



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DES PRODUITS CÉRÉALIERS



Je sais que les produits céréaliers sont bons pour la santé. Comment puis-je faire pour en consommer une plus grande quantité alors que mon budget est limité ?

- **Les produits de grains entiers constituent généralement de bons achats.** Choisissez des produits de grains entiers de préférence à des produits faits de farine blanchie ou de grains raffinés. Voici quelques exemples :

Choisissez :

Au lieu de :

pain à 100 % de grains entiers	pain blanc
céréales de blé filamenté	céréales de riz croustillant ou de flocons de maïs
riz brun	riz blanc ou riz instantané
céréales multigrains chaudes, semoule de maïs ou avoine à gros flocons	gruau instantané aromatisé
quinoa, blé bulgur, orge, sarrasin	riz blanc ou pâtes blanches

- **Planifiez des repas faciles à préparer à partir de produits de grains entiers.** Servez du riz brun, du quinoa, du blé bulgur ou de l'orge avec de la viande, du poulet ou des haricots, des pois ou des lentilles, et un assortiment de légumes. Pour savoir comment faire cuire les produits à base de grains entiers, suivez le mode d'emploi sur l'emballage.
- **Faites cuire vous-même votre riz, vos pâtes et vos autres produits céréaliers.** Les mélanges de riz et de pâtes préemballés reviennent plus cher par portion, sans compter qu'ils présentent souvent une teneur plus élevée en gras et en sel, et une teneur plus faible en fibres.
- **N'hésitez pas à comparer les produits de différentes marques.** Les produits « sans nom » et les marques de magasin peuvent être offerts à meilleur prix. Quand l'occasion se présente, achetez des produits et des pains de grains entiers offerts à prix réduit.
- **Rendez-vous dans un magasin de produits en vrac.** Vous pouvez économiser de l'argent en achetant seulement la quantité qu'il vous faut de produits céréaliers tels que le riz brun, le quinoa, le blé bulgur, l'orge et la semoule de maïs.
- **Comparez la valeur nutritive des produits céréaliers et choisissez,** dans la mesure du possible, celui qui présente la plus haute teneur en fibres.



Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

Ma famille aime les céréales à déjeuner. Quels sont les meilleurs choix en magasin ?

- **Dans la mesure du possible, privilégiez les céréales de grains entiers non sucrées.** Les céréales sucrées ont une plus forte teneur en sucre et sont souvent plus pauvres en fibres.
- **Les céréales chaudes (comme le gruau d'avoine) et les céréales multigrains constituent les meilleurs achats.** Les céréales chaudes instantanées et aromatisées qui s'achètent en sachets individuels sont certes pratiques, mais elles coûtent plus cher et renferment plus de sucre et de sel.
- **Ajoutez vos propres garnitures sur vos céréales.** Essayez ces quelques options : banane coupée en rondelles, baies, fruits en conserve, fruits séchés (raisins secs, abricots, dattes, canneberges), noix, yogourt, compote de pommes, pommes hachées avec cannelle

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine alimentation Ontario à www.eatrightontario.ca/fr/videolist

Questions à poser à votre organisme organisme communautaire OU à Saine alimentation Ontario

- Quelle est la meilleure façon de conserver les aliments de grains entiers ?
- Comment vérifier le contenu en grains entiers d'un aliment sur son étiquette ?
- Combien de portions de produits céréaliers le Guide alimentaire canadien recommande-t-il de consommer ? Qu'est-ce qu'une « portion » ?

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :

Essayez ces savoureuses idées de recettes :

- Préparez un sauté et servez-le sur un lit de riz.
- Mélangez vos restes de pâtes avec une boîte de tomates en dés, des légumes en boîte ou surgelés et de la viande cuite. Transférez le tout dans un plat à gratin et parsemer de fromage râpé. Réchauffez au four ou au micro-ondes.
- Combinez des légumes hachés et des fruits séchés avec du quinoa, du blé bulgur ou de l'orge, et mélangez le tout en incorporant un filet de vinaigrette à l'huile et au vinaigre.
- Ajoutez du riz brun cuit ou des pâtes de blé entier cuites dans vos soupes.
- Préparez des quesadillas santé en enrollant du fromage et des légumes dans des tortillas de blé entier.





Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS
CHOIX AU RAYON
DES PRODUITS
CÉRÉALIERS

RECETTES

Salade de quinoa aux légumes

Donne 10 portions

1 tasse	quinoa, bien rincé et égoutté	250 ml
2 tasses	eau froide	500 ml
2	tomates, hachées	
2 branches	persil italien hachées	
¼	concombre anglais, haché	
1/3 tasse	poivron rouge, vert ou jaune, ou un mélange des trois	75 ml

Vinaigrette

3 c. à soupe	huile végétale	45 ml
2 c. à soupe	jus de citron, fraîchement pressé	25 ml
1½ c. à thé	flocons de piment fort (facultatif)	7 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
½ c. à thé	poivre noir, fraîchement moulu	2 ml
½ c. à thé	fleurs de lavande séchée (facultatif)	2 ml

1. Dans une casserole moyenne, faire bouillir l'eau et le quinoa à feu moyen. Baisser le feu et laisser encore bouillir délicatement de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les germes blancs se séparent des graines. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes. Retirer le couvercle, laisser refroidir, puis aérer à l'aide d'une fourchette.
2. Entre-temps, dans un grand bol, combiner les tomates, le persil, le concombre et les poivrons. Incorporer le quinoa refroidi.
3. Préparer la vinaigrette : Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, les flocons de piment fort (facultatif), le sel et le poivre et la lavande (facultatif).
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour bien enrober le tout.



© *Simplement délicieux*, Diététiste du Canada 2007. Publié par les éditions du Trécarré.
Visitez le site Web des diététistes du Canada au www.dietitians.ca/Your-Health.aspx



Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DES PRODUITS CÉRÉALIERS

RECETTES

Biscuits aux pommes et à l'avoine grillée

Donne 1 douzaine de biscuits

1 ½ tasse	de flocons d'avoine à cuisson rapide grillés	375 mL
½ tasse	de farine tout usage	125 mL
½ c. à thé	de cannelle moulue	2 mL
¼ c. à thé	de muscade moulue	1 mL
¼ c. à thé	de bicarbonate de soude	1 mL
¼ tasse	de cassonade légèrement tassée	60 mL
¼ tasse	de margarine non hydrogénée	60 mL
1	œuf	
¼ c. à thé	d'extrait de vanille	1 mL
1 pomme	pelée et finement hachée	
¼ tasse	de grains de chocolat semi-sucré	60 mL



Conseil pratique:

utiliser une spatule en bois si vous n'avez pas de batteur électrique

1. Préchauffez le four à 180 C (350 F) et étendre les flocons d'avoine sur une plaque à pâtisserie. Cuisez-les au four préchauffé pendant 3 minutes, retournez-les avec une spatule et cuisez-les pendant 3 minutes de plus. Surveillez-les pour vous assurer qu'ils ne brûlent pas.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cannelle, la muscade et le bicarbonate de soude.
3. Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique à vitesse élevée, battre la cassonade et la margarine pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporer l'œuf et la vanille jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Incorporer le mélange de flocons d'avoine, la pomme et les grains de chocolat.
4. Verser sur la plaque à pâtisserie des cuillerées de 15 mL (1 c. à soupe) de pâte en laissant environ 5 cm (2 po) entre chacune. Si désiré, utiliser une fourchette farinée pour aplatir légèrement la pâte. Cuire au four préchauffé de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre des biscuits reprenne sa forme quand on le presse légèrement. Mettre les biscuits sur une grille métallique pour qu'ils refroidissent complètement.

© *Cuisinez!* Diététistes du Canada 2011. Publié par les éditions de l'Homme.

Visitez le site Web des diététistes du Canada au www.dietitians.ca/Your-Health.aspx

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.