

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 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** ou appelez le **1-877-510-510-2**