

Légumes et fruits



Produits céréaliers



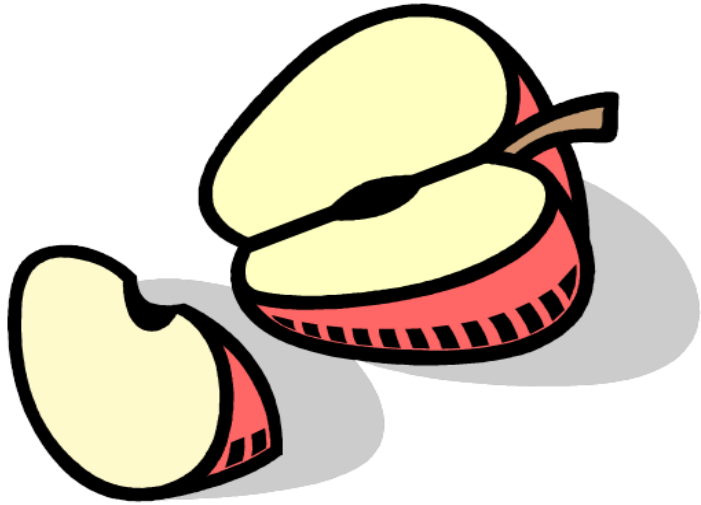
Lait et substituts



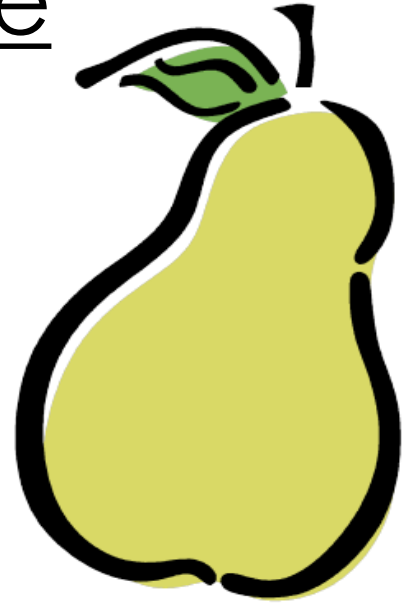
Viande et substituts



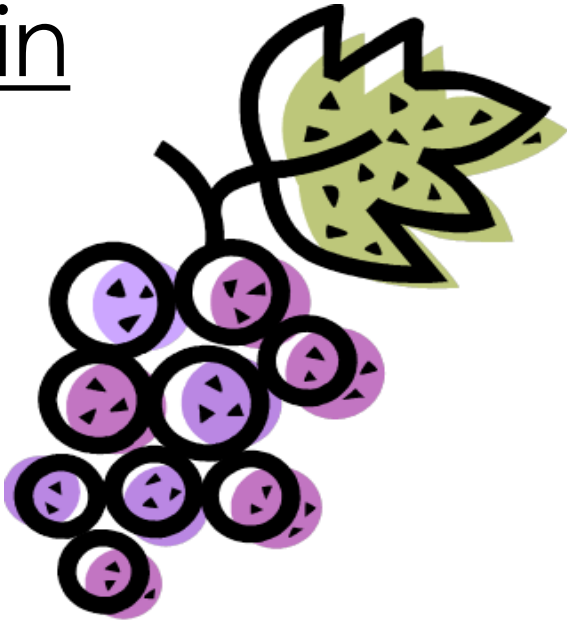
une pomme



une poire



un raisin



un ananas



Poire



- ✓ Conserver la pelure! Elle contient la majorité des fibres et des vitamines.
- ✓ Crue, en dés, à incorporer dans une salade de fruits, un yogourt vanille et même un sandwich.
- ✓ Dans un potage, en compote ou dans des muffins : idéal pour éviter de perdre des poires trop mûres.
- ✓ Réduire en purée une conserve de poires, avec le jus, et du yogourt vanille; congeler dans des moules à « popsicle » : un délice!

Ananas



- ✓ L'ananas frais ne mûrit plus, il fermente! À l'achat, assurez-vous qu'il soit ferme, lourd et qu'il dégage une odeur agréable.
- ✓ Pour préparer l'ananas, munissez-vous d'une planche et d'un bon couteau. Les ananas déjà parés sont parfois au même prix que ceux non parés, à vérifier!
- ✓ Le jus d'ananas frais contient une molécule qui peut attendrir la viande, idéal comme base de marinade. Attention! Le jus d'ananas pasteurisé ou en conserve ne possède plus cette propriété.

Pomme



- ✓ Conserver la pelure! Elle contient la majorité des fibres et des vitamines.
- ✓ Crue, dans une salade de fruits ou de légumes (salade de chou et pomme : délicieux!), et même un sandwich au fromage ou au poulet.
- ✓ Râpée ou hachée, elle ajoute du moelleux à des muffins et biscuits.
- ✓ Cuite : en compote, dans un potage ou en sauce, la pomme se cuisine de mille et une façons!

Raisin



- ✓ Une pellicule blanche appelée « pruine » recouvre naturellement les raisins. La présence naturelle de pruine signifie que les fruits ont été peu manipulés et non qu'ils sont sales. Pensez-y!
- ✓ Les raisins frais sont délicieux avec du fromage pour une collation nutritive. Dans les salades de fruits et même de légumes, ils font aussi fureur!
- ✓ Congeler des raisins frais et les consommer congelés : très rafraîchissant.

un melon d'eau
(pastèque)



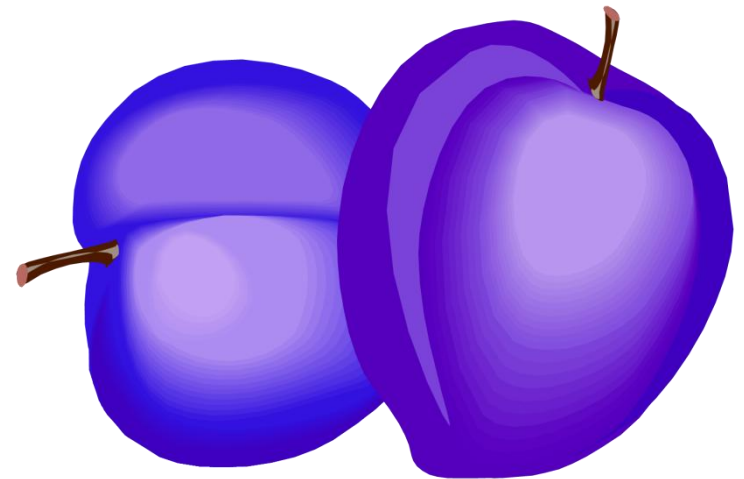
un melon brodé
(cantaloup)



un mangue



une prune



Melon brodé



- ✓ Le melon brodé, qu'on nomme à tort cantaloup, nom de son proche cousin, doit son nom à sa jolie écorce.
- ✓ Le goût doux et légèrement sucré du melon se marie bien avec la saveur salée du fromage et même du jambon... à essayer en salade!
- ✓ Choisir un melon lourd, sans tache ni meurtrissure, qui dégage une odeur délicate. Bien frotter le melon avant de le trancher pour éviter de contaminer la chair lors de la coupe.

Melon d'eau



- ✓ Constitué à 92 % d'eau, le melon d'eau est idéal pour rafraîchir pendant les périodes chaudes.
- ✓ Les graines sont comestibles, alors croquez à belles dents sans perdre de temps!
- ✓ Le melon se consomme généralement nature, en tranches, en quartiers ou en cubes.
- ✓ Choisir un melon lourd, ferme, sans tache ni meurtrissure.

Prune



- ✓ Une pellicule blanche appelée « pruine » recouvre naturellement les prunes. La présence naturelle de pruine signifie que le fruit a été peu manipulé, et non qu'il est sale. Pensez-y!
- ✓ Des prunes trop mûres font une excellente compote.
- ✓ Les prunes se marient agréablement avec les pêches, la cannelle et la muscade. À essayer en croustade!
- ✓ Les pruneaux sont des prunes déshydratées qui contiennent naturellement une substance laxative.

Mangue



- ✓ Choisir une mangue ferme, lisse, sans taches foncées. Elle continuera à mûrir à la température ambiante.
- ✓ La mangue est un fruit riche en vitamines A et C.
- ✓ Elle se consomme crue, nature ou dans une salade de fruits; en purée dans un yogourt ou smoothie.
- ✓ La mangue accompagne délicieusement la volaille, le porc et les poissons. À essayer : une sauce à la mangue!
- ✓ Salsa à la mangue: mélanger des dés de mangue et de poivrons rouges, de l'oignon vert haché, de la coriandre et du jus de lime. Un vrai délice!

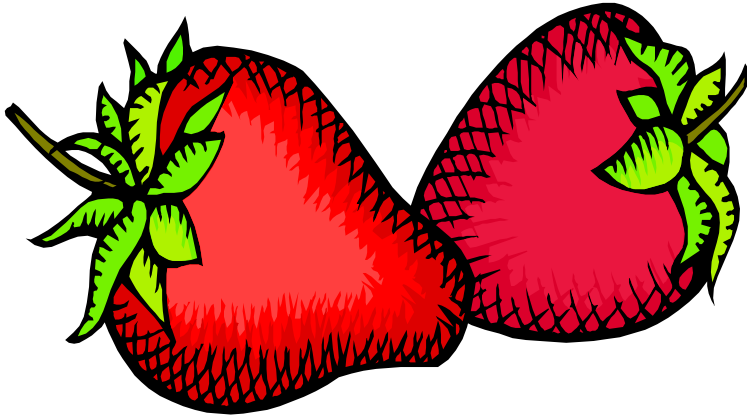
une banane



un jus d'orange



une fraise



une framboise



Jus d'orange



- ✓ Compagnon idéal du petit déjeuner, il est une grande source de vitamine C. Une tasse (250 ml) de jus comble les besoins quotidiens en cette vitamine d'un homme adulte.
- ✓ Choisir un jus 100 % pur, qui ne contient comme ingrédient que du jus ou du concentré et de l'eau.
- ✓ Les jus enrichis en calcium et vit. D sont un choix intéressant si on ne consomme pas beaucoup de produits laitiers.
- ✓ Le jus d'orange peut servir de base dans une recette de gelée maison (« jell-o »), de smoothie, de vinaigrette, de marinade ou de sauce.

Framboise



- ✓ Les framboises sont fragiles et ne mûrissent plus une fois cueillies. Conservez-les au réfrigérateur dès leur achat et lavez-les seulement avant de les consommer.
- ✓ Riches en antioxydants, les framboises contribueraient à prévenir certaines maladies, si leur consommation est combinée à de saines habitudes de vie.
- ✓ Les framboises, comme les fraises et les bleuets, se marient bien avec les desserts laitiers (yogourt, pouding, tapioca). Elles accompagnent également très bien les viandes, en sauce ou en marinade.

Banane



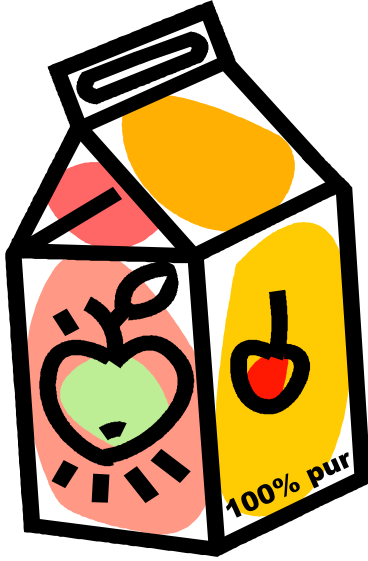
- ✓ La banane se consomme nature au petit déjeuner, sur des rôties ou des céréales. Préparer un déjeuner nutritif en combinant au mélangeur une banane mûre, des fraises et du lait ou du yogourt. Délicieux!
- ✓ Congeler les bananes trop mûres, avec la pelure. Dégelées, elles auront la texture idéale pour être incorporées aux pains-gâteaux, muffins, biscuits.
- ✓ Conserver les bananes mûres au réfrigérateur pour ralentir leur mûrissement : la pelure deviendra noire mais non leur chair.

Fraise

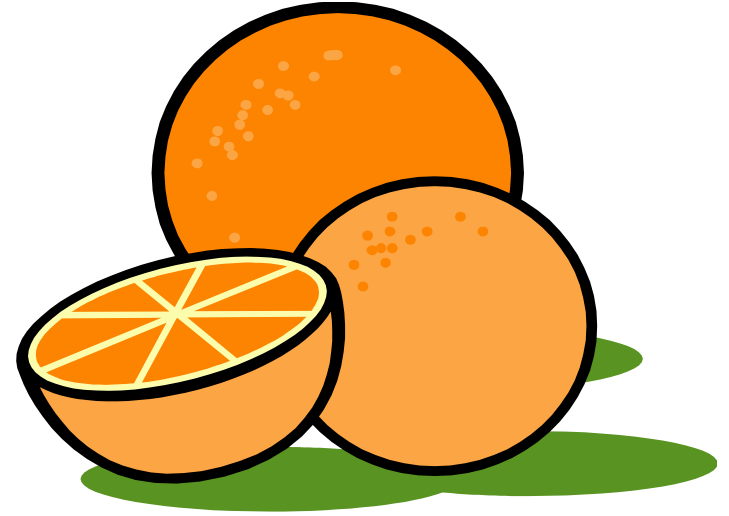


- ✓ Les fraises sont fragiles et ne mûrissent plus une fois cueillies. Conservez-les au réfrigérateur dès leur achat et lavez-les seulement avant de les consommer.
- ✓ Les fraises ajoutent couleur et saveur aux céréales, yogourt, pouding et salades de fruits.
- ✓ Excellente source de vitamine C : 12 fraises de grosseur moyenne comblent les besoins quotidiens en cette vitamine d'un homme adulte.
- ✓ Les fraises surgelées sont idéales pour cuisiner rapidement des croustades ou préparer des smoothies et purées.

un jus de pommes



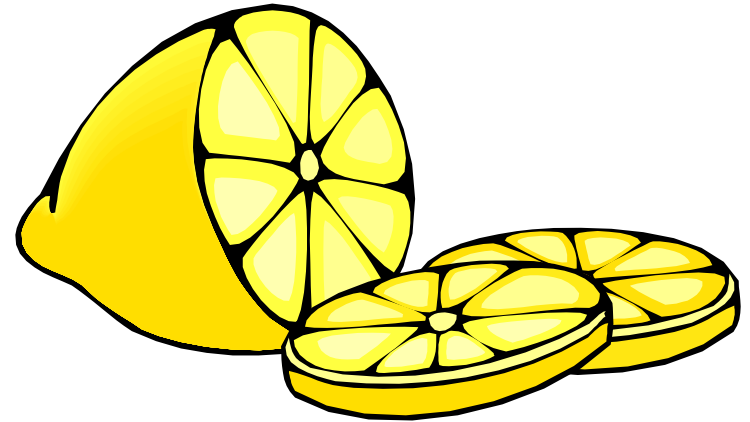
une orange



un pamplemousse



un citron



Orange



- ✓ Excellente source de vitamine C. Une orange moyenne comble les besoins quotidiens en vitamine C d'un homme adulte.
- ✓ L'orange est un fruit polyvalent : utiliser nature ou dans une salade de fruits, de couscous, d'épinards.
- ✓ Prélever le zeste en râpant une orange lavée et brossée. Incorporez-le aux préparations de muffins, biscuits, sauces, vinaigrettes et marinades. Congeler les restes!
- ✓ L'orange se conserve 1 semaine à température ambiante et 3 semaines au réfrigérateur.

Jus de pommes



- ✓ Choisir un jus 100 % pur, qui ne contient comme ingrédient que du jus ou du concentré et de l'eau. De l'acide ascorbique (vitamine C) est parfois ajouté pour prévenir le brunissement du jus.
- ✓ Idées fruitées : du jus de pomme dans une vinaigrette ou combiné à du bouillon de volaille pour faire cuire du couscous. Délicieux!
- ✓ Un jus, même naturel et pur, contient essentiellement du sucre, de l'eau et quelques vitamines. Privilégier les fruits frais ou de l'eau pour s'hydrater.

Citron



- ✓ Indispensable en cuisine, le citron rehausse de nombreux mets, salés ou sucrés.
- ✓ Rarement consommé seul, le jus du citron est fréquemment utilisé pour prévenir le brunissement de certains fruits à chair pâle (pomme, poire, banane).
- ✓ Le zeste de citron est un concentré de saveur! Prélever le zeste d'un citron bien brossé et incorporez-le aux marinades, vinaigrettes, muffins, pains-gâteaux, sauces, plats mijotés... un incontournable pour assaisonner!
- ✓ Une tranche de citron dans de l'eau? Pourquoi pas!

Pamplemousse

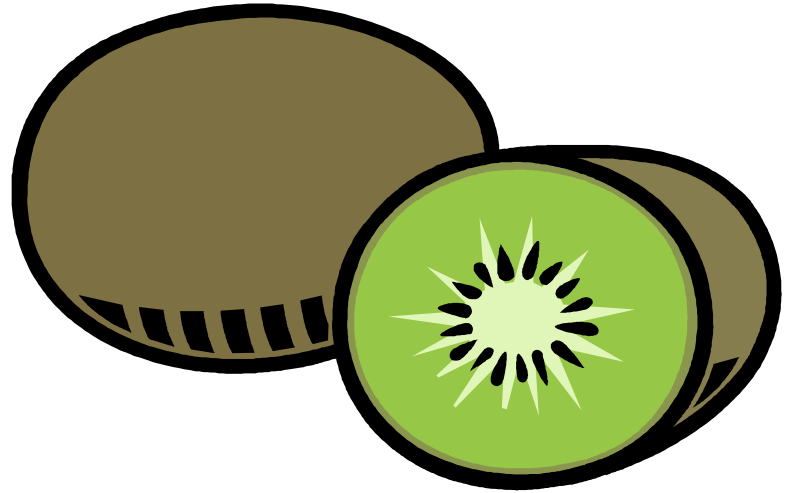


- ✓ Le pamplemousse rose, rouge ou blanc se consomme généralement nature et est une excellente source de vitamine C.
- ✓ Préparer des salades de fruits ou d'épinards et y ajouter des suprêmes de pamplemousse (chair, sans les membranes). Délicieux!
- ✓ Le jus de pamplemousse, très rafraichissant, peut aussi servir de base pour des marinades ou des vinaigrettes.
- ✓ Le pamplemousse peut remplacer l'orange ou l'ananas dans plusieurs recettes.

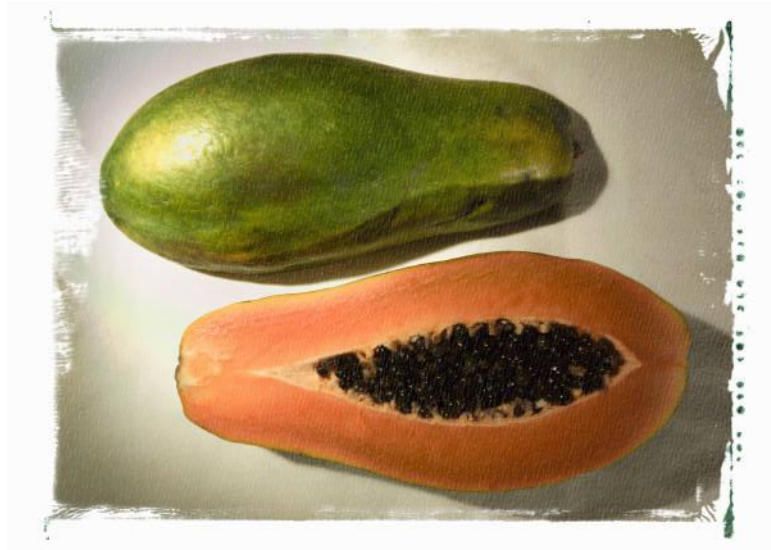
un bleuet



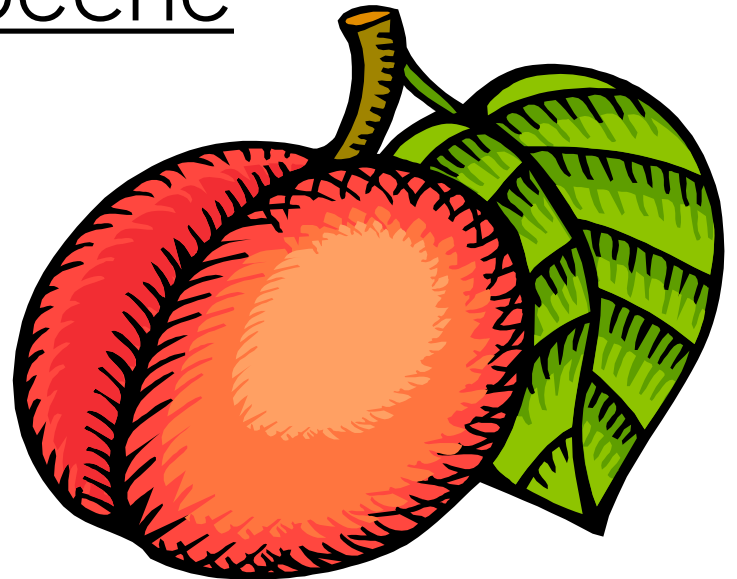
un kiwi



une papaye



une pêche



Kiwi



- ✓ Le kiwi est originaire d'Asie et doit son nom à l'oiseau velu du même nom.
- ✓ La pelure du kiwi est comestible, quoique le kiwi soit généralement consommé pelé.
- ✓ Le kiwi est une source de fibres alimentaires : 2 kiwis pelés fournissent plus de 5 g de fibres alimentaires, soit environ 15 % de l'apport recommandé quotidiennement.
- ✓ Le kiwi se consomme nature, en salade de fruits, sur une salade verte. Il est un compagnon parfait pour la fraise.

Bleuet



- ✓ Les bleuets sont fragiles et ne mûrissent plus une fois cueillis. Conservez-les au réfrigérateur dès leur achat et lavez-les seulement avant de les consommer.
- ✓ Champions des antioxydants, les bleuets contribueraient à prévenir certaines maladies si leur consommation est combinée à de saines habitudes de vie.
- ✓ Les bleuets, comme tous les petits fruits, se marient bien avec les desserts laitiers (yogourt, pouding, tapioca).
- ✓ Incorporés aux muffins, pains-gâteaux et croustades, ils feront assurément fureur!

Pêche



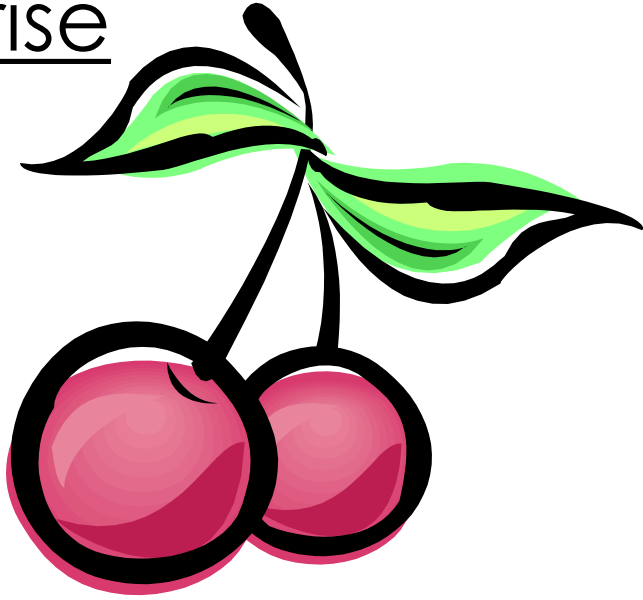
- ✓ Pour peler des pêches, les plonger 1 minute dans l'eau bouillante et les refroidir immédiatement. Une fois pelée, la chair peut brunir : l'arroser de jus de citron pour conserver sa couleur.
- ✓ La pêche continue de mûrir à la température de la pièce, consommez-la rapidement ou conservez-la au frigo.
- ✓ Délicieuse nature, la pêche peut également être utilisée pour faire de la compote lorsque le fruit est très mûr.
- ✓ La pêche s'incorpore bien aux desserts (yogourt, croustade), mais à essayer aussi en sauce ou salsa!

Papaye



- ✓ Fruit exotique à la chair orangée, la papaye est riche en vitamines et antioxydants.
- ✓ La papaye, contrairement à l'ananas, continue de mûrir à température ambiante. Une fois mûrie à point, conservez-la au réfrigérateur.
- ✓ Pour préparer une papaye, coupez-la dans le sens de la longueur. Enlevez les grains noirs (comestibles) et prélevez la chair. La pelure n'est pas comestible.
- ✓ Elle se consomme crue, nature ou en salade de fruits.
- ✓ Incorporer le fruit à une salsa ou une sauce pour volaille.

une cerise



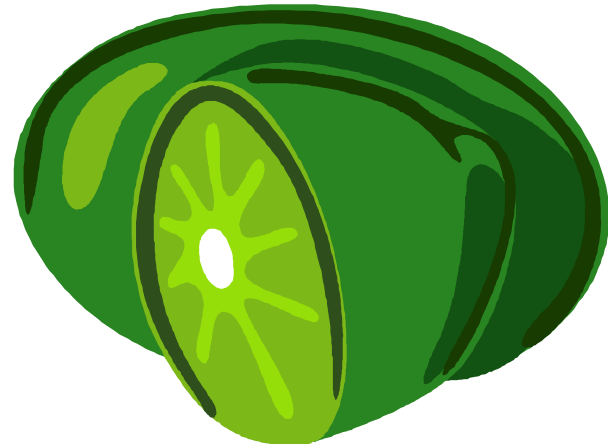
un fruit séché



une datte



une lime



Fruit séché



- ✓ Déshydrater des fruits est une méthode de conservation utilisée depuis de nombreuses années.
- ✓ Éliminer l'eau permet de concentrer les saveurs et les nutriments des fruits, entre autres le sucre et les fibres alimentaires.
- ✓ En quantité modérée, c'est une collation énergisante et rassasiante.
- ✓ Des sulfites sont parfois ajoutés à certains fruits pour qu'ils conservent leur couleur. Privilégier les fruits séchés sans additif: sulfites, sucre, huile.

Cerise



- ✓ Il existe 2 classes de cerises : les sucrées (variété Bing par exemple) et les acides. Ces dernières sont surtout utilisées pour la cuisson et offertes en conserve ou congelées.
- ✓ Choisir des cerises dont la peau est lisse et brillante, et dont la tige est toujours présente. Délicieuses natures!
- ✓ Les cerises au marasquin, sucrées et colorées artificiellement, n'ont pas une valeur nutritionnelle intéressante.
- ✓ Les cerises dénoyautées se cuisinent comme les petits fruits : yogourt, muffins, croustade, smoothies, etc...

Lime



- ✓ Aussi appelée « citron vert », la lime s'utilise comme le citron. Ils sont facilement interchangeables.
- ✓ Pour obtenir le maximum de jus d'une lime ou d'un citron, rouler le fruit sur une surface dure en pressant. Un fruit à la température ambiante sera plus juteux. Réchauffer l'agrume au micro-ondes quelques secondes si celui-ci est très froid.
- ✓ Le jus ou le zeste de lime rehausse la saveur du riz, du couscous ou des pâtes alimentaires. Il est savoureux dans une chapelure pour poisson ou dans une marinade.

Datte

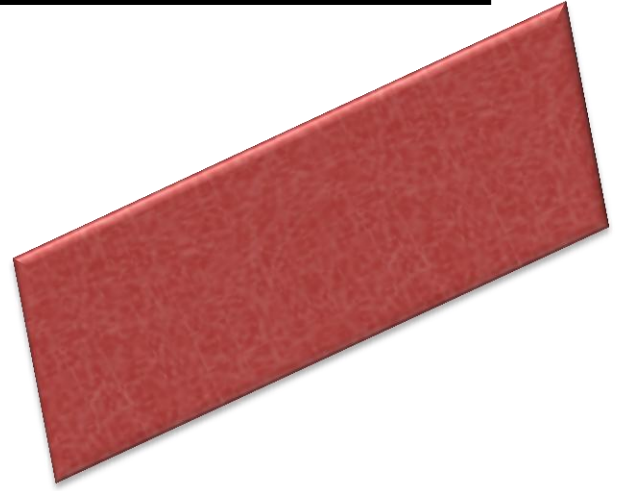


- ✓ Les dattes sont des fruits très riches en fibres alimentaires et en sucres. Un délicieux bonbon naturel à consommer avec modération!
- ✓ Pour diminuer la quantité de sucre dans une purée de dattes (carrés, biscuits aux dattes), remplacer la moitié des dattes par des oranges. Un mariage gagnant.
- ✓ Des dattes en dés dans des muffins à l'avoine (gruau) ou à la citrouille : un must! Pour sortir des sentiers battus, préparer un couscous marocain avec des dattes. Savoureux!

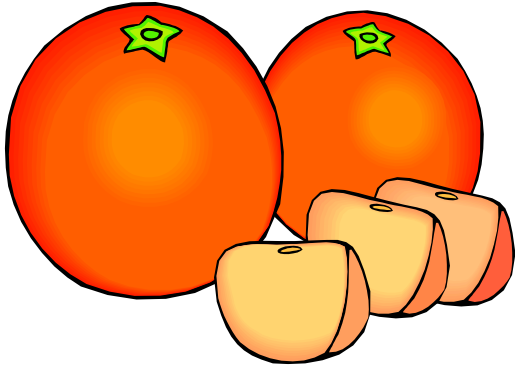
une canneberge



une pâte de fruits



une clémentine



une conserve de fruits



Pâte de fruits



- ✓ Collation acceptable ou bonbon? Une pâte de fruits (style *Fruit to Go*) faite uniquement de purée de fruits, sans sucre ajouté, peut être un produit intéressant. Attention, il s'agit tout de même d'un concentré de sucre, aussi naturel soit-il... Servir à l'occasion, en quantité modérée!
- ✓ Les produits sucrés et collant peuvent favoriser la carie dentaire. À défaut d'avoir une brosse à dent, mastiquer un morceau de fromage, des crudités ou se rincer la bouche avec de l'eau.

Canneberge



- ✓ Petite baie rouge acidulée, la canneberge est une bonne source d'antioxydant et aurait un rôle préventif sur les infections urinaires.
- ✓ Trop acides pour être consommées crues, les canneberges ajoutent couleur et saveur aux muffins, pains-gâteaux ou biscuits. Le mélange canneberge-orange ou citron-orange est un succès assuré.
- ✓ Sauce aux canneberges : faire mijoter des canneberges fraîches et un agent sucrant (miel, sirop d'érable, sucre). Napper le poulet, dinde ou porc.... Plaisir gustatif garanti!

Conserve de fruits



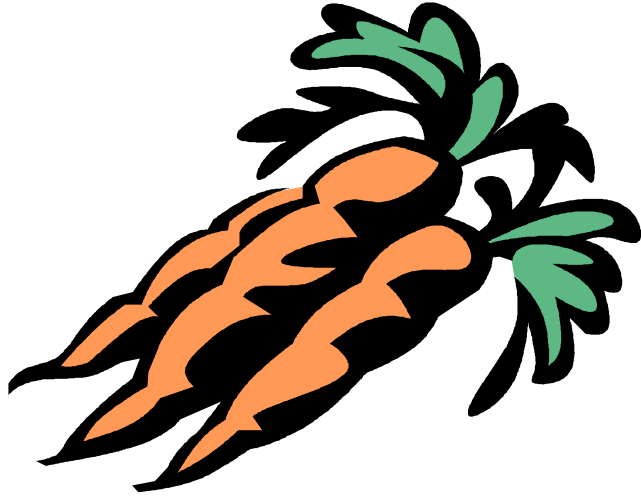
- ✓ Les fruits en conserve peuvent être une excellente alternative aux fruits frais.
- ✓ Privilégier les fruits conservés dans du jus et non dans du sirop, même léger. Ce dernier contient beaucoup de sucre ajouté.
- ✓ Au mélangeur, combinez 1 t. de yogourt vanille et une petite conserve de poires ou pêches avec le jus. Vous obtiendrez un excellent smoothie. Congelez cette préparation pour obtenir des « popsicles » délicieusement nutritifs!

Clémentine



- ✓ Clémentine, tangerine ou mandarine? Ces cousins très proches appartiennent à la même famille et sont tous juteux, sucrés et faciles à peler. Ils se glissent facilement dans la boîte à lunch pour une collation fruitée!
- ✓ Bonne source de vitamine C, la clémentine se consomme surtout nature ou dans les salades de fruits.
- ✓ Des mandarines sur une salade d'épinards à l'asiatique ou dans un sauté de légumes? Savoureux.
- ✓ Dans une recette, remplacer le jus de citron ou d'orange par le jus de clémentine...

une carotte



une pomme de terre



une patate douce



un rutabaga



Pomme de terre



- ✓ Avec la pelure, la pomme de terre est une source de fibres alimentaires et une excellente source de potassium.
- ✓ Pour éviter la germination, conserver les pommes de terre au frais, dans un endroit sec et sombre.
- ✓ Les pommes de terre se marient bien avec du persil, de la ciboulette ou du poivre. Une pomme de terre au four conventionnel ou au four à micro-ondes accompagnée de yogourt nature aromatisé à l'aneth, délicieux!
- ✓ Frites maison: badigeonner des bâtonnets de pommes de terre avec de l'huile et des épices. Rôtir au four à 400°C.

Carotte



- ✓ Râpées, en dés, en rondelles, en bâtonnets, en soupe, en salade, en accompagnement, en muffin ou gâteau, qui a dit que les carottes étaient monotones?
- ✓ La carotte est une excellente source de vitamine A, une vitamine qui aiderait à bien voir dans l'obscurité.
- ✓ Les mini-carottes sont très utiles dans les lunchs ou en collation rapide. Elles sont gluantes? Un processus naturel impliquant des bactéries propres à la carotte transforme le sucre en vinaigre, qui dégrade la carotte... Rincez-les et conservez-les dans un sac perforé.

Rutabaga



- ✓ Rutabaga ou navet? Tous deux appartiennent à la même famille, mais sont 2 espèces différentes. Le rutabaga, dont la chair est jaunâtre, possède une saveur plus prononcée que le navet. Il est davantage consommé au Québec.
- ✓ Le cœur brunâtre du rutabaga signifie qu'il a manqué de certains minéraux durant sa croissance, et non qu'il est impropre à la consommation.
- ✓ Cuit à la vapeur ou rôti, en purée avec des carottes, en potage, dans un plat mijoté et même en purée dans un pain aux épices. Profitez de ce légume économique!

Patate douce



- ✓ La patate douce a une saveur très sucrée (très appréciée des enfants) et regorge de vitamine A.
- ✓ La chair de la patate a tendance à noircir au contact de l'air. Plongez-la dans l'eau froide aussitôt coupée!
- ✓ Frites de patate douce : badigeonner des bâtonnets de légumes avec de l'huile et des épices. Rôtir au four à 400°C.
- ✓ En potage, en accompagnement, en purée avec des pommes de terre, en dessert dans des scones ou des muffins, la patate douce est très polyvalente!

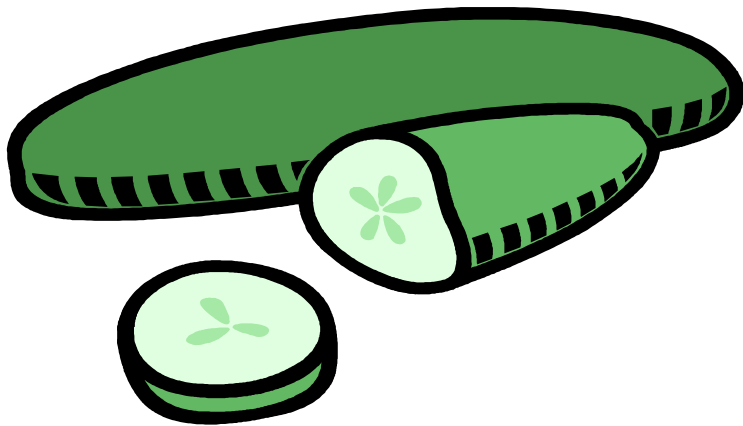
une asperge



un poivron



Un concombre



une tomate



Poivron



- ✓ Un demi-poivron rouge cru contient plus du double de vitamine C qu'une orange et comble ainsi les besoins quotidiens d'un adulte pour cette vitamine.
- ✓ Saviez-vous que le poivron vert est cueilli avant maturité. Laissé sur le plant, il deviendra jaune, orange ou rouge et il sera plus sucré!
- ✓ Le poivron se mange cru, en lanières avec ou sans trempette, dans une salade ou une salsa maison.
- ✓ Légume incontournable des sautés asiatiques ou des mets mexicains, le poivron s'apprête à toutes les sauces!

Asperge



- ✓ L'asperge est une excellente source d'acide folique.
- ✓ Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les asperges fines sont moins tendres que les grosses. Pensez-y!
- ✓ Les asperges vertes n'ont pas besoin d'être pelées. Éliminer la partie coriace en pliant le pied de l'asperge : la cassure se fera naturellement au bon endroit.
- ✓ Les asperges se consomment cuites (vapeur, grillées, sautées), en potage, en tronçons dans une quiche ou une omelette. Accompagnées de sauce béchamel dans des crêpes, un délice!

Tomate



- ✓ Pour peler une tomate : la plonger dans l'eau bouillante de 30 à 60 secondes et la refroidir aussitôt. La pelure se décollera aisément. Peler et congeler des tomates très mûres : idéal pour concocter une sauce rapide!
- ✓ Cuite ou crue? Une fois cuite, le lycopène (un antioxydant) sera mieux assimilé mais les tomates perdront une partie de leur vitamine C. La solution : varier l'utilisation!
- ✓ L'ail, les olives, les champignons se marient bien avec les sauces tomates.

Concombre



- ✓ Constitué à 95 % d'eau, le concombre est un légume rafraîchissant et a un parfum d'été...
- ✓ Le concombre se consomme plus souvent cru. Il est la vedette de l'assiette de crudité. Il est aussi un ingrédient incontournable de la salade grecque ou du tzatziki.
- ✓ Comme son cousin la courgette, le concombre se consomme aussi cuit! Utiliser des concombres éépépinés pour concocter un potage. Sauté dans une poêle, il vous surprendra!

un brocoli



un chou-fleur



un chou vert



une laitue



Chou-fleur



- ✓ Le chou-fleur orange, mauve et le broco-fleur vert sont issus de croisements naturels et non de manipulations génétiques. Pour ajouter de la couleur dans l'assiette, ils sont incontournables!
- ✓ Le chou-fleur fait partie de la famille du chou, réputée pour ses composés anticancérigènes.
- ✓ Consommé en crudité ou cuit légèrement, le chou-fleur a une saveur douce qui se marie bien avec le cari et les fromages. Il peut remplacer le brocoli dans plusieurs recettes.

Brocoli



- ✓ Le brocoli fait partie de la famille du chou, réputée pour ses composés anticancérigènes. De plus, à poids égal, il contient autant de vitamine C qu'une orange!
- ✓ Consommé cru, nature ou en salade, le brocoli possède un maximum de valeur nutritive. Peler la tige du brocoli, très croquante, elle fera fureur en crudité!
- ✓ Ne pas trop cuire le brocoli qui deviendra mou, peu appétissant et perdra plusieurs composés nutritifs.
- ✓ Le brocoli est un incontournable des sautés asiatiques. Il se marie très bien aussi avec une sauce au fromage.

Laitue



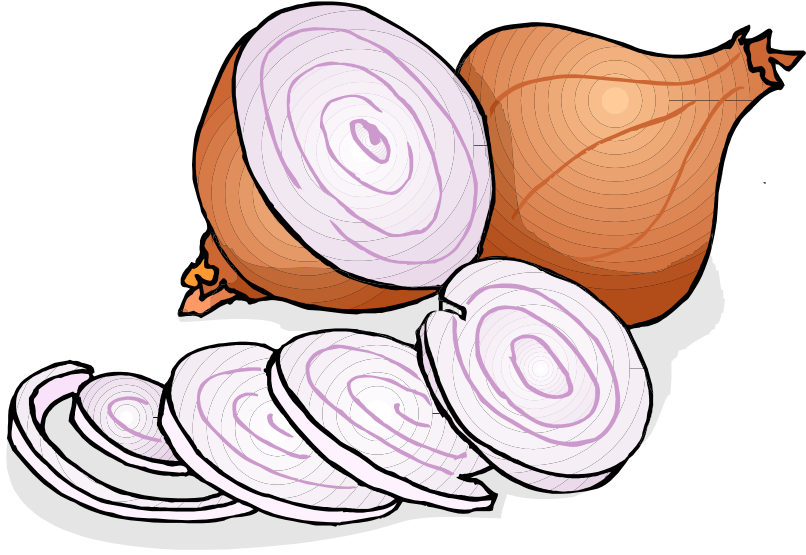
- ✓ Synonyme de fraîcheur, la laitue accompagne régulièrement les repas estivaux, mais savez-vous qu'elle se cuit également en potage? Une belle façon de consommer de la laitue légèrement défraîchie.
- ✓ La laitue contient beaucoup d'eau et est peu calorique. Par contre, la facture calorique d'une salade peut grimper rapidement en ajoutant vinaigrette et condiments.
- ✓ Préférer les laitues foncées pour les sandwiches, les « wraps » et les salades repas : elles contiennent davantage d'éléments nutritifs.

Chou vert

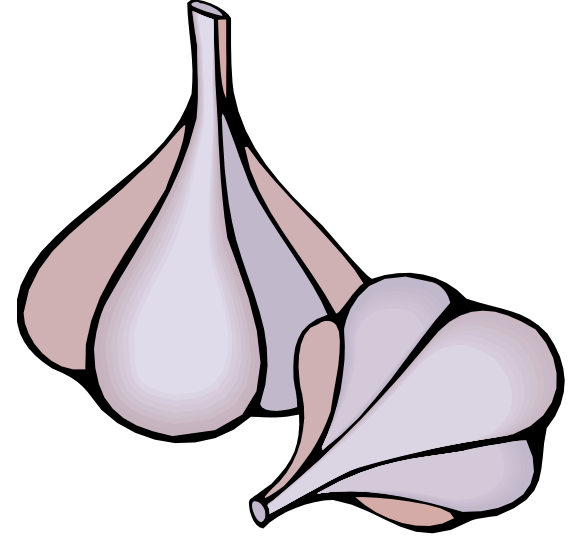


- ✓ Le chou est économique, facile à apprêter et riches en molécules « anticancers » : pourquoi s'en priver?
- ✓ Le chou peut être conservé environ 2 semaines au réfrigérateur. Il se consomme cru ou cuit.
- ✓ La salade de chou, idéale pour les boîtes à lunch, est plus savoureuse lorsqu'elle a patienté quelques heures au réfrigérateur. Pour une touche de couleur et de saveur, ajoutez-y des dés de pommes non pelées. Délicieux!
- ✓ À essayer : du chou haché dans une soupe ou des morceaux de chou dans des plats mijotés.

un oignon



un bulbe d'ail



un poireau



un oignon vert



Ail



- ✓ L'ail est un incomparable pour ajouter de la saveur.
- ✓ Consommé à petites doses, il offre peu de nutriments. Par contre l'allicine qu'il contient aiderait à prévenir certaines maladies liées au vieillissement. Attention, l'allicine se « désactive » à la chaleur...
- ✓ Enlever le germe vert au centre de la gousse d'ail pour faciliter sa digestion.
- ✓ Pour un pain à l'ail savoureux, badigeonner du pain avec un mélange d'huile, d'ail pressé et de persil. Rôtir au four quelques minutes... Délicieux!

Oignon



- ✓ L'oignon est un des légumes les plus utilisés à travers le monde. Légume-condiment, il est rarement consommé cru mais rehausse la saveur de plusieurs mets variés.
- ✓ L'oignon jaune, le plus commun, est aussi le plus fort en goût et se prête bien aux longues cuissons.
- ✓ L'oignon rouge est le plus sucré et peut se consommer cru, incorporé à des salades et même à des sandwiches.
- ✓ Pour un condiment original, faire cuire lentement des oignons à feu moyen en ajoutant 1 c. à soupe de cassonade et un peu d'eau au besoin. Délicieux!

Oignon vert



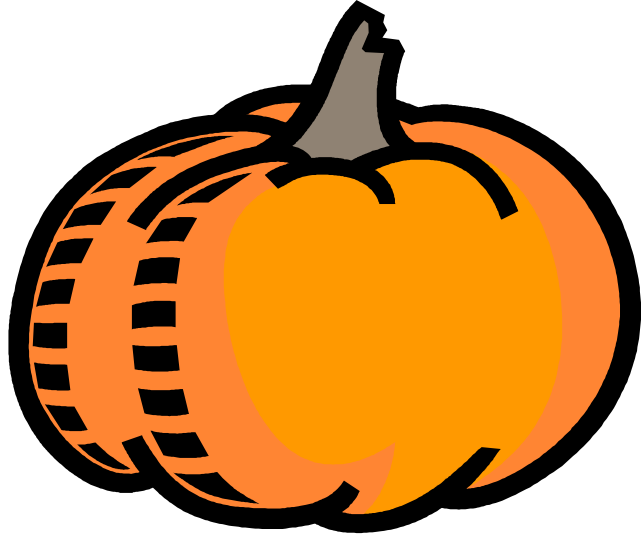
- ✓ L'oignon vert est appelé à tort « échalote ». De plus, son véritable nom, peu utilisé au Québec, est plutôt « ciboule ».
- ✓ Une longue cuisson fera perdre énormément de saveur à l'oignon vert. Préférer l'oignon jaune pour les plats mijotés.
- ✓ Ajouter de l'oignon vert haché cru dans des salades ou des mélanges à sandwich (œufs, poulet).
- ✓ À la dernière minute, ajouter des oignons verts hachés à des soupes, des sautés asiatiques ou des mets en sauce.
- ✓ Décorer des purées de pommes de terre ou de légumes à l'aide d'oignons vert hachés.

Poireau

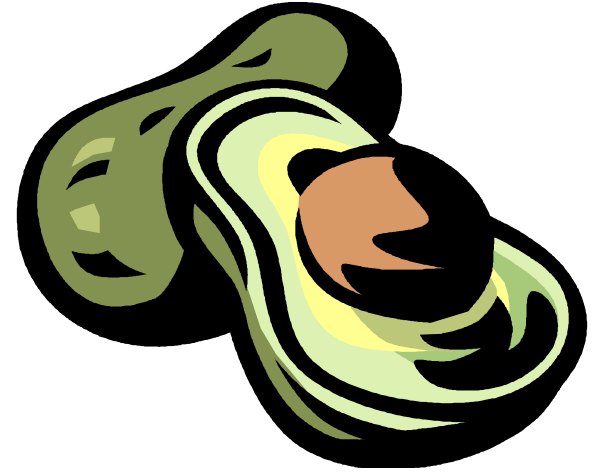


- ✓ Le poireau fait partie de la même famille que l'ail et l'oignon. Il remplace d'ailleurs l'oignon dans plusieurs recettes, dont les potages et les quiches.
- ✓ Pour préparer un poireau, couper les racines et les feuilles vertes. Faire une incision jusqu'au cœur du blanc de poireau, dans le sens de la longueur et bien rincer.
- ✓ Trancher le poireau en rondelles et congeler sans blanchir. Il sera prêt à être utilisé, sans décongélation!
- ✓ Un classique : le potage Parmentier. Des poireaux, des pommes de terre et du bouillon... C'est tout!

une citrouille



un avocat



une courge d'hiver



une courgette



Avocat



- ✓ Texture crémeuse, saveur douce, l'essayer c'est l'adopter!
- ✓ L'avocat est riche en matières grasses insaturées qui ne favorisent pas les maladies cardiovasculaires. Il est aussi une grande source de fibres alimentaires.
- ✓ L'avocat se mange cru, nature ou avec une vinaigrette, en tranches dans un sandwich ou une salade.
- ✓ La purée d'avocat est l'ingrédient de base de la guacamole, une trempette mexicaine populaire.
- ✓ Arroser la chair de l'avocat avec du jus de citron pour éviter qu'elle ne brunisse à l'air.

Citrouille



- ✓ Plus qu'une lanterne d'Halloween, la citrouille est idéale pour préparer des potages colorés et onctueux.
- ✓ Pour préparer de la purée, couper la citrouille en tronçons, retirer les graines et filaments puis cuire au four sur une plaque à 350°C durant 1 heure ou jusqu'à ce que la chair se détache. Utiliser la chair pour préparer de jolis muffins orangés, riches en vitamine A! La purée se congèle.
- ✓ Faire rôtir les graines de citrouilles, qui sont nutritives et savoureuses. Elles se consomment natures ou incorporées (décortiquées) à des préparations de muffins ou biscuits.

Courgette



- ✓ La courgette, appelée également *zucchini*, est une courge cueillie avant maturité. Il est mieux de laisser la pelure, sinon la courgette perdra beaucoup de nutriments.
- ✓ Elle peut se servir en crudités, sa saveur douce et sa texture tendre en font un légume très apprécié.
- ✓ Griller rapidement des tranches épaisses de courgettes légèrement huilées et assaisonnées. Délicieux!
- ✓ Incorporer des courgettes en dés aux sauces tomates, aux sautés de légumes ou à un riz aux légumes.
- ✓ Des courgettes râpées dans des muffins : à essayer!

Courge d'hiver

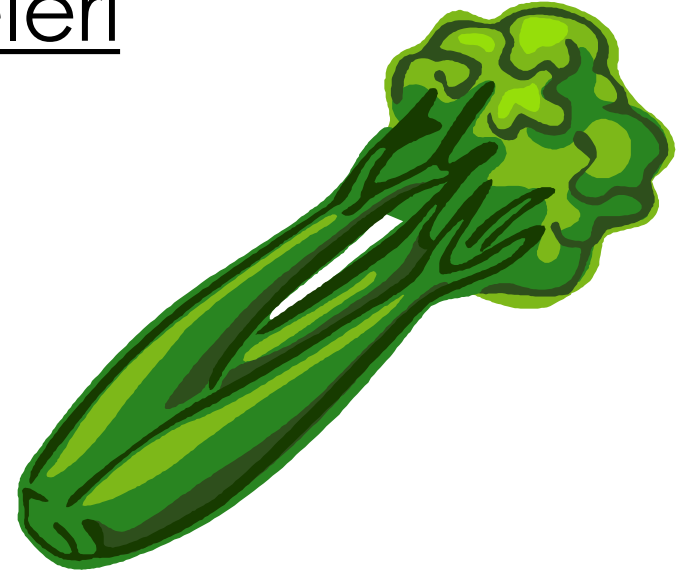


- ✓ Les courges d'hiver abondent à l'automne. De couleur vive, les courges sont riches en vitamine A. Leur texture est idéale pour concocter des soupes onctueuses.
- ✓ La courge musquée se pèle à l'économe. Sucrée, elle se marie bien avec le gingembre dans un potage.
- ✓ Couper une courge spaghetti en 2 dans le sens de la longueur. Une fois cuite au four, gratter l'intérieur à la fourchette pour obtenir des filaments de courge...
- ✓ Certaines courges sont difficiles à peler : les cuire entières au four à 350°F et récupérer la chair une fois cuite.

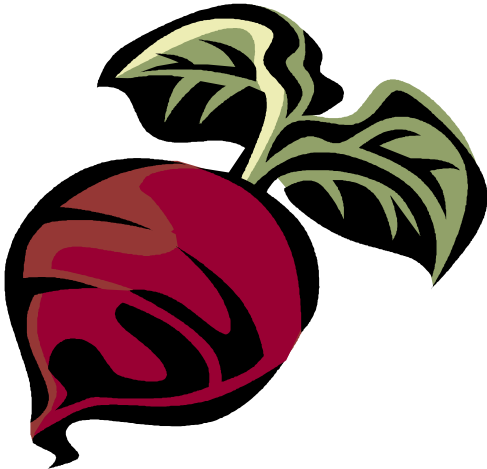
un panais



un céleri



une betterave



une aubergine



Céleri



- ✓ Tendre, croquant et peu calorique, le céleri est un légume très populaire en crudité.
- ✓ Couper les tiges en biseaux pour leur donner du panache! Sinon, le céleri se présente en dés, en tranches, en bâtonnets, en juliennes, haché... Il est très polyvalent!
- ✓ Ne jetez pas les feuilles de céleri! Elles sont idéales pour parfumer un bouillon ou une salade.
- ✓ Le céleri est un incontournable dans les soupes, le riz aux légumes, la sauce à spaghetti, les sautés de légumes asiatiques et plusieurs mets mijotés.

Panais



- ✓ Légume très populaire au Moyen Âge, le panais est malheureusement très peu utilisé de nos jours.
- ✓ Ce légume racine se prépare et se cuisine comme une carotte, mais sa saveur est plus sucrée et parfumée. Ne pas trop cuire le panais, car il deviendra pâteux.
- ✓ Choisir de petits et moyens panais. Le cœur d'un gros panais peut être fibreux et sans saveur.
- ✓ En potage, le panais se marie agréablement avec du sirop d'érable, avec des fruits (poire, pomme) et avec des pommes de terre.

Aubergine



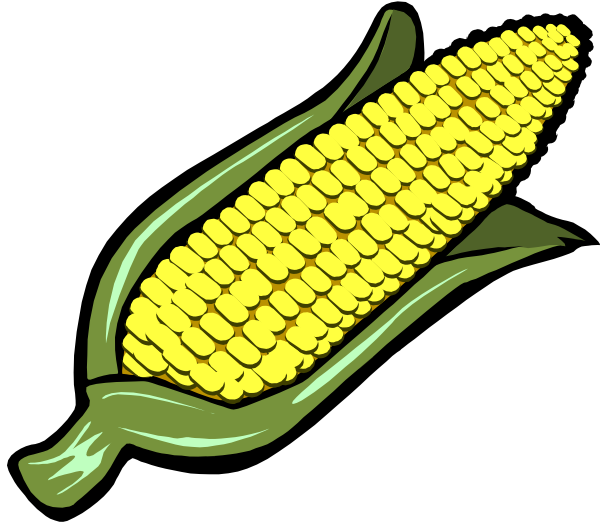
- ✓ Moins populaire au Québec que dans d'autres régions du monde, l'aubergine est l'ingrédient principal de la ratatouille et de la moussaka, une « lasagne » grecque.
- ✓ L'aubergine est très fragile et tolère mal le froid.
- ✓ Pour une cuisson facile, mettre l'aubergine avec sa pelure au four à 350°F et cuire 45 minutes. Laisser refroidir et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère. Assaisonner au goût pour une délicieuse trempette.
- ✓ Les tomates et l'ail se marient à merveille avec les plats d'aubergine.

Betterave



- ✓ La chair rouge-pourpre de la betterave est très riche en antioxydants, un atout pour contrer le cancer.
- ✓ La betterave se consomme crue (râpée, en salade) ou cuite (en salade, en accompagnement, dans une soupe).
- ✓ Brosser les betteraves et les cuire entières, avec la pelure, dans l'eau bouillante. La cuisson peut durer de 30 à 60 minutes, selon la grosseur des légumes. Une fois cuite, la betterave se pèlera facilement avec les doigts.
- ✓ Saviez-vous que les feuilles de betterave contiennent de nombreux nutriments et se cuisinent comme les épinards?

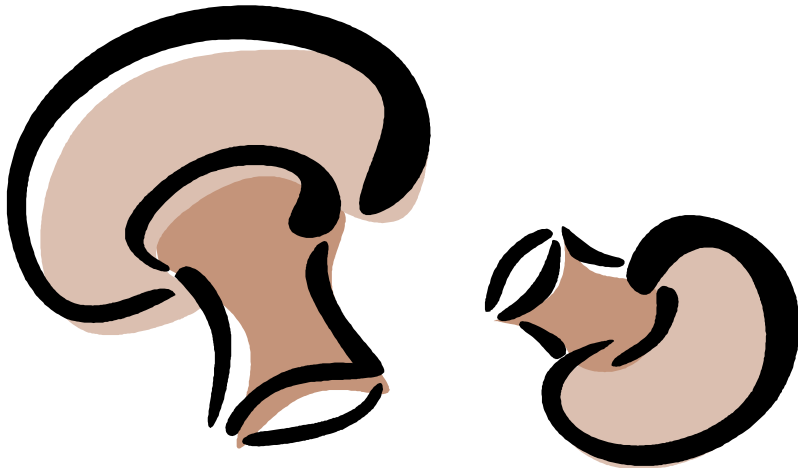
un maïs



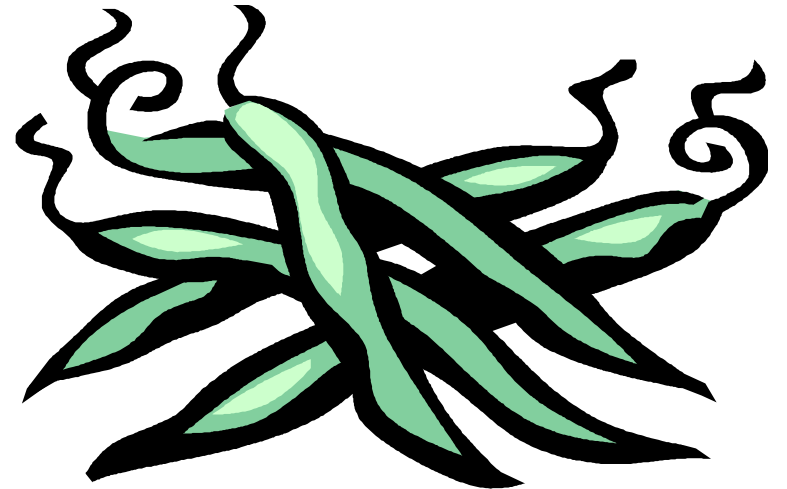
une rabiole (navet)



un champignon



un haricot



Rabiole (navet)



- ✓ La rabiole est un petit navet. Légume racine, cousin du rutabaga (appelé à tort navet), la rabiole a une saveur plus douce et légèrement plus sucrée.
- ✓ On la reconnaît à sa chair très blanche, contrairement au rutabaga qui possède une chair jaunâtre.
- ✓ Cuisiner comme le rutabaga : dans un bouilli, dans une soupe aux légumes, rôti au four (en cubes, de 30 à 40 minutes à 400°F), en purée avec des carottes.
- ✓ Dans une poêle, faire sauter des navets cuits et autres légumes racines avec un peu de gras et de miel...

Maïs



- ✓ Saviez-vous qu'en réalité le maïs est une céréale? Par contre, le maïs frais est consommé comme un légume.
- ✓ Riche en amidon, le maïs peut être considéré comme un féculent, au même titre que la pomme de terre.
- ✓ Au Québec, on consomme le maïs frais traditionnellement à la fin de la saison estivale. Le maïs en conserve ou surgelé prend la relève le reste de l'année.
- ✓ Le maïs en grains se retrouve dans le traditionnel pâté chinois, mais il s'intègre à des soupes, chaudrées et plusieurs mets de type mexicain (salade, tacos, chili, salsa).

Haricot



- ✓ Aussi appelé « petite fève » ou « fève verte », le haricot est le roi du jardin et des bouillis de légumes.
- ✓ Jaune ou vert, le haricot se consomme généralement cuit, chaud ou froid.
- ✓ En accompagnement, le cuire à la vapeur 7-8 minutes, et l'arroser avec un filet d'huile et des herbes de Provence ou du zeste de citron. Simple, mais goûteux!
- ✓ Blanchir les haricots (2 minutes à l'eau bouillante) avant de les congeler. Blanchis, ils s'intègrent même à l'assiette de crudités ou dans une salade de pommes de terre...

Champignon



- ✓ Le champignon, étonnamment riche en vitamines et minéraux, est une éponge. Pour éviter qu'il ne se gorgé d'eau au nettoyage, le frotter simplement avec une brosse à champignon ou un papier humide.
- ✓ Le champignon rehausse la saveur de plusieurs mets : sauce, ragoûts ou la classique crème de champignons!
- ✓ Des champignons rôtis à la poêle mis dans un sandwich, un hamburger ou sur une pizza maison, un délice!
- ✓ Se consomme en crudité ou dans une salade. Marinez-le toute une nuit dans la vinaigrette pour plus de saveur!

un pois



un radis



un daïkon



un céleri-rave



Radis



- ✓ Crudité populaire au Québec, le radis se démarque par sa saveur piquante.
- ✓ Le radis fait partie d'une famille d'aliments riches en antioxydants et molécules anticancer.
- ✓ Saviez-vous que les feuilles de radis se cuisinent comme les épinards? À essayer en potage ou en salade.
- ✓ Traditionnellement consommé cru, seul, en salade ou en sandwich, le radis peut également se cuire. Sauté quelques minutes avec des légumes à l'asiatique, il vous surprendra! Il perdra d'ailleurs un peu de piquant...

Céleri-rave



- ✓ Légume peu appétissant à première vue, le céleri-rave gagne à être connu. Il possède la saveur douce qui caractérise le céleri « tige » mais il se cuisine comme un légume racine (carotte ou rutabaga).
- ✓ Peler le céleri-rave pour découvrir sa chair blanchâtre qui brunira au contact de l'air. L'asperger de jus de citron ou le cuire rapidement pour éviter ce phénomène.
- ✓ En purée avec des pommes de terre : délicieux!
- ✓ Blanchir quelques minutes à l'eau bouillante avant de le consommer en salade (râpé, avec carottes) ou en crudité.

Pois



- ✓ Le pois frais, dont l'enveloppe (la cosse) n'est pas comestible, est plutôt rare sur les tablettes des supermarchés. On le consomme surtout dans sa version surgelée ou en conserve.
- ✓ Le « petit pois » surgelé est le légume minute par excellence! Cuire à la vapeur de 3 à 4 minutes et voilà! Servir avec une noix de beurre, des fines herbes au goût ou du zeste de citron et du poivre.
- ✓ Polyvalents, les pois s'intègrent aux soupes, ragoûts, chilis, sauces au poulet et même à des salades froides!

Daïkon



- ✓ Aussi appelé « radis japonais » ou « radis oriental », ce légume ressemble à une longue carotte blanche à la peau très fine, mais il possède la saveur piquante du radis.
- ✓ Le daïkon se consomme cru ou cuit. Il faut le peler à l'aide d'un économe (éplucheur pour carottes). La chair est très blanche, juteuse et croquante.
- ✓ Consommer comme un radis, soit en crudité, en salade ou même dans un sandwich.
- ✓ Cuit légèrement, le daïkon se marie parfaitement avec les mets asiatiques.

un fenouil



un bok choï



un chou de Bruxelles



un épinard



Bok choï



- ✓ Les bok choï font partie de la famille des choux chinois.
- ✓ Très riches en molécules anticancers, vitamines et minéraux, dont le calcium, les choux chinois sont de plus en plus populaires au Québec.
- ✓ Le bok choï est souvent offert en plusieurs formats. Les plus petits peuvent être cuisinés entiers, les plus gros peuvent être coupés en quartiers ou hachés finement.
- ✓ Les choux chinois se cuisinent comme les épinards : cuisson rapide, en soupe ou même en salade.
- ✓ Un must de la cuisine asiatique : le *chow mein*.

Épinard



- ✓ Les épinards sont une bonne source de fer, mais ce dernier est moins bien absorbé que le fer de source animale.
- ✓ Les jeunes pousses d'épinards sont tendres et moins filandreuses que les épinards matures. Idéal pour les salades et colorer un sandwich.
- ✓ Les épinards cuisent rapidement et réduisent énormément de volume. La quantité à ajouter dans vos recettes peut sembler grande, mais ils « fondront » à vue d'œil!
- ✓ Hacher les épinards et les incorporer aux lasagnes, pizzas et même vos préparations de pâtés à la viande.

Fenouil



- ✓ Le fenouil est un légume croquant qui rappelle le céleri, mais qui possède une douce saveur de réglisse noire.
- ✓ La principale partie consommée est le bulbe. Couper les tiges et la base, enlever les couches extérieures et couper le bulbe en tranches, en dés, en bâtonnets,...
- ✓ Utiliser le feuillage pour aromatiser bouillons et trempettes.
- ✓ Le fenouil se consomme cru. Il est savoureux en salade.
- ✓ Cuit, le fenouil se marie à merveille avec les plats mijotés à base de tomates. Il peut également être grillé à la poêle ou intégré dans un potage.

Chou de Bruxelles

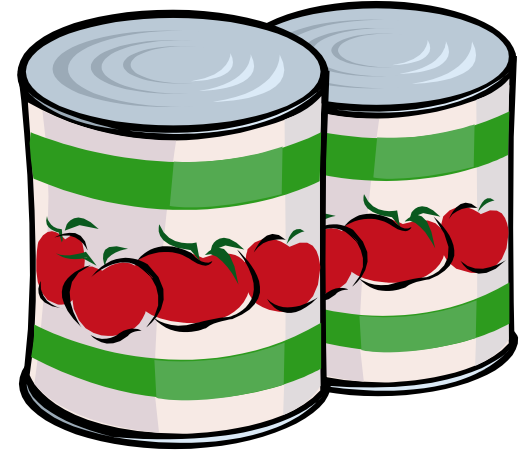


- ✓ Le chou de Bruxelles est très riche en molécules anticancers. Il regorge aussi de nombreuses vitamines et minéraux.
- ✓ Pour une cuisson idéale, faire une croix à la base du chou de Bruxelles et éviter de cuire trop longtemps. Un chou trop cuit sera amer et pâteux.
- ✓ Accompagner vos choux d'un filet d'huile ou de margarine et de fines herbes ou de zeste de citron.
- ✓ Cuire rapidement à l'eau bouillante (blanchir) avant de le faire sauter avec d'autres légumes. À essayer!

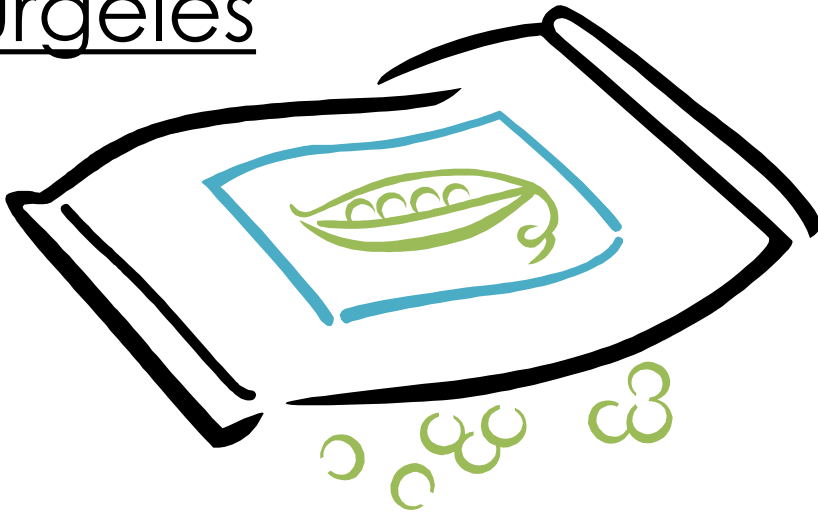
un jus de légumes



une conserve de légumes



un sac de légumes
surgelés



Légumes en conserve



- ✓ Les légumes en conserve sont une bonne alternative aux légumes frais et surgelés. Bien que le procédé de mise en conserve entraîne la perte de vitamines et minéraux, la valeur nutritive est tout de même satisfaisante.
- ✓ Le sel ajouté à l'eau de cuisson des légumes en conserve est présent en grande quantité. Privilégier l'achat de conserves allégées en sodium (constituant du sel) ou rincer tout simplement vos légumes avant de les réchauffer.
- ✓ Consommer des légumes est une habitude à implanter au quotidien. Les conserves sont un bon dépanneur!

Jus de légumes



- ✓ Le jus de légumes peut aider à compléter un repas sans légumes, mais il ne possède pas tous leurs atouts!
- ✓ Privilégier des jus allégés en sodium (constituant du sel), car la présence du sel en grande quantité dans ces jus ajoute un bémol à leur consommation.
- ✓ Consommer avec modération. Une portion de légumes correspond à ½ tasse de jus, l'équivalent d'un petit contenant de compote de pommes.

Légumes surgelés



- ✓ Les légumes surgelés sont blanchis et surgelés dans les heures qui suivent leur cueillette. Bien qu'il y ait une légère perte de vitamines et minéraux au cours du processus, ces légumes offrent une excellente valeur nutritive.
- ✓ Pratiques, ces légumes sont lavés, coupés et prêts à être utilisés. Ils sont également offerts dans des mélanges usuels (sauce à spaghetti ou légumes asiatiques). Un must dans le congélateur!
- ✓ Le format familial permet d'économiser. S'assurer de bien refermer les sacs ouverts, pour éviter les blocs de glace!

un pain



un bagel



un pita



un tortilla



Bagel



- ✓ Saviez-vous qu'un bagel commercial, de grosseur traditionnelle, correspond à 3 tranches de pain?
- ✓ Il existe une grande variété de bagels : cannelle et raisin, sésame, multigrains. Au quotidien, privilégier ceux préparés avec des grains entiers. Ils soutiendront sur une plus longue période.
- ✓ Le fromage à la crème est le traditionnel compagnon du bagel. Riche en matières grasses et pauvre en protéines, il est préférable de le tartiner avec modération ou de privilégier le fromage de type cheddar ou suisse.

Tortilla



- ✓ Aux tomates, aux épinards, aux poivrons... les tortillas ajoutent de la couleur et de la saveur aux sandwiches.
- ✓ Les enfants adorent les rouleaux. Au poulet, au thon ou aux œufs, ajouter quelques légumes et le tour est joué!
- ✓ Badigeonner un peu de blanc d'œuf sur des pointes de tortillas un peu sèches. Faire cuire au four de 10 à 12 minutes pour obtenir des tortillas croustillants. Idéal pour remplacer des craquelins. Ajouter des épices pour davantage de saveur.

Pain



- ✓ Le pain ne fait pas grossir, au contraire! Un pain bien choisi, consommé de façon équilibrée peut être un allié à la perte de poids! Attention plutôt à ce qu'on met dessus.
- ✓ Choisir un pain contenant au minimum de 2 g de fibres par tranche. Le 1^{er} ingrédient de la liste devrait être de la farine de grain entier.
- ✓ Le nombre de grains d'un pain multigrains influence peu la valeur nutritive d'un pain. Utiliser l'étiquette pour comparer les pains et choisir selon vos goûts, et non la quantité de grains!

Pita

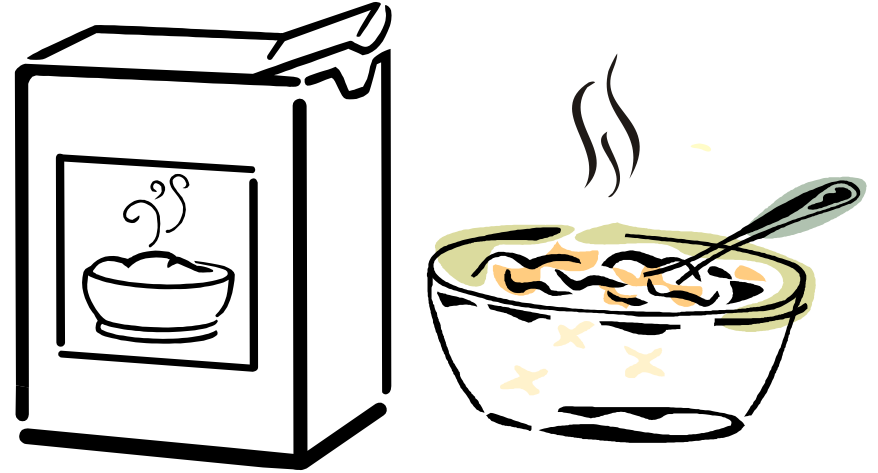


- ✓ Choisir un pita fait de farine de grains entiers pour un effet plus rassasiant.
- ✓ Les petits formats de pitas servent de pochette à sandwich rigolotes pour les petites mains.
- ✓ Faire griller à 350°F des pitas légèrement huilés et assaisonnés et vous obtiendrez des croustilles de pita croustillantes et délicieuses!
- ✓ Tremper des pitas dans un humus, une trempette protéinée à base de pois chiches pour une collation rassasiente et délicieuse.

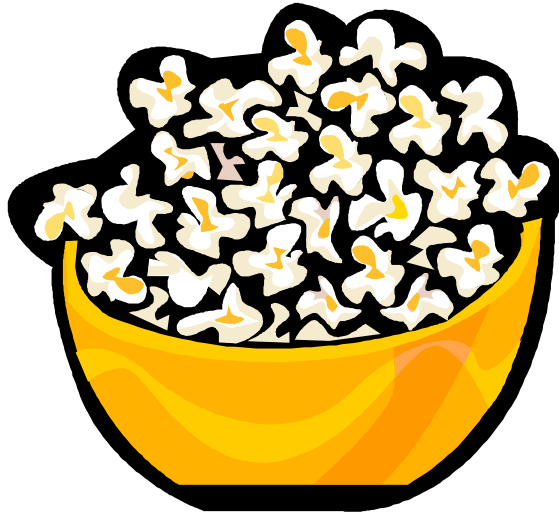
Céréale à déjeuner



Avoine (gruau)



Maïs soufflé



Couscous



Avoine (gruau)



- ✓ Gruau, crème de blé, son d'avoine... des céréales chaudes pour un petit déjeuner réconfortant et rassasiant!
- ✓ Préparer avec du lait plutôt que de l'eau. Ils seront plus crémeux et plus nutritifs.
- ✓ Le gruau minute est aussi nutritif que le gruau à l'ancienne (gros flocons). Acheter en grand format plutôt qu'en sachet individuel : c'est économique!
- ✓ L'avoine est un grain entier riche en fibres alimentaires. Idéal pour enrichir un pain de viande, chapelure ou tout simplement dans une recette de muffins ou biscuits.

Couscous



- ✓ Le terme « couscous » désigne à la fois un mets ou une bille faite de semoule de blé, qui s'utilise comme du riz.
- ✓ Dépanneur minute par excellence il est prêt en 5 minutes. Il accompagne rapidement un repas chaud ou peut servir de base à une salade. L'essayer, c'est l'adopter!
- ✓ Opter pour le couscous de blé entier, qui possède la même saveur que le couscous traditionnel, mais qui contient davantage de fibres alimentaires.
- ✓ Couscous à la marocaine : poulet, carottes, rutabaga, cannelle, cumin... un délicieux mélange de saveur!

Céréale à déjeuner



- ✓ Déjeuner rapide par excellence. En ajoutant du lait et des fruits à vos céréales, vous combinez 3 des 4 groupes alimentaires en un seul bol!
- ✓ Ce ne sont pas les variétés qui manquent! Voici quelques critères pour faire un meilleur choix :
 - ✓ Max. 5 g de sucres par portion (10 g s'il y a des fruits, tels des raisins ou des pommes)
 - ✓ Au moins 2 g de fibres par portion
- ✓ Si les céréales moins sucrées plaisent moins aux enfants : combiner différents types de céréales. Succès garanti!

Maïs soufflé



- ✓ Le maïs soufflé nature est économique et peu calorique. Idéal pour une fringale.
- ✓ Saviez-vous qu'il s'agit d'un grain entier?
- ✓ Faire chauffer une petite quantité de grains de maïs dans un sac en papier ou un grand bol couvert au micro-ondes, à puissance maximale. Tendez-bien l'oreille pour éviter de faire brûler votre collation!
- ✓ Réduire le beurre fondu et le sel ajoutés. Opter plutôt pour des épices maison (cajun, à l'indienne) pour assaisonner votre maïs soufflé.

Riz



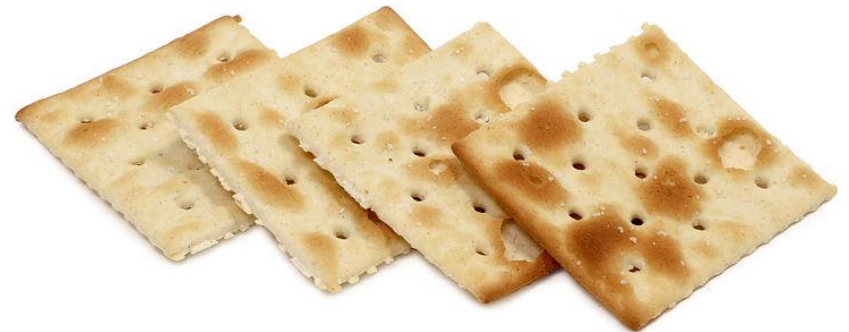
Quinoa



Millet



un craquelin



Quinoa



- ✓ Grain entier riche en protéines végétales et en fibres alimentaires.
- ✓ De forme sphérique, le quinoa se distingue à la cuisson par la présence de son germe.
- ✓ Le quinoa se cuisine comme le riz. Il accompagne les mets chauds ou sert de base à une salade.
- ✓ Bien rincer avant de cuire. Cette étape permet d'éliminer une petite molécule naturelle appelée « saponine » qui pourrait donner un goût désagréable.

Craquelin



- ✓ Pour accompagner une soupe, du fromage ou un mélange de légumes, des craquelins bien choisis ajoutent de la variété aux produits céréaliers.
- ✓ Attention à la portion : 3 ou 4 craquelins peuvent avoir une valeur nutritive intéressante, mais si on en consomme plusieurs au même repas, ils contribuent à augmenter significativement les calories!
- ✓ Choisir des craquelins contenant un maximum de 1 g de gras saturés et *trans*, au moins 2 g de fibres et un maximum de 200 mg de sodium (sel) par portion.

Riz



- ✓ Riz étuvé, riz arborio pour risotto, riz parfumé au jasmin... ce n'est pas la variété qui manque!
- ✓ Le riz est une bonne source d'amidon, donc une grande source d'énergie. Mis à part le riz brun, les riz blanc raffinés ne sont pas une source de fibres.
- ✓ Le riz étuvé (« converted ») a subi un traitement à la chaleur pour conserver les vitamines et minéraux. Bien qu'il ne contienne pas de fibres, il est un bon choix.
- ✓ Les riz blancs de type basmati ajoutent une agréable diversité, mais possèdent une faible valeur nutritive.

Millet



- ✓ Petit grain entier, de forme sphérique.
- ✓ Se cuisine comme le riz. Il accompagne les mets chauds ou sert de base à une salade.
- ✓ Il se marie bien avec des mélanges de viande hachée, telles des boulettes ou des pains de viande.
- ✓ Le millet est également très présent dans des mets végétariens, tels les tourtières au millet.

un biscuit



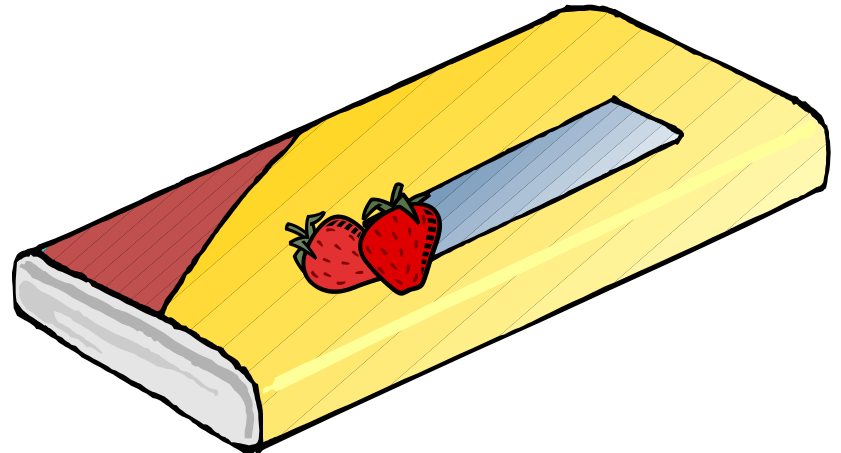
un muffin



Pâtes
alimentaires



une barre de céréales



Muffin



- ✓ Les muffins commerciaux sont énergétiques, mais possèdent souvent la même valeur nutritive qu'un gâteau...
- ✓ Attention aux portions! Un muffin maison correspond à 2 portions de produits céréaliers. Imaginez ceux du commerce!
- ✓ Privilégier les muffins faits de grains entiers (blé entier, avoine), ils fournissent des fibres alimentaires. Fruits séchés et noix augmentent également la valeur nutritive du muffin.
- ✓ Remplacer une partie des matières grasses par de la compote de pomme. Succès garanti!

Barre de céréales



- ✓ Les barres tendres et les barres de céréales commerciales peuvent donner l'illusion d'un bon choix. La valeur nutritive de ces produits n'étant pas identique, mieux vaut apprendre à décoder les étiquettes afin de faire le meilleur choix...
- ✓ Éviter les barres enrobées (chocolat, yogourt).
- ✓ Privilégier les barres moins sucrées (≤ 10 g de sucres), faibles en gras saturés ou *trans* (≤ 1 g) et riches en fibres (≥ 2 g).
- ✓ Les noix et arachides dans les barres tendres fournissent des protéines et rassasient davantage.

Biscuit



- ✓ Une recette de biscuits de base contient de la farine, du sucre, une matière grasse et des œufs. Pourtant, la liste d'ingrédients des biscuits commerciaux est souvent très longue. Privilégier, par portion :
 - ✓ Un maximum de 2 g de gras saturés et *trans*
 - ✓ Un maximum de 10 g de sucre
- ✓ Pour plus de fibres alimentaires, rechercher la farine de blé entier ou de l'avoine dans la liste des ingrédients.

Pâtes alimentaires



- ✓ Tout le monde aime les pâtes alimentaires! Contrairement au mythe, les pâtes alimentaires, le pain et les pommes de terre ne font pas engraisser! C'est plutôt la quantité consommée et ce qu'on met dessus qui pèsent dans la balance.
- ✓ Favoriser les sauces riches en légumes, plutôt que les sauces crémeuses. C'est une excellente façon d'introduire des légumes moins appréciés.
- ✓ Les pâtes de blé entier sont plus rassasiantes, commencer par des petites pâtes pour vous familiariser à la texture.

Lait



Lait en poudre



Lait évaporé



Boisson de soya enrichie



Lait en poudre



- ✓ Produit à la suite de la déshydratation complète du lait, le lait en poudre est une grande source de protéines complètes, de calcium et de vitamine D.
- ✓ Pensez-y : $\frac{1}{4}$ t de lait en poudre possède la valeur nutritive de un verre de lait (1 t, 250 ml).
- ✓ Idéal pour enrichir des préparations de muffins, de biscuits, de pouding au lait ou même de viande hachée (boulettes, pain de viande).
- ✓ Ajoute naturellement de la texture dans les smoothies et jus de fruits.

Lait



- ✓ Le lait de vache est très réglementé. Seules les vitamines A et D peuvent être ajoutées au lait.
- ✓ Tout autre ajout, même nutritif (vitamines et minéraux), implique que le produit se nomme « breuvage laitier ».
- ✓ Vérifier les étiquettes, plusieurs laits aromatisés sont riches en sucres ajoutés.
- ✓ Privilégier le lait contenant 2 % de matières grasses ou moins. La valeur nutritive globale est similaire pour le lait écrémé, le lait 1 %, 2 % ou 3,25 % de M.G. Seule la quantité de lipides diffère, donc le nombre de calories.

Boisson de soya enrichie



- ✓ Dérivée de la fève de soya, elle est riche en protéines végétales. Choisir une boisson enrichie en vitamines, minéraux et autres nutriments.
- ✓ Nature, vanille, fraises et chocolat, il existe plusieurs variétés ainsi que plusieurs fabricants de boisson de soya. La valeur nutritive peut varier d'une à l'autre.
- ✓ Rechercher, dans le tableau de la valeur nutritive, les boissons de soya qui contiennent un minimum de 6 g de protéines et un max. de 20 g de glucides par portion de 250 ml (1 tasse).

Lait évaporé

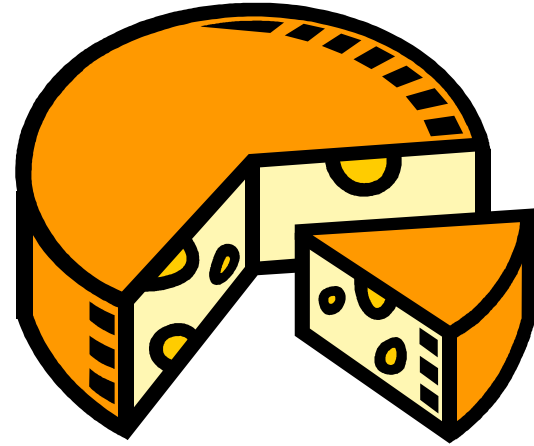


- ✓ Produit à la suite de la déshydratation partielle du lait, le lait évaporé (et non sucré) est une grande source de protéines complètes, de calcium et de vitamine D.
- ✓ Même sans matières grasses, le lait évaporé possède une texture onctueuse, idéale pour remplacer la crème dans les potages, les sauces blanches ou même le café.
- ✓ Remplacer le lait par du lait évaporé dans les préparations de muffins, gâteaux, omelettes.

un yogourt



un fromage



un dessert au lait



Fromage cottage



Fromage



- ✓ Cheddar, mozzarella, suisse, brie; le fromage est une source de calcium et de protéines. Au quotidien, favoriser les fromages contenant moins de 20 % de matières grasses.
- ✓ Selon le GAC, une portion correspond à 50 g, soit environ l'équivalent de 2 gommes à effacer.
- ✓ Il existe une grande variété de fromages aux saveurs diverses. En sandwich, en salade, en gratin sur des pâtes ou des légumes il est incontournable.
- ✓ Une collation équilibrée : fruits et fromage. Délicieux!

Fromage cottage



- ✓ Les fromages frais, tels le cottage et la ricotta, sont offerts avec de faibles pourcentages de matières grasses.
- ✓ Le fromage cottage accompagne bien des rôties au déjeuner ou passe inaperçu dans les mélanges d'œufs pour sandwich.
- ✓ Un étage de cottage dans une lasagne? Un classique!
- ✓ La texture de la ricotta est homogène et crémeuse. Remplacer la mayonnaise par de la ricotta dans les préparations de poulet haché ou de thon, pour un mélange riche en calcium et faible en lipides.

Yogourt



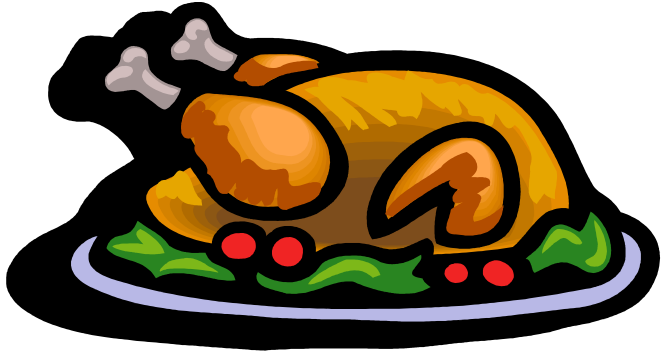
- ✓ Selon le GAC, une portion de yogourt équivaut à 175 g (175 ml). Les formats individuels de yogourt sont de 100 g, soit environ un peu moins de 2/3 de portion.
- ✓ Le yogourt nature est polyvalent. Il peut servir d'ingrédient de base pour trempettes et marinades, Il remplace le lait ou le babeurre dans des préparations de pâtisseries.
- ✓ Pour un yogourt à boire maison : diluer du yogourt aromatisé avec du lait... tout simplement!
- ✓ La variété de yogourt est immense, privilégier les yogourts contenant moins de 2 % de M.G.

Dessert au lait

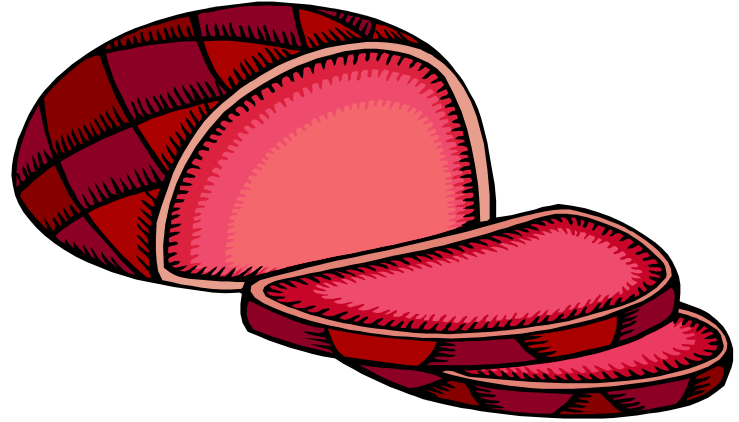


- ✓ Le pouding à la vanille ou au chocolat, le blanc-manger, le tapioca ou le pouding au riz sont des desserts nutritifs et rapides à préparer. Ils sont très appréciés des petits et des grands!
- ✓ Les desserts au lait contiennent des glucides et des protéines, c'est idéal pour compléter le repas des petits appétits ou pour une collation nutritive et rassasiante.
- ✓ Mettre en portion aussitôt prêt; idéal et économique pour la boîte à lunch.

Volaille (poulet, dinde)



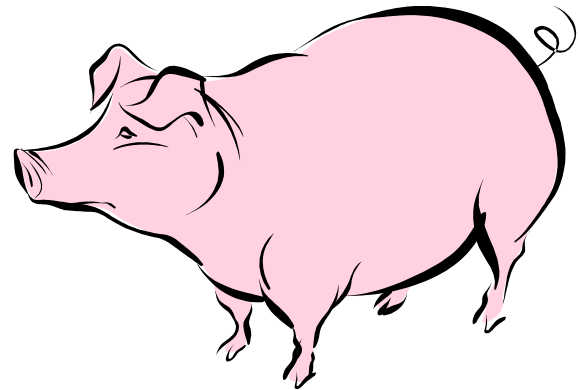
un jambon



Boeuf



Porc



Jambon



- ✓ Le jambon est une viande de porc salée.
- ✓ Le jambon cuit est une recette où le porc est mélangé avec des sels, des allongeurs et plusieurs autres ingrédients qui « diluent » la viande. La concentration en protéines est généralement moindre qu'une pièce de viande nature.
- ✓ Riche en sodium, il doit être consommé avec modération.
- ✓ Couper en dés et incorporer aux omelettes, quiches, sauces au fromage.

Volaille (poulet, dinde)



- ✓ Viande maigre, facile à cuisiner et offerte en plusieurs coupes, pas étonnant que sa popularité soit grandissante!
- ✓ Poulet et dinde hachées remplacent aisément le traditionnel bœuf haché dans les burgers et chilis.
- ✓ Éviter de consommer la peau du poulet qui contient essentiellement des matières grasses.
- ✓ Le poulet cuit se conserve au congélateur. Un excellent dépanneur pour sandwich, cari ou vol-au-vent!
- ✓ Profiter des rabais pour congeler. Couper et même mariner avant de congeler... Pratique et rapide.

Porc



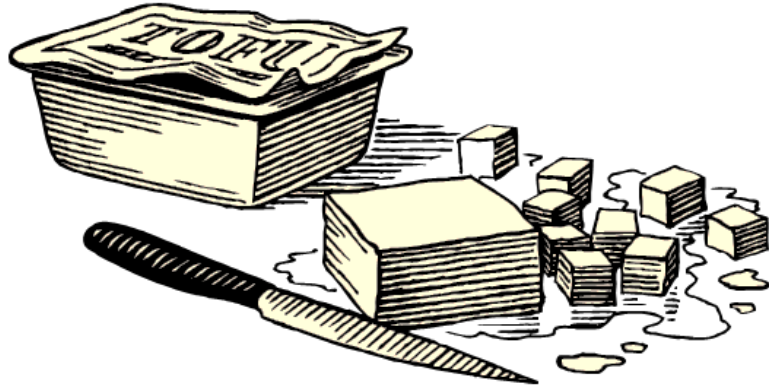
- ✓ En filet, en rôti, haché ou en côtelettes, le porc est une viande très populaire et économique.
- ✓ Le porc est une viande maigre et contrairement au bœuf, le gras se retrouve principalement en périphérie de la viande, il est donc plus facile à éliminer.
- ✓ Le porc se mélange à merveille aux sauces fruitées : boulette de porc haché avec sauce à l'ananas ou aux pêches, filet de porc avec sauce à la mangue, etc.
- ✓ Garder des réserves de filets de porc achetés en rabais : ils se transformeront en cubes ou en médaillons, au choix!

Bœuf

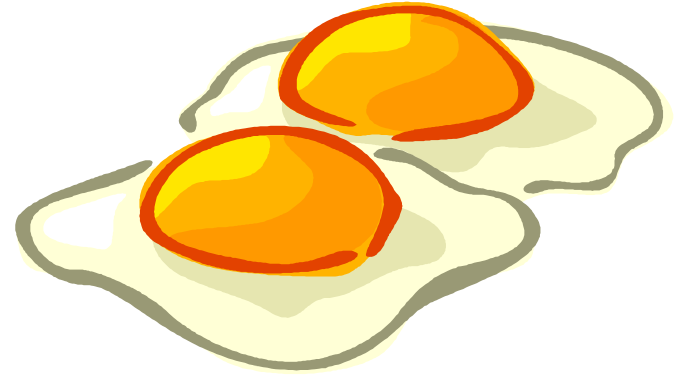


- ✓ Très populaire, la viande de bœuf est un incontournable dans le menu des québécois.
- ✓ Le qualificatif associé à la viande hachée (régulier, mi-maigre, maigre, extra-maigre) est réglementé et correspond à un % de matières grasses. Ainsi, le bœuf, le veau ou le porc haché maigre contiennent des quantités similaires de gras... Pensez-y!
- ✓ Acheter des coupes économiques de bœuf (bœuf à ragoût, rôti de palette) et les mijoter avec des légumes-racines. Simple, complet et délicieux!

Tofu



un œuf



Beurre d'arachide



Charcuteries



Oeuf



- ✓ Délicieux, économiques, nutritifs et polyvalents, les œufs ont tout pour plaire!
- ✓ Combiner des œufs, un peu de lait, des légumes cuits, du fromage et des fines herbes pour un repas rapide et nutritif!
- ✓ Des œufs cuits durs ajoutés à une salade verte ou de pâtes l'enrichissent instantanément en protéines.
- ✓ Bien qu'il soit une source de cholestérol, l'œuf contient moins de gras saturés et *trans* qu'un muffin commercial... Pensez-y!

Charcuteries



- ✓ Cette catégorie regroupe une grande variété d'aliments fabriqués à partir de viande et d'abats. Un mélange de sel, d'épices, d'agents de conservation et d'autres agents de remplissage sont ajoutés à la recette.
- ✓ Comparativement à une viande « nature » (ex. poitrine de poulet ou viande rouge) qui contient environ 30 % de protéines, les charcuteries en possèdent en moyenne entre 10 et 15 %, ce qui est loin d'être intéressant.
- ✓ Très riches en sodium (sel), les charcuteries sont à consommer avec modération.

Tofu



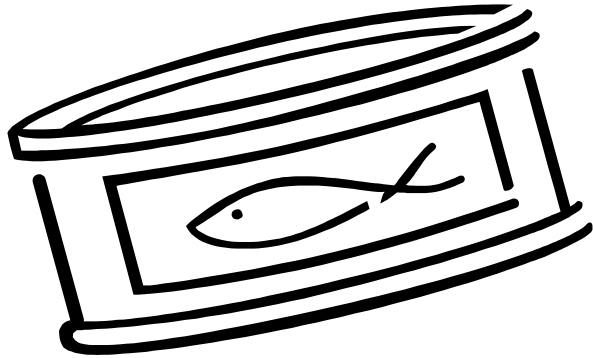
- ✓ Le tofu est dérivé du soya, une légumineuse. C'est donc un aliment riche en protéines de qualité et pauvre en matière grasses. Le tofu peut également être une source de calcium dans certains cas, vérifier la liste d'ingrédients.
- ✓ Ajouter du tofu ferme en dés à une soupe asiatique ou une sauce aux légumes au goût relevé.
- ✓ Faire mariner le tofu avant la cuisson, il prendra de la saveur. Le faire rôtir pour lui donner une belle coloration.
- ✓ Combiner du tofu soyeux à une purée de fruits ou du jus de fruits pour un déjeuner ou une collation rassasiante.

Beurre d'arachide

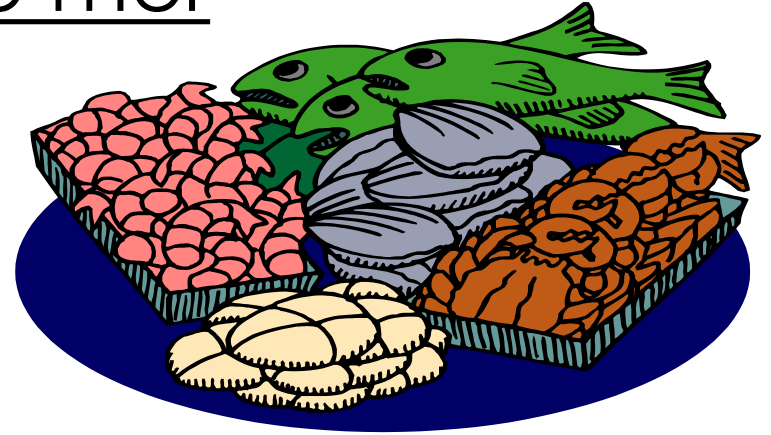


- ✓ Saviez-vous que les arachides font partie de la famille des légumineuses et non des noix?
- ✓ Le beurre d'arachide est une bonne source de protéines, ce qui permet de bien commencer la journée!
- ✓ Les arachides contiennent naturellement des matières grasses, mais principalement insaturés, donc qui ne favorisent pas les maladies cardiovasculaires.
- ✓ Le beurre d'arachide naturel, sans additif, est le meilleur choix, mais tous les autres demeurent également un bon choix alimentaire.

Poisson en conserve



Poissons frais et fruits de mer



Noix et graines



Légumineuses



Poissons frais et fruits de mer



- ✓ Les poissons et fruits de mer frais ou surgelés sont simples et rapides à préparer.
- ✓ L'estragon, le citron, la lime et la moutarde de Dijon agrémentent à merveille poissons et fruits de mer.
- ✓ La texture des poissons est généralement très appréciée des enfants, il suffit de s'assurer d'éliminer les arêtes!
- ✓ Choisir des filets de poisson naturels, qu'ils soient frais ou surgelés. Ils sont plus économiques que ceux assaisonnés et cela permet de mieux contrôler leur contenu nutritif.

Légumineuses



- ✓ Riches en protéines, en fibres alimentaires et faibles en gras, les légumineuses ont une excellente valeur nutritive.
- ✓ Les légumineuses sèches sont très économiques. Elles doivent être mises à tremper et cuites avant d'être consommées (sauf les lentilles et les pois cassés).
- ✓ Bien rincer les légumineuses en conserve avant de les consommer. Cette étape permet d'enlever le sel et les sucres qui causent des inconforts intestinaux.
- ✓ À découvrir en salade, dans une soupe, un couscous ou un chili, en purée dans des biscuits ou une trempette.

Poisson (conserves)



- ✓ Les poissons en conserve (thon, saumon, sardines) permettent de mettre le poisson régulièrement au menu.
- ✓ La forte teneur en sodium est le principal défaut des conserves. Heureusement, de plus en plus de fabricants offrent des produits allégés ou sans sodium.
- ✓ Le saumon et les sardines sont une excellente source de gras insaturés de type oméga-3.
- ✓ Combiner du saumon en conserve, un œuf, de la chapelure et des assaisonnements. Faire cuire en galette et déguster en burger... délicieux!

Noix et graines

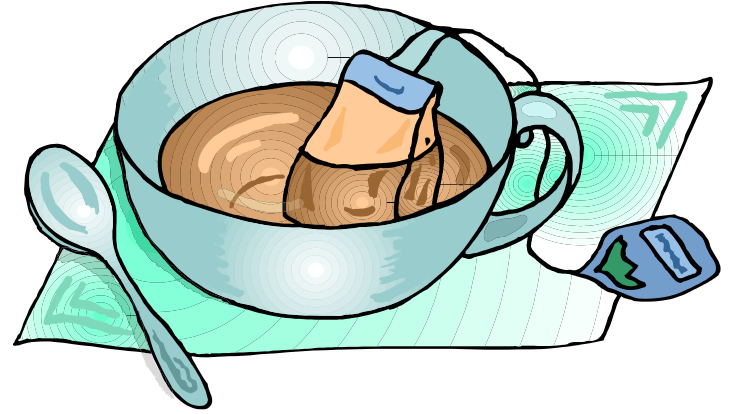


- ✓ Riches en protéines et en bons gras (insaturés), les noix et les graines complètent bien une saine alimentation.
- ✓ Combiner des fruits et des noix / graines pour une collation rassasiante.
- ✓ Ajouter des noix et des graines dans les recettes de muffins et de biscuits, dans les salades vertes et même sur des pizzas.
- ✓ Des noix qui ont une saveur âcre sont rances et devraient être éliminées. Les conserver dans un endroit frais, sec, à l'abri de la lumière.

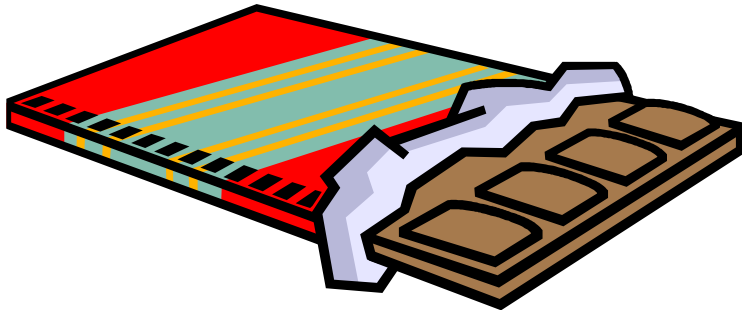
un café



un thé



Chocolat



Chips



Thé

- ✓ Après l'eau, le thé est la boisson la plus consommée au monde! (Rf. www.passeportsante.net)
- ✓ Le thé contient de la théine, une molécule similaire à la caféine. Ces molécules ont des effets stimulants. Prises en grandes quantité, elles peuvent nuire à la santé. Voici des estimations de concentration
 - 50 mg de théine dans 1 t de thé en sachet
 - 179 mg de caféine dans 1 t de café filtre.
- ✓ La concentration de théine dépend de la variété de thé et de la méthode de préparation.

Café

- ✓ Le café est une des boissons les plus consommées au monde, et au Québec, on ne fait pas exception!
- ✓ Une tasse de café noir est très peu calorique (3 Calories). Par contre, les cafés aromatisés, de plus en plus populaires, sont loin du compte... Crème et sucre en font des café-desserts, à consommer avec modération!
- ✓ Une consommation modérée de caféine a un effet stimulant sur le corps. Par contre, sa surconsommation peut entraîner des effets indésirables tels l'insomnie et des migraines. À ne pas prendre avec un grain... de café!

Chips

- ✓ Les chips font partie d'une saine alimentation, tout est une question de fréquence et de quantité...
- ✓ Qu'elles soient cuites au four, faites de grains entiers ou allégées en sodium (constituant du sel), les chips demeurent un aliment sans grande valeur nutritive. Mieux vaut alors se contenter d'un chips qui nous plaît, en petite quantité, à l'occasion...
- ✓ À essayer : faire griller des pointes de pita ou de tortilla légèrement huilées et assaisonnées au four à 350°F. Des croustilles craquantes et délicieuses!

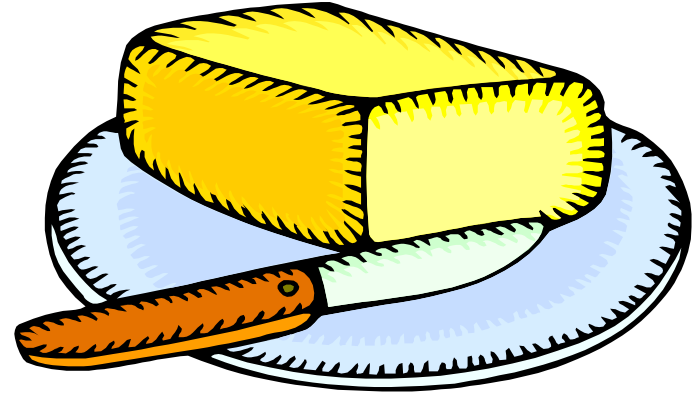
Chocolat

- ✓ Chocolat noir, au lait, à l'orange, aux noisettes, etc. Qui peut prétendre ne pas succomber de temps à autre à cette délicieuse gâterie?
- ✓ Le chocolat (noir ou au lait) est constitué à 30-35 % de matières grasses. Autrement dit, 1 carré de chocolat consommé sur 3 n'est constitué que de gras...
- ✓ Le chocolat contient des flavonoïdes, des antioxydants bénéfiques pour la santé du cœur. On les retrouve également dans les fruits, les légumes, le thé et le vin. Vive la variété!

Huile



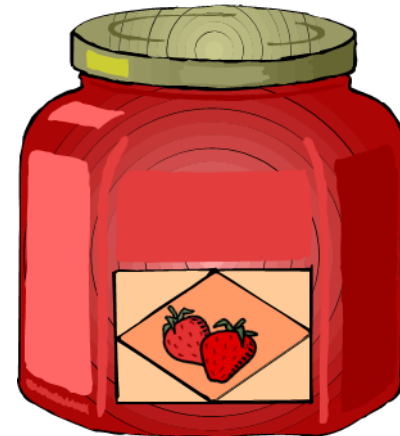
Beurre, margarine



une boisson gazeuse



une confiture



Beurre, margarine

- ✓ Le beurre est un dérivé du lait de vache et contient 80 % de matières grasses, principalement de type saturées.
- ✓ La margarine non-hydrogénée est principalement constituée d'huile végétale de type insaturée, à privilégier pour prévenir les risques de maladies cardiovasculaires.
- ✓ Alors, beurre ou margarine non-hydrogénée? Chez les gens qui possèdent des antécédents de maladies cardiovasculaires, la margarine est recommandée. Sinon, dans les deux cas, on utilise ces matières grasses avec parcimonie.

Confiture

- ✓ Une confiture de fruits devrait contenir du sucre et des fruits. De la pectine est parfois ajoutée pour assurer une texture adéquate. De l'acide ascorbique (vitamine C) est également présent pour préserver la couleur.
- ✓ La confiture est un délicieux condiment qui permet d'ajouter de la saveur aux rôties du matin ou au yogourt nature. Très sucrée, elle devrait être consommée en petite quantité.
- ✓ La valeur nutritive de la confiture est loin d'être similaire aux fruits frais et ne fait pas partie de ce groupe.

Huile

- ✓ Les huiles végétales que l'on retrouve sur les tablettes à l'épicerie sont constituées à 100 % de matières grasses, principalement de type insaturées, donc à privilégier.
- ✓ L'huile de canola est bon marché et convient autant pour la cuisson que pour la préparation de muffins.
- ✓ L'huile d'olive extra-vierge, plus coûteuse, possède une saveur et des propriétés qui disparaissent à la chaleur. À privilégier dans les vinaigrettes.
- ✓ L'huile de sésame a une saveur relevée. À utiliser davantage pour aromatiser lors de la cuisson.

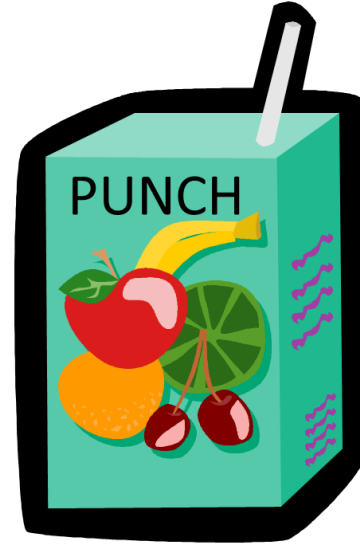
Boisson gazeuse

- ✓ Boisson gazeuse régulière ou diète? Si les boissons diètes sont très peu caloriques, elles ont malgré tout le goût du sucre et n'offrent aucun avantage nutritionnel.
- ✓ Les boissons gazeuses, régulières ou diètes, devraient être consommées de façon exceptionnelle, en quantité modérée.
- ✓ Pour les amateurs de bulles, certaines eaux gazéifiées sont aromatisées au citron ou à la lime.
- ✓ Pour se désaltérer, l'eau demeure le meilleur moyen!

Ketchup



Punch aux fruits



Autres
aliments

Punch aux fruits

- ✓ Consommer des « punches », « cocktails » ou « nectars » revient souvent à consommer de l'eau sucrée aromatisée.
- ✓ Bien que plusieurs produits se vantent de contenir de vrais fruits, il vaut mieux se fier à la liste d'ingrédients. Un jus de fruits ne devrait contenir que du jus et/ou de l'eau. De l'acide ascorbique (vitamine C) est parfois ajouté.
- ✓ Le punch aux fruits a sa place dans une saine alimentation, s'il est consommé de façon modérée lors d'occasions spéciales. Autrement, pour hydrater, privilégier les jus 100 % pur ou de l'eau, tout simplement!

Ketchup

- ✓ Vrai ou faux : le ketchup peut être considéré comme une portion de légumes? Réponse : faux. Le ketchup contient bel et bien des tomates, mais le sucre et le sel font également partie de la recette. Il s'agit donc d'un condiment.
- ✓ Par habitude, certains enfants camouflent des aliments sous une montagne de ketchup. Faire goûter l'aliment nature avant d'ajouter du ketchup pourrait surprendre l'enfant de façon agréable.