

En conclusion, cette brochure vous offre des conseils pour faire des économies et consommer plus sainement. N'hésitez pas à la partager avec vos proches pour qu'eux aussi puissent bénéficier de ces précieux conseils à travers le QR code ci-dessous.

l'inflation faut y faire attention

Faisons le pour la nation!

teame⁹²



Inflateame



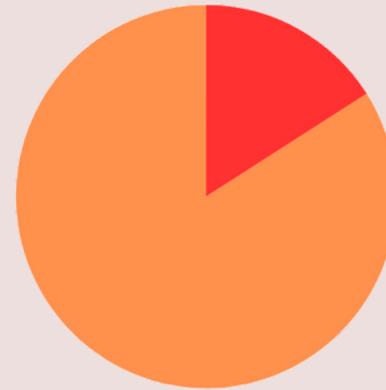
**COMMENT COMBATTRE
L'INFLATION?!**

Qu'est-ce que L'inflation

L'inflation, c'est quand les prix des biens et services augmentent au fil du temps. Imagine que tu pouvais acheter une baguette de pain pour 1 euro l'année dernière, mais cette année, elle coûte 1,10 euro. C'est ça, l'inflation !

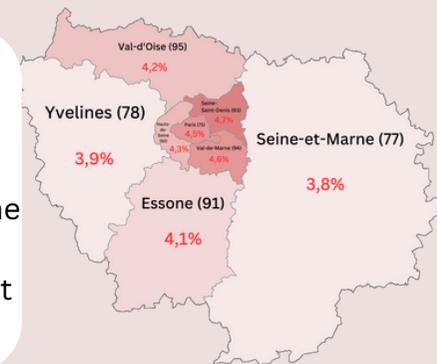
En gros, ton argent perd de sa valeur : avec la même somme, tu peux acheter moins de choses qu'avant. Cela peut être causé par plusieurs facteurs, comme une demande élevée pour certains produits ou une augmentation des coûts de production.

Pour toi, cela signifie que le coût de la vie augmente, et il est important de trouver des moyens pour gérer ton budget efficacement afin de maintenir ton pouvoir d'achat.

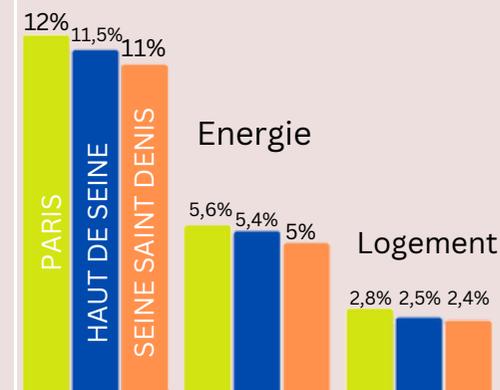


En France, environ 16 % de la population ne mange pas à leur faim, une proportion qui a augmenté depuis 2016, où elle était de 9 %. Cette situation résulte principalement de l'augmentation des prix des produits alimentaires, exacerbée par l'inflation actuelle.

Les taux d'inflation varient sensiblement entre les départements de l'Île-de-France, influencés par divers facteurs économiques et géographiques comme la guerre en Ukraine ou le COVID. Voici un aperçu des taux d'inflation récents pour chaque département



Alimentation



Ces conflits ont donné lieu à des taux record principalement en raison de l'augmentation du prix de l'alimentation, l'Ukraine étant le grenier de l'Europe. Le logement maintient son inflation moyenne, tandis que l'énergie subit une hausse due aux sanctions imposées à la Russie et à l'arrêt des relations commerciales.

Conseils

Liste des ingrédients abordables



Oignon 1€ kg en moyenne



Haricot rouge 1€ La boîte de 400g



Œuf 5€ La Boîte de 30



Tomate 2.50€ kg en moyenne



Thon 1€ La boîte de 100g



Flocon D'avoine 0.90€ Le paquet de 500g



Poulet Selon la partie entre 2.50€ et 10€ le kg



Pomme de terre 1€ kg en moyenne



Carotte 1€ kg en moyenne



Riz 1.50€ kg en moyenne

Utilisez des applications de cashback et anti-gaspillage : Téléchargez des applications pour récupérer une partie de vos dépenses et acheter des produits à prix réduit.

Privilégiez le fait maison et le batch cooking: Cuisinez à la maison et préparez plusieurs repas à l'avance. Cela permet de gagner du temps et d'économiser de l'argent.

Suivez un budget strict : Établissez un budget détaillé et respectez-le pour mieux gérer vos finances. Cela aide à éviter les excès et à économiser.

Rédigez une liste de courses avant de partir. Cela aide à éviter les achats impulsifs et à se concentrer sur les produits nécessaires, réduisant ainsi les dépenses inutiles.

Contactez des associations telles que Solinim et utilisez leur application Soliguide pour connaître les ressources disponibles près de chez soi.

Ne faites jamais les courses le ventre vide. Manger avant aide à résister aux tentations d'achats impulsifs, souvent plus coûteux et moins nécessaires.

Prenez le temps de comparer les prix entre différentes marques et magasins. Utilisez des applications ou des prospectus pour trouver les meilleures offres et promotions.

Les produits transformés sont souvent plus chers. Préférez les aliments frais et non transformés, qui sont généralement plus économiques et meilleurs pour la santé.

Privilégiez les achats en vrac. Cela réduit les coûts par unité et diminue les déchets d'emballage, permettant ainsi des économies substantielles à long terme.



Chakchouka gratinée aux oeufs et haricots rouges

temps de préparation :
10 min

A manger avec 4 personnes

Temps de cuisson :
15 min

OEUF MOLLET ET THON

pour le déguster avec 4
PERSONNES



Temps de préparation
10 MIN

Temps de cuisson
8 MIN

place a la preparation !



2 oignons rouges



6 tomates pelées en
boîte



400 g de haricots
rouges en conserve



4 oeufs



2 cuillère(s) à café
d'épices à chili



huile d'olive



2 cuillère(s) à soupe
de parmesan râpé



2 brins d'origan séché

1) Pelez et coupez les oignons en fines lamelles. Coupez les tomates pelées en morceaux.

2) Dans une poêle, faites revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajoutez les tomates, les épices à chili, l'origan, salez et poivrez au moulin.

3) Dans une cocotte à partager ou dans des cocottes individuelles, étalez les haricots rouges, puis ajoutez les oignons à la tomate. Cassez les œufs dessus. Parsemez de parmesan et enfournez 15 mn. Dégustez dès la sortie du four.

1)Faites cuire les œufs 8 mn dans une casserole d'eau bouillante. Immergez-les immédiatement dans un bol d'eau froide, tapotez-les pour casser la coquille et laissez-les refroidir dans l'eau avec la coquille fendillée.

2)Lavez et séchez le cresson et l'aneth. Mélangez la moutarde avec le vinaigre, le miel et l'huile, salez et poivrez. Écalez les œufs, coupez-les en quatre. Égouttez et émiettez le thon.

3)Servez le cresson avec le thon et les œufs, arrosez de vinaigrette au miel et parsemez d'aneth ciselé

ingrédients

- 4 oeufs extra-frais
- 1/2 botte de cresson
- 1/2 bouquet d'aneth
- 250 g de thon en boîte
- 2 cuillère(s) à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillère(s) à soupe de vinaigre
- 1 cuillère(s) à café de miel liquide
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile de pépins de raisin
- poivre du moulin