

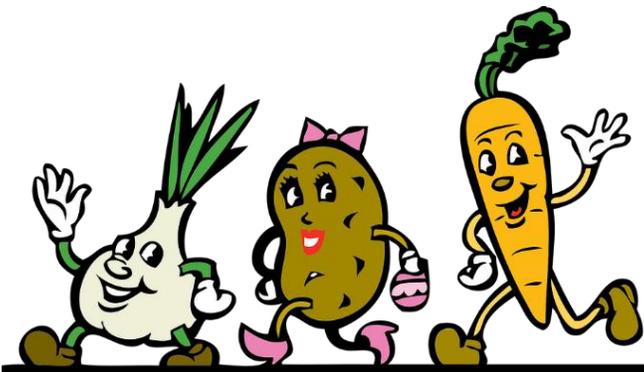
Un guide pour la conception d'une liste d'épicerie de 2 semaines

1. En premier, faites le **ménage de votre garde-manger**. Amusez-vous en mettant votre musique préférée!
2. Faites l'**inventaire** et consultez les dates d' « expiration » et de « meilleur avant ». Un produit expiré ne devrait jamais être consommé.
Pour les aliments non-périssables où la date « meilleur avant » est passée, utilisez vos sens, comme la vue et l'odorat, et jugez s'il est sécuritaire de manger l'aliment. Dans le doute, compostez-le si possible, ou jetez-le.
3. **Planifiez votre menu** au moins pour une semaine en vous basant sur votre inventaire et sur les spéciaux à l'épicerie et aux marchés locaux.
 - Inspirez-vous de **recettes** et des produits maraîchers de saison; soyez créatif. Planifiez d'avoir des sources de protéines, des grains et des fruits et légumes à chaque repas. Consultez le nouveau Guide alimentaire canadien en visitant <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> pour des conseils sur comment faire des choix et adopter des habitudes alimentaires sains.
 - Soyez **stratégique** avec l'utilisation des ingrédients. Trouvez des recettes incluant des ingrédients qui pourront aussi servir pour d'autres repas.
4. Ensuite, faites **vosre liste d'épicerie**. Priorisez les aliments de longue durée. Achetez assez pour vous durer plusieurs semaines.

Denrées de base périssables:

- Achetez des légumes de plus longue durée de vie. i.e. les légumes-racines (patates, patates douces, carottes, betteraves, navets), du chou, des courges, des pommes, des oranges.
Entreposer dans un endroit froid et sombre.

- Achetez en quantité du lait, des œufs et du beurre/margarine pour 2 semaines: vous pouvez congeler le lait ou acheter le lait UHT longue conservation.



Denrées de base non-périssables:

- Une variété de grains: pâtes, riz, orge, quinoa, couscous,...
- Des légumineuses pour vos recettes principales: fèves, lentilles, pois chiches, secs ou en conserve. Considérez d'autres sources de protéines végétales: noix, grains, et leurs beurres.
- Bœuf haché, poitrine de poulet, ou filets de poisson... S'ils sont en spéciaux, achetez-en en surplus et congelez-les. Le thon et le saumon en conserve sont d'autres options de protéines qui se conservent longtemps.
- En conserve : tomates, sauce tomate, maïs en crème, etc.
- Des fruits et légumes congelés, comme des pois, du brocoli, des épinards, des baies, etc.
- D'autres denrées de base pour la cuisson : farine, herbes aromatiques sèches, épices, huiles, etc.



Quelques substitutions:

- lait (lait évaporé, lait écrémé en poudre, laits végétaux), œufs entiers (œufs liquides, graines de lin moulu + eau), farine (flocons d'avoine moulus avec un robot culinaire)
Cherchez sur l'internet pour d'autres exemples!

5. Comment garder les **aliments achetés frais** pour longtemps?



• **Dans le congélateur...**

- Entrez des miches de pain, des bagels, des tortillas ou du pain pita extra. Gardez des tranches de pain au congélateur et sortez-les au besoin.
- Cuisinez en surplus et congelez les restes.
Ex : chilli, soupe, sauce spaghetti, etc.
- Du poulet grillé ou rôti en restes pourrait servir pour des sandwichs, soupes, salades, quesadillas, etc.

• **Dans le frigo...**

- Salade verte : rincer, sécher, entreposer dans un contenant en plastique ou envelopper dans du papier essuie-tout ou un torchon propre dans le tiroir à légumes.
- Asperges et herbes aromatiques fraîches : mettre les tiges dans un verre d'eau froide.
Couvrir les herbes avec un sac en plastique.

Plus d'info sur l'entreposage des aliments à <https://www.canada.ca> ou <https://www.mapaq.gouv.qc.ca>.

Découvrez plus de trucs et astuces sur la cuisine et la nutrition dans les outils à www.corbeilledepain.com et visitez-nous sur Facebook @Corbeilledepain!