



Gabriella Tamas

Comment manger bio sans se ruiner?

Mes trucs et astuces pour y arriver

Table des matières

1. Introduction
2. Repérez les circuits courts
3. Trouvez les magasins bio
4. A la maison et dans la cuisine
5. Utilisez votre congélateur
6. Priorisez
7. La question de la quantité
8. Cultivez selon vos possibilités
9. Soyez économe
10. Partagez



Introduction

Vous trouverez mes meilleurs trucs et astuces pour pouvoir manger bio et bon marché. Inspirez-vous-en pour y arriver vous aussi sans problème !

Gabriella Tamas

L'objection la plus fréquemment soulevée pour manger bio est son prix élevé. Pourtant tout le monde sait que les produits conventionnels, même non industriels ou non transformés peuvent être à l'origine de nombreuses problématiques plus ou moins graves, et contiennent des molécules qui perturbent notre équilibre corporel. Mais de là à dépenser beaucoup d'argent dans les produits alimentaires biologiques, il y a un long cheminement.

Laissez-moi vous donner des trucs et astuces que j'ai rassemblés au fur et à mesure depuis une quinzaine d'année dans notre famille où tout est bio. Pourtant nous ne sommes pas « riches ». Nous avons simplement la volonté de prendre soin de chaque membre de la famille, d'agir en prévention et d'assurer une bonne énergie et la bonne humeur de chacun. Et nous avons au fil du temps trouvé nos repères, une organisation pour que cela ne pèse pas sur le budget familial.

Ces idées , je les ai rassemblées au fil du temps en discutant avec mes amis, en répondant aux questions et aux préoccupations de mes clients et en les testant moi-même la plupart du temps. Chacun peut y trouver sa voie, suivant sa situation, sa capacité et son énergie.

Bonne lecture !

Tamas's Gabriella

Gabriella Tamas, naturopathe

Repérez les circuits courts

Repérez les circuits courts près de chez vous, rendez-vous sur les sites suivants !



Rendez-vous sur la page du Ministère de l'Agriculture ou de l'organisation pour l'agriculture biologique ou biodynamique, et recherchez les producteurs près de chez vous. Quelques exemples pour le 49 :

- <http://www.gabbanjou.com/espace-grand-public/>
- <http://www.approximate.fr/iframe-carto-gpublic.html>
- <http://www.biopaysdelaloire.fr/>
- <http://www.bienvenue-a-la-ferme.com/pays-de-la-loire>
- <http://www.marches-producteurs.com/>
- <http://amap49.org/>
- <http://www.reseau-amap.org/recherche-amap.php>
- <http://www.reseaucocagne.asso.fr/>

Trouvez les magasins bio

Voici quelques sites où trouver des produits bio.

Les grands réseaux

<http://www.biocoop.fr/magasins-bio/Trouver-mon-magasin-Biocoop>

<http://www.lavieclaire.com/magasin-bio>

http://www.naturalia.fr/entreprise/nos_magasins.asp

<http://www.satoriz.fr/satoriz/liste-des-magasins-satoriz/>

http://www.bio-c-bon.eu/fr/nos_magasins

En ligne

<https://www.potagercity.fr/>

<http://www.campanier.com/>

Ventes privées

<http://www.ventesvertes.com/>

www.bio-accessible.com

Newsletter et cartes

Inscrivez-vous à la newsletter du magasin où vous avez l'habitude de faire vos courses : vous serez averti des promotions et vous pourrez en profiter.

Prenez une carte de fidélité ou la carte coopérateur, cela vous fera faire des économies.

A la maison et dans la cuisine

Quelques clés pour bien réussir votre conversion vers le bio



1. La planification est l'une des clés pour pouvoir se nourrir bio sans être Crésus. Planifiez vos repas, quantifiez les courses, faites une liste et achetez uniquement ce qui est dessus, dans la quantité dont vous avez besoin.
2. Au démarrage de votre démarche de changement, cela peut être une bonne idée de noter vos dépenses alimentaires, de les examiner à la fin du mois et de voir quels sont les points sensibles, puis vous chercherez des solutions pour y remédier.
3. Faites maison : petit à petit, vous pouvez prendre plaisir à cuisiner, cela reviendra forcément moins cher et le résultat sera non seulement de bons petits plats avec plein de nutriments, mais aussi un sentiment de fierté et de satisfaction qui donne des ailes. Mes blogs regorgent de recettes

simples pour le quotidien, choisissez-en trois et essayez-les dans les 15 jours qui viennent.

4. Apprenez à prioriser : au début donnez -vous des objectifs : achetez les matières grasses en bio, changez pour les céréales ou les produits laitiers biologiques.
5. Trouvez une gourde ou une bouteille en verre pour chaque membre de la famille, ou équipez-les d'un petit thermos pour le café ou la tisane : cela évitera de dépenser 3 euros pour une bouteille d'eau dans le TGV par exemple.
6. Certains planificateurs de menus et de livres de recettes vous donnent le coût d'un repas, inspirez-vous-en, sans vous laisser enfermer dans une logique purement financière, qui couperait court à toutes vos envies et vos sensations de plaisir.



Utilisez votre congélateur

Votre congélateur est un allié précieux pour gagner du temps et de l'argent



Achetez des produits de base

Vous pouvez acheter des produits de base surgelés moins cher que les frais (la plupart du temps). Alors pourquoi se priver de haricots verts surgelés en hiver ?

Jouez avec la saisonnalité

Achetez des produits locaux et de saison. Les fruits et légumes sont toujours moins chers en saison, quand il y en a en abondance.

Congelez les restes !

Congelez les restes qui peuvent faire office de repas ou de pique-nique plus tard. Si la portion est trop petite, accomodez-les, mariez-les entre eux pour en faire un autre repas : omelette, tartes, quiches, flans, boulettes peuvent se préparer avec les restes sans problème. Inspirez-vous de [mon blog](#) !

Cuisinez en double !

Quand vous faites [une pâte à tarte](#) ou une [pâte à cookies](#), faites-en une double portion. Cela ne demandera pas plus de temps et d'énergie, mais vous pourrez les conserver au congélateur et les consommer un jour bien chargé.

Achetez la viande chez le producteur

Achetez des caisses de viande : cela revient beaucoup moins cher qu'à la boucherie. Si la caisse est grande, achetez à plusieurs. Faites une liste de ce que vous avez, puis collez-la sur le frigo, cela évite d'oublier ce qui se trouve dedans !

Triplez les soupes !

Faites de grandes quantités de soupes en hiver et congelez-en une partie pour pouvoir l'utiliser les jours quand vous êtes pressé.

Aidez-vous d'un calendrier

On trouve des calendriers de saisonnalité dans tous les biocoop, ou sur internet, pour vous faciliter la vie. Cela vous aidera à repérer les légumes et fruits de saison et vous guider dans les étals de supermarché vers le respect des saisons des aliments.

Congelez le lait, la crème, les noix

Si vous allez rarement au marché, vous pouvez acheter des quantités de lait ou de beurre au lait cru pour plusieurs semaines et les congeler pour une utilisation ultérieure. C'est possible avec les noix et Cie et aussi avec les poissons.

Priorisez

1. Achetez les viande, les produits laitiers et les œufs en bio. Leurs versions conventionnelles cumulent les conséquences des pratiques de l'élevage industriel, les toxines, les vaccins, les traitements avec médicaments et les pesticides.
2. Achetez des ingrédients et non pas des produits transformés. Même quelqu'un qui ne sait pas cuisiner ou qui n'a pas le temps peut, moyennant une petite organisation, se faire une cuisine d'assemblage très intéressante. Les produits de base sont beaucoup moins chers que les produits transformés, surtout en bio. Alors, centrez-vous sur les légumes, les bonnes graisses, les céréales, les protéines de qualité.
3. Introduisez deux-trois repas type sans viande dans la semaine. Cela vous donnera un peu de liberté pour acheter le reste en bio. Pensez aux œufs, aux conserves de poisson, aux légumineuses, aux graines germées ou aux algues pour accompagner vos légumes.
4. Achetez un poulet entier au lieu de n'acheter que du blanc ou des cuisses. Cela revient moins cher, et vous trouverez sur mon site comment utiliser 100% de ce poulet bio qui a picoré dehors et qui vivait heureux. Si vous ne savez pas comment utiliser un poulet entier hormis en faire un poulet rôti, lisez mon article <http://aliprovia.fr/blog/comment-rentabiliser-un-poulet-bio-entier/>
5. N'achetez pas de légumes de la quatrième gamme, prélavés, coupés. En général le travail de préparation se monnaye cher.
6. Ne mangez au resto qu'une à deux fois par semaine, si possible, et organisez-vous pour emmener votre repas au boulot : vous ferez des économies considérables.

La question de la quantité

Parfois acheter plus revient moins cher....



Le vrac

Faites connaissance avec les produits en vrac. Economiques et écologiques, les produits bio en vrac ne sont parfois pas plus coûteux que leur versions conventionnelles ; en général vous trouverez une large gamme de céréales, de légumineuses ou d'oléagineuses dans les magasins (sans parler de mon péché mignon, les pépites de chocolat ou les raisins secs chéris par mes enfants !)
Attention toutefois : en vrac on ne se rend pas toujours compte de la quantité et parfois on achète en excès ! Si c'est le cas pour vous, amenez un récipient ou un verre mesureur pour acheter ce dont vous avez besoin.

Les promotions

Si le produit que vous consommez est en promotion, vérifiez la date d'utilisation, ou bien réfléchissez si vous pouvez le congeler et n'achetez que si c'est bien le cas.

Les douceurs

Pour freiner vos envies sucrées : n'achetez pas de paquets entiers de friandises ou de biscuits. Achetez-les en vrac, seulement quelques unités, asseyez-vous, mangez-les en appréciant chaque bouchée et prenez plaisir à vous gâter de temps en temps.

Les produits génériques

Cherchez les produits génériques ou les marques propres dans votre magasin bio ou les produits La bio Je peux ! En général ce sont des produits de base, moins chers que les autres marques.

Les épices

Achetez les épices en toute petite quantité : elles perdent leurs arômes rapidement. Achetez-les en entier et concassez-les quand vous en avez besoin avec un mortier ou un moulin.

Les bons plans

Achetez groupé ou en lots avec des amis ou des connaissances.

Les saisons

Faites toujours attention aux saisons, tout est toujours moins cher quand il y a abondance.

Cultivez selon vos possibilités



- Ayez des pots d'herbes comme le persil ou la coriandre ou la ciboulette sur le rebord d'une fenêtre ou dans des pots dans votre cuisine.
- Si vous avez un balcon, vous pouvez mettre quelques pieds de tomates ou des fraises dans des pots de fleurs.
- Si vous avez envie et le temps, pourquoi ne pas s'investir dans un jardin familial ? <http://www.angers.fr/vie-pratique/vie-quotidienne/environnement/les-parcs-et-jardins-publics/un-jardin-pour-tous/jardins-familiaux/index.html>
- Ou simplement faire un échange avec une personne qui a un jardin, mais

qui ne peut plus l'entretenir ?

- Apprenez à conserver ce que vous avez récolté, les livres de cuisine de grand-mères regorgent d'idées géniales.



- Et si vous avez de la place, pourquoi ne pas avoir quelques poules ? Elles sont de vrais animaux de compagnie, elles peuvent vous aider à entretenir le jardin en hiver, elles fourniront des œufs d'une qualité extraordinaire et revaloriseront les épluchures et les restes qui ne vont pas au compost.



Soyez économe

- Rangez votre frigo de sorte que les aliments périssables soient bien en vue et les premiers à être consommés.
- Faites votre planification, au moins pendant une période pour que cela devienne un automatisme. Vous ferez des économies considérables en n'achetant uniquement ce qu'il vous faut et en ne jetant pas les restes.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner					
Déjeuner					
Dîner					

- Quand vous faites votre planification, utilisez en premier les légumes qui ne tiennent pas.
- Jetez un oeil sur mon expérience avec la planification. <http://atelier-cuisine-bio.over-blog.com/planification-des-repas>
- Gardez les noix et Cie au frigo pour éviter qu'elles ne rancissent.
- Vous pouvez utiliser des sacs fraîcheur (sac à salade achetés ou cousu maison) ou un food saver pour garder longtemps vos légumes frais.
- Gardez les citrons et les légumes au frigo, ils vont non seulement se garder plus longtemps, mais vous préserverez les nutriments.

- Gardez les herbes au frigo dans un verre d'eau que vous changerez tous les deux jours, ou congelez-les.
- Ne jetez rien, conservez les restes ou accommodez-les, ou bien congelez-les pour plus tard !
- Savourez vos plats, vos produits, si possible en conscience, pour une plus grande satisfaction. Cela ne rime à rien de manger selon un régime ressenti comme une contrainte, il vaut mieux faire plus souple et vivre chaque instant comme un moment de bonheur.





Partagez

N'hésitez pas à partager mes idées avec quelqu'un qui aimerait manger bio mais que le coût freine. Il trouvera sûrement quelques idées intéressantes dans la liste !

Suivez mes recettes et mes articles sur mon site www.alimentation-integrative.fr et via Facebook

CLICKEZ ICI