

8 ASTUCES POUR MANGER BIO ET PAS CHER

ARTICLES

[mise à jour : 05/2018]



On peut manger bio, plus ou moins complètement, au même prix qu'un menu traditionnel. Par contre, il faudra manger « autrement ».

« Manger bio, ça coûte cher ». C'est ce que beaucoup affirment, à tort. écoconso a fait le calcul : on peut manger 100% bio sans augmenter son budget alimentation. Des montants en phase avec les [chiffres français du WWF et d'Eco2initiative](#) (qui intégraient dans leur assiette 50% de produits labellisés, dont tous les produits frais en bio, sans augmenter le budget nourriture).

écoconso a calculé qu'une semaine de repas bio coûte 55€ par adulte (en 2018), soit autant qu'une semaine de menus non bio.

> Voir : [Comment alléger son budget grâce à l'écoconsommation ?](#)

Pourtant, les produits bio coûteraient en moyenne 20 à 33% plus cher.^[1] L'astuce ? Pour manger bio au même prix que le conventionnel, il faut revoir un peu ses achats et la préparation de ses repas. Et en plus de manger bio à prix raisonnable, on mange de manière plus saine et plus durable.

Sommaire :

1. [Manger moins de viande](#)

2. [Acheter moins d'alcool, de snacks et de sodas](#)
3. [Éviter de gaspiller la nourriture](#)
4. [Cuisiner ses plats bio soi-même](#)
 - [Le plat bio maison \(presque\) au même prix que le hard discount](#)
 - [Faire ses conserves maison](#)
5. [Cultiver ses produits bio](#)
 - [Si on a un jardin : le potager traditionnel](#)
 - [Si on n'a pas de jardin : le potager en terrasse ou collectif](#)
6. [Faire ses courses en circuit court](#)
7. [Choisir des produits locaux et de saison](#)
8. [Acheter en vrac \(ou peu emballé\)](#)

[Avec toutes ces économies, on s'offre une alimentation bio](#)

1. Manger moins de viande

Pour manger bio et pas plus cher, on peut diminuer sa consommation de viande. Pas besoin de devenir végétarien, mais flexitarien.

Le WWF et Eco2initiative ont chiffré qu'un menu traditionnel coûte 244 € par personne par mois et un menu flexitarien, 194 €. Soit 600 € d'économies par personne et par an. ^[2]



Burger végétarien aux lentilles et légumes bio. Photo : Shpernik088 sur Wikimedia Commons [CC-BY-SA]

Photo : Shpernik088 sur Wikimedia Commons [CC-BY-SA]

On s'offre donc la **viande bio mais on en mange moins souvent**. Plusieurs fois par semaine, on la remplace par des plats végétariens qui font la part belle aux légumes frais et aux légumineuses. Les **légumineuses** fournissent des **protéines végétales à un prix défiant toute concurrence** :

- 3 à 5€/kilo pour des lentilles, des pois cassés ou des pois chiches (même bio) ;
- minimum 5€ du kilo pour la viande, mais plus souvent 10, voire 20 ou 30€/kilo, dépendant du type de viande et de sa qualité. ^[3]

Manger plus de légumineuses permet donc de diminuer le prix de son assiette sans négliger l'apport en protéines. Certes, les protéines végétales sont moins facilement assimilées par le corps donc il faut en manger plus^[4]... mais pas de quoi compenser un steak par 3 kilos de lentilles ;-). D'autant qu'on parle bien ici d'un régime flexitarien, c'est-à-dire moins riche en viande et en poisson, sans être végétarien pour autant. ^[5]

> [Voir 2 idées de recettes de lentilles, bio et pas chères](#) :

- Dahl de lentilles presque 100% bio à 0,92 € par personne (1,85 €/kilo).
- Lentilles aux carottes, au lard et aux petits oignons, 100% bio à 1,36 € par personne (4,3 €/kilo).

2. Acheter moins d'alcool, de snacks et de sodas

L'alimentation saine et durable est une démarche globale. Alcool, snacks, sucreries et sodas ne sont pas indispensables. On les consomme d'ailleurs en trop grande quantité par rapport à ce qui est recommandé pour la santé. Sans compter que les snacks sont souvent riches en additifs.

> **Voir aussi : [Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?](#)**

Même si on en garde un peu pour se faire plaisir, on diminue ces produits. Et comme ils coûtent cher, on fait de belles économies, qu'on peut utiliser pour s'offrir des produits de meilleure qualité, plus nourrissant et bio.

On peut aussi remplacer certains goûters par des verions faites maison avec moins de sucre, plus de fruits...

Le WWF a chiffré le prix d'une alimentation flexitarienne plus équilibrée qui permet d'inclure 30% de bio sans surcoût. On voit ci-dessous que le régime plus durable inclut moins de snacks et de sucreries (en violet) et plus de fruits

Composition du régime actuel vs régime flexitarien (famille de quatre) (hors boissons)



- | | |
|-----------------------------|---|
| ■ Viande et dérivés | ■ Graines et céréales |
| ■ Œufs et dérivés | ■ Racines, tubercules et graines riches en amidon |
| ■ Poisson et fruits de mer | ■ Légumineuses, noix et graines |
| ■ Lait et produits laitiers | ■ Graisses et huiles |
| ■ Boissons à base de soja | ■ Épices et herbes |
| ■ Fruits | ■ Snacks et sucreries |
| ■ Légumes | |

Composition des régimes classique et flexitarien [analysés par le WWF](#).

3. Éviter de gaspiller la nourriture

On jette 70 kg de nourriture par personne et par an en moyenne. Et encore, c'est seulement ce que l'on gaspille chez soi, sans tenir compte des autres pertes, tout au long de la chaîne de production et de distribution.

Le prix varie en fonction de ce que l'on jette, mais on peut l'estimer **entre 250€ et 450 € par personne et par an**.

> Voir aussi : [Gaspillage alimentaire : combien de nourriture gaspille-t-on ?](#)

Pour éviter le gaspillage :

- On fait une **liste de courses** (bout de papier, appli smartphone...) sur base de ce que l'on souhaite manger, de ce qu'il reste dans les armoires et du nombre de personnes que l'on sera à manger sur la semaine. Cela permet aussi d'être moins tenté par tout ce qui se trouve au niveau des caisses, quand on attend son tour...
- [On gère bien son frigo](#) (placer devant les produits bientôt périmés, conserver à la bonne température...).
- On achète et prépare les bonnes quantités, en fonction du nombre de personnes à table et de l'appétit.

> Lire aussi nos [12 conseils pour éviter le gaspillage alimentaire](#).

4. Cuisiner ses plats bio soi-même

Le plat bio maison (presque) au même prix que le hard discount

Les plats préparés sont chers. Il faut bien compter entre 3 € et 18 € du kilo. ^[9] Et encore, cela peut aller bien au-delà.

Combien coûte une lasagne par exemple ? ^{[10] [11]}

- Une lasagne premier prix de 400g, au rayon frais, revient à 1,15 €. ^[12]
- Une lasagne bio de marque distributeur revient à 3,99€. ^[15]
- Une lasagne « de marque » de 400g, au rayon frais, revient à 4 €. ^[13]
- Notre lasagne maison de 400g revient à 0,9 € (avec un mix d'ingrédients premier prix et marque de distributeur). Soit 22% moins cher que la lasagne premier prix.
- La même lasagne maison, entièrement bio, revient à 1,66 €. ^[14] Soit 58% moins cher que la lasagne de marque non bio ou que la lasagne de marque distributeur, bio.

Certes, la lasagne premier prix est moins chère que la lasagne bio maison. C'est logique : difficile, avec des ingrédients de meilleure qualité, de battre un plat industriel « premier prix » !

Mais **la lasagne bio maison est très nettement moins chère que celle non-bio du magasin**.

On pourrait encore baisser le prix :

- En utilisant moins de viande, voire en préparant une lasagne végétarienne (la viande représente de 30 à 40% du prix des lasagnes « maison »).
- En faisant soi-même la passata, avec des tomates fraîches du jardin.
- En achetant les ingrédients en vrac.

Un cran au-dessus, [les recettes de Carlo De Pascale](#) sont appétissantes et pas nécessairement chères. ^[16]



Le hic c'est que cuisiner ça prend du temps et avec des journées bien remplies, ouvrir un plat préparé c'est parfois bien pratique. Voici **3 idées pour gagner du temps** en semaine et manger des repas maison :

- Préparer des conserves à la belle saison.
- Cuisiner double portion d'un plat et [congeler la moitié](#). Il n'y a plus qu'à réchauffer et on a un plat aussi vite prêt que les surgelés du supermarché.
- Se mettre au « batch cooking ». Le principe : en 2 bonnes heures le week-end, on cuisine en une fois tous les repas de la semaine. Quelques idées de batch cooking végétarien [pour l'été](#) ou [pour l'hiver](#) sur le blog de Chocolat et Zucchini.

Enfin, dans tous les cas, préparer « maison » permet d'avoir une maîtrise totale des ingrédients : origine, label, quantité de sel, de sucre, de viande..., absence d'additifs ou d'allergènes, etc.

Faire ses conserves maison

Faire ses propres conserves est économique. ^[17] Non pas parce que ce sont des conserves, mais bien parce qu'on fait des conserves **en pleine saison des fruits et légumes**, au moment où ils **sont les meilleurs et les moins chers**.

La conserve permet aussi :

- de consommer des fruits et légumes d'été en hiver ;
- de gagner du temps à la préparation.

Avec un ou deux après-midi de préparation de conserves, on cuisine déjà de quoi agrémenter pas mal de repas cet hiver. Pratique pour alléger les courses ! On peut facilement préparer des bocaux de soupe ou de sauce tomate (avec ou sans viande), de coulis de framboises, de cerises à l'eau de vie, de haricots ou légumes lacto-fermentés, de tomates séchées, de poivrons grillés conservés au vinaigre...

Plein de goûts et sans conservateurs, ni colorants ou exhausteurs de goût.

> [Voir nos infos et recettes sur toutes les techniques de conservation.](#)

5. Cultiver ses produits bio

Si on a un jardin, on peut cultiver ses fruits, légumes et aromates bio. Même sur un petit bout de terrasse, il est déjà possible d'avoir quelques plants de tomates. En plus du **plaisir de cultiver soi-même**, on produit sa nourriture bio pour **un prix très avantageux**.

D'un point de vue budget, mieux vaut produire soi-même les fruits et légumes « chers ». Par exemple :

- des tomates ;
- des framboises (qui ne nécessitent pas beaucoup de travail en plus !) ;
- des poivrons ;
- des fraises ;
- de la mâche...

Si on a un jardin : le potager traditionnel

Le potager ne prend pas énormément de place. Cela dit, son emplacement est à étudier correctement : ensoleillé de préférence, pas trop exposé au vent, sur de la bonne terre... Tout ça « impose » parfois l'aménagement du jardin.

> Lire [nos articles sur le potager \(choix des graines, analyse du sol, rotation des cultures, engrais et répulsifs, etc\)](#).

Que peut-on attendre comme résultats ?

Si on prend l'exemple des **tomates** : une bonne année permet de produire 10 kilos par m² (sous serre tunnel non chauffée). Prix de revient des tomates du potager : **moins d'un euro le kilo** !^[18] À raison de 3 à 5 €/kilo pour des tomates bio belges en saison, une serre de 6m² est vite rentabilisée !



Le temps passé à la culture des tomates est raisonnable (un peu d'entretien, les attacher, les recouper, les arroser...).

Les courges demandent moins d'attention et si la saison est bonne, on peut facilement produire des potirons, des potimarrons ou des courgettes de quelques centaines de grammes à plusieurs kilos pièce. De quoi faire de nombreuses soupes ou des dés de courge grillés aux lardons.

Et si on veut minimiser le temps de préparation, on opte pour des potimarrons. Contrairement aux potirons, il ne faut même pas les peler !^[19]

Si on n'a pas de jardin : le potager en terrasse ou collectif

Pas de jardin ? Pas de problème. Les cultures seront différentes, mais on peut cultiver en pot, à l'extérieur :

- des fraises ;
- des tomates (variétés « de balcon », qui ne deviennent pas très grandes) ;

- des salades ;
- des poivrons ;
- des piments ;
- ...

Et même des chicons à l'intérieur, dans une cave, un garage ou le fond d'une armoire !

> Plus d'info sur la production alimentaire « maison » en ville [avec les infos-fiches de Bruxelles-Environnement](#).

Si on n'a pas la main verte, ou pas de terrasse, on peut aussi participer à un potager collectif. Le RCR reprend, sur sa carte des initiatives citoyennes, [les potagers collectifs en Wallonie et à Bruxelles](#).

6. Faire ses courses en circuit court

Acheter des produits bio en circuit court revient souvent moins cher car il n'y a **pas ou très peu d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur**. En général, un circuit court est également local. Il existe différents types de circuits courts : vente à la ferme par le producteur, distribution de paniers bio à la composition imposée, coopérative-magasin avec libre choix... Il y en a pour tous les goûts. ^[7]

> Voir [les bonnes adresses pour acheter des produits locaux et/ou bio en Belgique](#).

Tous mettent un point d'honneur à proposer des aliments locaux, de saison, de petits producteurs, parfois bio, parfois moins emballés... avec chacun leurs spécificités. Le prix est souvent plus intéressant qu'en grande surface – à produits équivalents – mais ça peut varier. ^[8] Dans tous les cas, on est sur un système qui privilégie l'environnement et la solidarité avec les producteurs.

7. Choisir des produits locaux et de saison

Manger bio, c'est meilleur pour la santé mais ça permet aussi de diminuer son impact sur l'environnement. Or, on trouve de nombreux produits bio qui viennent de loin, ou hors saison. C'est donc un peu contradictoire. L'idéal est donc d'acheter des aliments bio locaux et de saison.

> Lire [Comment manger durable et choisir entre bio, local, équitable ?](#)

> Voir les réponses aux [7 questions qu'on se pose sur le bio](#)

La plupart du temps, les fruits et les légumes locaux sont également moins chers que ceux qui viennent de loin ou sont cultivés hors saison. ^[6] Pas toujours cependant. On ne paie en effet pas le coût réel, sur l'environnement, du transport des produits frais sur de longues distances ou de leur culture en serres chauffées.

En saison, c'est donc le bon moment pour :

- manger les fruits et légumes qui poussent naturellement à ce moment-là et sont pleins de goût en haute saison ;
- faire des conserves maison ([détails ci-dessous](#)).

> [Voir notre calendrier des fruits et légumes de saison](#) en Belgique.

8. Acheter en vrac (ou peu emballé)

Acheter en vrac permet de **choisir exactement les quantités dont on a besoin**, plutôt que de devoir composer avec les taille des paquets « standard » prévus par les marques et magasins.

De manière générale, **moins d'emballage veut souvent dire moins cher**. On n'hésite pas à comparer le prix au kilo ou au litre !

RIZ BASMATI

[prix et emballages]



Non bio en boîte

4,09€/kg



Bio en sachet

5,35€/kg



Bio en vrac

3,5€/kg

Prix relevés en avril 2018. Non bio : Delhaize. Bio : Biostory

CAFÉ DESSERT

[prix]



En capsules

Prix : 37,4€/kg



En dosettes

Prix : 17,61€/kg



**En paquet
de 500g**

Prix : 11,58€/kg



**Bio, en boîte
de 500g**

Prix : 11€/kg

Prix relevés en mai 2018. Colruyt.

Avec toutes ces économies, on s'offre une alimentation bio

On le voit, les produits bio sont parfois très concurrentiels avec les produits de marque. Mais pas si l'on remplace simplement toutes ses courses habituelles par des produits labellisés. Il faut accepter de cuisiner un peu plus, regarder les étiquettes, adapter ses menus... **Grâce à ces astuces, on peut manger bio (en grande partie) sans augmenter son budget.**

En plus de l'avantage économique, on y gagne au niveau de :

- l'environnement (moins de gaz à effet de serre, moins de déchets...)
- la santé (pas de résidus de pesticides, pas ou moins d'additifs...)

Un dernier conseil pour la route ? **Boire l'eau du robinet** ! L'eau n'étant pas un produit de l'agriculture, elle ne peut pas être « bio ». Mais en Belgique, l'eau du robinet est [d'excellente qualité... et très économique](#). À raison de 2 litres d'eau par jour, elle coûte 3,6€ par an personne, contre 292 à plus de 1000€ pour l'eau en bouteille ! Une sacrée économie, qu'on peut aussi réinvestir dans une alimentation bio, locale et de qualité.

[1] Un tiers plus cher [selon Biowallonie en 2014](#), [20% selon cet article citant Biowallonie en 2017](#).

[2] Selon [l'étude WWF / Eco2initiative](#).

[3] Tout dépend si on parle de poulet « premier prix » ou de côte de bœuf...

[4] [L'INRA considère que l'assimilation des protéines végétales varie de 50 à 80%, contre 95 pour celles de la viande](#). Autrement dit, il faut manger plus (en quantité) de légumineuses riches en protéines (comme les lentilles) que de viande, pour le même apport. Pas de quoi devoir manger 3 kilos de lentilles par jour non plus.

[5] Le végétarisme implique d'être plus attentif à la qualité nutritionnelle des aliments que l'on mange. Pour les flexitariens (qui mangent encore de la viande), les risque d'éventuelles carences en certaines protéines ou vitamines est faible.

[6] Il n'y a pas vraiment d'étude belge et récente sur l'évolution du prix des fruits et légumes en fonction de la saison. Le Crioc avait montré en 2003 que les haricots locaux et de saison étaient moins chers que ceux importés du Kenya, dont le prix était relativement stable tout au long de l'année. L'observatoire « Familles rurales » en France montre qu'en 2017 [10 fruits et légumes français sur 16 sont moins chers ou à peine plus chers](#) que leurs équivalents produits hors France.

[7] Nature & Progrès [en a fait une synthèse \(PDF\)](#).

[8] On n'a pas trouvé d'étude globale sur le sujet. Les étudiants du Festival Nourrir Liège 2018 ont comparé les prix [entre un supermarché et les Petits Producteurs \(coopérative - site\)](#). Le supermarché était 15% plus cher (en produits bio). La Bees-coop ne garantit pas le prix le plus bas, [mais que les courses reviennent moins cher à qualité équivalente](#), etc.

[9] Prix relevés en avril 2018 sur divers sites belges de vente en ligne (Colruyt, Aldi, Delhaize, Carrefour...). Plats préparés frais hors lasagne, marque Delhaize : entre 8 et 18€/kilo.

[10] Selon recette de marmiton :
http://www.marmiton.org/recettes/recette_lasagnes-a-la-bolognaise_1821

[11] Comparatif sur base de produits disponibles en supermarchés, hors promotions.

[12] Avec 16% de viande porc selon la liste des ingrédients. Prix relevés en hard discount et en produits premier prix en supermarché « traditionnel » (Colruyt, Delhaize : 1,15/400g, Aldi 1,19/400g).

[13] Moyenne entre deux magasins, même marque de lasagne. 17 à 18% de porc.

[14] Avec 16% de viande de porc bio.

[15] À 3,99 € pour 400g (Bio, Delhaize).

[16] [Quelques recettes sur la page « On n'est pas des pigeons » de la RTBF](#). Certaines recettes sont chiffrées.

[17] Du moins en 2 ou 3 saisons. Soupe tomate en conserve (brique) : entre 2 et 3,5€/l. En bocal, bio : 3€/l (Delhaize). Potage bio fait par Carlo de Pascale avec des légumes du marché : 1,36€/l (On n'est pas des Pigeons). Gain par litre : 1,74 €. Prix d'un bocal pour conserve maison : 3,6€/pc (par 12). Il faut donc faire deux fois de la soupe avant d'être rentable. Un peu plus en comptant le prix de l'énergie nécessaire pour stériliser les conserves, pareil si on achète un stérilisateur (mais une grosse casserole de 2e main fonctionne aussi...). Moins si on utilise des tomates du jardin.

[18] Prix de la culture de tomates (postes principaux) : sur 10 ans, compter 170 € (achat d'une serre de 6m² de moyen de gamme) + 25 € (changement de bâche une fois sur 10 ans) + 20€/an (graines, engrais bio). Coût annuel de la culture : $(170 + 25 + 250)/10 = 44,5$ €. Gain annuel : entre 135 et 255 € (60 kilos de tomates bio en magasin : de 180 à 300 €). Autrement dit, le kilo de tomates revient à 74 centimes les bonnes années, contre 3 à 5 € pour des tomates bio belges en saison. Bien sûr, on ne tient pas compte ici du temps nécessaire à la culture et on part du principe que l'on a un jardin et quelques outils déjà à disposition, ainsi que de l'eau de pluie (bidon). On peut se passer d'engrais si on utilise son compost. Enfin, à la maison, on peut cultiver différentes variétés de tomates, dont des tomates-cerise, qui sont plus chères que 3 à 5€/kg (donc un gain annuel potentiel encore supérieur).

[19] Y'a pas de petit profit.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <mailto:rdebruyn@ecoconso.be>

[2] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[3] <http://www.ecoconso.be/fr/content/manger-durable-et-moins-cher-cest-possible>

[4] <https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-alleger-son-budget-grace-lecoconsommation>

[5] <http://www.ecoconso.be/fr/content/2-recettes-de-lentilles-pour-manger-bio-et-pas-cher>

[6] <https://www.ecoconso.be/fr/content/pourquoi-et-comment-manger-moins-dadditifs>

[7]

<https://wwf.be/fr/publication/panier-durable-opportunités-pour-des-habitudes-alimentaires-plus-durables-en-belgique>

[8] <https://www.ecoconso.be/fr/content/gaspillage-alimentaire-combien-de-nourriture-gaspille-t>

[9] <http://www.ecoconso.be/fr/content/7-astuces-pour-bien-consERVER-les-aliments-frais-au-frigo>

[10] <http://www.ecoconso.be/fr/content/12-conseils-pour-eviter-le-gaspillage-alimentaire>

[11] <https://www.rtbf.be/info/societe/onpdp/carlo>

[12] <http://www.ecoconso.be/fr/content/7-conseils-pour-bien-congeler-ses-aliments>

[13] <https://cnz.to/vf/recettes/vegetarien/batch-cooking-vegetarien-ete/>

[14] <https://cnz.to/vf/recettes/vegetarien/batch-cooking-vegetarien-hiver/>

[15] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-consERVER-ses-fruits-et-legumes-de-saison>

[16] <http://www.ecoconso.be/fr/thematiques/jardin>

[17]

<https://environnement.brussels/thematiques/alimentation/produire-mes-aliments/des-conseils-pour-produire-en-ville/in-fos-fiches-pour>

[18] <http://www.asblrcr.be/carto>

[19] <https://www.ecoconso.be/fr/content/alimentation-durable-ou-trouver-des-produits-locaux-bio>

[20] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-manger-durable-et-choisir-entre-bio-local-equitable>

[21] <http://Découvrez nos 2 recettes de lentilles à moins de 1,5€ par personne, pour manger bio et pas cher.>

[22] <http://www.ecoconso.be/fr/Le-calendrier-des-fruits-et>

[23] <http://www.ecoconso.be/fr/content/sante-leau-du-robinet-est-elle-vraiment-potable>

- [24] <https://www.biowallonie.com/documentations/les-chiffres-du-bio-2014/>
- [25] https://www.rtb.be/info/societe/onpdp/detail_du-3-au-11-juin-c-est-la-semaine-bio-en-wallonie?id=9623529
- [26] [http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/Legumineuses-retour-des-proteines-vegetales/Proprietes-nutritionnelles-des-proteines-vegetales/\(key\)/3](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/Legumineuses-retour-des-proteines-vegetales/Proprietes-nutritionnelles-des-proteines-vegetales/(key)/3)
- [27] <https://www.famillesrurales.org/observatoire-des-prix-fruits-et-legumes-2017>
- [28] http://www.natpro.be/pdf/2015/15_5.pdf
- [29] <https://www.facebook.com/catliegeoise/photos/a.618381701518455.1073741828.617607174929241/1694334307256517/?type=3&theater>
- [30] <https://lespetitsproducteurs.be/>
- [31] <http://bees-coop.be/faq/#ancre18>
- [32] http://www.marmiton.org/recettes/recette_lasagnes-a-la-bolognaise_1821

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

