

Cuisinez et savourez... tout simplement!



À la course? Prenez un raccourci dans la cuisine grâce à des aliments prêts à servir santé.

Des aliments prêts à servir santé, combinés à des ingrédients frais, peuvent vous aider à préparer de savoureux repas en quelques minutes. Optez pour des articles à teneur réduite en sodium, en matières grasses et en sucre. Voici 10 aliments prêts à servir qui forment de formidables raccourcis santé :

- Chair de thon pâle ou saumon en conserve
- Courge musquée précoupée
- Légumineuses en conserve, par exemple des pois chiches ou des lentilles
- Tomates en dés en conserve
- Fromage râpé
- Oeufs
- Filets de poisson nature surgelés
- Légumes et fruits surgelés
- Tortellinis au blé entier, frais ou surgelés
- Croûte à pizza aux grains entiers



Vous manquez de temps? Savourez un sandwich pour souper.

Cuisiner n'a pas à être compliqué. Les sandwiches faits de pain, de tortillas ou de plain plat aux grains entiers et garnis de délicieux ingrédients bons pour la santé sont parfaits pour un souper décontracté. Essayez ces savoureux sandwiches, accompagnés de crudités croquantes :

- Poitrine de dinde fraîche rôtie, avocat, tomate et laitue
- Fromage Cheddar, poire tranchée finement et gelée de poivrons rouges
- Rôti de bœuf frais, poivrons rouges rôtis et oignon rouge
- Hoummos, concombre tranché finement, carottes râpées et laitue



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

DISPONIBLE SUR
Google play

Télécharger dans
l'App Store



Préparez un repas pas compliqué avec seulement six ingrédients!

Vous n'avez pas besoin d'une longue liste d'ingrédients pour cuisiner un délicieux repas santé. Inspirez-vous de ces idées, qui requièrent uniquement six ingrédients principaux :

- **Frittata au fromage** – œufs, épinards, pommes de terre en dés, oignon rouge, lait et fromage Cheddar vieilli, cuits ensemble pour créer une fabuleuse frittata
- **Pâtes citronnées** – pâtes aux grains entiers garnies de zucchini grillés, de tomates cerises, d'ail rôti, de pois chiches et de jus de citron fraîchement pressé
- **Patate douce toute garnie** – patate douce cuite au four garnie de haricots noirs, d'oignons verts, de tomates, de coriandre et d'une cuillère de yogourt nature



Les instruments de travail : travailler avec les bons outils peut faciliter la cuisine de manière considérable!

Les instruments de cuisine n'ont pas besoin d'être chers ou sophistiqués. En plus de casseroles de qualité de différentes tailles, ayez dans votre cuisine ces 5 outils de base. Ils peuvent vous aider à cuisiner comme un ou une pro!

- **Des couteaux aiguisés** – dont un couteau d'office pour couper de petites tranches
- **Une râpe** – afin de râper des légumes, du zeste de citron et du fromage
- **Un mélangeur à immersion (à main)** – parfait pour réduire une soupe en purée à même la casserole
- **Un panier cuit-vapeur** – qui cuit les légumes, les rendant tendres et croquants en un tournemain
- **Un thermomètre à lecture instantanée** – pour savoir quand un aliment est cuit à une température sûre (plus besoin de deviner!)



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: