

ACHETER ÉTAPE PAR ÉTAPE :

1. La PLANIFICATION

LES PROVISIONS

Pas le temps de faire vos courses ? Des visites surprises ? Avec des provisions de longue conservation constituées intelligemment, vous pouvez faire face aux surprises en tous genres. La liste suivante est une suggestion et peut être adaptée aux préférences individuelles.

Riz, pâtes, polenta, couscous, légumineuses (p. ex. lentilles, pois chiches), flocons de pommes de terre, flocons de céréales (p. ex. flocons d'avoine), farine, biscottes

Poisson en conserve (p. ex. thon, sardines)

Fruits et légumes secs (p. ex. abricots secs, fruits oléagineux, haricots verts secs) et/ou en conserve (p. ex. tomates pelées)

Sel, herbes et épices en poudre, bouillon, concentré de tomates, moutarde, vinaigre, huile

Sucre, miel, confitures

Lait UHT, lait condensé, lait en poudre

Thé, café, boisson instantanée pour le petit-déjeuner

Ces provisions peuvent être complétées par des produits surgelés (p. ex. fruits, légumes, poisson, viande).

Attention : même les produits de longue conservation perdent avec le temps en qualité et peuvent s'altérer. Un contrôle régulier (p. ex. tous les six mois) de leur date de péremption et de leur qualité est donc recommandable.



CA,
JE LE RETIENS !

- >> Une armoire à provisions bien garnie de denrées de longue conservation facilite l'élaboration de repas spontanés et variés.
- >> Les courses se font plus rapidement avec une liste.

La planification des menus

Des provisions de ménage constituées judicieusement forment la base d'innombrables plats et simplifient la planification des menus et des achats. Elles permettent de composer, en tout temps et sans organisation préalable, des repas variés qui suivent les recommandations de la pyramide alimentaire.

LA LISTE DE COMMISSIONS
Avec une liste de commissions, les courses se font plus efficacement et au plus près de son budget. Pour gagner du temps, inscrivez les aliments dans l'ordre dans lequel ils sont disposés dans les magasins (p. ex. les fruits, les légumes, les produits laitiers, les surgelés).
Le mieux, c'est de fixer un billet à la porte du frigo ou d'avoir une petite ardoise et d'y inscrire les aliments dès que leur stock est sur le point d'être épuisé. Avant d'aller faire vos courses, vous pouvez compléter cette liste avec des produits frais.

Saviez-vous que...

... les Suisses, en moyenne, ne consacrent plus que 10% de leur budget à l'alimentation, et sur ces 10% un quart à la viande et ses dérivés ?
(Source : Office fédéral de la statistique, 2008)

... le sucre, le sel et le vinaigre sont conservables indéfiniment ? Voilà pourquoi ces aliments ne doivent pas être munis d'une date de péremption.
(Source : ordonnance du DFI sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires, 2008)

isometrics/lettering : truo bern