

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

Saine alimentation Ontario

Demandez-nous :

- ✓ Des idées de menus et de recettes économiques
- ✓ Des conseils pour faire les achats d'épicerie et planifier des repas sains
- ✓ Des conseils sur l'alimentation saine pour vous et votre famille

Parlez GRATUITEMENT à un diététiste professionnel



Appelez le **1-877-510-510-2** Visitez le site **www.sainealimentationontario.ca**

TOUT SUR LES CAROTTES

Crues ou cuites, les carottes peuvent ajouter de la couleur et une saveur sucrée à n'importe quel plat!

Voici trois moyens faciles de savourer les carottes :

1. Râpez des carottes et combinez-les à du chou râpé pour faire une salade de chou ou mélangez-les à des raisins secs ou à des pommes coupées en dés pour faire une salade au goût sucré.
2. Les carottes sont idéales pour les trempettes. Trempez des bâtonnets de carotte dans la salsa, l'hoummos (tartina de pois chiches) ou une vinaigrette à faible teneur en matières grasses.
3. Rôtissez les carottes pour faire un plat d'accompagnement savoureux. Coupez les carottes en bâtonnets, mélangez-les à une petite quantité d'huile et étalez-les sur une tôle à biscuits. Faites-les cuire à 325 °F (160 °C) jusqu'à ce que vous puissiez les transpercer facilement avec une fourchette, après 30 à 40 minutes de cuisson environ.

Conseil sur l'alimentation saine :

Les carottes contiennent du bêta-carotène, un antioxydant. Les antioxydants peuvent contribuer à maintenir vos cellules en santé et à réduire le risque de certaines maladies. Essayez de consommer chaque jour un légume orange vif!



Pour trouver d'autres recettes économiques et des feuilles de renseignements, visitez le site **www.eatrightontario.ca/fr/budget** ou appelez le **1-877-510-510-2**