

« Bien manger à bon prix »
Semaine du 14 au 20 mai 2026



Spéciaux de la semaine du 14 au 20 mai 2026 (non exhaustif)

Super C	Maxi	IGA	Métro	Walmart
Poitrines de poulet 2,99\$/lb	Bœuf haché mi- maigre 4,99\$/lb	Aubergines 2,99\$/lb	Concombre petit 6/1,44\$	Concombre anglais 0,94\$/unité
Œufs 3,99\$/18	Patate sucrée 1,99\$/lb	Courgettes 2,99\$/lb	Chou 99\$/lb	Courgette/aubergines 1,94\$/lb
Pâtes 1,57\$/900g	Poivrons 2,44\$/lb		Beurre 4,75\$/lb	Asperges 2,98\$/lb
Laitue duo 1,99\$	Thon 1,29\$/boîte			

SUGGESTIONS DE RECETTES :

Poitrines de poulet parmigiana et sauce marinara : Passer les poitrines désossées dans la farine puis dans un œuf battu et à nouveau dans la farine. Déposer dans un plat huilé allant au four. Ajouter 30 à 45 ml de fromage parmesan et une couche de sauce marinara sur chaque poitrine. Cuire au four 35 à 40 minutes à 400°F. Après, ajouter du mozzarella râpé sur les poitrines, gratiner 5-10 minutes à broil. Servir avec pâtes, riz ou patates et légumes verts. **Sauce marinara maison :** Faire revenir un oignon haché dans l'huile, puis 2 gousses d'ail hachées. Ajouter 2-3 tasses de jus de tomates, 30 ml de pâtes de tomates, 45 ml de parmesan, 3 ml de romarin, sel et poivre et mijoter 45 à 60 minutes.

Keftas de bœuf, sauce tzatziki : Mélanger 450g (1 lb) de viande hachée, 50 ml de noix de Grenoble grillés (7-8 min. au four avant), 2 gousses d'ail hachées, 10 ml de paprika, 7 ml de menthe séchée, 4 ml de curcuma, 3 ml de cumin, 2 ml de piment de Cayenne, 1 ml de cannelle, 1 ml de sumac (optionnel). Former en petites saucisses de 5 cm (2 pouces) et disposer dans un plat huilé. Cuire au four 20 minutes à 375°F. **Sauce tzatziki :** Râper un petit concombre, saler, laisser reposer 20 minutes et égoutter. Dans un bol, mélanger une tasse de yogourt grec/yogourt nature épais, le concombre, 15 ml huile d'olive, 15 ml de vinaigre blanc, 1 gousse d'ail hachée, 5 ml d'aneth, sel poivre.

Tartinade de thon à l'avocat : Mélanger une boîte de thon égoutté, 1 avocat mûr écrasé, 5 ml de moutarde Dijon, 30 ml de mayonnaise, 2 oignons verts (échalotes) hachés, 5 ml d'aneth, sel et poivre.

Omelette « touski » : Cuire un oignon haché dans un peu d'huile, réserver. Fondre 15 à 30 ml de beurre au poêlon, ajouter 4 œufs battus, cuire un peu, ajouter les oignons et garnitures au choix : jambon, épinards, champignons sautés, ciboulette, fromage à la crème en cubes et/ou fromage râpé. Replier la moitié de l'omelette sur l'autre moitié, cuire quelques minutes et servir.

Salade de légumineuses : Mélanger 2 tasses de légumineuses cuites* (ou 1 boîte 19 oz), des légumes (poivrons, concombres, tomates, courgettes, asperges cuites). Ajouter riz/petites pâtes. Vinaigrette à l'huile ou crémeuse : huile/mayo, jus de citron, sel, poivre, ciboulette, sel et poivre.

Cuisson des légumineuses sèches : Faire bouillir de l'eau, retirer du feu et ajouter les légumineuses sèches. Laisser reposer 1h dans l'eau chaude. Changer l'eau et cuire jusqu'à ce que les légumineuses soient cuites (temps varie entre 1h et 3h selon le type/grosseur des légumineuses).

Suggestions de collations : fruits, crudités, fromage, muffins santé, ½ sandwich, olives, carrés/biscuits/barres maison, noix/graines, bagel, craquelins, yogourt, soja (edamames).

***Truc :** Quand on cuit soi-même ses légumineuses sèches (pois chiches, haricots, lentilles, etc.) le coût est divisé par 4 par rapport au même produit en conserve (ex : 0,50\$ vs 2,00\$ pour 2 tasses ou 19 oz). Les légumineuses sont très nutritives et se conservent jusqu'à 6 mois au congélateur.