

Cuisinez et savourez... tout simplement!



Vous désirez donner sa chance à la cuisine santé? Pensez au-delà de l'essoreuse à salade!

Vous cherchez des façons de rendre certaines de vos recettes favorites un peu plus santé? Essayez ces idées pour ajouter plus de légumes et de fruits à vos repas et à vos collations, sans trop de tracas :

- Mélangez une poignée d'épinards ou de chou vert à une boisson fouettée aux fruits
- Pilez du chou-fleur cuit avec vos pommes de terre
- Ajoutez de la courge musquée en purée à un macaroni au fromage maison
- Râpez des carottes, du zucchini ou des oignons et ajoutez-les à votre sauce à spaghetti
- Incorporez le contenu d'une conserve de purée de citrouille à une pâte à crêpes ou à muffins



Ajoutez de la santé! Équilibrez vos produits de boulangerie en y apportant de simples modifications.

Il existe de nombreuses façons savoureuses de rendre plus santé vos recettes de produits de boulangerie. Expérimentez en ayant recours à ces simples substitutions dans vos produits de boulangerie favoris :

- Remplacez au moins la moitié de la farine blanche enrichie par de la farine de grains entiers
- Remplacez un quart de la quantité de sucre par de la poudre de lait écrémé
- Remplacez la moitié des matières grasses dans les muffins, les pains éclair et les biscuits par des purées de fruits ou de légumes, comme de la compote de pommes non sucrée ou de la purée de patates douces
- Utilisez du lait au lieu de l'eau



Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes et **eaTipster** pour recevoir chaque jour un conseil sur la nutrition!



Télécharger dans
l'App Store

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google play



Cuisinez santé! Obtenez de délicieux résultats à l'aide d'ingrédients bons pour la santé.

Cuisiner à la maison vous permet de contrôler le goût, l'apport nutritionnel et le coût de vos repas. Essayez ces simples substitutions afin que vos plats maison regorgent de saveur :

- Utilisez du lait évaporé plutôt que de la crème et dégustez de succulentes pâtes Alfredo
- Remplacez la mayonnaise par du yogourt à faible teneur en gras et obtenez une sauce pour salade crémeuse
- Sucrez vos céréales chaudes aux grains entiers avec des fruits, tels que des bananes, des pommes ou des pêches, au lieu d'ajouter du sucre
- Donnez du goût à vos plats grâce à du jus de citron, de l'ail, des herbes et des épices plutôt que du sel



Le goût est roi! Faites-en tout un plat!

Vous croyez que la cuisine santé est ennuyeuse? Pas du tout! La cuisine santé a tout à voir avec le goût. Ajoutez du mordant à vos repas grâce à ces appétissants rehausseurs de saveur :

- Les flocons de piment rouge donnent du piquant aux légumes verts légèrement sautés
- Le jus de lime frais se marie à merveille avec le poisson, l'avocat ou une salsa de tomates fraîches
- L'ail est le compagnon idéal des pâtes, des pommes de terre et des pois; il ajoute également un petit je-ne-sais-quoi aux sautés de tofu et de légumes
- Le gingembre donne du mordant aux potages de courge musquée, en plus d'ajouter de la profondeur aux plats de bœuf et de porc
- La cannelle se combine très bien avec les pommes, les courges et les patates douces



Commanditaires
officiels



Visitez le www.dietitians.ca. Le Mois de la nutrition vous est présenté par Les diététistes du Canada et par des milliers de diététistes de partout au Canada en collaboration avec les commanditaires de la campagne.



Ce feuillet est distribué gracieusement par: