GUIDE PRATIQUE

Pour 2
49,27 €
la semaine

Courses malines

Manger à deux pour moins de 50 € par semaine : le classement des supermarchés du moins cher au plus cher, le panier type chiffré, 7 jours de menus et 12 recettes simples.

Classement des magasins | Liste de courses chiffrée | Menus de la semaine | 12 recettes | Suivi du budget



50 €

Le savoir en poche

Le savoir en poche · Quentin Batailley

Avant de commencer

Un couple dépense en moyenne **72,23 € par semaine** pour un panier de produits courants, contre 65,07 € en 2022, soit plus de 10 % de hausse en quatre ans (estimation Radin Malin reprise par MoneyVox, avril 2026). Sur une année, cela fait environ **3 750 €** de courses alimentaires.

Ce guide montre qu'on peut faire nettement moins sans manger triste : **49,27 € pour deux personnes et sept jours**, petit-déjeuner, déjeuner et dîner compris, avec des fruits, des légumes, des œufs, du poulet, du poisson et des produits laitiers. Soit environ **1,17 € par repas et par personne**. Chaque prix du panier a été relevé, pas inventé, et chaque classement vient d'une étude publique citée en fin de guide.

Comment ce guide est organisé

Le chapitre 1 résume tout en deux minutes. Le chapitre 2 classe les enseignes du moins cher au plus cher et chiffre ce que coûte le même caddie dans chacune. Le chapitre 3 donne la méthode en cinq étapes. Le chapitre 4 détaille le panier type à moins de 50 €, rayon par rayon. Le chapitre 5 propose les menus de la semaine et une séance de cuisine du dimanche. Le chapitre 6 rassemble 12 recettes faciles. Le chapitre 7 liste les astuces qui font vraiment baisser le ticket. Le chapitre 8 vous donne des outils à remplir : liste de courses, suivi du budget, calendrier des produits de saison.

BON À SAVOIR

Les prix du panier ont été relevés le 27 octobre 2026 sur le site e.leclerc (marques Eco+ et Marque Repère, prix affichés en ligne), complétés par les prix moyens des fruits et légumes de l'observatoire Familles Rurales (juin 2026) et le prix moyen des œufs mesuré par Kantar (janvier 2026). Les prix changent d'un magasin à l'autre et d'une semaine à l'autre : considérez-les comme des ordres de grandeur fiables, et vérifiez dans votre magasin.

Courses malines : manger à deux pour moins de 50 € par semaine
Auteur et éditeur : Quentin Batailley, Le savoir en poche (micro-entreprise).
Site : lesavoirenpoche.com · Contact : contact@lesavoirenpoche.com
Édition : novembre 2026 (prix et classements vérifiés au 27 octobre 2026).
Avertissement. Ce guide a une vocation pédagogique et d'information générale. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien, notamment en cas d'allergie, de régime particulier ou de grossesse. L'auteur ne perçoit aucune rémunération des enseignes, marques ou organismes cités et n'a aucun lien avec eux. Les marques citées appartiennent à leurs propriétaires.
© 2026 Quentin Batailley – Le savoir en poche. Tous droits réservés. Ce fichier est destiné à l'usage personnel de son acheteur. Toute reproduction ou diffusion, même partielle, est interdite sans autorisation.

Sommaire

1 L'essentiel en 2 minutes

2 Le classement des supermarchés, du moins cher au plus cher

3 La méthode en 5 étapes

4 Le panier type à 49,27 € pour deux, rayon par rayon

5 7 jours de menus et la séance cuisine du dimanche

6 12 recettes faciles et pas chères

7 Les astuces qui font vraiment baisser le ticket

8 Vos outils : liste de courses, suivi du budget, saisons

9 Questions fréquentes et sources

1 L'essentiel en 2 minutes

72,23 €	49,27 €	1,17 €	≈ 1 200 €
caddie moyen d'un couple par semaine en 2026	notre panier complet pour 2, sur 7 jours	par repas et par personne	économisés par an par rapport à la moyenne

- **Le magasin compte, mais moins que la liste.** Selon l'UFC-Que Choisir, le même panier coûte jusqu'à 14 % de plus d'une enseigne à l'autre. Mais acheter des produits bruts en marque de distributeur avec une liste précise fait gagner bien davantage.
- **Les moins chers : Lidl et E.Leclerc**, au coude à coude. Puis Aldi, Intermarché et Hyper U. **Les plus chers : Carrefour et surtout Auchan.**
- **La règle d'or : un menu, une liste, un seul magasin, une fois par semaine.** Chaque passage en plus en magasin, ce sont des achats imprévus.
- **Les produits qui font le budget :** pâtes, riz, lentilles, pois chiches, œufs, pommes de terre, carottes, légumes surgelés, yaourts nature, cuisses de poulet. Ils coûtent entre 1 € et 4 € le kilo.
- **Les produits qui le cassent :** plats préparés, portions individuelles, boissons sucrées, viande en barquette « prête à cuire », biscuits et produits de marque en tête de gondole.
- **Comparez toujours le prix au kilo**, affiché en petit sur l'étiquette. C'est le seul prix qui permet de comparer deux formats.

> **COMBIEN PRÉVOIR ?**

> Pour deux adultes, 50 € par semaine correspondent à environ **215 € par mois**. Avec ce guide, gardez une petite marge : visez 45 à 50 € en courses alimentaires et ajoutez à part les produits d'entretien et d'hygiène, qui ne sont pas compris dans le panier.

2 Le classement des supermarchés, du moins cher au plus cher

Chaque mois, l'UFC-Que Choisir compare les prix de plus de 4 500 supermarchés et hypermarchés qui proposent un drive, sur l'ensemble de leur offre (marques nationales et marques de distributeur). Lidl et Aldi n'ont pas de drive comparable : l'association les a comparés à part, dans une enquête dédiée au hard discount, sur un panier de 80 produits courants composé à 73 % de marques de distributeur.

Nous avons réuni ces deux études dans un seul classement. Le chiffre de référence est E.Leclerc (indice 100).

Rang	Enseigne	Écart vs E.Leclerc	Source
1	**Lidl**	– 2,5 %	Enquête hard discount, mars 2025
2	**E.Leclerc**	référence	Palmarès drive, mai et sept. 2026
3	**Aldi**	+ 2 %	Enquête hard discount, mars 2025
4	Intermarché (hypermarchés)	+ 3 %	Palmarès drive, mai 2026
5	Hyper U	+ 3,3 %	Palmarès drive, mai 2026
6	Intermarché (supermarchés)	+ 5,1 %	Palmarès drive, mai 2026
7	Super U	+ 5,7 %	Palmarès drive, mai 2026
8	Carrefour (hypermarchés)	+ 6,3 %	Palmarès drive, mai 2026
9	Carrefour Market	+ 7,4 %	Palmarès drive, mai 2026
10	Auchan (drive)	+ 8,4 %	Palmarès drive, mai 2026
11	Auchan (supermarchés)	+ 14 %	Palmarès drive, mai 2026

Écarts du palmarès de mai 2026 tels que publiés par l'UFC-Que Choisir et repris par la presse (septembre 2026). Le palmarès de septembre 2026 confirme l'ordre : E.Leclerc reste nettement en tête, Hyper U garde un léger avantage sur les hypermarchés Intermarché, et Auchan reste l'enseigne la plus chère, avec environ 20 € d'écart sur un panier de 150 €. Dans l'enquête hard discount de 2025, Intermarché se plaçait juste devant Aldi : les rangs 3 et 4 sont donc quasiment à égalité.

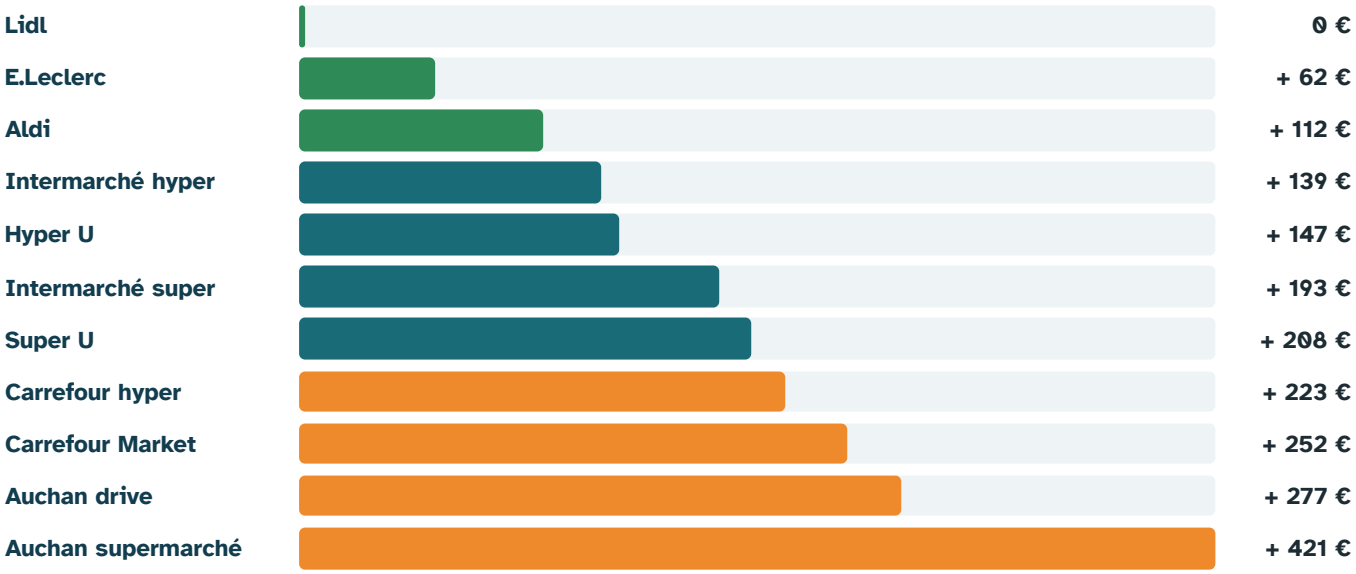
Ce que coûte le même caddie de la semaine dans chaque enseigne

Nous avons appliqué ces écarts à deux paniers pour deux personnes : notre panier type du chapitre 4 (49,27 € chez E.Leclerc) et le caddie moyen d'un couple (72,23 € par semaine). Pour ce second panier, les chiffres indiquent ce qu'il coûterait si les écarts de l'UFC-Que Choisir s'appliquaient à partir d'un prix moyen relevé chez E.Leclerc. Ce sont des **estimations calculées**, pas des relevés en magasin.

Enseigne	Notre panier / semaine	Caddie moyen / semaine	Notre panier / an
Lidl	48,07 €	70,47 €	2 500 €
E.Leclerc	49,27 €	72,23 €	2 562 €
Aldi	50,23 €	73,64 €	2 612 €
Intermarché hyper	50,75 €	74,40 €	2 639 €
Hyper U	50,90 €	74,61 €	2 647 €
Intermarché super	51,78 €	75,91 €	2 693 €
Super U	52,08 €	76,35 €	2 708 €
Carrefour hyper	52,37 €	76,78 €	2 723 €
Carrefour Market	52,92 €	77,58 €	2 752 €
Auchan drive	53,41 €	78,30 €	2 777 €
Auchan supermarché	56,17 €	82,34 €	2 921 €

Le surcoût sur un an, par rapport au magasin le moins cher

Pour notre panier type, acheté chaque semaine pendant 52 semaines :



Les enseignes qui ne figurent pas dans ces classements

- **Grand Frais, marchés, primeurs** : souvent intéressants pour les fruits et légumes, mais ils ne vendent pas un panier complet. Ils ne sont pas comparables sur l'ensemble des courses.
- **Netto, Leader Price, Carrefour Express, Monoprix, Franprix et les supérettes** : ils ne sont pas couverts par ces études chiffrées. Comparez vous-même le prix au kilo de 5 produits que vous achetez souvent.
- **Votre magasin le plus proche** : l'UFC-Que Choisir rappelle que les prix varient d'un magasin à l'autre au sein d'une même enseigne. Sa carte interactive des drives (quechoisir.org) permet de voir le niveau de prix des magasins près de chez vous.

À RETENIR

Passer d'un supermarché Auchan à un E.Leclerc ou un Lidl fait gagner 6 à 8 € par semaine sur notre panier. C'est réel, mais un trajet de 20 km aller-retour en voiture peut coûter plus que l'économie. Choisissez **le moins cher parmi ceux qui sont sur votre route**, puis appliquez la méthode : c'est elle qui fait passer de 72 € à moins de 50 €.

Envie de la suite ?

Vous venez de lire l'essentiel. Le guide complet va beaucoup plus loin, avec le panier type chiffré produit par produit, 7 jours de menus, 12 recettes, les astuces qui font baisser le ticket et des tableaux à remplir.

DANS LE GUIDE COMPLET

- [ ] Le panier complet à 49,27 € pour deux, rayon par rayon.
- [ ] 7 jours de menus, une séance cuisine du dimanche et 12 recettes.
- [ ] Une liste de courses, un suivi du budget et le calendrier des saisons.
- [ ] La version ordinateur (A4) et la version téléphone.

Disponible sur lesavoirenpoche.com/guides/courses-malines/

Paiement sécurisé, téléchargement immédiat. Une question ? contact@lesavoirenpoche.com