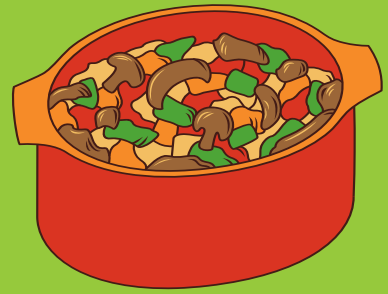




# Planification des repas



**JOUR**

**DÉJEUNER**

**DÎNER**

**SOUPER**

**LUNDI**

**RÔTIES ET BEURRE  
D'ARACHIDES**

**SALADE DE LENTILLES  
OEUF À LA COQUE**

**SAUTÉ DE TOFU  
THAÏ**

**MARDI**

**2 OEUFS, FÈVES AU  
LARD ET RÔTIES**

**SAUTÉ DE TOFU  
THAÏ**

**SPAGHETTI**

**MERCREDI**

**RÔTIES ET BEURRE  
D'ARACHIDES**

**SPAGHETTI**

**SAUTÉ DE TOFU  
THAÏ**

**JEUDI**

**2 OEUFS, FÈVES AU  
LARD ET RÔTIES**

**SAUTÉ DE TOFU  
THAÏ**

**SALADE DE LENTILLES  
OEUF À LA COQUE**

**VENDREDI**

**RÔTIES ET BEURRE  
D'ARACHIDES**

**SPAGHETTI**

**POULET BBQ**

**SAMEDI**

**2 OEUFS, FÈVES AU  
LARD ET RÔTIES**

**SOUPE ENSOLEILLÉE  
TOUSKI**

**POULET BBQ**

**DIMANCHE**

**2 OEUFS, FÈVES AU  
LARD ET RÔTIES**

**SANDWICH POULET**

**SOUPE ENSOLEILLÉE  
TOUSKI**

**BUDGET: 45\$  
1 personne**

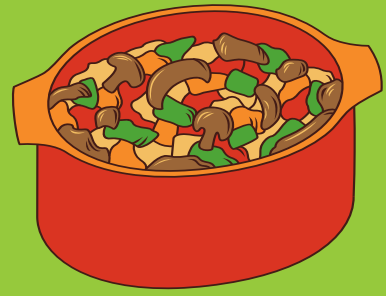
**COLLATIONS**

**Pommes, crudités,  
œufs à la coque, fromage**





# Recettes de la semaine



## SALADE DE LENTILLES ET OEUFS À LA COQUE

½ tasse de riz brun (ou 1 tasse de riz cuit)  
¼ de lentilles vertes (ou ½ tasse de lentilles cuites)  
1-2 branches de céleri en petits dés  
1-2 carottes en petits dés

½ tasse de raisins secs  
½ tasse de fromage en petits dés  
Sel et poivre  
2 c. à soupe de vinaigrette jardinière (ou un mélange maison)

### PRÉPARATION

1. Porter une tasse d'eau à ébullition dans un petit chaudron. Rincer le riz à l'eau froide. Ajouter le riz, mettre le couvercle, baisser à feu doux et cuire 30 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Porter une tasse d'eau à ébullition dans un petit chaudron. Ajouter les lentilles, baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes. Égoutter.
2. Nettoyer, éplucher et couper les légumes. Préparer le fromage et les raisins secs.
3. Lorsque le riz est cuit, transvider dans un tamis et passer sous l'eau froide pour refroidir. Lorsque les lentilles sont cuites, égoutter et passer sous l'eau froide pour refroidir.
4. Dans un bol moyen, ajouter le riz, les lentilles, les légumes, les raisins secs, le fromage et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Mélanger et servir avec 1 œuf à la coque si désiré.

## SPAGHETTI À LA PVT

4 portions de spaghetti (400g, environ la moitié de la boîte)  
1 oignon  
1 carotte, 1 branche de céleri  
2 gousses d'ail (facultatif)  
2 c. à soupe d'épices italiennes

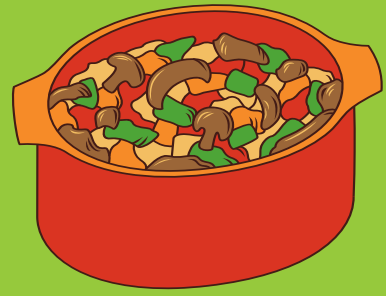
1 conserve de 796 ml de tomates en dés  
1/2 c. à soupe de sucre  
1 tasse de protéine végétale texturée (PVT)  
Huile végétale, sel et poivre  
1/4 à 1/2 t. d'eau ou de bouillon de légumes  
Fromage râpé pour servir, si désiré

### PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'eau pour les pâtes. Cuire les pâtes selon les indications sur la boîte. Égoutter.
2. Dans une plus petite casserole, à feu élevé, faire revenir les épices, et les légumes dans l'huile 1 à 2 minutes.
3. Versez les tomates, le sucre, le sel et le poivre et porter à ébullition. Ajouter la PVT, baisser le feu et laisser mijoter 10-15 minutes. Ajouter de l'eau ou du bouillon de légumes au besoin.
4. Égoutter les pâtes, ajouter la sauce et garnir de fromage râpé si désiré.



# Recettes de la semaine



## SAUTÉ DE TOFU THAÏ

1 bloc de tofu, épongé et coupé en dés  
1 sac de mélange asiatique de légumes surgelés

1 tasse de riz basmati  
2 c. à soupe de mélange d'épices thai  
Huile végétale

### PRÉPARATION

1. Porter 1 3/4 tasse d'eau à ébullition dans un petit chaudron. Rincer le riz à l'eau froide. Ajouter le riz, mettre le couvercle, baisser à feu doux et cuire 12-13 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.
2. Éponger le tofu avec un linge à vaisselle propre et couper en dés. Dans un bol, mélanger le tofu et le mélange d'épices thai.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile. Faire sauter le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Ajouter les légumes. Mélanger pour bien enrober. Ajouter des épices au goût. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient encore *al dente*.
5. Servir avec le riz basmati.

## SOUPE ENSOLEILLÉE TOUSKI

Mélange à soupe ensoleillée (mélange de lentilles pois et orge, bouillon de légumes et légumes déshydratés)

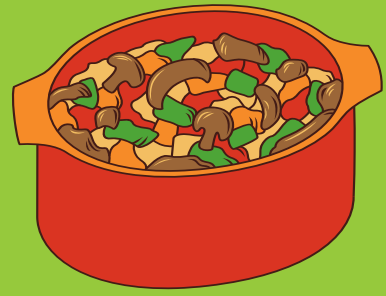
Restes de légumes, coupés en petits dés, de poulet cuit, de riz cuit et/ou de pâtes  
Huile végétale, sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans un chaudron moyen, faire chauffer l'huile végétale. Faire revenir les restes de légumes.
2. Ajouter 6 tasses d'eau et porter à ébullition. Ajouter le mélange à soupe ensoleillée. Baisser à feu moyen et laisser mijoter pendant 35-45 minutes, ou jusqu'à la consistance désirée.
3. Ajouter "tout ce qui" (*Touski*) reste dans votre frigo: petits morceaux de poulet cuits, riz cuit et pâtes alimentaire (ajouter à la soupe 10 minutes avant la fin si crues).
4. Rectifier l'assaisonnement. Bon appétit!



# Recettes de la semaine



## POULET BBQ 2 FAÇONS

2 cuisses de poulet avec dos  
2 c. à soupe d'assaisonnement BBQ  
Huile végétale

Brocoli (ou autres légumes) en bouquets  
Reste de pâtes spaghetti

### PRÉPARATION

1. Décongeler le poulet au frigo
2. Allumer le four à 375F. Dans un petit bol, mélanger un peu d'huile végétale et 1 c. à soupe d'assaisonnement BBQ. Badigeonner le poulet à l'intérieur comme à l'extérieur et entre la peau et la chair. Ajouter du mélange s'il en manque. Déposer dans une plaque allant au four. Enfourner 1h00 ou jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit.
3. Entre temps, dans une grande casserole, faites chauffer l'eau pour les pâtes. Cuire les pâtes selon les indications sur la boîte. Égoutter.
4. Nettoyer, parer et couper le brocoli en petits bouquets. Ajouter à l'eau des pâtes 2-3 minutes avant la fin de la cuisson ou dans une poêle avec un filet d'huile. Cuire *al dente*.

## SANDWICH AU POULET

Restes de poulet BBQ cuits  
Pain  
Mayonnaise

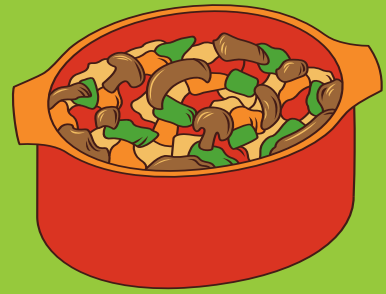
Fromage  
Concombre  
Tomate

### PRÉPARATION

1. Avec les restes de poulet de la veille, pourquoi ne pas se préparer un rapide sandwich au poulet BBQ!?
2. Réchauffer le poulet à la poêle, au four à micro-ondes ou servir froid.
3. Garnir 2 tranches de pain de mayonnaise, de tranches de tomates, de fromage et de concombre. Assaisonner au goût.



# Liste d'épicerie



## FRUITS ET LÉGUMES

- Carottes 2 lbs (1,65\$)
- 1 céleri (3,36\$)
- 1 concombre (0,41\$)
- Pommes 2 lbs (3,40\$)
- 1 brocoli (1,00\$)
- 1 tomate (0,50\$)
- 1 oignon (0,16\$)
- 596 ml de tomates en dés (1,31\$)
- 1 sac de légumes surgelés asiatiques (3,05\$)
- Ail (facultatif)

**14,84\$**

## PROTÉINES

- 1 tofu (2,25\$)
- 540 ml de pois chiches (1,44\$)
- 398 ml de fèves au lard (1,91\$)
- Beurre d'arachides 500g (2,79\$)
- Cuisse de poulet avec dos 1-1,5 kg (4,30\$)
- 12 œufs (3,95\$)
- Fromage St-Laurent 200g (3,05\$)

**19.69\$**

## PRODUITS EN VRAC

- 1/2 t. raisins secs (0,40\$)
- 2 c. à s. vinaigrette (0,15\$)
- 2 c. à s. d'ass. BBQ (0,25\$)
- 2 c. à s. mayo (0,25\$)
- 4 c. à soupe épices thaï (0,42\$)
- Soupe ensoleillée 250 ml (1,25\$)
- 1 t. PVT (0,61\$)
- 1/4 t lentilles vertes (0,23\$)
- 1 t. riz basmati (1,25\$)
- 1/2 t. riz brun (0,28\$)
- 2 c. à s. épices italiennes

**5,39\$**

## AUTRES

- Pain (1,75\$)
- Spaghetti 900g (2,45\$)

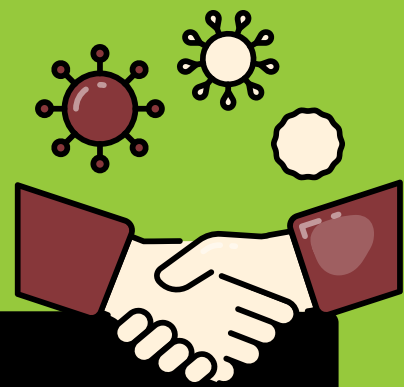
**4,20\$**

**BUDGET: 45\$  
1 personne**





# Analyse



**45\$/SEMAINE ?**

## **POURQUOI 45\$/SEMAINE?**

Une personne seule sur l'aide sociale, avec contraintes à l'emploi reçoit 870\$/mois (10440\$/année). Nous avons élaboré un budget fictif. Nous avons alloué 200\$/mois à l'épicerie et de ce 200\$, 20\$ est réservé aux cosmétiques (savon, papier de toilette, dentifrice, etc.).

## **EST-CE SUFFISANT? MANGERIEZ-VOUS AVEC 45\$/SEMAINE?**

Bien qu'avec les ressources à notre disposition à La Recette, nous ayons réussi le défi de se nourrir avec 45\$ pour une semaine, il est impensable de répéter l'exercice sans difficulté semaine après semaine, année après année, sans jamais pouvoir souffler un peu, se permettre un petit resto (santé) de temps en temps, se gâter, ou tout simplement ne pas s'inquiéter de manger cette semaine. Si on refait le même menu la semaine suivante, on manque de variété! Comment trouver de nouvelles recettes et essayer de nouvelles choses quand on est autant serré, que l'accès à de nouvelles ressources est limité, que la charge mentale de créer des repas variés, santé, bons et nutritifs est lourde et que le prix des denrées ne cessent d'augmenter?

## **LA PAUVRETÉ/ÊTRE À FAIBLE REVENU**

### **IL Y A TOUTES SORTES DE RAISON D'ÊTRE À FAIBLE REVENU...**

Curte ou longue durée, invalidité, troubles psychologiques, problèmes de consommation, séparation, perte d'emploi, décès d'un proche, accident, maladie mentale ou physique.

### **CELA AMÈNE...**

Manque de confiance en soi, d'outils (vaisselle, chaudron), d'appareils (poêle, congélateur), de compétences, de ressources, de réseau de support.

Manque de pouvoir: choisir pour soi-même, avoir de l'autonomie, être en contrôle.

Des préjugés de la part de la société, de l'exclusion du milieu du travail, du logement.

De la charge mentale pour réussir à s'en sortir et à se nourrir convenablement.

### **C'EST AUSSI...**

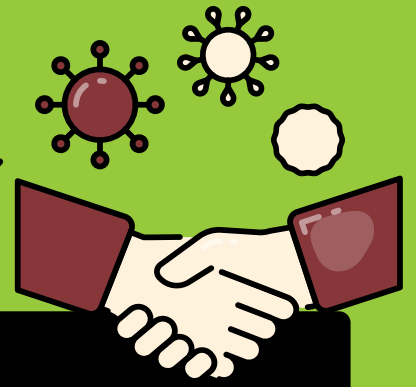
Admettre avoir besoin d'aide (atteinte à sa fierté | Avoir usé toutes ses solutions | Faire face aux jugements des autres et de soi-même | Honte, isolement, faim, détresse psychologique | Moins d'énergie pour travailler, prendre soin de soi.

**À LA RECETTE, on les a TOUS démontré les trucs pour économiser et manger mieux. La plupart des membres les connaissent et les appliquent déjà.**

**C'est l'argent qui manque!**



# Réflexions



## QUE PEUT-ON FAIRE?

Même s'il est parfois difficile de défaire les préjugés des autres et de soi-même, il est important d'établir un dialogue, de faire preuve d'écoute, d'empathie et de se questionner. Voici une liste non exhaustive d'idées.

### **S'INFORMER SUR LES ENJEUX ET STATISTIQUES D'ASSISTANCE SOCIALE DANS SA RÉGION**

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-sociale-et-solidarite-sociale/information-aide-financiere/montants-prestations-aide-sociale>

<https://www.mtess.gouv.qc.ca/statistiques/prestataires-assistance-emploi/index.asp>

<https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1110024101>

### **APPRENDRE À DÉFAIRE LES PRÉJUGÉS QUE NOUS AVONS TOUS**

<https://www.pauvrete.qc.ca>. Se questionner: d'où viennent mes préjugés? Sont-ils fondées? M'aident-ils à être une meilleure personne? À aider les autres?

### **EN APPRENDRE PLUS SUR LES ORGANISMES QUI DONNENT LA PAROLE, LE POUVOIR, QUI INCLUENT ET ÉCOUTENT LES PERSONNES EN SITUATION DE PAUVRETÉ ET D'EXCLUSION ET LES MOYENS DE S'IMPLIQUER**

<https://www.tncdc.com/> (Table nationale des corporations de développement communautaire) | <https://www.cdcduroc.com/> | <http://www.troc02.org/> |

<https://mepac.net/> | <http://www.cabchicoutimi.com/>

### **VOTER ET S'IMPLIQUER POUR DES PROJETS SOCIAUX TRANSFORMATEURS ET INCLUSIFS**

<https://alliance02.org/> | <https://www.granddialogue-slsj.com/> |

<https://laruchequebec.com/> | <https://diversite02.ca/>

### **ENCOURAGER LE DÉVELOPPEMENT D'INITIATIVES SOCIALES (BÉNÉVOLAT, RÉINSERTION SOCIALE, PROGRAMME DE DON) DANS SON TRAVAIL OU S'INVESTIR DANS UN EMPLOI À CARACTÈRE SOCIAL**

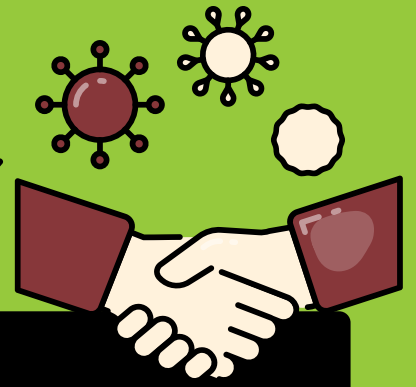
<https://groupeinclusia.com/> | <https://ctasaglac.com/> | <https://www.coderr.ca/> |

<https://www.pmedurable02.com/index> | <https://www.engages.ca/> |

<https://centraidesaglac.ca/>



# Réflexions



## QUE PEUT-ON FAIRE?

Mais aussi...

### **SE DÉTACHER PROGRESSIVEMENT DE LA CULTURE INDIVIDUALISTE "CHACUN POUR SOI" DANS LAQUELLE NOUS VIVONS**

- Apprendre à vivre avec moins (ressources de la Terre limitées, les gens les plus vulnérables sont les premières à subir les changements climatiques);
- Redécouvrir nos trottoirs et pistes cyclables, le transport actif et collectif;
- Connaître son voisin, partager et emprunter (tondeuse, outils, etc.);
- Travailler moins, pour réfléchir plus! Ralentir la cadence, prendre le temps de vivre avec sa famille, ses voisins, ses amis. Apprivoiser le silence;
- Aider une personne âgée à faire son épicerie, ses commissions;
- Accueillir un étudiant étranger pour une session;
- Jaser avec un itinérant;
- Donner de son temps/argent dans un organisme qui nous rejoint;
- Participer à un projet collectif, communautaire ou de voisinage (verdissement, jardin communautaire, collecte de déchets, forêt nourricière);

### **REVENDIQUER/DÉNONCER**

- La lourdeur de mettre toute la pression et la responsabilité seulement sur l'individu, qui lui, fait déjà tout ce qu'il peut avec des ressources limitées;
- Le manque de financement et de reconnaissance aux organismes communautaires, malgré le travail essentiel et la demande grandissante;
- Le manque de logements sociaux;
- Le manque d'argent dans l'aide sociale et dans les programmes permettant de s'en sortir;
- Les grandes industries et la classe sociale élevée paie peu d'impôts;
- L'évasion fiscale;

**"ON JUGE UNE SOCIÉTÉ À LA FAÇON DONT ELLE TRAITE LES PLUS VULNÉRABLES"**