# Bien Manger 2 à Petit Prix

# LES ALIMENTS DE BASE

**Des aliments pratiques et nourrissants à garder sous la main**

Voici des suggestions pour vous constituer une réserve d'aliments pratiques et santé dans le réfrigérateur, le congélateur et dans le garde-manger. Assurez-vous d'avoir des aliments de base de consommation courante et des aliments pour dépanner.

## Au congélateur

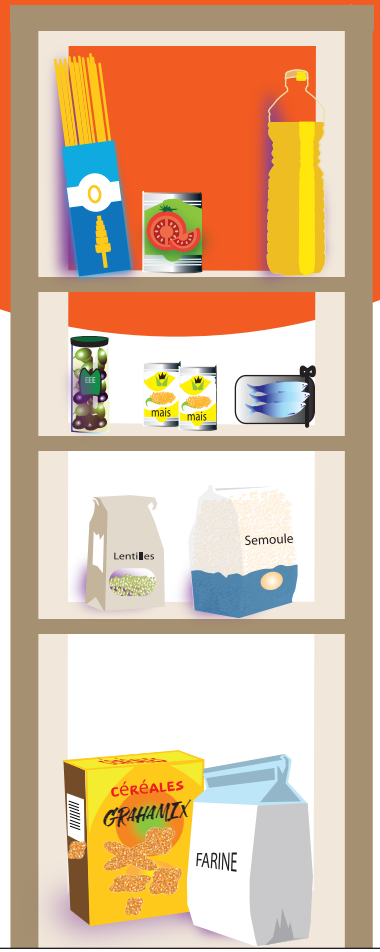
- Légumes et fruits surgelés
- Pains tranchés, baguette, tortillas, etc.
- Viandes, vollailles, poissons

## Au Frigo

- Lait, boisson de soya
- Yogourt
- Fromages variés
- Oeufs
- Fruits et légumes
- Viandes, volailles, poissons, tofu
- Condiments
- Beurre, margarine

## Dans le Garde-manger

- Légumineuses sèches et en conserve
- Poisson et fruits de mer en conserve
- Beurre d'arachide et d'autres noix
- Pâtes, couscous, riz, etc.
- Tomates et sauce en conserve
- Huile de canola, d'olive et autres huiles végétales
- Vinaigres
- Céréales à déjeuner froide ou chaude
- Farines, poudre à pâte, bicarbonate de soude, sucre, cassonade, flocons d'avoine
- Fruits et légumes en conserve
- Épices, fines herbes
- Bouillon du commerce
- Pommes de terre, onions

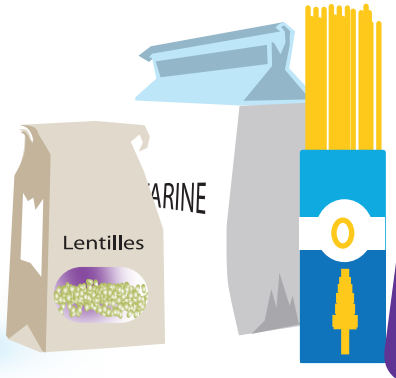



AVENIR D'ENFANTS
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES

dispensaire diététique de Montréal

Le Dispensaire est soutenu par Centraide et est membre de la Fondation OLO.

# Repas simples
## PRÉPARÉS À PARTIR D'INGRÉDIENTS DE BASE

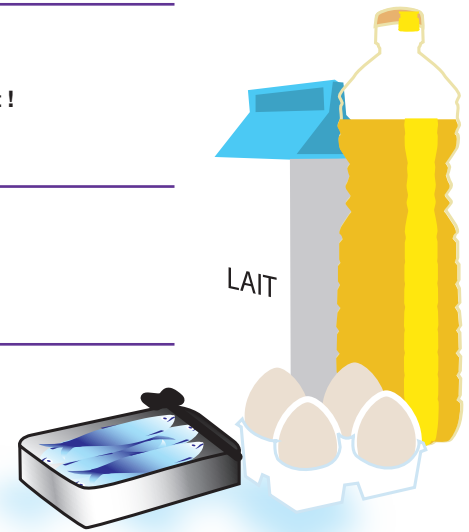



**ALIMENTS de base**

**Toujours avoir sous la main quelques aliments de base évite d'être pris au dépourvu lorsque vient le temps de préparer les repas.**

**C'est aussi une façon de préparer soi-même des repas nutritifs et collations plutôt que d'avoir à les acheter.**

**Dans la cuisine, il y a tout ce qu'il faut pour préparer sauté de légumes, sauce pour pâtes, taboulé, hummus, muffins, gâteaux et autres. Économies sur le panier d'épicerie incluses !**

| INGÉDIENTS | REPAS | ASSIETTE ÉQUILIBRÉE *accompagner de...* |
|---|---|---|
| • Haricots rouges/noirs en conserve<br>• Tomates en dés<br>• Légumes surgelés<br>• Épices | **Chili végétarien** | **Pain ou tortillas** |
| • Pain<br>• Thon en conserve<br>• Condiments | **Sandwich** | **Crudités, soupe ou salade** |
| • Poisson surgelé<br>• Épices | **Assiette de poisson grillé au four** | **Riz et légumes** |
| • Légumes<br>• Tofu<br>• Riz<br>• Épices | **Riz sauté au tofu** | **Tout y est !** |
| • Œuf<br>• Légumes<br>• Fromage | **Omelette au fromage** | **Pain** |
| • Sardines en conserve<br>• Pomme de terre<br>• Épices | **Croquette de sardines** | **Sauce tomate et salade ou crudités** |

| INGÉDIENTS | REPAS | ASSIETTE ÉQUILIBRÉE *accompagner de...* |
|---|---|---|
| • Lentilles sèches<br>• Bouillon de légumes<br>• Légumes | **Soupe repas** | **Pain ou craquelins** |
| • Pain<br>• Fromage | **Sandwich au fromage fondu** | **Salade, crudités ou soupe aux légumes** |
| • Thon en conserve<br>• Laitue<br>• Légumes frais<br>• Huile<br>• Vinaigre | **Salade repas** | **Pain, croûtons ou craquelins** |
| • Pita ou tortillas<br>• Sauce tomate<br>• Thon en conserve<br>• Légumes<br>• Fromage | **Pizza maison** | **Tout y est !** |
| • Tomates en dés<br>• Légumes<br>• Viande hachée<br>• épices | **Sauce à la viande** | **Pâtes et salade** |
| • Viande hachée<br>• Mais en grains<br>• Pommes de terre<br>• Épices | **Pâté chinois** | **Salade** |