



Conseils Mieux économiser

ACHETER

- Faire ses achats le ventre plein.
- Calculer et acheter les quantités en fonction de la liste des commissions.
- Rechercher les produits au bon rapport qualité/prix sur les rayons du haut ou du bas.
- Comparer les prix au kilo.
- Privilégier les produits non transformés, plus naturels et moins chers.
- Éviter les produits pour enfants, plus chers et souvent trop sucrés.
- Remplacer régulièrement la viande par des œufs, des produits laitiers, des légumineuses ou du tofu.
- Privilégier les petites surfaces avec moins d'incitations d'achats.
- Éviter l'achat d'impulsion des friandises aux caisses, particulièrement chères.

CUISINER

- Préparer directement un repas à double (à réchauffer ou à emporter).
- Mettre un couvercle sur la casserole réduit le temps de cuisson et économise de l'énergie.
- Préparer la bonne quantité en pesant les ingrédients ou en les mesurant à l'aide d'une tasse.
- Limiter les pertes en mettant en évidence les produits à consommer rapidement. Les aliments jetés coûtent cher.
- «A consommer jusqu'au»: le poisson, la viande hachée, etc. doivent être consommés à la date indiquée. Les produits laitiers se gardent souvent plus longtemps.
- «A consommer de préférence avant le ...»: les produits peuvent souvent être consommés pendant des semaines ou des mois après cette date (p. ex. pâtes, riz, conserves).

CONGELER

- Stocker des aliments achetés ou préparés en grande quantité.
- Conserver des restes qui ne peuvent pas être utilisés dans l'immédiat.
- Bien emballer les aliments et les étiqueter avec la date et le contenu.
- Garder la vue d'ensemble grâce à une liste ou des notes autocollantes.
- Dégivrer régulièrement le congélateur permet de diminuer la facture d'électricité.

Pour en savoir plus:

La FRC donne des cours et des ateliers *Bien manger à petit prix* sur demande

Informations: 021 331 00 90 ou info@frc.ch