Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

Artikel: Toutes les astuces pour se nourrir pas cher!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832203

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Photos: Wollodja Jentsch

La cuisine à petit prix, ça commence dans les bons marchés. Une botte de ciboulette (30 gr) ne coûte que 50 cts. L'équivalent, préparé en barquette, est presque six fois plus cher: 2 fr. 95.

Toutes les astuces pour se nourrir pas cher!

Manger à deux, de manière équilibrée, avec 10 francs par jour? C'est possible. A condition de suivre quelques conseils avisés.

On estime aujourd'hui que les Suisses dépensent 12% de leur budget pour se nourrir. Pour un revenu mensuel de 5000 francs, cela représenterait donc une dépense de 600 francs. En suivant nos conseils, vous consacrerez moins de 400 francs à votre budget nourriture (pain et produits de base compris), ce qui représente une économie non négligeable.

La meilleure façon d'obtenir des produits de qualité est encore de les acheter directement chez les producteurs, sur les marchés ou dans les petits commerces. Cela évite aussi des désillusions. En effet, qui n'a jamais dû jeter une partie des produits achetés en paquets ou en barquette dans un supermarché? Au sentiment de colère et de frustration s'ajoute celui de s'être fait gruger. Bien sûr, il faudrait rapporter les produits périmés ou abîmés au point de vente plutôt que de les jeter à la poubelle. Mais qui le fait?

Selon les nutritionnistes, une personne de 60 ans doit consommer 2000 calories par jour pour se nourrir de manière équilibrée. Les repas devraient comprendre un fruit ou un légume au moins et il est indiqué de consommer des produits frais ou saisonniers. Evitez donc à tout prix les pommes de Nouvelle-Zélande ou les asperges du Mexique! Non seulement, c'est écologiquement indéfendable, mais, surtout, on ignore souvent de quelle manière ces produits «exotiques» ont été traités.

Jusqu'à quinze fois trop cher!

Manger à deux de manière équilibrée pour 10 francs par jour! Pour relever ce défi, nous avons dû nous imposer un certain nombre de conditions. En premier lieu, nous avons éliminé sans hésiter tous les produits préemballés, qui atteignent des prix considérables. Par exemple: 160 grammes de carottes râpées en barquette se vendent 2 fr.10 dans un supermarché, alors que si vous râpez vos carottes vous-même, il vous en coûtera 30 centimes à poids égal. La ciboulette coupée revient à 2 fr. 95 les 30 grammes, conditionnée dans un petit récipient jetable. Au marché, une botte entière coûte à peine 50 centimes. Même constat pour les barquettes de légumes vendues 5 fr. En choisissant les légumes au détail, vous divisez le prix du pot-au-feu par deux. Et que penser des salades «toutes prêtes», présentées dans des récipients plastifiés, vendues trois ou quatre fois moins cher au détail sur l'étal voisin?

Demandez le menu

10 francs par jour en moyenne pour deux personnes.

Défi relevé par *Générations Plus* qui vous propose ici 14 repas équilibrés pour un coût hebdomadaire de 70 francs.

Lundi

Midi
Ragoût de bœuf*
Tomate provençale
Pommes de terre au cumin*
Dessert:
1 fruit

Soir
Omelette aux champignons
Salade
Coût: 12 francs

Mardi

Midi
Emincé de poulet au curry*
Riz pilaf*
Petits pois, carottes
Dessert:
ananas au kirsch

Soir
Röstis œuf miroir
Salade
Coût: 12 fr. 50

Mercredi

Midi
Croustade
Salade
Dessert:
salade de fruit

Soir
Salade de riz
Thon et olives
Coût: 7 fr. 50

Jeudi

Midi
Steak haché
Spaghettis au basilic*
Epinards
Dessert:
fromage

Soir
Soupe de légumes
Charlotte aux pommes
Coût: 8 francs

*Produits à recycler

Si vous tenez à faire des économies, évitez à tout prix les plats précuisinés, à réchauffer au four à micro-ondes. Une barquette d'émincé de volaille (provenant du Brésil) aux spätzlis coûte 6 fr., soit trois fois plus que le même plat réalisé par vous-même. Mais, il y a pire: un plat de risotto aux champignons précuisiné (avec 6% de bolets seulement) se vend 5 fr.40. Quinze fois plus cher que si vous prenez le temps de le préparer!

Economisez sur les achats!

Les personnes qui ont la chance de posséder un jardin potager sont évidemment favorisées. Un paquet de 5 grammes de graine de carottes suffit pour récolter entre 60 et 80 kilos; 350 grammes de bulbes d'oignons produisent entre 14 et 18 kilos. Il est aussi possible de cultiver des épices sur son balcon ou simplement dans un bac, sur le rebord d'une fenêtre. On économise ainsi le coût de la ciboulette, du persil ou de l'estragon.

Pour réaliser des économies, une règle d'or s'impose: acheter uniquement ce dont on a besoin. Pour cela, il est utile de composer un plan de menus pour toute la semaine *(voir encadré)*. Il ne reste plus qu'à détailler les produits et à faire les emplettes en suivant scrupuleusement la liste. Il est aussi conseillé d'acheter les produits périssables (fruits, légumes, viande, poissons) au marché ou dans les petits commerces. En revanche, il ne faut pas hésiter à profiter des nombreux rabais et actions mis en évidence dans la plupart des supermarchés, notamment quand ils concernent les produits de base (riz, pâtes, sucre, huile…). Il suffit d'être vigilant et d'acheter au bon moment.

Les produits vendus sous le label M-Budget ou Prix Garantie de Coop méritent également votre attention. Ils sont généralement de très bonne qualité à des prix nettement inférieurs. L'arrivée sur le marché des «hard discounters» allemands Aldi et Lidl tend à tirer les prix vers le bas. Les consommateurs ne s'en plaindront pas…

Apprêter les restes!

«Si l'on veut faire des économies, il faut acheter les produits bruts et les travailler, affirme Christophe Jaquier, cuisinier depuis vingt ans. Un bon cuisinier ne jette jamais rien, il récupère absolument tout. Les épluchures des légumes sont utilisées pour faire une soupe et l'eau de cuisson donne la base d'un bouillon. C'est dans les pelures que l'on trouve le plus de vitamines, il serait stupide de les jeter dans l'évier.»

Dans cet ordre d'idée, il est important, lorsque vous dressez la liste des menus hebdomadaires, de prendre en compte l'utilisation des restes. «Si vous apprêtez un rôti ou un

Vendredi

Midi
Filets de poisson
Emincé de poireaux
Pommes de terre nature
Dessert:
cake au citron

Soir
Gratin de pâtes
Salade verte

Coût: 9 fr. 50

Samedi

Midi
Tomates farcies
Ebly
Soleil d'endives
Dessert:
yogourt ou flan

Soir
Croûte au fromage
Salade verte

Coût: 7 francs

Dimanche

Midi
Poulet au four*
Pommes de terre sautées
Salade variée
Dessert:
Banane flambée

Soir
Bouchées à la reine
Salade de tomates

Coût: 13 fr. 50

Les **7 règles d'or**

1. Achetez uniquement des produits saisonniers.
2. Vérifiez la fraîcheur des produits et comparez les prix.
3. Privilégiez les produits de proximité.
4. N'achetez que ce qui est nécessaire pour éviter le gaspillage.
5. Recyclez systématiquement les restes.
6. Evitez les plats précuisinés.
7. Prenez l'habitude de manger moins et mieux.

bouilli, prévient Christophe Jaquier, gardez-en un peu pour préparer une sauce bolognaise ou en garnir une quiche.» De même, il vaut mieux cuire un peu plus de pommes de terre, de légumes, de pâtes ou de riz qu'il n'en faut. En apprêtant les restes, on prépare d'excellents repas à base de röstis ou de galettes de pommes de terre, une soupe ou une purée de légumes, un gratin de pâtes ou une salade de riz.

Ultime conseil de pro: par pitié, ne jetez plus de pain! Passé la fraîcheur croustillante du premier jour, le pain peut toujours servir à confectionner des croûtes au fromage ou de succulentes croûtes dorées (œuf, farine, sucre et cannelle). Avec du pain sec, on réalise une très bonne chapelure et si en fin de compte il en reste toujours… les canards, cygnes et autres mouettes en seront reconnaissants.

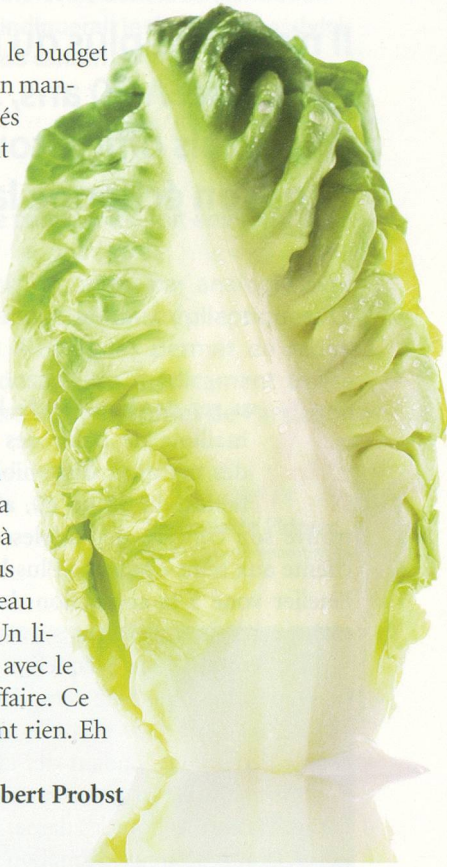
Et si vous mangiez moins?

Dix francs par jour pour deux personnes, cela semblait à première vue utopique. L'expérience nous a prouvé le contraire. Il faut ajouter à cette somme quelques frais supplémentaires pour l'achat du pain quotidien et des produits de base comme le sucre, le sel, la farine, l'huile ou le beurre.

Il est possible de réduire encore le budget consacré à la nourriture. Comment? En mangeant moins, pardi. Certains retraités ont résolu le problème en supprimant un repas. Ils mangent un petit-déjeuner copieux aux environs de 9 heures le matin et le repas principal vers 17 heures. L'important étant d'accumuler dans la journée les calories nécessaires à l'équilibre et de veiller à absorber les fruits et les légumes conseillés par les nutritionnistes.

Nous n'avons pas tenu compte des boissons dans notre budget. Un verre de vin rouge à midi entraînera une dépense supplémentaire de 50 à 100 francs par mois. En revanche, nous conseillons fortement de bannir l'eau minérale et les diverses limonades. Un litre d'eau du robinet, éventuellement avec le jus d'un citron, fait parfaitement l'affaire. Ce produit naturel ne coûte pratiquement rien. Eh oui: il n'y a pas de petites économies.

Jean-Robert Probst



Les recettes de **Jean-Pierre Coffe**

Dans son dernier livre de cuisine, Jean-Pierre Coffe a réuni 350 recettes réalisées avec un petit budget. De nombreuses recettes sont apprêtées avec des restes de viandes, de pâtes ou de légumes.

«Ma grand-mère disait: avec rien, évidemment, on ne peut rien faire. Mais avec un peu, il est possible de faire quelque chose de pas mauvais du tout.» C'est en partant de cette phrase empreinte de sagesse que le pourfendeur de la malbouffe propose des recettes copieuses et goûteuses. En sous-titre de son ouvrage, Jean-Pierre Coffe propose de nourrir une famille (2 parents, 2 enfants) pour moins de 9 euros par jour (14 francs). Même en rabotant les prix au maximum et en apprêtant les restes, cela paraît un peu juste au vu de la réalité des prix helvétiques. Il faut savoir que, en France, les produits sont généralement moins chers que chez nous.

Les conseils, les petits trucs et les bons plans proposés valent largement le prix de ce livre de cuisine pas comme les autres. A ce jour, il s'est déjà vendu à plus de 300 000 exemplaires. Ce n'est pas un hasard.

Le Plaisir à Petit Prix, de Jean-Pierre Coffe. Plon.