

« Bien manger à bon prix »
Semaine du 15 au 21 octobre 2026



Spéciaux de la semaine du 15 au 21 octobre 2026 (non exhaustif)

Super C	Maxi	IGA	Métro	Walmart
Porc haché extra maigre 2,99\$/lb	Pilons poulet 1,99\$/lb	Rôti bas palette désossé 6,77\$/lb	Crevettes 5,99\$/300g	Patates sucrées 0,94\$/lb
Pommes de terre 3,99\$/10 lbs	Poulet haché 3,44\$/lb	Côtelettes porc 2,49\$/lb	Carottes/oignons 0,99\$/2 lbs	Concombre anglais 1,44\$/un
Choux/navets 0,99\$/lb; Céleri 1\$	Aubergines 2\$/lb	Rondelles calmar 6,99\$/340g	Courges 1,44\$/lb	Courges 97¢/lb
Avocats 2,99\$/6	Brocoli 1,25\$/un	Laitues 2/1,97\$	Poivrons 2,48\$/lb	Thon 1,24\$/boite
Orange 2,99\$/3lbs	Pommes 1,50\$/lb	Fromage 4,97\$	Raisins 1,99\$/lb	Pommes 0,98\$/lb

SUGGESTIONS DE RECETTES :

Pommes de terre farcies : Couper les patates en 2, cuire au four 1h à 400°F. Dans l'huile d'olive, faire revenir les légumes hachés : 1 oignon, 1 poivron, 2 branches céleri, 1 gousse d'ail. Ajouter 1 lb viande hachée, 1 tasse bouillon, 30 ml pâte tomate, 1/2 tasse maïs/pois verts, 5 ml sauce Worcestershire, 5 ml origan, 3 ml paprika, 3 ml romarin, 2 ml thym, sel et poivre. Mijoter 30 minutes, farcir les pommes de terre cuites avec le mélange viande + légumes. Gratiner avec fromage ou garnir de crème sure.

Pilons de poulet épicés : Sauce épicée : 60 ml mayo, 30 ml jus citron, 25 ml huile d'olive, 20 ml pâte tomate, 15 ml paprika, 10 ml paprika fumé, 5 ml poudre d'oignon, 5 ml poudre d'ail, 5 ml chipotle ou 2 ml piment Cayenne, sel et poivre. Badigeonner 9 à 12 pilons de la sauce (en garder une partie pour badigeonner à la mi-cuisson en retournant les pilons). Cuire 60 minutes au four à 400°F ou 2 X 15 minutes au air fryer à 375°F. Vérifier la cuisson du poulet.

Crevettes pico de gallo, sauce avocat : Marinade pour 300 à 450g crevettes : 30 ml huile d'olive, 5 ml paprika, 2 ml cumin, 2 ml poudre d'ail, 2 ml chipotle/piment Cayenne, 1 gousse ail hachée, sel et poivre. **Pico de gallo :** Mélanger légumes hachés : 1 tomate, 1 piment jalapeno, une tasse coriandre fraîche, 1 oignon vert, jus ½ lime, sel et poivre. **Sauce avocat :** Mélanger 2-3 avocats écrasés, 80 ml mayo (ou ½ + ½ avec yogourt nature), jus ½ lime, 2 gousses d'ail hachées, 7 ml graines de coriandre moulues, 2 ml cumin, sel et poivre. Garnir les tortillas de sauce avocat, crevettes et pico de gallo.

Potage à la courge musquée (cari-coco ou aux herbes italiennes) : Cuire la courge au four à 375°F 60 minutes. Dans un chaudron, faire revenir dans l'huile d'olive, un oignon, puis 3 gousses d'ail. Au mélangeur (*blender*), réduire en purée, l'oignon, l'ail et la courge cuite dans du bouillon de poulet. Remettre dans le chaudron et ajouter 1 à 2 boîtes de lait de coco, 30 ml de cari, 125 ml de lentilles corail sèches, sel et poivre. Mijoter une heure, ajouter de l'eau/bouillon au besoin. Version herbes italiennes : remplacer le lait de coco et le cari par 30 ml d'herbes italiennes.

Herbes italiennes maison (donne environ 200 ml d'herbes) : Mélanger 45 ml basilic, 30 ml origan, 30 ml poudre d'oignon, 15 ml poudre d'ail, 15 ml poivre, 15 ml cassonade, 15 ml fenouil moulu, 10 ml romarin moulu, 10 thym, 7 ml piment Cayenne, 1 feuille laurier en morceaux, 15 ml sel, 15 ml poivre. Conserver les herbes dans un pot en verre et utiliser selon la quantité demandée dans la recette.

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

Truc santé/économique : Les graines de courge (et de citrouille) sont excellentes cuites au four (375°F environ 40 minutes) avec un peu d'huile et de sel. Nutritives et riches en fibres.