

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

FLORENCE LE BRAS

DÉPENSER MOINS
CONSOMMER
MIEUX

VIE QUOTIDIENNE



Alimentation, entretien de la maison, enfants...

1 001 astuces

pour économiser sans se priver

DÉPENSER MOINS CONSOMMER MIEUX

Quelques euros économisés jour après jour grâce à de simples réflexes de bon sens, c'est facile, c'est malin et cela va vous permettre de vivre mieux. Alors pourquoi s'en priver ?

Vous allez par exemple :

- Réduire vos dépenses alimentaires en équilibrant vos menus
- Servir les restes sans que personne ne s'en aperçoive
- Prolonger la durée de vie de vos vêtements et chaussures, en les entretenant soigneusement
- Réduire votre consommation d'énergie grâce à quelques gestes simples
- Regarder à la loupe vos contrats et vos abonnements, et les adapter à vos besoins réels
- Apprendre à déjouer les pièges du marketing

**EN ACHETANT CE LIVRE, ET EN SUIVANT SES CONSEILS,
VOUS AUREZ RÉCUPÉRÉ SON PRIX EN MOINS D'UNE SEMAINE !**

Florence Le Bras est journaliste et auteur de nombreux livres pratiques à succès, notamment *Comment briser la glace et se faire des amis* et *La check-list de votre mariage* (Éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0156-3



15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

9 791028 501563

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

La check-list de votre mariage, 2015

Comment briser la glace et se faire des amis, 2015

Grands-parents et malins, 2014

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0156-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

FLORENCE LE BRAS

**DÉPENSER MOINS
CONSOMMER
MIEUX**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1.	
LES BONS PLANS POUR ACHETER ET CONSOMMER MALIN	9
CHAPITRE 2.	
LES BONNES IDÉES POUR ÉCONOMISER ENCORE PLUS	155
ANNEXES	167
INDEX	187
TABLE DES MATIÈRES	193

INTRODUCTION

Imaginez que des billets de 5, 10, 20 euros s'envolent par la fenêtre ouverte de votre salon... Vous hurlez de colère et de dépit. Quel gâchis ! Eh bien c'est parfois ce qui se produit quand vous n'êtes pas assez vigilants sur vos dépenses : jeter un aliment périmé oublié depuis deux semaines dans le frigo, acheter un produit dont vous n'avez pas besoin uniquement parce qu'il est en promotion, faire votre plein d'essence à la station la plus chère de votre quartier, ne pas consommer la totalité de votre forfait de téléphone, négliger une petite fuite d'eau due à un joint défectueux...

Mais c'en est fini de tout cela ! Vous avez décidé de ne plus gaspiller, de faire des économies pour mener à bien vos projets, et pour vous faire plaisir. Votre confort n'en sera pas affecté. Les économies, au jour le jour, ce sont de minuscules ruisseaux, qui au bout de l'année, font une belle rivière.

Ce livre est le fruit d'enquêtes de terrain et de recherches. Il va vous accompagner dans votre quête du meilleur prix et vous indiquer les sites qui peuvent vous aider, eux aussi, à mieux consommer et à dépenser moins.

Chapitre 1

Les bons plans pour acheter et consommer malin

ABONNEMENTS & ASSURANCES

On y souscrit... puis on oublie ! Et on paye sans être vraiment certain de rentabiliser notre abonnement, où que cette assurance soit adaptée à notre situation.

Les abonnements

La première démarche consiste à regarder de plus près vos factures. Et de vérifier si vos abonnements correspondent bien à vos besoins.

Le téléphone fixe



Pour faire des économies sur la téléphonie avec un poste fixe, prenez le temps d'étudier vos habitudes téléphoniques :

- Consommez-vous régulièrement le temps prévu dans votre forfait, moins ou plus ?

- Téléphonnez-vous dans la journée ou le soir ?
- Vos appels sont-ils brefs ou passez-vous des heures à bavarder ?
- Avez-vous très souvent les mêmes interlocuteurs en ligne ?

Les offres varient selon les opérateurs : certains tiennent compte des heures creuses, offrent un report du temps non utilisé, proposent des tarifs préférentiels pour vos numéros fétiches, comptabilisent les appels dans les forfaits de consommation, dès la première seconde ou à partir de la deuxième minute...

Lorsque vous aurez dressé votre profil, étudiez soigneusement votre facture et vérifiez que vous avez le bon abonnement.

Il suffit de consulter le dépliant qui accompagne toujours votre facture pour connaître les différents forfaits proposés et de choisir, par téléphone, un nouvel abonnement mieux adapté à votre consommation.

Le téléphone portable

Pour les téléphones portables, passez par un comparateur de forfait, c'est le plus simple et le plus rapide (un petit tour au chapitre « Carnet d'adresses Internet », Téléphonie mobile, p. 180, vous indiquera la marche à suivre).



Internet

Du côté d'Internet, c'est l'explosion des boxes et du dégroupage total qui permet, pour environ 30 euros par mois, de bénéficier à la fois du téléphone illimité dans l'Hexagone et dans certains pays étrangers, de l'ADSL et de chaînes de télévision. Les offres

sont nombreuses, encore une fois, il faut les comparer en fonction de vos besoins. Tout évolue très vite dans ce domaine, renseignez-vous auprès des opérateurs, consultez la presse spécialisée qui y consacre régulièrement des articles.

➔ **L'ASTUCE EN PLUS** : soyez vigilants car les tarifs attractifs cachent parfois des frais annexes comme ceux facturés pour l'activation du système, ou des frais de résiliation, ou encore l'obligation de conserver l'abonnement plusieurs années.

Gaz, électricité, presse

Vérifiez aussi vos abonnements au gaz et à l'électricité (rendez-vous au chapitre « Énergie », p. 114).



Lisez-vous entièrement les journaux auxquels vous êtes abonnés ? Ou seulement quelques articles qui vous intéressent ? Ne vaut-il pas mieux acheter ces revues au numéro, après avoir jeté un coup d'œil sur le sommaire annoncé en couverture ?

➔ **L'ASTUCE EN PLUS** : pour chaque dépense, chaque euro qui sort de votre compte en banque, posez-vous la même question : en ai-je vraiment besoin ? Est-ce adapté à mes besoins ? Notre but n'est pas de nous priver, mais il serait dommage de payer plus que nécessaire.

Les assurances et les mutuelles

Certaines sont obligatoires comme les assurances voiture et habitation. La mutuelle santé est facultative, mais la prudence

nous recommande d'y souscrire, quand nous ne bénéficions pas d'une mutuelle de groupe par le biais de notre travail.

Faites jouer la concurrence, mais soyez très vigilant dans vos comparatifs car les polices ne couvrent pas toujours les mêmes risques. Vérifiez également les garanties couvertes par votre carte bancaire, car les doublons sont souvent nombreux. Faites, crayon en main, le parallèle entre vos polices d'assurance et vos documents bancaires.

➔ **L'ASTUCE EN PLUS** : faites appel à un comparateur de prix pour toutes vos assurances, ils sont nombreux sur le marché (« Carnet d'adresses Internet », Comparateurs de prix, p. 176).

ACHATS ALIMENTAIRES



Les dépenses alimentaires constituent, pour la plupart d'entre nous, une part très importante du budget familial. Elles représentent même le deuxième poste dans la majorité des foyers. Si le logement ou les impôts, par exemple, sont des charges fixes incontournables, il dépend de nous d'agir sur le budget alimentation.

Notre objectif, dans ce livre, n'est pas de nous restreindre, mais de faire des choix judicieux, ce qui n'est pas évident : nous avons la chance, dans les supermarchés de nos pays industrialisés, d'avoir un choix extraordinairement varié de produits alimentaires. Qui dit choix dit aussi embarras du choix.

Le supermarché est le lieu de toutes les tentations. Et nous le fréquentons chaque semaine, voire plusieurs fois par semaine.

Pour bien vous nourrir sans vous priver et sans faire exploser votre budget, voici quelques pistes à suivre.

Ce qui est cher n'est pas forcément meilleur

On ne vous dira pas le contraire : du filet de bœuf, des noix de Saint-Jacques, des pelures de truffes, c'est délicieux. Mais c'est cher, très cher. On réserve ces aliments d'exception pour les fêtes, et au quotidien, on peut très bien préférer des plats économiques et gourmands (le « Cahier de cuisine », p. 91, est là pour vous donner des idées).

Les prix des fruits et des légumes varient beaucoup, selon la saison (le « Calendrier de saisonnalité », p. 22, vous aidera à y voir plus clair), la provenance et le distributeur.

Ce sont les viandes et les poissons qui menacent le plus votre budget. Alors pour limiter vos dépenses alimentaires, repérez, pour chaque catégorie d'aliments, les moins onéreux, apprenez à les connaître et à les cuisiner.

Les viandes

Elles apportent à l'organisme des protéines, des minéraux et des vitamines, mais leur coût limite leur consommation pour beaucoup de foyers.



Il n'y a pas que le filet de bœuf dans la vie ! Visez les morceaux moins chers, qui sont en général très faciles à cuisiner et délicieux à déguster.

Pour chaque catégorie d'aliment, voici le classement du moins cher au plus cher, selon des prix moyens relevés en grande surface. Vous manquez d'idées pour accommoder les morceaux les moins onéreux ? Consultez le Cahier de cuisine, p. 91.

Volailles



<i>Morceaux</i>	<i>Prix au kilo</i>	<i>Coût/personne</i>
Escalope de poulet	12 €/kg	150 g = 1,80 €
Poule (2,5 kg pour 6)	5 €/kg	2 €
Pilon de poulet	8 €/kg	3 pièces = 2 €
Cuisse de poulet	10 €/kg	240 g = 2,40 €
Pintade (1,5 kg pour 4)	10 €/kg	3,75 €
Magret de canard (1 pour 2)	18 €/kg	150 g = 2,70 €
Poulet fermier (1,5 kg pour 4)	8 €/kg	3 €

Porc



<i>Morceaux</i>	<i>Prix au kg</i>	<i>Coût/personne</i>
Jarret (1 pour 2)	6 €/kg	3 €
Rôti dans l'échine	7 €/kg	150 g = 1,05 €
Palette (1 pour 4)	7 €/kg	250 g = 1,75 €
Travers	8 €/kg	250 g = 2 €
Grillades	9 €/kg	150 g = 1,35 €
Côtes	10 €/kg	200 g = 2 €
Rôti dans le filet	15 €/kg	150 g = 2,25 €
Filet mignon (1 pour 3)	15 €/kg	150 g = 2,25 €

Bœuf



<i>Morceaux</i>	<i>Prix au kg</i>	<i>Coût/personne</i>
Bourguignon (sans os)	8,50 €/kg	200 g = 1,70 €
Pot-au-feu (sans os)	9,50 €/kg	300 g = 2,85 €
Rôti	19 €/kg	150 g = 2,85 €
Côte de bœuf	20 €/kg	180 g = 3,60 €
Steak haché 15 % MG	20 €/kg	130 g = 2,60 €

Steak haché 5 % MG	23 €/kg	130 g = 2,99 €
Carpaccio	22 €/kg	115 g = 2,53 €
Faux-filet	22 €/kg	150 g = 3,30 €
Rumsteck	22 €/kg	150 g = 3,30 €
Entrecôte	22 €/kg	150 g = 3,30 €
Bavette d'ailoyau	25 €/kg	140 g = 3,50 €
Onglet	33 €/kg	140 g = 4,62 €
Filet de bœuf	35 €/kg	140 g = 4,90 €

Veau



<i>Morceaux</i>	<i>Prix au kg</i>	<i>Coût/personne</i>
Jarret (1,5 kg)	12 €/kg	1 pour 4 = 4,50 €
Tendrons	12 €/kg	170 g = 2,04 €
Blanquette sans os	14 €/kg	170 g = 2,38 €
Paupiettes	17 €/kg	1 unité = 200 g = 3,40 €
Rôti dans la noix	22 €/kg	150 g = 3,30 €
Escalope	25 €/kg	150 g = 3,75 €
Filet	26 €/kg	150 g = 3,90 €
Côtes	20 €/kg	1 unité = 250 g = 5 €

Agneau



<i>Morceaux</i>	<i>Prix au kg</i>	<i>Coût/personne</i>
Collier	12 €/kg	240 g = 2,88 €
Épaule (1,5 kg/6 pers.)	16 €/kg	250 g = 4 €
Gigot (2 kg/8 pers.)	21 €/kg	250 g = 5,25 €

Abats

<i>Morceaux</i>	<i>Prix au kg</i>	<i>Coût/personne</i>
Boudin noir	9 €/kg	unité 125 g = 1,13 €
Rognons de bœuf	6 €/kg	200 g = 1,20 €
Tripes cuisinées	8 €/kg	200 g = 1,60 €
Rognons de veau	18 €/kg	200 g = 3,60 €
Foie de veau	22 €/kg	180 g = 3,96 €

Charcuterie

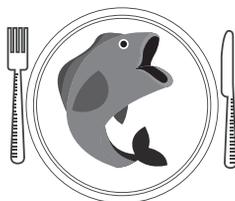
Morceaux

	Prix au kg	Coût/personne
Knackis	7,50 €/kg	4 = 140 g = 1,05 €
Saucisses de Toulouse	11 €/kg	unité = 125 g = 1,38 €
Jambon blanc	15 €/kg	3 tranches = 120 g = 1,80 €
Merguez	13 €/kg	2 = 140 g = 1,82 €
Saucisse de Morteau	13,50 €/kg	1 pour 2 = 150 g = 2,03 €
Chipolatas	13 €/kg	2 = 160 g = 2,08 €
Saucisse de Montbéliard	14,50 €/kg	unité = 180 g = 2,61 €
Andouillette	21 €/kg	unité = 140 g = 2,94 €
Jambon cru	45 €/kg	4 tranches = 110 g = 4,95 €
Jambon de Parme	180 €/kg	10 tranches = 50 g = 9 €



Les poissons

On sait qu'il faut, pour notre santé, manger du poisson au moins deux fois par semaine. Mais les prix affichés aux étals freinent notre enthousiasme. Les coûts sont très fluctuants, selon la saison, les conditions de pêche et le fournisseur.



Profitez des promotions du poissonnier et n'hésitez pas à acheter du poisson surgelé, sans déchets, tout prêt à être cuisiné. Il est souvent moins cher que le poisson frais et de très bonne qualité.

Préférez les espèces les moins chères, qui sont très bonnes et faciles à cuisiner (idées recettes dans le « Cahier de cuisine », p. 91) :

- maquereau (8 €/kg)
- merlan (7 €/kg)
- carrelet (10 €)
- sardines (4 € la douzaine)
- truites (entre 9 et 10 €/kg)

Remettez en question vos habitudes

Changer de marque, changer de produit, pourquoi pas ? Remettre en cause ses habitudes alimentaires, bousculer ses *a priori* peut se révéler très profitable : pourquoi ne pas essayer une marque moins chère au moins une fois ? Tenter de supprimer les sodas trop sucrés et les boissons aromatisées pour des boissons plus simples, meilleures pour la santé, et beaucoup moins chères ?

Éloge de l'eau du robinet

L'eau est la seule boisson qui soit indispensable à notre bonne santé. La moitié d'entre nous boude l'eau du robinet et lui préfère l'eau minérale en bouteille, qui est 100 fois plus chère.

Est-ce justifié ? L'eau du robinet est très strictement contrôlée et ne présente aucun risque sanitaire. On peut donc la boire sans arrière-pensée.

Pourtant, on lui reproche :

- d'être calcaire : oui, justement un litre d'eau du robinet couvre 15 à 20 % de nos besoins quotidiens en calcium !
- d'avoir un goût de chlore : l'usage du chlore empêche la prolifération des bactéries ;
- de contenir des nitrates : elle en contient moins que certains aliments comme la viande.

Ses *atouts* : son prix, fixé selon les communes, est très modique (elle coûte en moyenne 0,004 € le litre) et elle est en permanence à votre disposition dans votre cuisine.

➔ **L'ASTUCE EN PLUS** : si le goût de l'eau du robinet vous déplaît, versez-la dans une jolie bouteille ou un beau pichet (si, si, le contenant est très important !) et laissez-la reposer au réfrigérateur. Le

froid va la rendre parfaitement neutre. Autre solution : les filtres à eau ou les carafes filtrantes. Plus fun : la fontaine qui injecte du gaz dans l'eau pour la rendre pétillante (entre 50 et 100 € dans les magasins d'électroménager). Plus parfumé : quelques gouttes de jus de citron ou des feuilles de menthe ciselées qui parfument l'eau et la rendent très rafraîchissante.

Qu'est-ce qu'on mange ? Planifiez vos menus

Planifier vos menus sur la semaine, cela vous permet de ne pas vous poser chaque jour la question de l'équilibre des repas, sur le plan nutritionnel, mais également sur le plan financier.

- Faites un état des denrées contenues dans vos placards (faites un petit tour p. 65, « Rangement et conservation des aliments ») de votre frigo et de votre congélateur afin de vous assurer que rien ne vous manque pour préparer les plats choisis. Acheter un ingrédient à la dernière minute à l'épicerie de quartier qui pratique des prix élevés, ce n'est pas malin.
- Prévoyez un « fonds de roulement » de conserves que vous utilisez souvent (lentilles, haricots verts, thon, sauces...).
- Repérez les aliments dont la date de péremption approche, notez-les et imaginez comment les utiliser dans les jours qui suivent. Un bon principe à adopter : on s'arrange pour ne pas jeter des aliments pour cause de date de péremption dépassée.
- Compensez un achat coup de cœur un peu onéreux par un menu superéconomique : pour rattraper le prix élevé des coquilles Saint-Jacques, mettez au menu, au repas suivant, des œufs coque et du riz au lait, par exemple.
- Accordez-vous aux saisons – potages en hiver, crudités en été – ou aux circonstances : menus légers après les fêtes, menus recherchés pour recevoir...

➔ **L'ASTUCE EN PLUS** : planifier des menus pour plusieurs jours n'exclut pas une certaine souplesse. Si les promotions du magasin sont vraiment intéressantes, profitez-en : on peut remplacer les hamburgers par un sauté d'agneau (n'oubliez pas de modifier l'accompagnement...) !

➔ **L'ASTUCE EN PLUS** : chaque famille a ses recettes fétiches, appréciées de tous. Notez systématiquement vos menus sur un cahier. Si vous êtes en panne d'imagination, il vous suffira de le feuilleter pour trouver des idées.

Plan d'urgence pour imprévus

Des copains s'invitent au dernier moment, vous n'avez pas le temps ou le courage de faire les courses... Pour ne pas avoir à recourir au traiteur, aux sushis, aux pizzas (solutions pas très économiques), ayez toujours dans vos placards de quoi préparer un repas improvisé : des fonds de bouchées à la reine et une boîte de garniture, des raviolis, des briques de soupes, du confit de canard, des conserves de fruits au sirop...

Vive les légumes !

Par manque de temps ou par souci d'économie, on a souvent l'habitude de zapper l'entrée, et on se précipite sur le plat principal pour assouvir sa faim. Pour caler les plus gros appétits, et équilibrer en même temps vos repas, misez sur les légumes en entrée : servez des soupes en hiver, des crudités en été. Elles donnent un sentiment de satiété, et en plus, elles apportent à l'organisme les fibres et les vitamines dont il a besoin. On peut donc, sans risquer

→

d'affamer la famille, prévoir des portions de viande ou de poisson moins importantes. Les légumes ont la réputation d'être chers, ce n'est pas le cas si on recherche systématiquement les légumes de saison.

Quelques idées ?

- › Carottes râpées, betteraves en dés, céleri rémoulade, taboulé, tomates, concombre au yaourt, champignons émincés, fenouil râpé au citron, radis, poireaux vinaigrette...
- › Soupes de légumes chaudes en hiver, gaspachos en été.

Ils sont bons et bon marché

Pensez à eux en composant vos menus. Ce sont des aliments qui sont à la fois gastronomiques, diététiques et économiques. À consommer (presque) sans modération...

› Le pain

La consommation de pain ne cessait de diminuer depuis le XIX^e siècle, mais il commence à être réhabilité sous toutes ses formes et les nutritionnistes le plébiscitent. Plus de raison de s'en priver, car il a le mérite d'être (relativement) bon marché et très nourrissant. On peut compter environ 180 g de pain (l'équivalent de $\frac{3}{4}$ de baguette) par adulte par jour, en évitant d'en consommer le soir, si vous surveillez de près votre ligne.

Pensez à utiliser le pain dans vos recettes (quelques idées dans le « Cahier de cuisine », p. 91).

› Les pâtes

Digestes et énergétiques, adorées des enfants, très bon marché, proposées sous des formes très diversifiées, elles se conservent longtemps dans le placard et sont ultra-faciles à accommoder. Il faut compter 60 g de pâtes sèches par personne, soit 20 centimes d'euro. On peut difficilement faire plus économique !

→

› Les œufs

Petit volume, bonne qualité nutritionnelle, modes de préparation multiples, petit prix, les œufs sont les champions de l'économie. Deux œufs équivalent à un steak de 100 g, sur le plan diététique, pour un coût nettement moins élevé, puisque deux œufs valent en moyenne 0,50 euro. Bémol : ils peuvent provoquer des allergies alimentaires et on doit limiter leur consommation à 2 ou 4 unités par semaine pour éviter un excès de cholestérol. Pour bien les choisir, rendez-vous p. 52. Pour les cuisiner, faites un détour par le « Cahier de cuisine », p. 91.

› Les pommes de terre

Intéressantes sur le plan nutritionnel à condition de ne pas en abuser, elles sont bon marché et se prêtent à des dizaines de recettes très appétissantes, en dehors des frites et elles font l'unanimité dans les familles !

› Le riz

Il rassasie sous un faible volume (60 à 100 g par personne), il est peu coûteux, facile à conserver pendant des mois. Le riz en sachet pour une, deux ou quatre personnes est plus cher que le riz en vrac, à mesurer avec un verre doseur. À vous de voir si la dépense est justifiée... Servez du riz en accompagnement, mais aussi en dessert (idées de recettes dans le « Cahier de cuisine », p. 91).

› Les légumes secs

En plat unique, en accompagnement, en soupe, en salade, ils sont bons garçons et se prêtent, avec bonheur et pour un prix modique, à vos inventions culinaires. En plus, leur présentation en conserve vous simplifie vraiment la vie. Pois chiches, lentilles, haricots rouges et blancs, pois cassés, ils se conservent longtemps dans vos placards et constituent une bonne source de protéines végétales.

Pas de fraises en janvier !

Vous avez envie d'un fraisier alors qu'il gèle dehors ? Oubliez-le si vous voulez préserver votre porte-monnaie. En janvier, les fraises sont beaucoup plus chères qu'en pleine saison de maturité, et aussi bien moins bonnes. Qui plus est, faire venir des fruits et des légumes de l'autre bout du monde n'est pas franchement écologique : imaginez le bilan carbone de la barquette de fraises !

Pour consommer malin, achetez des produits frais lorsque c'est leur pleine saison. Retrouvez le rythme de la nature, profitez de ses bienfaits : des salades en été, des potages en hiver...

Calendrier de saisonnalité

Voici, mois après mois, les périodes où l'on peut consommer des produits de saison, donc frais et au meilleur prix.



Janvier

- *Les viandes et les volailles* : bœuf, porc, lapin, caille, chapon.
- *Les poissons et les coquillages* : bar, coquille Saint-Jacques, huître, langoustine, lieu jaune, moule, dorade, encornet, haddock, hareng, merlan, merlu, morue, raie, roussette, sole.
- *Les légumes* : ail, betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, endive, épinard, feuille de chêne, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre.
- *Les fromages* : beaufort, brocciu, brie de Meaux, brie de Melun, comté, époisses, gruyère, laguiole, livarot, maroilles, munster, parmesan, pont-l'évêque, salers, vacherin, mont d'Or.

- *Les fruits* : ananas, banane, citron, clémentine, datte, kiwi, mandarine, noix, orange, poire, pomme.



Février

- *Les viandes et les volailles* : bœuf, porc, lapin, caille, chapon.
- *Les poissons et les coquillages* : bar, colin, coquille Saint-Jacques, dorade, églefin, haddock, hareng, huître, lieu jaune, limande, loup, merlu, morue, moule, raie, roussette, saumon, sole.
- *Les légumes* : ail, betterave, carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, endive, feuille de chêne, frisée, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre.
- *Les fromages* : beaufort, brocciu, brie de Meaux, brie de Melun, comté, époisses, gruyère, laguiole, livarot, maroilles, munster, parmesan, pont-l'évêque, salers, vacherin, mont d'Or.
- *Les fruits* : banane, citron, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme.



Mars

- *Les viandes et les volailles* : agneau, veau, porc, lapin.
- *Les poissons et les coquillages* : bar, coquille Saint-Jacques, colin, crevette, églefin, haddock, lieu jaune, lotte, loup, merlu, morue, raie, saumon, sole, turbot.
- *Les légumes* : ail, asperge, betterave, carotte, céleri, chou de Bruxelles, endive, feuille de chêne, frisée, navet, oignon, poireau, pomme de terre.
- *Les fromages* : beaufort, brocciu, crottin de Chavignol, langres, livarot, neufchâtel, rocamadour, roquefort, vacherin, mont d'Or.
- *Les fruits* : ananas, citron, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse, poire, pomme.



Avril

- *Les viandes et les volailles* : agneau, veau, porc, lapin.
- *Les poissons et les coquillages* : bar, cabillaud, colin, crevette, langoustine, lotte, maquereau, raie, saint-pierre, saumon, sole, turbot.
- *Les légumes* : artichaut, asperge, betterave, carotte, endive, épinard, feuille de chêne, laitue, navet, oignon, oseille, poireau, pomme de terre, radis.
- *Les fromages* : beaufort, brie de Meaux, brie de Melun, brillat-savarin, brocciu, cabécou, camembert, cancoillotte, chabichou, coulommiers, feta, gorgonzola, mascarpone, mimolette, morbier, neufchâtel, parmesan, rocamadour, roquefort, saint-félicien, sainte-maure, selles-sur-cher, valençay.
- *Les fruits* : ananas, citron, mangue, pamplemousse, pomme, rhubarbe.



Mai

- *Les viandes et les volailles* : agneau, veau, lapin, canard, poulet.
- *Les poissons et les coquillages* : anchois, bar, cabillaud, colin, crevette, langoustine, lotte, maquereau, merlan, raie, saint-pierre, sardine, saumon, sole.
- *Les légumes* : ail, asperge, aubergine, betterave, carotte, céleri, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, feuille de chêne, laitue, oignon, oseille, navet, petit pois, poireau, pomme de terre, radis, roquette.
- *Les fromages* : beaufort, bleu de Gex, bleu des causses, boulette d'Avesnes, brie de Meaux, brillat-savarin, brocciu, cabécou, camembert, cancoillotte, chabichou, coulommiers, feta, fourme d'Ambert, gorgonzola, gruyère, langres, livarot, maroilles, mascarpone, morbier, mozzarella, munster,

parmesan, pont-l'évêque, reblochon, rocamadour, roquefort, saint-félicien, saint-nectaire, sainte-maure, Selles-sur-Cher, tome de Savoie, valençay.

- *Les fruits* : cerise, fraise, mangue, rhubarbe.



Juin

- *Les viandes et les volailles* : agneau, veau, lapin, canard, poule, poulet, pigeon.
- *Les poissons et les coquillages* : anchois, bar, barbue, cabillaud, colin, congre, crevette, langoustine, lotte, maquereau, merlan, rouget, saint-pierre, sardine, saumon.
- *Les légumes* : ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, brocoli, carotte, céleri, chou blanc, chou-fleur, courgette, concombre, épinard, fenouil, feuille de chêne, haricot vert, laitue, navet, oignon, oseille, petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, radis, roquette, tomate.
- *Les fromages* : beaufort, abondance, bleu d'Auvergne, bleu de Bresse, bleu de Gex, bleu des Causses, boulette d'Avesnes, brie de Meaux, brie de Melun, brillat-savarin, camembert, cancoillotte, chabichou, coulommiers, emmental, époisses, feta, fourme d'Ambert, gorgonzola, gruyère, langres, livarot, maroilles, mascarpone, mimolette, morbier, mozzarella, munster, parmesan, pont-l'évêque, reblochon, ricotta, rocamadour, roquefort, saint-félicien, saint-nectaire, sainte-maure, tome de Savoie, valençay.
- *Les fruits* : abricot, amande, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mûre, pomme, rhubarbe.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Dépenser moins, consommer mieux,
c'est malin
Florence Le Bras



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S