

ALIX LEFIEF-DELCOURT

CUISINER PAS CHER C'EST MALIN



DES ASTUCES ET DES CONSEILS
POUR ÉCONOMISER
SANS SE PRIVER

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

CUISINER PAS CHER C'EST MALIN

Si remplir votre Caddie nécessite autant de self-control que de calcul mental, il est temps de réagir ! Avec quelques bons conseils malins, vous pouvez ramener saveur et plaisir dans votre quotidien à moindres frais. Suivez le guide !

Découvrez vite dans ce livre très pratique :

- Les règles d'or pour faire vos courses malin : repérez les fausses « bonnes affaires », évaluez les justes quantités...
- Le top 10 des ingrédients économiques et les bons gestes pour varier les saveurs.
- Des astuces pour cuisiner moins cher : faire soi-même, bien conserver et réutiliser les restes pour ne plus gaspiller...
- 48 recettes et 10 menus pour allier enfin plaisir, saveur et économie !



Téléchargez gratuitement encore plus d'astuces pour faire des économies en cuisine ! Rdv p. 217 !

MANGER MIEUX EN DÉPENSANT MOINS, C'EST POSSIBLE !

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, adore mitonner de bons petits plats mais sans se ruiner. Elle est déjà l'auteur de nombreux livres dont *Yaourts irratables* et *La cuisine de l'étudiant malin* (Quotidien Malin Éditions).

ISBN 978-2-84899-664-6

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON : VIE QUOTIDIENNE, CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

9 782848 996646

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

- Mes petites recettes magiques en 10 minutes chrono*, 2013.
La cuisine de l'étudiant malin, 2013.
Pains et brioches irratables (avec Estelle Lefief), 2013.
Mes petites recettes magiques asiatiques (avec Xavier Kreutzer), 2012.
Bien conserver ses aliments, c'est malin, 2012.
Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories, 2012.
Mes petits apéros dinatoires magiques (avec Xavier Kreutzer), 2012.
Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.
Le sel malin, 2010.
Le chlorure de magnésium malin, 2010.
Mes petites papillotes magiques, 2010.
Soupes brûle-graisses, 2010.
Yaourts irratables, 2010.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :
www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique!

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Maquette : PCA
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-664-6

ALIX LEFIEF-DELCOURT

CUISINER PAS CHER
C'EST
MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction.....	7
Partie 1 : Bien choisir ses produits	9
Les règles d'or pour faire ses courses malin....	11
Le top 10 des ingrédients économiques	37
Partie 2 : Miser sur le fait-maison	67
Vive les plats économiques!.....	69
Produits de base : et si vous les faisiez vous-même?.....	89
Partie 3 : Lutter contre le gaspillage	107
Bien conserver ses aliments.....	109
Réutiliser les restes	123
Cuisiner... les épluchures!	137
Partie 4 : Recettes et menus 100 % éco ...	149
Entrées spéciales fin de mois	151
Plats pour toutes les bourses	165
Plats végétariens et accompagnements malins.....	179

Desserts top budget.....	187
10 idées de menus thématiques	201
Les fruits et légumes de saison.....	205
Table des matières.....	207

Introduction

Bien manger sans trop dépenser est aujourd'hui devenu un vrai défi quotidien, que l'on peut facilement relever quand on connaît les bonnes astuces. Dans ce livre, on vous livre les trois règles d'or incontournables pour cuisiner moins cher :

1. **Bien choisir ses produits**, notamment en évitant les pièges au supermarché ou en optant pour les aliments les plus malins, qui concilient santé et prix bas, et que l'on peut cuisiner très facilement.
2. **Miser sur le *home-made*** (le fait-maison) en mitonnant, en deux temps trois mouvements, des plats faciles et



vraiment économiques comme l'omelette, les tartines ou les quiches. Ou en préparant soi-même des produits de base comme la pâte à tartiner, le pain ou les yaourts.

3. **Limiter le gaspillage.** Comment? En conservant bien ses aliments, par exemple en évitant de jeter un yaourt périmé depuis 2 jours (car on peut encore le manger!) ou en transformant ses restes en bons petits plats.

8

Découvrez aussi des idées de recettes d'entrées, de plats et de desserts qui allient plaisir, équilibre et économies. Qui a dit qu'il fallait se ruiner pour se régaler?

**Bien choisir
ses produits**

Les règles d'or pour faire ses courses malin

Cuisiner pas cher, cela commence en faisant ses courses de façon intelligente, avec un œil critique, sans se laisser berner par les promos et autres réductions, et en achetant les justes quantités. Avant de partir avec votre cabas sous le bras, lisez ces règles d'or. Et surtout gardez-les en tête quand vous serez dans les rayons de votre magasin habituel.



Avant de partir

Je ne pars jamais faire les courses le ventre vide

C'est prouvé : **quand on a faim, on achète plus.** Et souvent des produits inutiles, dont on n'a pas du tout besoin ! On a aussi tendance à acheter des produits prêts à consommer, souvent trop gras et trop sucrés : plats préparés, biscuits, bonbons... Voire de grignoter dans les rayons, sans attendre de passer à la caisse.

12

🔪 **Mon astuce en + :** J'évite, si c'est possible, d'aller faire les courses avec les enfants. Sinon, c'est sûr, mon caddie va très vite se remplir de bonbons et de gâteaux ! Et mon budget exploser.

Je prépare les menus de la semaine à l'avance

Autre bon réflexe à adopter, surtout si vous avez plusieurs bouches à nourrir à la maison : préparer la liste des menus de la semaine. L'avantage : **vous pourrez ainsi lister facilement les produits dont vous avez besoin** pour les différents repas, et faire la liste de courses qui correspond (voir p. 14). Autre atout : vous n'aurez plus besoin de vous creuser la tête pendant des heures pour

répondre à cette éternelle question : On mange quoi ce soir ? Affichez les menus de la semaine sur le réfrigérateur : ainsi, chaque membre de la famille saura ce qui est prévu pour le jour J. Fini les négociations et les marchandages du type « Maman, on fait des pâtes ce soir ? ». « Non, ce soir, c'est quiche aux poireaux. » Et pas question de changer.

🔓 Mes astuces en + :

- En panne d'idées ? Je consulte le site La fabrique à menus (www.mangerbouger.fr, rubrique « Bien manger » puis « La fabrique à menus »). C'est facile : je rentre le nombre de jours, le type de repas (dîner et/ou déjeuner) et le nombre de personnes à nourrir (on a le choix entre 4, 6 ou 8). Et j'obtiens des propositions de menus faciles, équilibrés et économiques, avec les recettes qui correspondent. Pratique aussi, l'application à télécharger sur son smartphone, qui indique les courses à faire en fonction des menus.
- Je n'oublie pas de faire un point sur les restes conservés au réfrigérateur. Un reste de jambon, quelques morceaux de fromage, un fond de bocal d'olives ? Avec ces restes, je peux prévoir de préparer une délicieuse pizza maison. Il me

suffira d'ajouter une pâte à pizza et un pot de sauce tomate sur ma liste de courses.

Je prends le temps de faire une liste de courses

Ne partez jamais faire vos courses sans avoir préparé, au préalable, une petite liste de courses. Sinon vous risquez d'acheter trop de choses, et surtout des produits que vous avez déjà en stock. Cela demande un peu de méthode.

14

1. Après avoir fait la liste des menus de la semaine, **on liste les ingrédients nécessaires** à la réalisation de ces repas.
2. On fait **l'état de ses stocks** afin de déterminer ce que l'on a déjà et ce qu'il manque. On n'oublie pas de vérifier que quelques basiques incontournables ne manquent pas (le sucre, le sel, les céréales pour le petit déjeuner, le lait, le café...). Pour vous aider, voici ci-après un petit listing utile. À compléter ou à modifier en fonction de vos goûts et de vos habitudes.

🔖 Mon astuce en + : J'organise ma liste de courses par catégorie ou mieux, comme je connais par cœur l'organisation de mon supermarché

préférés, par rayons. Une colonne pour le frais, une autre pour les produits d'épicerie sucrés, une autre pour les produits d'épicerie salés, etc. Cela me fait gagner un temps précieux et m'évite de nombreux allers-retours inutiles.

Les basiques à toujours avoir dans sa cuisine

Au rayon épicerie

Pâtes, riz, lentilles

Thé, café, chocolat

Lait

Sucre, édulcorant

Sel, épices

Huile, vinaigre

Moutarde, ketchup, sauce tomate, cornichons

Confiture

Biscottes, pain grillé, céréales pour le petit déjeuner

Conserves de poisson (thon, sardines...)

Conserves de fruits/légumes (tomates, haricots verts, maïs, ananas...)

Conserves de plats complets (raviolis, cassoulet...)

.....



Au rayon frais

Beurre, margarine

Œufs

Jambon sous vide

Yaourts, fromages blancs

Crème fraîche

Fromage, gruyère râpé

.....

.....

.....

.....

.....

Je choisis bien mon magasin

Il va sans dire que, quand on veut cuisiner pas cher, on fréquente davantage les magasins de *hard-discount* que les épiceries de luxe! Mais, entre les deux, il existe un juste milieu et quelques bons plans pour se fournir en produits de qualité sans se ruiner.

- **Les supermarchés et les hypermarchés** restent le lieu préféré des Français pour faire leurs courses (voir encadré p. 19). Et ce n'est pas pour rien :

ils se livrent en permanence une guerre des prix sans pitié, ce qui profite au consommateur.

🔑 **Mon astuce en + :** Comme je n'ai pas trop le temps de faire mes courses, je profite du *drive*. Cette tendance est en plein essor : plus de 2,3 millions de Français l'expérimentent déjà. C'est pratique, mais aussi économique par rapport aux courses classiques sur Internet. Les prix sont les mêmes qu'en magasin (ce qui est rarement le cas sur les sites Internet) et je ne paie pas les frais de livraison, puisque je vais chercher moi-même ma commande.

- Pour les fruits et légumes, les **primeurs de quartier** affichent souvent des prix intéressants, qui n'ont rien à envier à ceux des petites et moyennes surfaces. N'hésitez pas à comparer.
- Autre bon plan : les ***hard-discount* alimentaires**. Ils proposent aujourd'hui un vaste choix de produits à des prix défiant toute concurrence et de qualité tout à fait correcte.

🔑 **Mon astuce en + :** Dans ce type de magasin, j'opte en priorité pour les produits bruts, types fruits et légumes frais ou surgelés, yaourts naturels, huile, café, épices... et non pour les produits cuisinés ou transformés, souvent de moins bonne qualité (plus gras, plus salés). On y trouve aussi

des produits des grandes marques traditionnelles à prix réduits.

- Pensez aussi aux **déstockeurs alimentaires**. Ces magasins vendent des aliments qui ne se seraient pas vendus dans les magasins traditionnels, par exemple des produits dont l'emballage a changé, dont les stocks sont trop importants... Vous y trouverez aussi des produits dont la date limite de consommation (DLC) est proche ou la date limite d'utilisation optimale (DLUO) dépassée (voir la différence entre les deux p. 110). Pour trouver un déstockeur près de chez vous, rendez-vous sur www.destockeurs-alimentaires.fr.
- **N'hésitez pas à vous rendre au marché**. Fruits, légumes, fromages, viande et poisson sont souvent moins chers que dans les magasins.



🔪 **Mon astuce en + :** J'y vais juste avant la fermeture. C'est le moment où les commerçants font des prix sur les produits frais pour ne pas avoir à

les remballer. Quand j'ai de la chance, je peux même récupérer gratuitement quelques produits un peu abîmés, mais qui restent parfaitement consommables.

- **Attention en revanche aux petites épiceries de quartier**, ouvertes 24 h/24 et 7 jours/7, qui pratiquent souvent des prix prohibitifs. À utiliser seulement en dépannage!

Où les Français font-ils leurs courses ?

Majoritairement dans les hypermarchés et les supermarchés, si l'on en croit les résultats d'une récente étude. Neuf Français sur dix fréquentent les hypermarchés (91 %) et les supermarchés (89 %) tandis que 61 % des personnes interrogées se rendent dans les supérettes et 65 % dans les magasins de *hard-discount*. Pour ce qui est des courses alimentaires sur Internet, moins d'un tiers des Français s'y essaie de temps en temps (30 %).

Autre enseignement de cette étude, les hypermarchés sont choisis principalement pour le large choix de produits qu'ils proposent (41 %). 26 % des clients privilégient la proximité géographique et 23 % font du prix des produits le critère déterminant dans leur choix d'hypermarché.

Je télécharge une appli intelligente

Et si vous pouviez, en un seul clic, **comparer les prix de vos produits préférés dans différents magasins**? Ce système existe! Son nom : Prixing. Cette application peut être téléchargée sur votre ordinateur ou votre smartphone. Pour chaque produit, vous pouvez obtenir un comparatif des prix dans les magasins proches de chez vous ainsi que sur quelques sites internet. Vous pouvez aussi découvrir les produits en promotion le jour J dans tel ou tel magasin. De quoi faire de jolies économies... à condition d'avoir un peu de temps pour faire les comparatifs!

20

Dans le magasin

Je compare les prix, mais les bons!

Pour acheter moins cher, votre premier réflexe est de regarder les prix des produits. Logique, me direz-vous. Oui, mais ce n'est pas si simple! Entre deux paquets de petits-beurre de qualité équivalente, vous prenez le moins cher tout en pensant faire une bonne affaire? Mais avez-vous remarqué que le moins cher est celui qui pèse

le moins lourd? Car c'est bien cela qu'il faut comparer: le prix au kilo ou au litre. Cette information doit être obligatoirement mentionnée dans les rayonnages.



👉 Mes astuces en + :

- Dans le même esprit, j'évite d'acheter des sauces en dosette, ou des biscuits dans des emballages individuels. Certains affichent un prix au kilo ou au litre jusqu'à dix fois plus élevé!
- Dans les rayons, je n'hésite pas à me baisser ou à lever les yeux pour comparer les prix des produits. En effet, ce sont souvent les produits les plus chers qui sont placés à la hauteur des yeux. Faire des bonnes affaires, cela demande un petit effort.

Je privilégie les fruits et légumes de saison

Quel que soit l'endroit où vous faites vos courses, privilégiez toujours les produits de saison: non seulement ils sont meilleurs en goût, mais en plus ils sont moins chers. Pour vous aider à faire les bons choix, rendez-vous p. 205.

👉 **Mon astuce en + :** En été, je n'hésite pas à faire le plein de bons abricots ou de haricots verts, et de les surgeler, d'en faire des confitures ou des conserves pour l'hiver !

Je ne boude pas les surgelés et les conserves

22

L'option surgelés est intéressante pour votre budget, en particulier si vous voulez manger des haricots verts hors saison et que le prix des frais s'envole ! La règle d'or à retenir est de **toujours privilégier les produits bruts, « nature »**, beaucoup moins chers que les produits cuisinés. Côté santé, rien à redire, car les fruits et légumes surgelés gardent leurs propriétés nutritionnelles. Et certains sont même plus riches en vitamines que leurs équivalents frais.

Les légumes et fruits en conserve sont également une bonne idée. **En termes de qualités nutritionnelles, ils n'ont rien à envier aux légumes et aux fruits frais.** Leurs atouts nutritionnels sont même parfois supérieurs. À titre d'exemple, le taux de lycopène (un antioxydant) des tomates en conserve est supérieur à celui des tomates fraîches. Autre atout : les fruits et les légumes qui seront mis en conserve sont cueillis

à maturité et conditionnés rapidement. Ce qui limite la perte de vitamines et de minéraux (contrairement aux légumes frais). Mais gardez en tête que les conserves de légumes sont souvent très salées : ne les resalez pas. Pour les fruits, préférez les produits au naturel et non au sirop : ils seront moins riches en sucres.

Conserves : les 5 bons basiques

- ❶ **Les tomates pelées :** pour réaliser une sauce tomate maison (quelle que soit la saison), garnir une pizza, préparer un poulet basquaise ou une ratatouille.
- ❷ **Le maïs :** incontournable dans les salades composées, mais aussi pour préparer des petites galettes ou une soupe.
- ❸ **Les lentilles, les pois chiches... :** déjà cuits, ils se préparent rapidement et se dégustent aussi bien chauds que froids.
- ❹ **Les abricots :** pour les salades de fruits, les gâteaux... Sous cette forme, ils sont disponibles toute l'année !
- ❺ **L'ananas :** également pour les salades de fruits, les gâteaux... Mais aussi les recettes sucrées-salées : ce fruit se marie très bien avec les volailles comme le poulet.

Viande et poisson : je choisis les bonnes espèces et les bons morceaux

Consommer de la viande et du poisson relève bien souvent du luxe ! Mais, même avec un budget serré, vous pouvez vous faire plaisir au rayon viandes et poissons. La solution : connaître les morceaux et les espèces les plus économiques. Et utiliser les bons plans pour se fournir moins cher.

Pour la viande

- **Privilégiez la volaille** (poulet, dinde...) et le **porc**, qui sont les viandes les moins coûteuses. Le bœuf est la viande la plus chère.
- Si vous optez pour telle ou telle viande, sachez que **certains morceaux** sont moins chers que d'autres. Voir encadré ci-dessous.
- **Achetez en direct au producteur.** Si vous avez un éleveur près de chez vous, renseignez-vous auprès de lui. Vous pouvez aussi vous fournir sur Internet, sur certains sites spécialisés dans la viande (comme www.le-boucher.fr, www.carredeboeuf.com) ou dans tous les produits de la ferme (www.ventealaferme.com, www.fermagora.com...). Sur certains de ces sites, le

minimum d'achat est souvent de 5, voire 10 ou 20 kg de viande. Si vous n'avez pas besoin d'une telle quantité, achetez avec vos voisins, vos amis, vos collègues...

- **Achetez à l'abattoir.** Certains pratiquent la vente aux particuliers. Renseignez-vous.



🔪 **Mon astuce en + :** Je traque les promos dans les grandes surfaces : les viandes dont la date de péremption approche sont parfois bradées, avec des réductions allant jusqu'à moins 50 %. Dans ce cas, soulignons qu'il faut consommer cette viande très vite. Et surtout ne pas la congeler. On trouve aussi ce genre de bons plans pour les yaourts, le fromage...

Viande: quels sont les morceaux les moins chers ?

- **Bœuf**

Pour les plats mijotés ou bouillis, type pot-au-feu : la macreuse, la crosse, le jumeau, le gîte ou le jarret.

Pour les steaks : la bavette d'ailoyau ou la tranche sont plus abordables que le rumsteck ou le filet. Pensez aussi aux steaks hachés, préparés à base de morceaux de deuxième ou troisième catégorie.

- **Veau**

Priorité aux morceaux à pocher ou à faire mijoter : crosse, poitrine, tendron, flanchet.

- **Agneau**

Privilégiez les morceaux à préparer en ragoût : collier, poitrine, haut de côtelette.

- **Porc**

L'échine, les côtes et les travers sont moins chers que le rôti ou le filet mignon. Pensez aussi au jambon blanc, une viande économique, peu grasse et que tout le monde aime.

- **Canard**

Optez pour les cuisses, moins chères au kilo que les magrets ou les filets.

Pour le poisson

- Certaines espèces sont beaucoup moins chères que d'autres. Privilégiez par exemple les sardines, le maquereau ou le hareng. L'avantage : outre leur prix, beaucoup moins élevé que celui de la sole ou de la lotte, ils contiennent plus d'oméga-3, de bonnes graisses nécessaires pour prévenir les maladies cardio-vasculaires. L'idéal : en consommer deux fois par semaine. Concernant les poissons blancs les moins chers, optez pour la julienne, le tacaud, le lieu jaune, la dorade grise ou le merlan.
- Pensez aussi aux **poissons surgelés**, dont le prix est souvent moins élevé que celui des poissons frais.
- N'oubliez pas les **poissons en conserve** : thon, sardines, maquereaux... dont le prix est imbattable.

Attention au panga !

À moins de 10 euros le kilo, le panga attire l'œil sur l'étal des poissonneries. Mais attention : « Ses conditions d'élevage et d'importation suscitent la polémique, souligne l'Association Santé Environnement France. En effet, le panga est le produit d'une culture industrielle intensive au Vietnam,



et serait bourré de produits toxiques.» L'association cite ainsi quelques techniques d'élevage très peu engageantes, comme «injecter de l'urine déshydratée de femmes enceintes dans laquelle se trouve une hormone, la HCG (*Human Chorionic Gonadotropin*)» qui «permet de stimuler la ponte des œufs». Ou de souligner que le Mékong, dans lequel sont élevés ces poissons, est l'un des fleuves les plus pollués de la planète. «En manger nous expose donc à un réel risque pour la santé», conclut l'association.

Je préfère toujours les produits les plus simples possibles

C'est logique : plus un produit a été transformé, plus il revient cher. L'idée est donc de privilégier les aliments les moins transformés possibles, c'est-à-dire les plus bruts.

- **Priorité aux fruits et légumes frais**, et non à leurs versions cuisinées comme les carottes râpées sous vide, les soupes en briques ou les salades ensachées prêtes à consommer.
- **Même principe au rayon surgelés**. On opte pour les légumes bruts et nature (haricots verts, mélange petits-pois-carottes, épinards hachés, poireaux émincés...) plutôt que pour les légumes

cuisinés comme les poêlées (souvent très salées et très grasses!) ou les purées de légumes prêtes à réchauffer.

• **Au rayon produits laitiers**, optez pour les yaourts, petits-suisses et fromages blancs nature plutôt que ceux aromatisés aux fruits ou à la vanille, souvent trop sucrés, trop gras et bourrés de conservateurs. Vous pourrez ensuite les aromatiser à votre convenance avec du miel, de la confiture, des fruits frais coupés en morceaux...

Qu'est-ce que j'ai pour 1 euro ?

- 4 yaourts nature
- 1 plaquette de 250 g de beurre
- 6 œufs
- 1 kg de pommes de terre
- 3 bananes
- 1 boîte de haricots verts
- 1 kg de coquillettes
- 1 boîte de 500 g de cassoulet
- 2 tablettes de chocolat ordinaire



J'opte pour les produits de marques distributeur

Pâtes, céréales, fromages, yaourts, charcuterie, biscuits... Aujourd'hui, les marques de distributeurs (MDD) sont partout. Elles proposent souvent **des produits de qualité** et pour cause : ils sont fréquemment fabriqués dans les mêmes usines que les produits des grandes marques. Seul le packaging – et le prix ! – sont différents.

30

Attention toutefois : si aujourd'hui, la qualité de nombreux produits MDD équivaut à celle des produits de marques, ce n'est pas toujours le cas. Certains sont en effet plus riches en sucres, en sel, en matières grasses, en conservateurs... Un seul réflexe pour éviter le problème : **vérifiez la composition du produit sur l'étiquette !**

Je profite des offres commerciales

Coupons de réduction, avantages fidélité, offres de remboursement... soyez attentif à toutes les offres commerciales présentes dans les rayons des supermarchés !

- Si vous avez l'habitude de faire vos courses dans le même magasin, il peut être judicieux de **prendre la carte de fidélité** de l'enseigne.

Elle vous permet de cumuler des points et de bénéficier de réductions. Attention toutefois aux produits concernés par les offres : ils sont parfois plus chers que les autres.

- **Conservez les coupons de réduction** que vous trouverez dans les magazines, sur les produits, sur les sites internet... Mais gare à ne pas tomber dans le piège en achetant des produits dont vous n'avez pas besoin. Ou des produits qui, même après réduction, restent plus chers que leurs équivalents d'autres marques.
- De nombreux produits affichent aussi **des offres de remboursement**. Il suffit de découper le bon et de l'envoyer avec une preuve d'achat pour être remboursé (pensez également à demander que l'on vous rembourse le coût de l'envoi!). Ne tombez pas dans le piège en achetant des produits dont vous n'avez pas besoin ou qui, au final, restent plus chers!
- **Attention aussi aux produits en promotion** vendus par lots ou présentés en tête de gondole : ils sont parfois plus chers que leur version « classique ». Dans tous les cas, fiez-vous au prix au kilo (voir p. 21).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Cuisiner pas cher, c'est malin

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS