**Manger sain sans se ruiner, c’est possible !**

Après trente ans d’agro-industrie qui ont balayé la mémoire gastronomique et culinaire collective, et face à la hausse prodigieuse des fruits et légumes et l’augmentation régulière des cours des matières premières alimentaires des dix dernières années, comment peut-on encore continuer à bien se nourrir sans se ruiner ?

**Retrouver les bienfaits du temps**

Consacrer du temps à concevoir ses menus à l’avance, à acheter uniquement le nécessaire, à équilibrer des repas mieux préparés et plus variés, permet de s’alimenter juste comme il faut. L'expérience montre qu'il coûte plus cher d'acheter un peu de tout pour improviser ensuite des repas, que de prévoir à l'avance puis d'acheter ce qu'il faut pour cuisiner. Le temps passé dans la cuisine, sur le marché dans les magasins est bon pour la santé car il est généralement constaté que préparer ses repas diminue la satiété et alimente le lien social.

**Redécouvrir des plats et les légumes**

Quatre pomme-de-terre, 3 carottes, 2 navets, un oignon et un poireau dans un bon litre d’eau salée composeront une soupe naturelle savoureuse qui n’aura rien à envier aux briques de soupe « 5 légumes » du supermarché, ou aux soupes « bio » : vous en connaitrez les ingrédients et votre prix au litre sera toujours inférieur à celui des soupes bio. Si besoin, croutons de pain sec poêlé dans l’huile d’olive et l’ail pourront améliorer largement la recette comme l’ajout de crème, potiron, tapioca, chou,…

Le chou. Voilà un légume bon marché en toute saison. Passé de mode, il revient dans nos assiettes avec toute sa diversité (Bruxelles, chinois, brocoli, blanc, vert, rouge, frisé ou pommelé), et de nombreuses recettes pour le préparer : choucroute, salade de chou râpé, chou farci, chou braisé, soupe au chou. De plus, il a de grandes vertus détoxifiantes et chélatrices (se lie aux métaux lourds pour les évacuer de notre corps). Il est bourré de fibres, de potassium, de souffre, de vitamine A, C et E anti-oxydantes qui freinent le vieillissement cellulaire. Ce qui est aussi le cas des légumineuses peu chères (lentilles, haricots secs, fèves, pois,…), qui font de délicieux potages, purées et se mangent chaudes ou froides en salades. Il en existe assez de variétés pour en manger une fois par jour sans jamais se lasser et pour servir de plat principal.

**Les protéines économiques : limiter la viande, favoriser le poisson et les oeufs**

L’idée de ne manger de la viande que pour les grandes occasions est ancienne. Dictée par un souci d’économie, elle a aussi longtemps protégé la santé. Le reste du temps, les légumes cités ci-dessus faisaient une excellente base de repas accompagnée de quelques lardons, ou un bout de saucisse fumée avec ail, cerfeuil, noix de muscade, laurier, cumin...

Côté poisson, sans consommer la lotte, le bar ou la sole, les petits poissons gras des mers froides frais ou en conserve sont bien moins chers et les meilleurs sources d’oméga-3.   
Pour finir, l'œuf est l’aliment protéiné parfait pour les petits budgets. Même en magasin bio, vous aurez du mal à trouver des œufs, même enrichis aux oméga-3, à plus de 25 c l'unité. Vous n'avez donc aucune raison de vous priver de cette source de protéines de haute qualité, nourrissante, digestive et très bon marché.

**Olivier KONARZEWSKI**

Sources :

Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (Inca) 2006-2007

Site de la Fédéraration Nationale des Légumes Secs française(FNLS).

R.J. Colman *et al., Science, 325,* 201, 2009.