

## ■ Calcul du coût détaillé — Butternut rôti au chèvre (4 personnes)

Prix indicatifs France, octobre.

### ## Coût détaillé par ingrédient → total et par portion

Butternut 1 kg : **2,00 €** → **0,50 €/pers**

Chèvre 150 g : **2,80 €** → **0,70 €/pers**

Miel 30 g : **0,36 €** → **0,09 €/pers**

Huile d'olive 30 ml : **0,24 €** → **0,06 €/pers**

Thym frais : **0,15 €** → **0,04 €/pers**

Sel/poivre : **0,05 €** → **0,01 €/pers**

Option croquante (noix/graines 40 g) : **0,60 €** → **0,15 €/pers**

**Total sans topping** : 5,60 € → 1,40 €/pers

**Total avec topping** : 6,20 € → 1,55 €/pers

### ## Version “budget” avec substituts malins

Objectif : baisser le coût sans sacrifier le goût.

Butternut promo/local 1 kg : **1,50 €**

Chèvre 100 g + fromage frais vache 100 g (50/50) : **1,80 € + 0,45 € = 2,25 €**

Miel 20 g : **0,24 €**

Huile de tournesol 20 ml : **0,04 €**

Thym séché 1 cc : **0,05 €**

Sel/poivre : **0,03 €**

Graines de tournesol 40 g : **0,20 €**

**Total budget** : 4,31 € → 1,08 €/pers

Geste clé : mélange chèvre + frais pour le fondant, miel réduit, huile neutre, herbes séchées, graines moins chères. Résultat gourmand, sucré-salé, texture fondante-croquante. La magie de la cuisine au quotidien.

### ## Économie annuelle potentielle

Hypothèse : 1 plat/semaine.

**Économie par fournée** : 5,60 – 4,31 = 1,29 €

**Sur 40 semaines/an :  $\approx$  51,60 €**

**Sur 52 semaines/an :  $\approx$  67,10 €**

Option : passe tout à l'huile neutre et thym séché même en version base, tu gagnes encore  $\approx$  0,30 € par fournée.

■ Télécharge ce calcul et garde-le comme repère pour tes prochains repas économiques. Cuisiner malin, c'est rentable toute l'année.