

« Bien manger à bon prix »
Semaine du 17 au 23 septembre 2026



Spéciaux de la semaine du 17 au 23 septembre 2026 (non exhaustif)

Super C	Maxi	IGA	Métro	Walmart
Viande hachée 4,77\$/lb	Poitrines poulet 4,44\$/lb	Pâtes 1 à 2\$/900g	Tomates en boîte 1,65\$/796ml	Patate douce 0,94\$/lb
Poulet entier 2,25\$/lb	Fromage 4,98\$/400g	Oranges 2,88\$/3lbs	Pommes de terre 1,99\$/10 lbs	Courges 0,97\$/lb
Thon 1,25\$/boîte	Haricots verts ou jaunes 2\$/lb	Rutagabas 1,29\$/lb	Oignon, betterave carottes 1,45\$/5lbs	Courgettes 1,92\$/lb
Laitue 1,49\$/unité	Laitues romaines 3/1,99\$	Yogourts 3,33\$		
Poivrons 1,25\$/lb Pomme 3,44\$/4lbs	Céleri, tomates, aubergines 1\$/lb			

SUGGESTIONS DE RECETTES :

Petites boulettes à l'italienne, sauce tomate: **Boulettes** : Mélanger ½ tasse avoine à 60 ml lait, reposer 5 minutes. Ajouter 450g (1lb) viande hachée, ½ tasse parmesan, 1 œuf, 5 ml origan, 4 ml fenouil moulu, 1 ml piment Cayenne, sel et poivre. **Sauce tomate** : Dans un grand poêlon à rebords, faire revenir un oignon haché dans huile, puis 2 gousses d'ail hachées. Ajouter une boîte de 796 ml tomates en dés (ou entières et coupées), 40 ml pâte tomate, 1 feuille de laurier, sel et poivre. À feu doux, cuire les petites boulettes dans la sauce 45 minutes à une heure. Servir sur du riz ou des pâtes.

Croquettes de poulet maison : Mélanger 1/3 tasse farine + 15 ml paprika + 10 ml poudre oignon + 10 ml poudre ail + sel et poivre. Enfariner des morceaux de poulet désossé dans ce mélange, puis dans un mélange d'un œuf + 1/4 tasse lait, puis à nouveau dans le mélange de farine assaisonnée. Cuire au four à 400°F environ 25 minutes ou au « *air fryer* » à 390°F (grille huilée) : cuire 8 minutes, tourner puis 6 minutes. Vérifier la cuisson du poulet. **Sauce BBQ** : Mélanger 50 ml ketchup, 15 ml eau, 8 ml moutarde Dijon, 8 ml cassonade, 5 ml paprika fumé, 5 ml poudre chili, 4 ml vinaigre, 1 ml piment Cayenne, sel et poivre. **Sauce ranch** : Mélanger ¼ tasse de mayonnaise, ¼ tasse de yogourt, 5 ml vinaigre, 3 ml ciboulette, 2 ml aneth, 2 ml poudre ail, 2 ml poudre oignon, 2 ml sauce Worcestershire, 1 ml moutarde sèche, 1 ml sel céleri, sel et poivre.

Salade niçoise de saison : Sur un lit de laitue, déposer le thon égoutté et des quartiers d'œufs cuits durs. Ajouter des légumes de saison : haricots vapeur, dés de pomme de terre, poivrons en lamelles, betteraves cuites en cubes, oignon vert et olives. **Vinaigrette** : huile d'olive + vinaigre vin + moutarde Dijon + sel et poivre.

Pâtes à l'ail : Faire cuire légèrement 6 gousses d'ail tranchées sur le long et 2 ml piment Cayenne dans 60 ml d'huile d'olive. Cuire les pâtes et réserver ½ tasse d'eau de cuisson des pâtes. Ajouter les pâtes et l'eau de cuisson au mélange huile-ail, sel, poivre et parmesan. Si désiré, compléter avec des morceaux de poulet cuit ou saucisses italiennes cuites en dés ou des crevettes.

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 : Profitez de l'abondance des légumes de saison et des bons spéciaux en faisant des réserves pour les mois à venir (conserves, congélation, etc.)