



BONS PLANS DU WEB

UNE VIANDE DE QUALITÉ
www.ecomiam.com Volaille, porc ou bœuf 100 % charolais, directement du producteur au congélateur, c'est ce que propose Ecomiam. La Bretagne est déjà bien couverte, la Normandie, les Pays de Loire et la région parisienne sont leurs prochaines destinations. A 3 € le poulet de 1,2 kg ou 5 € le sachet de 1 kg de côtes de porc, ça vaut vraiment le coup de faire de la place dans le congélateur!

DES LÉGUMES FRAIS
www.tousprimeurs.com Des fruits et légumes en direct des producteurs régionaux à aller chercher dans un point relais de Paris ou région parisienne. Comptez environ 14 € les 3,5 kg.

LE TEMPS DE LA CRIÉE
www.monpoisson.fr ou 0810 826 755 Achetés deux fois par jour à la criée de la Cotinière (île d'Oléron), les poissons et autres produits de la mer sont expédiés directement chez vous en colis réfrigéré.

COMME LES PROS
www.mon-marche.fr Pour faire ses courses directement aux halles de Rungis et se les faire livrer à domicile ou sur son lieu de travail. Pour le moment, seul Paris et la région parisienne en bénéficient...

PRODUITS DE LA FERME
www.tourneepaysanne.fr Quand la ferme vient à la maison, on profite pleinement des produits de producteurs au juste prix, car sans intermédiaire. Une bonne façon aussi de soutenir l'agriculture locale. Inscrivez-vous, le mouvement va grandissant dans les régions.

À REPÉRER À TESTER

Casino facilite la vie des familles avec une offre de petits prix qui prend en compte les besoins des bébés et des enfants (par exemple : des flans vanille nappés caramel, 1,79 € les 12 x 100 g).
Carrefour met en rayon une gamme de produits anti-crise sous la marque Carrefour discount, qui couvrent 100 % des besoins quotidiens sans rogner

pour autant sur la qualité (jus de pommes à 0,73 €/1 l).
Leclerc, sous la marque "Repère", étoffe son rayon de primeurs bio, en restant 20 à 30 % moins cher (6 kivis à 1,90 €).
Auchan vous fait gagner du temps : commandez en ligne 24 h/24 au même prix qu'en magasin, et le tout sera à disposition dans l'un des 18 Auchandrives.

À LIRE À SAVOURER

● **"Le petit traité de la boulette"** (éd. Le Surreau). Dans toutes les civilisations, elle fait les bonnes à faible coût.
● **"150 recettes à moins de 3 €"** (éditions L'Étudiant), pour une cuisine gourmande de tous les jours qui fait appel au bon sens, à l'imagination et à votre connaissance des saisons.

● **"Les meilleurs vins à petits prix 2010"** Le dernier opus des deux lutins du vin, un vrai guide d'achat. Ed. La revue du vin de France.



AGENDA

Toute l'année, le samedi midi les gourmets en herbe



du premier mois à 10 ans accompagnés de leurs parents sont invités par le chef doublement étoilé Laurent Saudeau à découvrir sa cuisine gastronomique. Parce qu'il n'est jamais trop tôt pour découvrir ce qui est bon... Et ils vont tous adorer ! **Manoir de la**

Boulaie 44115 Haute-Goulaine, infos sur tél. : 06 40 06 15 91.

10 au 18/10 la 20^e Semaine du goût

Ateliers à l'école, show de chefs à l'université, démonstrations, dégustations, déjeuner offert aux enfants dans les restos... Tout a été mis en œuvre pour réveiller vos papilles. www.legout.com



17 et 18/10 le Musée de la gaufre

vous livre tous les secrets et les saveurs insolites de cette spécialité du Nord, pas comme les autres. 4, rue Victor-Hugo 59116 Houplines.



RÉFLEXES GAGNANTS

Les pros de la gastronomie à petits prix

- **En limitant les intermédiaires et en livrant dans des conditionnements professionnels** (à mettre soi-même en scène), ce traiteur d'excellente qualité propose des prix imbattables. Un super buffet pour 9 € par personne, qui dit mieux ? Renseignements : www.pretarecevoir.com ou par téléphone au 0811 460 640.
- **Dans les restaurants d'écoles hôtelières**, les élèves mettent en pratique leurs connaissances, et nous, on en profite pleinement. Il faut juste pouvoir prendre son temps (compter environ 1 h 30 pour le déjeuner) et se méfier des fermetures pour vacances scolaires. Le mieux : réserver. Comptez env. 22 € pour un repas complet, entrée + plat + dessert. Liste par département sur www.kelrestaurant.com
- **L'atelier des chefs met en ligne un livret de 30 recettes** pour faire face à la crise, qui permettent de concocter quelques menus sympas en moins de 30 minutes à moins de 2 euros par personne. A télécharger sur www.atelierdeschefs.com



WWW.FEMMEACTUELLE.FR Notre sélection de recettes pas chères et rapides, rubrique Cuisine.