

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](http://www.sainealimentationontario.ca)**

## TOUT SUR LES HARICOTS

Les haricots comme les haricots rognons, les haricots noirs et les pois chiches sont un aliment bon marché et nutritif.

### Voici trois moyens faciles de savourer les haricots :

1. Essayez les burgers aux haricots! Pilez une boîte de 19 oz (540 ml) de haricots noirs. Mélangez-y 3/4 de tasse (175 ml) de riz brun cuit, 3 cuillerées à soupe (45 ml) de chapelure et un œuf (battu). Pour plus de saveur, ajoutez-y un oignon haché, de l'ail, du cumin, du jus de citron ou de la poudre de chili. Faites six galettes avec le mélange. Faites-les cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Ajoutez-y vos garnitures préférées et savourez-les!
2. Faites une tartinade aux haricots Pinto savoureuse. Faites cuire des oignons et de l'ail hachés dans une petite quantité d'huile. Ajoutez-y une boîte de haricots Pinto rincés et égouttés et 2 cuillerées à soupe (30 ml) d'eau. Mettez tous les ingrédients en purée avec une fourchette. Étalez ce mélange de haricots sur des sandwichs ou trempez-y des tortillas cuits au four coupés en triangles.
3. Ajoutez des haricots comme les pois chiches, les petits haricots ronds blancs, les haricots noirs ou les haricots rognons à une salade, des pâtes ou un plat de riz.

### Conseil sur l'alimentation saine :

Les haricots sont faibles en graisse, riches en fibres et peuvent se substituer à la viande.



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