

VICKY  
PAYEUR

# CUISINER PLUS AVEC MOINS

70 RECETTES.  
pour  
se régaler à  
**petit prix**



## Avant-propos

Plusieurs me connaissent du temps où je faisais l'épicerie avec un minuscule budget de 20 \$ par semaine. C'était en 2017, alors que je limitais toutes mes dépenses pour rembourser mes dettes le plus rapidement possible. Cet extrême budget d'épicerie m'a contraint à développer une foule d'astuces pour manger à petit prix. Aujourd'hui, j'accorde une somme plus importante à l'alimentation, car j'ai réalisé l'importance de bien se nourrir. Même si j'ai bonifié mon budget hebdomadaire de quelques dizaines de dollars, il reste que la majorité des plats que je cuisine sont toujours réalisables à très faible coût.

Sur mon blogue Vivre avec moins et sur les réseaux sociaux, j'ai pris l'habitude de partager mes astuces pour économiser à l'épicerie et de montrer les quelques repas que je cuisine à partir de ce que j'ai sous la main. Souvent, les abonnés me demandent comment les cuisiner. C'est ainsi que l'idée de ce livre a germé ! J'ai eu envie de réunir mes meilleures recettes et astuces économiques dans un seul et même ouvrage. Avec le coût de la vie toujours plus élevé, je trouve essentiel de partager mes façons de faire pour bien manger tout en dépensant moins. Vous réaliserez que c'est bien plus facile qu'on pourrait le croire !

Dans ce livre, vous allez découvrir la simplicité, la fraîcheur et l'accessibilité de mes recettes. Ici, pas besoin d'acheter une épice que vous n'utiliserez qu'une seule fois ou de développer des techniques élaborées. Pas besoin de passer des heures en cuisine non plus, puisque la plupart des recettes que vous découvrirez dans ces pages seront prêtes à manger en moins de 30 minutes. **La simplicité, ça commence dans la cuisine !**

Chacune des recettes que vous trouverez dans ce livre a été préparée alors que je n'avais que quelques ingrédients sous la main. C'est dans ces occasions que je suis la plus créative en cuisine et que je concocte de petites merveilles. Et cela m'a permis de développer ces fameuses astuces pour économiser que je partagerai avec vous au fil des pages.

J'espère que ce recueil de mes recettes de tous les jours vous aidera à réduire votre facture d'épicerie et vous permettra de découvrir des recettes simples, mais satisfaisantes, autant pour le corps que pour l'esprit. Je souhaite que vous y trouviez l'inspiration, sans pression, pour cuisiner davantage à la maison. Je vous invite à y revenir toutes les semaines lorsque vous ferez votre liste d'épicerie. Choisissez quelques recettes en fonction des promotions et adaptez-les selon vos préférences et ce que vous aurez sous la main. Voyez ce livre de recettes comme un guide. Faites-vous confiance et annotez-le selon vos envies et essais !

*Vicky*

## L'ASSIETTE PARFAITE ? NON !

---

Afin de vous offrir un livre de cuisine réaliste, économique et accessible, j'ai décidé de prendre moi-même les photos de mes petits plats, et ce, sans artifices. Je suis simplement une personne qui aime cuisiner. Les images des plats ont été capturées sur le moment, dans ma cuisine, juste avant que je n'en fasse qu'une bouchée !

La cuisine de tous les jours n'a pas besoin d'être parfaite. Les plats les plus simples sont souvent les plus délicieux, et les recettes les moins jolies sont parfois les plus savoureuses ! Parfois, la cuisson d'une tarte ne donne pas le visuel escompté. D'autres fois, les pâtes sont trop cuites. Et alors ? Tout cela fait partie des apprentissages dans la cuisine, et ça, on en fait tout au long de sa vie. L'important, c'est de manger ce qui nous plaît. Et si on peut le faire pour une fraction du prix, eh bien, c'est encore mieux !

Si vous vous attardez aux photos des recettes, vous remarquerez sans doute quelques-uns de mes trucs pour embellir certains plats autrement modestes. Une de mes astuces favorites est de garnir les plats d'herbes fraîches, comme du persil, qui est peu dispendieux, ou du basilic de mon jardin l'été. Un filet d'huile d'olive rehausse à merveille un potage ou une salade de couscous. Pour les desserts, saupoudrez un peu de sucre glace pour faire comme au restaurant ! Enfin, un peu de zeste d'agrumes donnera du pep à plusieurs recettes, salées ou sucrées. Et pourquoi ne pas vous faire plaisir en utilisant votre plus jolie vaisselle ? Soyez créatif !

## Développer des astuces économiques

Cuisiner à petit prix, c'est possible. Chaque année, j'adapte mes habitudes de consommation selon les saisons, l'offre en épicerie et les rabais, de façon à respecter mon budget. Voici mes cinq meilleures astuces pour économiser :

- 1. Réduire le gaspillage alimentaire.** Vraiment. Jeter de la nourriture, c'est jeter de l'argent aux poubelles.
- 2. Construire son menu autour des réductions.** Cette simple façon de faire me permet d'économiser des dizaines de dollars chaque semaine.
- 3. Acheter des produits bruts** et limiter l'achat d'aliments hyper transformés.
- 4. Consommer des aliments de saison.**
- 5. Simplifier ses repas.**

Adopter certaines recettes végétariennes peut également constituer une belle source d'économies. Les protéines végétales, comme les légumineuses et le tofu, sont offertes à petit prix et permettent de préparer une belle variété de recettes. Pour commencer, ça peut être aussi simple que de remplacer la moitié de la viande hachée dans un pâté chinois ou des tacos par une boîte de lentilles. Cela crée plus de volume pour un faible coût et permet de se familiariser avec ces nouvelles saveurs !

En plus de ces grandes lignes directrices, on peut développer au quotidien de petits trucs et raccourcis en cuisine. En voici quelques-uns pour vous inspirer :

- ♦ Une fois par six semaines à peu près, je fais une semaine vide-frigo et vide-congélo, et je n'achète que le minimum à l'épicerie. Ça permet d'écouler mes restes tout en réduisant ma facture d'épicerie. Les smoothies sont une bonne façon d'utiliser les fruits abîmés et les soupes sont parfaites pour les légumes légèrement défraîchis !
- ♦ Il ne faut pas hésiter à faire des substitutions. Dans les recettes, par exemple, je remplace régulièrement la moitié du beurre par de la margarine, moins coûteuse. Il m'arrive également de diluer le lait avec de l'eau.
- ♦ J'ajoute des flocons d'avoine dans les recettes de biscuits, de pains et de pancakes pour en obtenir une plus grande quantité tout en augmentant la valeur nutritive, et ce, à faible coût.
- ♦ J'ai toujours des boîtes de tomates sous la main, car elles constituent une bonne base pour une foule de plats : casseroles de riz, sauce pour pâtes, soupes, mijotés, sauce à pizza, etc.



- ♦ Lorsque j'achète un paquet familial de viande en promotion, je cuisine la moitié pour la semaine et je place l'autre moitié, en portions, au congélateur pour plus tard.
- ♦ Je place les racines des oignons verts dans de l'eau que je remplace tous les deux jours. Ils repoussent entièrement! Je fais de même avec les bottes d'herbes achetées à l'épicerie, ce qui leur permet de rester fraîches plus longtemps.
- ♦ J'ai un plan de basilic que je garde sur le bord de la fenêtre toute l'année. Ça me permet d'avoir des herbes fraîches gratuitement!
- ♦ L'été, notre potager nous permet de récolter des légumes avec un minimum d'investissement en temps et en argent.
- ♦ Je conserve toujours un aliment de type *fast-food* au congélateur (filets de poulet, rouleaux impériaux surgelés, etc.). Ça coûtera toujours moins cher que de commander d'un restaurant! Si vous commandez régulièrement certains plats, essayez de les recréer à la maison. Vous ferez de belles découvertes pour une fraction du prix. *Psst, vous trouverez dans ce livre quelques recettes inspirées de mes plats préférés offerts en restaurants!*
- ♦ Avec un restant de riz cuit, je prépare un riz frit en y ajoutant légumes, poulet ou tofu, œuf brouillé et sauce soya.
- ♦ Je garde les restants de pâte de tomates dans une pellicule plastique au congélateur en portions de 30 ml (2 c. à soupe). Je fais de même avec le pesto et la pâte de cari.
- ♦ Je mets tous les pains au réfrigérateur ou au congélateur. Rien de pire que de se retrouver avec du pain moisi en quelques jours!
- ♦ Pas besoin d'avoir trois sortes de crèmes au frigo! Simplifiez-vous la vie et adoptez la crème 35% (ou une crème liquide contenant au moins 30% de matières grasses). En plus de convenir dans les plats chauds, comme les potages, cette crème pourra être fouettée en belle chantilly pour les desserts. Continuez de battre, et vous obtiendrez du beurre! Une belle polyvalence.

Ça peut sembler beaucoup d'astuces d'un seul coup, mais certaines ne sont utilisées qu'occasionnellement. Néanmoins, je trouve que c'est en faisant de petits gestes un peu tous les jours qu'au bout d'une année, on obtient une incroyable différence. Ici, je vous invite à repérer peut-être trois à cinq astuces que vous aimeriez essayer prochainement. Une fois qu'elles seront bien ancrées dans vos habitudes, essayez-en de nouvelles!

## Apprendre la cuisine flexible

Personnellement, je n'exécute jamais une recette à la lettre. J'aime bien changer des ingrédients, essayer de nouvelles combinaisons et en profiter pour passer un petit restant de légumes ou de noix. C'est une façon économique de cuisiner, puisqu'on s'enlève la pression d'acheter des épices et des condiments spécialisés ou des ingrédients coûteux qui ne sont utilisés qu'à moitié et qui finissent par dépérir au fond des armoires. Par contre, cuisiner sans recette demande beaucoup de pratique, de temps et d'expérience.

J'ai beaucoup appris en regardant des émissions de chefs à la télévision : comment saisir une viande, faire une sauce avec les sucs, donner un maximum de saveurs à un plat grâce aux herbes et aux épices, savoir si la viande est cuite en touchant la chair. Ces connaissances de base m'ont permis de développer mes capacités en cuisine. Avoir la bonne technique améliore souvent le goût d'un plat.

Les boîtes de repas prêts-à-cuisiner ont été mon autre école. En suivant les fiches recettes, j'ai appris de nouvelles façons d'apprêter certains ingrédients et j'ai développé de nouveaux réflexes. Désormais, par exemple, j'utilise le zeste et le jus d'un agrume, ce qui limite également le gaspillage. Ces boîtes de repas prêts-à-cuisiner m'ont sortie de ma zone de confort culinaire et m'ont permis de découvrir de nouvelles saveurs. J'ai conservé une dizaine de recettes que je cuisine régulièrement et qui sont un héritage de cette période. Pour moi, ce fut l'équivalent d'un cours de cuisine à domicile !

De nos jours, lorsque je veux préparer quelque chose et que je ne sais pas comment m'y prendre, je fais tout simplement une recherche sur Internet. J'inscris le nom du plat que je souhaite préparer ou les ingrédients que j'ai sous la main, puis je consulte les recettes proposées par le moteur de recherche. Lorsque l'une d'elles me semble idéale, je l'ajuste légèrement selon les ingrédients que j'ai en ma possession... et le résultat est toujours savoureux !

Il n'y a qu'une petite exception à cette logique de la cuisine flexible : les desserts et les pâtisseries. C'est un art qui accepte mal les substitutions. Mais on peut quand même tenter sa chance... Il m'est rarement arrivé de rater complètement une recette.

Si vous réalisez en cuisinant qu'il vous manque un ingrédient, pensez aux plans B ! Pour vous aider, écrivez dans un moteur de recherche « par quoi remplacer, par exemple, la levure chimique (ou poudre à pâte) dans une recette » et vous serez surpris des résultats. Pas de cacao ? Pourquoi ne pas utiliser du chocolat fondu ou encore un mélange de poudre à chocolat chaud ? Qui sait, peut-être allez-vous créer une nouvelle recette qui, à votre goût, sera la meilleure du monde !

# Table des matières

Avant-propos .....	9
Développer des astuces économiques .....	11
Apprendre la cuisine flexible .....	13
Retourner à l'essentiel .....	14
Créer un menu à petit prix .....	15
Adopter des accessoires durables .....	21



## LES BONNES BASES..... 25

Bouillon instantané .....	26
Boulettes de porc BBQ à congeler .....	29
Sauce tomate à tout faire .....	31
Mayonnaises et trempettes .....	32
Vinaigrettes .....	34
Croûtons deux façons .....	37
Pain maison .....	39
Pizza maison .....	40
Pâte brisée tout usage .....	43
Purée de citrouille maison .....	44
Boisson végétale de noix de cajou .....	47



## PETITS-DÉJEUNERS..... 49

Pancakes aux bananes .....	51
Gruau solo pomme, beurre d'arachide et chocolat .....	53
Biscuits matin aux bananes .....	54
Galettes aux dattes, à la mélasse et à l'avoine .....	57
Muffins à la purée de citrouille .....	58
Pain bananes-coco peu sucré .....	61
Smoothie vert .....	62
Shot énergisant à la betterave .....	65





## **COLLATIONS..... 67**

Boules d'énergie sans cuisson .....	69
Granola simple aux noix, à l'érable et à la cannelle .....	70
Barres tendres sans cuisson .....	73
Boules d'énergie aux dattes .....	75
Biscuits au beurre d'arachide .....	76
Macarons magiques à la noix de coco .....	78
Popcorn sucré salé .....	81
Houmous à l'ail et aux légumes rôtis .....	82



## **SOUPES ET POTAGES..... 85**

Potage vide-frigo de base .....	87
Gaspacho d'été .....	89
Potage d'automne aux poireaux .....	90
Potage aux légumes à l'orange et au gingembre .....	92
Potage de chou-fleur rôti .....	95
Soupe-repas façon minestrone .....	96



## **BOLS GARNIS ET SALADES..... 99**

Bol de nouilles thaïes au tofu frit et aux arachides grillées .....	100
Bol burrito comme au resto .....	103
Salade Bangkok .....	105
Salade de betteraves et œuf poché .....	106
Salade récolte d'automne .....	108
Salade de pomme et de noix caramélisées .....	111
Salade de pâtes à l'italienne .....	112
Salade de pâtes au thon .....	114
Salade de quinoa vide-frigo .....	117
Salade de couscous aux légumes grillés .....	118
Tomates et fromage cottage façon burrata .....	121



## PLATS PRINCIPAUX ..... 123

Poutine prête en 20 minutes .....	124
Poitrines de poulet à la ratatouille .....	127
Ratatouille au fromage halloumi .....	128
Casserole de saucisses et de tomates façon jambalaya .....	131
Cari de lentilles corail .....	132
Falafels .....	134
Frittata au brocoli et au fromage .....	137
Gratin de saumon et d'épinards .....	139
Gratin de pommes de terre et de jambon .....	141
Pommes de terre garnies .....	142
Pâtes aux tomates et à la feta au four .....	145
Pizza express sur pains pitas .....	146
Quiche à personnaliser .....	149
Risotto aux champignons (sans vin!) .....	150
Riz frit au poulet de ma mère .....	153
Toast à l'avocat, œuf poché et pousses .....	155



## DESSERTS ..... 157

Crousti-Tatin aux pommes, aux amandes et à la cannelle .....	159
Tarte rustique aux pommes .....	161
Moules au beurre d'arachide .....	163
Pouding au pain .....	164
Pouding aux fraises et aux pommes .....	167
Gâteau à la pulpe de jus de betterave .....	168

## Remerciements ..... 171