

# EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

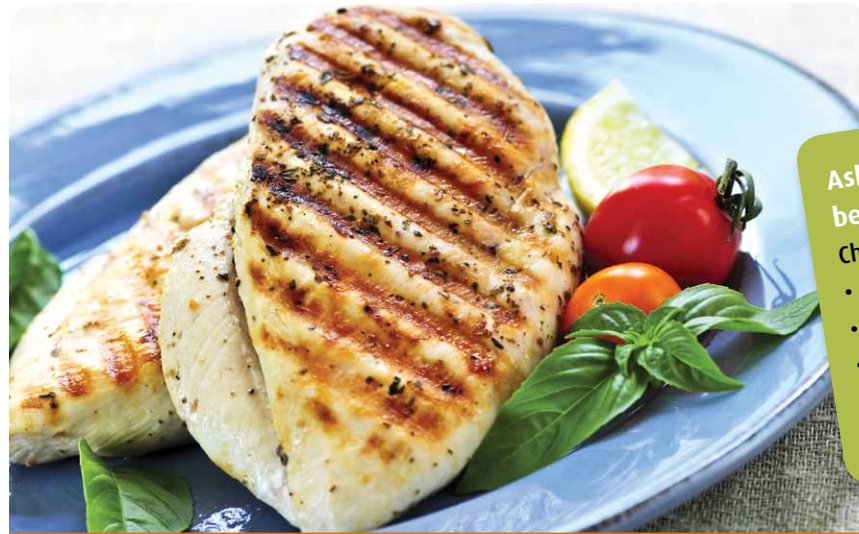
1-877-510-510-2  
www.eatrightontario.ca



Make healthy choices for yourself and your family!  
EatRight Ontario is here to help.



Call EatRight Ontario at 1-877-510-510-2 and talk to a Registered Dietitian for FREE!



Ask us for a FREE guide that's best for you.

Choices include:

- Adding flavour without salt
- Eating well when you have diabetes
- Heart healthy eating
- Making your recipes healthier
- Feeding young children

## Spice Up Your Meals ...Without Salt!

### Grilled Garlic-Ginger Chicken Breasts

Get answers to your nutrition questions from a place you can trust.

You can talk to us in English, French and many other languages!

Makes 4 servings

2 tbsp (25 mL) freshly squeezed lemon juice  
2 tsp (10 mL) minced garlic  
2 tsp (10 mL) minced gingerroot  
2 tsp (10 mL) olive oil  
1 tsp (5 mL) ground cumin  
4 boneless skinless chicken breasts (1 lb/500g total)  
Freshly ground black pepper

1. In a shallow dish, whisk together lemon juice, garlic, ginger, olive oil and cumin. Add chicken and turn to coat. Let stand at room temperature for 10 minutes or cover and refrigerate for up to 4 hours. Preheat barbecue to medium.  
2. Remove chicken from marinade and discard marinade. Place chicken on barbecue and cook, turning once, for 3 to 5 minutes per side or until chicken is no longer pink inside and has reached an internal temperature of 170°F (77°C). Season to taste with pepper.

**Tip:** This recipe can also be baked at 350°F (180°C) for about 35 to 45 minutes until chicken reaches an internal temperature of 170°F (77°C).

©Simply Great Food, Dietitians of Canada 2007. Published by Robert Rose Inc. Visit the Dietitians of Canada web site at [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

Dietitians of Canada acknowledges the financial support of EatRight Ontario by the Ontario government.

©Dietitians of Canada, 2013. All rights reserved. Permission to reprint in its entirety. For non-commercial use only.



# EatRight Ontario

SPEAK WITH A REGISTERED DIETITIAN FOR FREE

1-877-510-510-2  
www.eatrightontario.ca

## Saine alimentation Ontario

CONTACTEZ UNE DIÉTÉTISTE PROFESSIONNELLE GRATUITEMENT

1-877-510-510-2

www.sainealimentationontario.ca



Faites des choix sains  
pour vous-même et pour  
votre famille!

Saine alimentation Ontario  
est là pour vous aider.



Appelez Saine alimentation Ontario au  
1-877-510-510-2 et parlez GRATUITEMENT  
à un(e) diététiste professionnel(le)!



Demandez-nous le guide GRATUIT  
qui vous convient le mieux :

- Ajouter de la saveur sans sel
- Une alimentation saine pour les personnes atteintes de diabète
- Une alimentation saine pour le cœur
- Rendre vos recettes plus saines
- Nourrir les jeunes enfants

## Épicez vos repas... sans sel!

### Poitrines de poulet grillées à l'ail et au gingembre

Obtenez des réponses à vos  
questions sur la nutrition  
d'une source fiable.

Vous pouvez communiquer  
avec nous en anglais,  
en français et dans de  
nombreuses autres langues!

## Saine alimentation Ontario

CONTACTEZ UNE DIÉTÉTISTE PROFESSIONNELLE GRATUITEMENT

1-877-510-510-2

www.sainealimentationontario.ca



Nombre de portions : 4

2 cuillerées à soupe (25 ml) de jus de citron fraîchement pressé

2 cuillerées à thé (10 ml) d'ail émincé

2 cuillerées à thé (10 ml) de gingembre émincé

2 cuillerées à thé (10 ml) d'huile d'olive

1 cuillerée à thé (5 ml) de cumin moulu

4 poitrines de poulet désossées et sans peau (1 lb/500 g au total)

Poivre noir fraîchement moulu

1. Dans un plat peu profond, mélangez le jus de citron, l'ail, le gingembre, l'huile d'olive et le cumin. Ajoutez le poulet et retournez-le pour l'enrober. Laissez-le reposer à la température de la pièce pendant 10 minutes ou couvrez-le et réfrigérez-le jusqu'à 4 heures. Préchauffez le barbecue à feu moyen.

2. Retirez le poulet de la marinade et jetez la marinade. Mettez le poulet sur le barbecue et faites-le cuire (en le retournant une fois) pendant 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur et ait atteint une température interne de 170°F (77°C). Assaisonnez-le au goût avec le poivre.

**Conseil :** Cette recette peut également être cuite au four à 350°F (180°C) pendant environ 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 170°F (77°C).

©Simply Great Food, les Diététistes du Canada 2007. Publié par Robert Rose Inc.

Visitez le site Web des Diététistes du Canada à l'adresse [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

Les Diététistes du Canada remercient le gouvernement de l'Ontario du soutien financier accordé à Saine alimentation Ontario.

©Les Diététistes du Canada, 2013. Tous droits réservés. La réimpression intégrale est autorisée. Réservé à un usage non commercial.