

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Bien s'alimenter à peu de frais



## Cuisiner à la maison est la meilleure façon d'économiser de l'argent

Même les jeunes enfants d'âge scolaire peuvent aider à...

- Lire la recette
- Rincer, frotter, éplucher les oignons, les carottes et autres produits
- Casser les œufs et utiliser un batteur à œufs
- Mesurer les ingrédients
- Décorer les produits de boulangerie
- Étaler et façonner la pâte
- Couper les aliments mous avec un couteau émoussé

## Conseils pour bien manger en respectant le budget

Avant de faire des courses, planifiez les repas à l'avance...

- Évitez de manger au restaurant; les repas au restaurant sont souvent plus chers
- Faites un menu en décidant des recettes que vous ferez pour le déjeuner et le dîner pendant une semaine
- Planifiez les repas selon les aliments en solde
- Planifiez des repas sans viande
- Regardez dans votre garde-manger, votre réfrigérateur et votre congélateur pour trouver des aliments à épuiser et cherchez des recettes pour utiliser ces aliments et ingrédients
- Évitez les recettes qui nécessitent un ingrédient particulier
- Prévoyez d'utiliser les restes
- Faites des extras
- Assurez-vous de bien connaître ce que votre famille aime manger

Pendant les courses d'épicerie....

- Tenez un registre des dépenses; planifiez pour la semaine ou le mois
- Évitez de faire les courses quand vous avez faim
- Tenez-vous en à votre liste d'épicerie
- Achetez des produits de saison
- Achetez des produits congelés ou en conserve
- Choisissez la marque du magasin ou les marques sans nom
- Achetez des produits en vrac que vous utilisez fréquemment ou qui ont une longue durée de conservation

*Avertissement : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de votre école locale pour identifier les aliments qui sont acceptables ou inacceptables*

## Soupe méli-mélo

Temps de préparation : 10 minutes  
portions

Temps de cuisson : 1 heure :

Donne 4

Ingrédients :

<b>Viande ou haricots</b> +	<b>Légumes</b> +	<b>Grains entiers</b>
1 lb de hauts de cuisse ou de cuisses de dinde ou 1 lb de hauts de cuisse ou de cuisses de poulet ou 1 lb de haricots ou lentilles cuites ou 1 boîte d'haricots ou lentilles rincés et égouttés	1 gros oignon vert, haché 2 grandes carottes, hachées 1 grande courgette, hachée 1 boîte de tomates à faible teneur en sodium 1 poignée de persil frais, haché tout ce que vous avez et devez utiliser	1/2 tasse de riz brun sec* ou 1/2 tasse d'orge sèche* ou 1/2 tasse de pâtes de blé entier sec*  *ou 1 tasse cuite

### Préparation :

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, faire sauter les légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter vos assaisonnements préférés dans la casserole. Quelques suggestions : 1 feuille de laurier, ½ cuillère à café de cumin, d'origan, de romarin ou de thym séchés, ¼ cuillère à café de poivre de Cayenne, et sel et poivre au goût. Remuer et faire cuire jusqu'à ce que vous puissiez les sentir, moins de 5 minutes. Ajouter les haricots ou la viande. Faire dorer de 3 à 5 minutes.

Ajouter du riz brun ou de l'orge maintenant, ou attendre 10 minutes pour ajouter des grains cuits avant que la soupe ne soit cuite.

Ajouter suffisamment d'eau ou de bouillon de légumes, de bœuf ou de poulet à faible teneur en sodium pour couvrir les ingrédients, au moins 4 tasses.

Porter la soupe à ébullition. Réduire le feu à faible intensité. Couvrir partiellement et laisser mijoter jusqu'à ce que la viande ou les haricots soient tendres (De 40 minutes à 1 heure).

Jeter un coup d'œil à la soupe toutes les 10 à 15 minutes pour vous assurer qu'il y a suffisamment de liquide dans la casserole.

**\*\* Consultez le Bulletin sur les allergies (numéro de septembre) pour les substitutions.**

Pour plus de sujets touchant la nutrition, allez à la section Nouvelles et événements à [www.southernhealth.ca](http://www.southernhealth.ca) ou communiquez avec

Service de consultation de diététistes : 1- 877- 830- 2892

Info Santé 1- 888- 315- 9257

Équipe des Services de nutrition 204- 388- 2053

Document rédigé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Le bulletin peut être entièrement photocopié à condition de nommer la source