



Nos astuces pour des achats plus malins

Dossier: pouvoir d'achat

Le coût de la vie a explosé. La crise du coronavirus, puis la crise énergétique, la crise des matières premières... Toutes vous obligent à puiser plus profondément dans votre portefeuille pour remplir votre caddie. Plus que jamais, vous avez intérêt à bien gérer votre budget. SPAR veut vous y aider. Laissez-vous guider par nos promos et faites le plein d'inspiration dans notre dossier spécial « pouvoir d'achat » : des pages remplies d'astuces anti-gaspillage et proéconomies... .

Astuce épargne 1: Un bon départ est une demi-victoire

Faites des listes de courses

En achetant exactement ce dont vous avez besoin, vous éviterez les achats inutiles. Vous sortez faire des courses? Vérifiez d'abord ce qu'il reste dans votre congélateur et votre armoire à provisions et faites votre liste en conséquence.

Économisez avec les légumes surgelés

Les légumes surgelés se conservent longtemps dans le congélateur. De plus, comme les légumes sont blanchis et transformés juste après la récolte, les produits surgelés renferment autant de nutriments que les légumes frais.

L'armoire à provisions, votre meilleure alliée

Faites l'inventaire de vos placards ! Ainsi, même dans les moments les plus chaotiques, la tête sous l'eau et le nez dans le guidon, vous aurez tôt fait de concocter un bon petit plat avec vos réserves. Il vous suffira de rajouter deux-trois ingrédients frais.

Inscrivez les produits suivants sur votre liste de courses et devenez le roi ou la reine du repas minute !

- Pâtes, riz, quinoa, couscous et boulgour
- Légumineuses, noix et graines
- Huiles et sauces
- Pâte de curry
- Lait de coco
- Vinaigre
- Farine
- Sel et sauce soja
- Sucre et sirop d'érable
- Dés de tomates en conserve
- Thon en conserve
- Légumes en conserve ou en bocal



Bon à savoir: Les conserves du supermarché se gardent en moyenne 2 à 5 ans.

Gaspillage mini, avantage maxi ! Feuille de route pour une armoire à provisions bien organisée :

Étape 1:

Videz complètement l'armoire et profitez-en pour nettoyer toutes les étagères.

Étape 2:

Jetez les produits périmés et triez les aliments par catégorie : riz, pâtes, conserves, noix et légumineuses, huiles et sauces, biscuits et sucreries, café, thé et autres boissons...

Étape 3:

Dédiez chaque étagère à une catégorie de produits particulière.

Étape 4:

Pour y voir plus clair dans votre armoire, utilisez des boîtes de rangement transparentes, faciles à empiler et à étiqueter. Une cuisine bien rangée, c'est la moitié de gagné !

Étape 5:

Faites l'inventaire des ingrédients que vous avez en stock. Suspendez une feuille de papier ou un petit tableau blanc à l'intérieur du placard, ou maintenez votre inventaire à jour sur votre téléphone. Il existe de nombreuses apps intéressantes pour vous simplifier la vie.



Astuce épargne 2: Conservez vos produits plus longtemps

Organiser son frigo pour gaspiller moins et économiser plus ? C'est possible ! Comme la température de votre réfrigérateur varie d'une étagère à l'autre, elle influence la durée de conservation des aliments et des boissons. En organisant les compartiments de manière optimale, vous profiterez plus longtemps de vos produits et vous n'aurez plus à les jeter inutilement.

- Dans la porte: Les pots à longue durée de conservation
- En haut: Les produits laitiers : beurre, fromage et oeufs, sauces et pots ouverts
- En bas: Les produits très périssables : viande crue, poisson cru et restes de repas
- Dans le bac à légumes:
 - Les légumes : légumes-feuilles (salade, épinards et endives), choux (chou-fleur, brocoli et choux de Bruxelles), poireaux et céleri
 - Les fruits : poires, pêches, kiwis, raisins, baies et pommes

Aide-mémoire

- Réglez la température du réfrigérateur à 4 °C.
- Laissez bien refroidir les restes de vos plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Conservez vos restes dans des récipients hermétiques.
- Les produits à garder au frais doivent être rangés au plus vite dans le réfrigérateur.
- Séparez les produits crus des plats préparés.
- Nettoyez votre réfrigérateur tous les trois mois pour éviter la prolifération des bactéries.



Dites non au gaspillage

Nous avons tendance à jeter trop rapidement nos restes de légumes. Pourtant, les fanes de carottes font un délicieux pesto, par exemple. Et le vert des poireaux ou les tiges de brocoli se déclinent très bien en soupe.

Des restes de légumes ? Utilisez-les dans vos :

- bouillons
- quiches
- soupes
- salades
- muffins aux légumes
- smoothies
- garnitures à tartiner

Allez jusqu'au fond des choses

Vous avez fini votre bouteille de passata ou votre brique de coulis de tomates ? Rincez-la à l'eau pour tout récupérer. Ainsi, rien ne se perd. Et congelez toujours vos restes !

Astuce épargne 3: Objectif #zérodéchet

Dates de péremption : quelle différence entre la DLC, date limite de consommation, et la DDM, date de durabilité minimale ?

DLC : cette date figure sur les produits très périssables, qui doivent être conservés au frais (max. 4 °C). Une fois la date dépassée, le produit ne peut plus être vendu en supermarché. Pour le conserver plus longtemps, congelez-le avant sa DLC.

DDM : cette date, affichée sur les produits qui périssent moins vite, porte sur la qualité du produit et correspond à la mention « à consommer de préférence avant le ». Le producteur garantit la qualité du produit jusqu'à la date indiquée. Mais dans la plupart des cas, il est possible de le consommer au-delà de la DDM.



Astuce épargne 4: Faites le plein d'avantages

Partez à la chasse aux promos chez SPAR

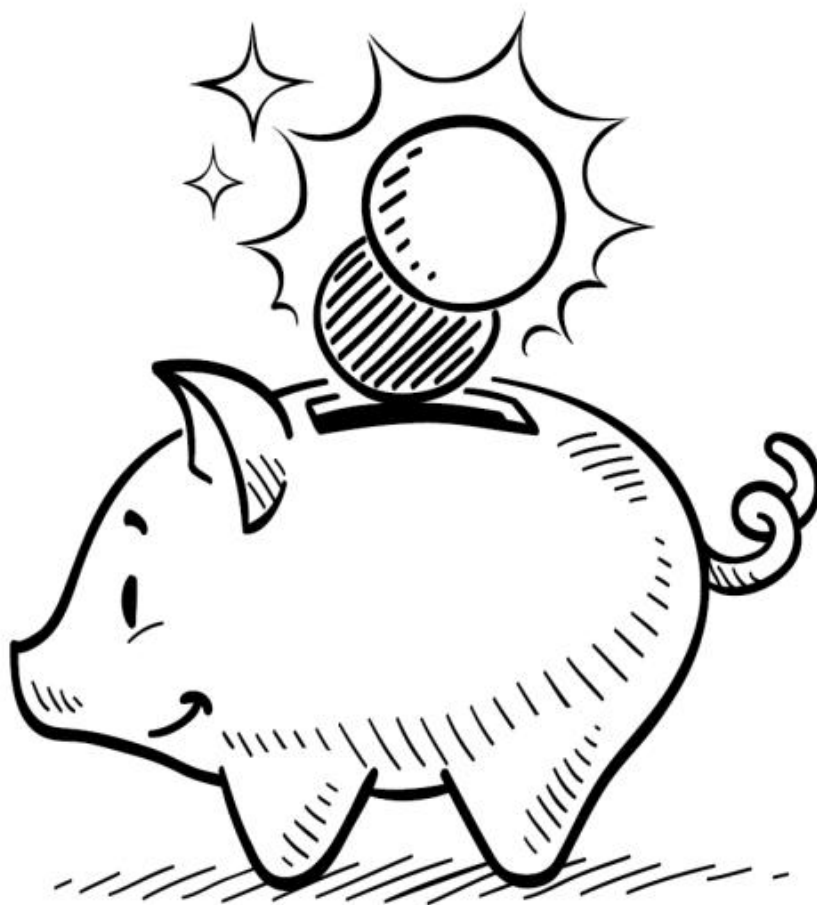
Vous l'avez sûrement remarqué. Nous avons récemment lancé une nouvelle brochure promotionnelle avec un aperçu de nos meilleures promos et une offre fraîcheur imbattable.

Par ailleurs, notre site web propose encore plus de bons plans, valables dans tous nos magasins formules. Chaque brochure promotionnelle contient un QR code qui renvoie à la page promo de notre site, où vous trouverez toutes nos bonnes affaires. À ne manquer sous aucun prétexte !

Nos marques, vos avantages

En tant que consommateur, vous en voulez pour votre argent. Aujourd'hui plus que jamais. C'est pourquoi nous vous invitons à découvrir nos deux gammes de produits SPAR et SPAR N°1. Bonnes pour vos papilles et pour votre portemonnaie !

SPAR N°1, ce sont des produits du quotidien de grande qualité à prix mini. La gamme SPAR N°1 ne cesse de s'étoffer. Du chocolat au concentré de tomates, et de l'essuie-tout à l'alimentation animale : allégez votre budget avec ces alternatives tout aussi délicieuses ou pratiques à vos références familières.



Astuce épargne 5: Recettes petits budgets simples et gourmandes



Les plats principaux

[Grenailles au romarin et poulet farci au...](#)



Les plats principaux

[Plateau de tubercules, pommes de terre g...](#)



Les plats principaux

Pain perdu au lard et avocat