



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Logement

Bourses

Restauration

Action sociale

Culture / CVEC

International



Comment
bien manger
avec un petit
budget



Comment bien manger avec un petit budget ?

Liste de courses basiques

- Sel
- Moutarde
- Huile neutre
- Sucre en poudre
- Farine
- OEufs
- Lait
- Crème fraîche en brique
- Beurre
- Pâtes
- Riz
- Blé
- Thon
- Sardine
- Conserves de légumes

Les aliments à favoriser

Les légumes et les fruits de saison coûtent moins chers que la viande et apportent des éléments nutritionnels importants pour votre équilibre.

3 légumes peu chers pour une multiplicité de choix : la carotte, la pomme de terre et l'oignon râpés, en purée, frits, en tartes, en tourtes, en accompagnement, en salade, en soupe...

N'hésitez pas à faire les fins de marché, les prix sont plus attractifs (abordables).

Pour les autres légumes, si vous le pouvez, privilégiez les surgelés **(pas de perte = économies)**. Conserves de légumes : choisissez la taille selon le nombre de repas souhaités.

Revisitez vos conserves en ajoutant des épices.

N'oubliez pas les légumes secs : Fort/haut pouvoir rassasiant (lentilles, haricots, pois etc.). Dans les viandes, les saucisses sont moins chères.



Des plats réconfortants chauds, pleins de nutriments et économiques



Soupes de légumes maison

Pomme de terre/carotte (ou autre), noisette de beurre ou de la crème.



Les tartes salées

Laissez libre court à votre imagination (Acheter une pâte revient moins cher que de la faire).



Les crêpes maison garnies

Oeuf, fromage, jambon divers.

Favorisez les recettes avec 2 voire 3 aliments.

Utilisez un calendrier des fruits et des légumes de saison.



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Crous de Versailles
145 bis, boulevard de la Reine, 78000 Versailles
crous-versailles.fr, le bon réflexe !

