

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 POMMES DE TERRE

Il a de nombreuses façons d'agrémenter les pommes de terre!

Voici trois moyens faciles de savourer les pommes de terre :

1. Garnissez vos pommes de terre au four de haricots mijotés en conserve à teneur réduite en sodium, de saumon ou de thon en conserve ou de chili.
2. Utilisez des restes de pommes de terre pilées pour épaissir un ragoût.
3. Essayez les pommes de terre épicées au four. Tranchez les pommes de terre en morceaux. Mélangez ces morceaux avec de l'huile et ajoutez-y vos épices préférées comme le paprika, l'ail en poudre, la poudre de chili, l'oignon en poudre ou le cari. Faites cuire le tout à 450 degrés °F (230 °C) sur une tôle à biscuits doublée de papier sulfurisé pendant 30 minutes, retournez les morceaux et faites-les cuire pendant encore environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Conseil sur l'alimentation saine :

Les pommes de terre contiennent du potassium qui contribue au maintien d'une tension artérielle saine. Mangez-les avec la pelure pour avoir plus de fibres!



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**

Les diététistes du Canada remercient le gouvernement de l'Ontario pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario.

Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2012. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.