<b>LÉGUMES</b> = LE CREUX DES DEUX MAINS REMPLI = environ 120 à 150 g Il est inutile de peser vos légumes lorsqu'ils sont naturels : 1 portion = 1/2 assiette classique. Si vous avez encore faim, vous pouvez augmenter cette quantité.	<b>PAIN</b> = LA SURFACE DE LA PAUME = environ 30g
<b>FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS</b> = LA GROSSEUR DU POING = environ 120 g ⚠ Il s'agit des aliments cuits (riz, pâtes, pommes de terre, blé...) Poids cru : riz : 40 g pâtes / semoule : 60 g	<b>VIANDE</b> = LA SURFACE DE LA PAUME ET L'ÉPAISSEUR DU PETIT DOIGT = environ 100 à 125 g	<b>POISSON</b> = LA SURFACE DE LA MAIN, DOIGTS JOINTS = environ 100 à 125 g
<b>FROMAGE</b> = LA TAILLE ET L'ÉPAISSEUR DU POUCE = environ 30 g	<b>BEURRE</b> = LA PULPE ET L'ÉPAISSEUR DE L'INDEX = environ 10 g	

Source : <https://www.centre-physiominis-nice.fr/post/portions-alimentaires>

# Saisons des fruits & légumes

**Printemps**  
 Artichaut, Asperges, Radis, Oignon, Concombre, Fraise

**Été**  
 Tomate, Courgette, Pêche, Haricot vert, Melon, Aubergine, Framboise, Cerise

**Hiver**  
 Mandarine, Epinard, Poireau, Endive, Brocoli, Chou-fleur

**Automne**  
 Citrouille, Betterave, Prune, Fenouil, Raisin, Mâche, Poire

**Produits au centre :** Pain, Pomme de terre, Carotte, Pomme, Céréale, Jus de fruits, Fromage, Riz, Pâtes, Lait, Yaourt, Oeufs, Steak haché, Poulet.

Source : <https://gastronomierestaurant.blogspot.com/2012/11/la-diversite-des-produits-bio-et-les.html>

*Privilégiez les produits locaux et de saison, moins chers. Cela permet aussi de diversifier son alimentation. Pour cela allez chez les producteurs, en vente directe ou faire du glanage.*

*En magasin bio, achetez du urac ou faites des achats groupés !*

**Produits laitiers :** fromage, yaourt, fromage blanc, ...

**Fruits**

**Viande ou poisson ou œufs**

**Féculents**

**Légumes**

<https://www.mgc-prevention.fr/bien-composer-ses-repas/>

# Recette de l'atelier à la MFR

## SALADE DE LENTILLES (5 PERSONNES)

40 MIN PRÉPARATION, 30 MIN CUISSON

(COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 4.50€ SOIT 0.9€ PAR PERSONNE)

### INGRÉDIENTS



- 375 g de lentilles
- 2,5 tomates
- 0,5 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 citron
- 2 C à S de vinaigre de cidre
- 3,5 C à S d'huile d'olive
- Sel / poivre
- 0,5 bouquet de persil (facultatif).
- 0,5 bouquet de menthe (facultatif).

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Faites cuire les lentilles comme indiqué sur leur emballage. Laissez les refroidir. Pour aller plus vite, vous pouvez les passer sous l'eau froide.
- Lavez et coupez les tomates en dés.
- Épluchez et coupez le concombre en dés de même taille.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Hachez l'ail.
- Rincez et ciselez les herbes (facultatif).
- Dans un grand saladier, mélangez les lentilles avec l'oignon, l'ail, les tomates, le concombre (et les herbes).
- Arrosez avec le jus de citron, le vinaigre, l'huile, salez, poivrez et mélangez bien.
- Placez au frais 30 min avant de déguster.

# Idée de plat simple

## CROQUETTES DE COURGETTE (5 PERSONNES)

1H20 PRÉPARATION, 15 MIN CUISSON

(COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 3.50€ SOIT 0.7€ PAR PERSONNE)

### INGRÉDIENTS



- 1,5 courgettes
- 3/4 tasse de farine
- 3/4 de gousse d'ail
- Sel / poivre
- 2 oeufs
- 2,5 C à S de fines herbes
- Huile d'olive

### ÉTAPES PRÉPARATION

- Pelez et râpez les courgettes.
- Mettez les dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 1 h.
- Bien les rincer et les sécher dans un torchon en serrant très fort. Mettez dans un saladier.
- Ajoutez la farine, les oeufs, les fines herbes, l'ail haché, le poivre et le sel. Mélangez bien.
- Si la consistance est très liquide, ajoutez un peu de farine.
- Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
- Quand la poêle est bien chaude, disposez des petits paquets (une cuillère à soupe) de la préparation.
- Laissez dorer 3 minutes puis les retourner régulièrement jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Ajoutez quelques cuillères d'eau dans la poêle si besoin.

*Planifiez vos repas hebdomadaires. Optez pour des recettes avec les mêmes ingrédients.*

# Idée de plat simple

## PATATE DOUCE FARCIE (5 PERSONNES)

20 MIN PRÉPARATION, 55 MIN CUISSON

(COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 7€ SOIT 1.4€ PAR PERSONNE)



### INGRÉDIENTS

- 5 patates douces
- 2 oignons
- 500 g de lardons
- 500 g de champignons
- Huile d'olive

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Émincez les oignons et les champignons avant de les faire revenir dans une poêle, avec les lardons.
- Coupez la patate douce en 2 dans le sens de la longueur, versez un filet d'huile d'olive sur chacune des parties.
- Mettez les patates douces au four 40 minutes à 180 degrés.
- Une fois cuites, enlevez une partie de la chair. Prendre le mélange d'oignons, champignons émincés et lardons.
- Mettez au four à 180 degrés pendant 15 minutes.
- Vous pouvez accompagner les patates douces avec de la salade verte.

*Les pelures d'échalote, oignon et ail peuvent être passées au four puis mixées pour être transformées en épice. Et vos pelures de légumes pour faire des chips !*

# Recette de l'atelier à la MFR

## CAKE JAMBON (5 PERSONNES)

20 MIN PRÉPARATION, 40 MIN CUISSON

(COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 4.50€ SOIT 0.9€ PAR PERSONNE)



### INGRÉDIENTS

- 165 g emmental râpé
- 15 cl de lait
- 3 œufs
- 1 demi- sachet de levure chimique
- 150 g de dés de jambon
- 15 cl d'huile
- 165 g de farine
- Sel / poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et les œufs puis incorporez le lait.
- Ajoutez l'huile, le jambon et l'emmental râpé.
- Salez et poivrez à votre convenance. (Attention, le jambon est un ingrédient qui est déjà bien salé.)
- Beurrez un moule à cake, puis versez y la préparation. Enfourez environ 40 min. Le temps de cuisson peut varier selon le moule et le four utilisés.
- Lorsque votre cake est bien doré, sortez le du four.

### CONSEIL :

Cette recette vous est proposée avec du jambon blanc et de l'emmental, mais vous pouvez l'améliorer en y ajoutant des olives, des poivrons, ou encore des herbes aromatiques.



# Recette de l'atelier à la MFR

## GRATIN DE POMMES DE TERRE, COURGETTES ET BLETTES (5 PERSONNES)

15 MIN PRÉPARATION, 30 MIN CUISSON  
( COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 6.20 € SOIT 1.24€ PAR PERSONNE)



### INGRÉDIENTS

- 1 demi botte de blettes
- 2,5 courgettes
- 25 g d'emmental râpé
- 20 cl de crème fraîche
- 500 g de pommes de terre
- Sel / poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Coupez en petits morceaux les blettes et en tranches les pommes de terre et les courgettes.
- Faites les cuire complètement dans une casserole d'eau bouillante (20-25 min pour les blettes et les pommes de terre et 10-15 min pour les courgettes).
- Égouttez les légumes, mettez les dans un plat à gratin et mélangez grossièrement.
- Ajoutez la crème, le sel, le poivre et le gruyère sur le dessus.
- Laissez gratiner au four à 200 °C (thermostat 7) pendant 10 minutes.

*Achetez des fruits et légumes «moches», bruts. Évitez les produits trop transformés.*

# Recettes anti-gaspi

## OMELETTE A LA COURGETTE (5 PERSONNES)

15 MIN PRÉPARATION, 20 MIN CUISSON  
( COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 4.90 € SOIT 0.98€ PAR PERSONNE )



### INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 3 C à C d'herbes de Provence
- 1 courgette
- 2 noisettes de beurre
- Sel / poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Pelez et coupez les courgettes en petits morceaux et faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre durant 15 minutes.
- Cassez les œufs dans un bol. Battez les avec une fourchette ou un fouet. Salez et poivrez.
- Versez les dans la poêle sur les courgettes.
- Laissez cuire environ 4 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps afin que la préparation ne colle pas à la poêle.

*Cuisinez des plats simples, avec peu d'ingrédients.*

# Recettes anti-gaspi

## FLAN A LA COURGETTE (5 PERSONNES)

10 MIN PRÉPARATION, 35 MIN CUISSON

( COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 6.60€ SOIT 1.32€ PAR PERSONNE)



### INGRÉDIENTS

- 5 œufs
- 125 g de gruyère râpé
- 15 cl de lait
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 2,5 C à S de maïzena
- 2,5 C à S d'huile d'olive
- 2,5 pincées de muscade
- 1,5 pincées de sel et poivre
- 625 gr de courgettes

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Pendant que votre four préchauffe à 210°C, lavez les courgettes, sans les peler.
- Coupez les en petits cubes. Faites les cuire quelques minutes sans matière grasse puis égouttez les.
- Dans un saladier, mélangez la maïzena dans le lait avant d'y ajouter la crème liquide, les œufs battus et le fromage râpé. Puis, incorporez les courgettes. Assaisonnez avec la muscade, le sel et le poivre puis transvasez le tout dans un plat à gratin ou un moule à cake légèrement huilé.
- Enfournez 30 minutes et surveillez.

*Évitez le gaspillage alimentaire, intégrez vos restes à la préparation d'un nouveau repas.*

# Recette de l'atelier à la MFR

## POULET PANÉ (5 PERSONNES)

15 MIN PRÉPARATION, 20 MIN CUISSON

( COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 8€ SOIT 1.6€ PAR PERSONNE)



### INGRÉDIENTS

- 750 g d'escalope de poulet
- 5 œufs
- 3 C à S de farine
- 125 g de pain
- Sel / poivre
- Paprika (ou autres épices selon les goûts)

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Préparez la chapelure, émiettez du pain dur ou des biscottes.
- Mettez la farine dans une assiette. Battez les œufs dans un saladier, puis mélangez la chapelure avec le paprika, le sel et le poivre dans un saladier.
- Séchez les morceaux de poulet avec du papier absorbant. Passez les dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la chapelure.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, plongez-y les morceaux de poulet par petites quantités. Faites les cuire 15 min en les retournant.
- Déposez les morceaux de poulet panés dans une assiette et répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

*Renoncez à la viande un jour par semaine, il n'est pas recommandé d'en manger à tous les repas !*

# Recette de l'atelier à la MFR

## PAIN PERDU (5 PERSONNES)

15 MIN PRÉPARATION, 15 MIN CUISSON

( COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 1,50€ SOIT 0.5€ PAR PERSONNE)



### INGRÉDIENTS

- 1 baguette
- 90 g de sucre
- 4 oeufs
- Une noix de beurre
- 30 cl de lait

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Fouettez les oeufs avec le sucre et le lait.
- Trempez-y les tranches de pain.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et déposez-y les tranches de pain.
- Faites les dorer de chaque coté.

# Recette de l'atelier à la MFR

## COMPOTE DE POMMES (5 PERSONNES)

30 MIN PRÉPARATION, 1H CUISSON

(COÛT TOTAL DE LA RECETTE : 1,50€ SOIT 0.5€ PAR PERSONNE)



### INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de pommes

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Lavez et pelez vos pommes et conservez les épluchures (voir recette chips en dessous).
- Épépinez les puis coupez les en petits morceaux.
- Dans une casserole, déposez les pommes et ajoutez de l'eau à hauteur.
- Faites cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

### ÉTAPES DE PRÉPARATION DES CHIPS DE POMMES

- Préchauffez le four à 150°.
- Répartissez les épluchures de pommes sur la plaque du four préalablement recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez pendant 20 minutes.

