



Comment choisir des recettes pour une saine alimentation

Trouver des recettes saines peut être difficile et prendre beaucoup de temps. Voici quelques trucs qui vous aideront à mieux choisir vos recettes.

Recette : Casserole au thon (4 portions)

Produits céréaliers

Recherchez des recettes contenant des **grains entiers** (orge, riz brun, avoine, quinoa, riz sauvage).

Fruits et légumes

Recherchez des recettes contenant des légumes ou des fruits **vert foncé** ou **orangé** (brocoli, épinards, carotte, patate douce, courge d'hiver, mangue).

Lait et substituts

Recherchez des recettes contenant du lait à 2 % ou moins de matières grasses (lait de soya ou de vache, lait concentré, yogourt et fromage cottage).

Ingrédients

1 boîte (7 oz)	Thon	196 g
2 tasses	Riz cuit	500 ml
1 boîte (10 oz)	Pois égouttés	280 g
2 c. à thé	Margarine	10 ml
½ tasse	Oignons hachés	125 ml
5 c. à thé	Farine	25 ml
1 tasse	Lait	250 ml
½ c. à thé	Sauce Worcestershire	2 ml
⅛ c. à thé	Poivre	0,5 ml
½ tasse	Cheddar râpé	125 ml

Viandes et substituts

Recherchez des recettes contenant :

- du poisson ou de la viande **dans l'eau** (consERVE);
- **des haricots, des lentilles ou du tofu**;
- des coupes de viande maigres ou **extra-maigres** (poulet sans peau, bœuf haché maigre).

Huiles et matières grasses

Privilégiez des recettes contenant des **huiles végétales** (huiles de canola, d'olive, de soya, de tournesol). Évitez les gras trans (saindoux, shortening et certaines margarines) et saturés (crème de coco, huile de palme).

Information nutritionnelle et tableau de la valeur nutritive

Privilégiez les recettes assorties d'information nutritionnelle. Cela vous permet de connaître leur teneur en calories, en matières grasses, en sucre, en protéines, en glucides, en fibres et en sodium.

Méthode de cuisson

Privilégiez les recettes dans lesquelles les aliments sont grillés, rôtis, cuits au four, sautés, saisis, braisés, cuits à la vapeur ou pochés, et évitez celles où ils sont frits.

Conseils

- Choisissez des légumes, des fruits et des produits céréaliers avec peu ou pas de gras, de sucre ou de sel ajouté.
- Choisissez du lait et des substituts contenant moins de matières grasses.
- Choisissez des viandes et des substituts maigres préparés avec peu ou pas de gras ou de sel ajouté.

Autres sources de recettes saines :

Cuisinidées

www.cuisinidees.com

Découvrez les aliments

www.decouvrezlesaliments.ca

Ontario terre nourricière

www.ontario.ca/foodland-ontario

Visez la moitié pour votre santé

www.halfyourplate.ca/fr

Santé publique Ottawa

www.ottawapublichealth.ca/fr/public-health-topics/eating-and-nutrition.aspx

07/2018