



7

LES SARDINES ET MAQUEREAUX CHAMPIONS DES OMÉGA 3

Si le thon est le poisson en boîte le moins cher, c'est aussi celui qui est le plus susceptible de renfermer des métaux lourds et qui contient le moins d'oméga 3. Pour faire le plein de ces précieux acides gras, on peut compter sur les sardines et les maquereaux, riches aussi en protéines et vitamine D (importante pour les os et l'immunité). « Il faut éviter les boîtes avec de l'huile de tournesol, qui est riche en oméga 6, des acides gras déjà très présents dans notre alimentation et qui, en excès, s'opposent à la bonne utilisation des oméga 3. Mieux vaut prendre des poissons au naturel, à la tomate, au citron... à l'huile d'olive, c'est bien aussi, mais un peu plus cher », note Myriam Moussier.

La famille
Femme
Actuelle



La mère
Valérie

Ses bons plans :

« Comme nous habitons à la campagne, nous avons des voisins qui nous donnent des légumes (poireaux, carottes, oignons) et des fruits (pommes, cerises, prunes...). Ce sont de bons produits qui sont cultivés sans pesticides ! Dans le jardin, nous faisons également pousser courges, tomates, framboises,

groseilles... On fait des confitures et des coulis que l'on congèle. En grandes surfaces, on n'achète que des produits bruts que l'on cuisine. On ne consomme pas beaucoup de viande et on veille à ce qu'elle soit locale. S'il y a des promotions sur de bons produits, comme le beurre et le fromage, on en prend plusieurs et on les place au congélateur. Enfin, on ne jette rien, les restes de légumes finissent en soupe et les restes de pain en pudding. »



8

LES CHOUX, LE PLEIN DE VITAMINES ET MINÉRAUX

Ce sont nos chouchous de la saison automne-hiver. Non seulement ils sont très bon marché, mais en plus ils sont légers, bien pourvus en fibres, sources de calcium, vitamine C, composés soufrés antioxydants... Ils sont si variés, qu'il est difficile de se lasser: chou-fleur rôti au four; feuilles de chou vert farcies, salade de chou rouge, poêlée de choux de Bruxelles, taboulé de brocoli... Pour bien les digérer, il faut qu'ils soient bien frais. Evitez de trop les cuire et accompagnez-les d'épices comme les graines de cumin, de fenouil ou de carvi qui aident à combattre les ballonnements.

9

L'HUILE DE COLZA BIEN ÉQUILIBRÉE



Les huiles les moins chères (tournesol, arachide, pépins de raisin) ne sont pas les plus intéressantes car elles sont riches en oméga 6, que l'on ingère déjà beaucoup. Pour assaisonner les salades, mieux vaut opter pour l'huile de colza, abordable, qui apporte des oméga 3, rares dans notre alimentation: 1 cuillerée à soupe couvre près de la moitié des apports recommandés. « L'huile de colza ne doit pas être chauffée pour préserver ses oméga 3, l'huile d'olive reste la plus recommandée pour la cuisson. Elle est plus chère, alors on en met peu dans la poêle » conseille la diététicienne.

10

LES FRUITS À COQUE UN CONCENTRÉ DE MICRONUTRIMENTS



Ils peuvent sembler chers, mais contrairement à d'autres snackings (chips, biscuits...), il ne s'agit pas de calories vides ! Ils sont bourrés de protéines, fibres, minéraux, antioxydants... Une petite poignée de 30 g permet de faire le plein de bons nutriments tout en rassasiant. Pour des prix plus accessibles, mieux vaut choisir des fruits vendus dans leur coque (noix, noisettes, amandes, pistaches) ou en vrac. « Je fais des boules d'énergie en mixant fruits à coque et fruits secs (dattes, abricots ou figues), un encas sain », note Hervé Cuisine.

Notre experte



Myriam Moussier
Diététicienne nutritionniste
et auteure de
« Ma cuisine en équilibre »
(éd. Flammarion).

OUBLIEZ LES PLATS PRÉPARÉS !

« Les aliments ultra-transformés bon marché renferment sucres, matières grasses, amidon, additifs... Finalement, ils sont souvent chers pour ce que c'est. Les plats préparés, par exemple, contiennent beaucoup de féculents et de matières grasses mais peu de protéines et de fibres, il faut vraiment bien lire les étiquettes avant d'en acheter. Et ils ne rassasient pas longtemps. Dans tous les cas, il est préférable de composer son assiette avec des produits bruts. Ce n'est pas vraiment compliqué il suffit de mettre des légumes (carottes, choux, courges...), des féculents (pâtes, riz, pommes de terre...) et des protéines (œufs, poissons en boîtes, lentilles...) »



24%
des Français

essaient de limiter
les achats imprévus
et de s'en tenir à leur
liste de courses
pour faire face
à la hausse des prix
alimentaires.

Source: OpinionWay/Bonial 2023

