

NOTRE OPINION

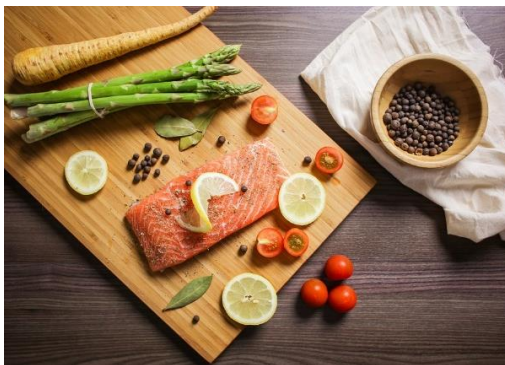
Faire son épicerie à moindre coûts

Il existe plusieurs façons de diminuer le coût de notre panier d'épicerie, sans pour autant diminuer les apports nutritifs nécessaires à une saine alimentation. Le Dispensaire vous en propose quelques-unes.

D'abord, augmentons notre consommation de légumes racines tels les pommes de terre, les navets, choux, carottes, betteraves et autres qui ont une longue durée de vie lorsqu'ils sont bien entreposés. Pour les fruits, profitons de leur accessibilité à moindre coût lorsque l'occasion se présente. Il existe des méthodes simples et efficaces en matière de congélation et, contrairement à la croyance populaire, ils ne perdent pas leurs valeurs nutritives une fois congelés. De plus, en achetant ces aliments surgelés, prioritairement ceux en provenance du Québec et du Canada, sachez que votre facture d'épicerie en sera soulagée, en plus de ne comporter aucune perte! Chacun sait aussi que les tomates se conservent merveilleusement bien une fois transformées et bien scellées dans leurs petits pots.



En ce qui concerne les viandes, en les remplaçant par des légumineuses, ne serait-ce qu'une fois ou deux par semaine, votre facture d'épicerie s'en portera mieux ainsi que vous. Riche en protéines, ces dernières peuvent être apprêtées de différentes façons et très appétissantes. En achetant des pièces de viande qui nécessitent une cuisson plus longue, le consommateur épargnera, car elles sont moins dispendieuses à l'achat et il est facile de congeler les plats ainsi cuisinés.



Pour les poissons, certes les prix grimpent hors de la période de pêche et d'arrivage dans les rayons d'épicerie. Toutefois, les poissons surgelés et en conserve sont de très bonnes alternatives. En plus, il est plus facile de choisir des poissons provenant de pêche durable, car dans ces deux cas, c'est très bien indiqué sur l'emballage. D'ailleurs, la valeur nutritive des poissons surgelés est la même que celle des poissons frais et certaines vitamines, comme la vitamine D, sont augmentées dans certains poissons en conserve.

Il existe plusieurs autres façons d'économiser. Pensons entre autres aux achats collectifs et aux cuisines du même nom. En dernier lieu et peu importe les tendances du marché de l'alimentation, il faut garder en mémoire que la concurrence que se livre les grandes chaînes d'alimentation amène son lot de produits vendus à rabais. À ce sujet, souvenez-vous que les magasins sont obligés d'avoir un inventaire de produits suffisant lorsqu'ils annoncent un rabais. Si la tablette est vide, demandez un bon différé à la caisse. Ce bon vous permet d'obtenir le rabais lors de votre prochaine visite à l'épicerie, même si la promotion est terminée.

Comme vous avez pu le constater, en changeant tout simplement certaines de vos habitudes d'achat, il est possible de faire en sorte que le coût de votre panier n'affecte pas trop votre budget, et ce, tout en vous procurant les ingrédients nécessaires à une saine alimentation et surtout, tout en maintenant votre plaisir de cuisiner!