

Dépenser moins au supermarché

Pour beaucoup de familles, aller faire les courses peut être un moment stressant. Mais détendez-vous : il existe des solutions pour réduire vos dépenses quand vous allez au supermarché.

Décider d'un budget

Limitez votre budget pour chaque repas et essayez de vous y tenir, ou de compenser. Par exemple, si vous prévoyez quelque chose de coûteux pour dimanche, achetez quelque chose de moins cher pour lundi.

Suivre la liste

À quoi ça sert de faire une liste si vous ne la suivez pas ? Sur la liste, on écrit ce dont on a besoin. N'achetez pas les produits qui vous font vaguement envie une fois dans le magasin, sauf pour faire un stock s'ils sont en promotion.

Connaître les prix

Vous devriez connaître les prix des produits essentiels. Avoir une idée des tarifs vous aidera à anticiper le total de vos courses et vous permettra de remarquer immédiatement les bonnes affaires.

Manger les aliments de saison et en promotion

Essayez d'acheter uniquement les fruits et légumes de saison. C'est plus logique, et toujours moins cher. Si le prix d'un légume dépasse votre budget, achetez-en un autre.

Les produits de marque ne sont pas meilleurs

Ne soyez pas snob : acheter uniquement des produits de marque revient à jeter de l'argent par les fenêtres.

Manger des légumes

Les légumes de base comme les carottes, les pommes de terre, le chou-fleur, le brocoli, le chou et la betterave coûtent beaucoup moins cher que la viande. Et vous le savez, manger de la viande tous les jours n'est pas nécessaire.

Acheter des conserves

Les petits-pois carottes, les haricots ou le maïs en boîte ne coûtent pas grand chose. De plus, les conserves vous permettent de consommer des légumes et des fruits qui ne sont pas de saison à prix raisonnable.

Demander conseil au personnel

Discutez avec le boucher et le poissonnier : ils peuvent vous dire ce qui est en promotion, quels sont les meilleurs morceaux et les produits les plus frais.

Manger comme à l'époque

Vos grands-parents mangeaient certainement beaucoup plus de soupe faite maison. Et ils achetaient sans doute un poulet entier plutôt que des blancs de poulet hors de prix. C'est plus économique.

Congeler

Congeler des aliments comme le pain, les restes, les citrons, le gingembre et bien d'autres choses évitera qu'ils s'abîment et vous fera faire des économies.

Cuisiner soi-même

Si vous avez l'habitude des plats préparés, il faut que ça cesse. Il y a des plats qui se préparent en seulement quelques minutes, comme une omelette. Quand vous vous mettez en cuisine, faites des

quantités plus importantes pour pouvoir les congeler : sortir un plat du congélateur est idéal après une journée difficile.

Faire pousser ses légumes

Les légumes comme les courgettes, les citrouilles, les haricots et les tomates poussent presque tout seuls ! Et acheter les pieds ou les graines revient bien moins cher que d'acheter les légumes au supermarché.

Faire ses conserves

Faire ses propres conserves est très facile et vous permet d'avoir des réserves de fruits et légumes tout l'hiver.

Ne rien jeter

Arrêtez de jeter ! Faites une soupe avec les légumes qui s'abîment et mixez les fruits un peu vieux. Quant aux aliments dont on se sert rarement, comme les gousses de vanille et le lait de coco, pensez à les congeler. Enfin, mangez toujours les restes avant de cuisiner quelque chose de nouveau.

<https://www.msn.com/fr-be/actualite/photos/14-conseils-pour-moins-d%C3%A9penser-au-supermarch%C3%A9/ss-AAwhsVQ?li=BBqiQ9T&ocid=mailsignout#image=1>