



## Trucs et astuces pour maximiser l'épicerie

### Avant de se rendre à l'épicerie :

- Établir le budget alloué à l'épicerie ;
- Consulter les spéciaux dans les circulaires et faire les menus de la semaine ;
- Faire l'inventaire du réfrigérateur, du garde-manger et du congélateur ;
- Faire la liste d'épicerie en fonction du menu de la semaine tout en pensant d'y inclure des fruits et des légumes en quantités suffisantes ;
- Rechercher des recettes économiques et faciles à réaliser ;
- Afin de réduire les chances d'acheter des aliments superflus, se rendre à l'épicerie après avoir mangé.

### À l'épicerie :

- N'acheter que les articles inscrits sur la liste d'épicerie ;
- Comparer le prix entre les formats et les marques disponibles, les marques maison sont souvent moins coûteuses ;
- Porter une attention aux aliments qui ne sont pas à portée de main, car ils sont parfois moins chers.

### De retour à la maison :

- Entreposer les fruits et les légumes au bon endroit ;
- Rentabiliser les légumes ou les fruits flétris (soupes, potages, salades de fruits ou compotes) ;
- Pour susciter la consommation de fruits et de légumes chez les enfants, les préparer à l'avance et les mettre à leur vue ;
- Rentabiliser les restes en les utilisant dans les lunchs ou en complément d'un autre repas dans la semaine.

### Des fruits et des légumes à l'année...

Selon les saisons, le prix des fruits et des légumes varie beaucoup. L'hiver, il est préférable d'acheter les fruits et les légumes plus économiques, congelés ou en conserve. En été, il faut plutôt miser sur les légumes et les fruits frais qui sont en abondance et profiter de cette période pour faire des réserves au congélateur pour l'hiver.

### Sources :

- *Bien manger à bon compte*, trucs, astuces et information en alimentation. Publication de l'ACEF Lanaudière.
- *Santé bouffe budget*. Publication du CÉGEP de Rivière-du-Loup.