



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX **AU RAYON DES LÉGUMES**

Je sais que je devrais manger plus de légumes.
Mais comment y arriver lorsqu'on n'a pas beaucoup
d'argent pour acheter des légumes frais ?

Une grande consommation de légumes présente de nombreux avantages pour la santé. Essayez ces trucs pratiques pour consommer plus de légumes à peu de frais :

- **Quand vous achetez des légumes frais, choisissez des légumes qui sont en saison.** Faites vos courses dans les marchés publics ou les marchés aux puces. Les fermes d'auto-cueillette constituent aussi une excellente façon d'acheter des légumes moins chers et cultivés localement. Visitez www.foodland.gov.on.ca pour consulter le guide de disponibilité des fruits et légumes de l'Ontario.
- **Certains légumes frais constituent de bons achats à l'année longue.** Par exemple, les pommes de terre, les carottes, les choux, les oignons et les patates douces.
- **Les pommes de terre ou les oignons en sac reviennent moins cher qu'à l'unité.**
- **Les légumes et les laitues pré-lavés, pré-coupés et pré-emballés coûtent plus cher.** Sauvez de l'argent en les préparant vous-même.
- **Joignez-vous à l'un des clubs d'achats alimentaires de votre localité** (p. ex., programme de « The Good Food Box »). Visitez www.foodshare.net (site en anglais seulement) pour de plus amples renseignements sur les programmes de « The Good Food Box » en Ontario.
- **Essayez de cultiver vos propres légumes dans un petit jardin, une jardinière suspendue ou dans un pot.** Vous pouvez également obtenir une petite parcelle de terre dans un jardin communautaire où vous pourrez cultiver des légumes avec d'autres jardiniers.

Conseil

nutritionnel :

Consommez plus souvent des légumes vert et orange foncés. Ils sont d'importantes sources de nutriments.





Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

Les légumes surgelés ou en conserve coûtent moins cher, mais sont-ils aussi sains ?

- **Les légumes surgelés peuvent être aussi nutritifs que les légumes frais.** Choisissez des légumes surgelés sans assaisonnements ni sauces ajoutés. Ils coûtent moins cher et contiennent moins de sel, de sucre et de gras. Les légumes surgelés se conservent bien alors vous aurez toujours des légumes à mettre au menu.
 - **Les légumes en conserve peuvent être un choix santé. Égouttez et rincez-les pour éliminer une partie du sel.** Dans la mesure du possible, choisissez des produits à faible teneur en sodium (sel).
 - **Économisez en achetant des légumes surgelés ou en conserve lorsqu'ils sont offerts en solde.** Les marques de magasin et les produits sans nom sont généralement offerts à meilleur prix.
- Ajoutez des légumes surgelés ou des restes de légumes aux soupes, chilis, ragoûts, caris et salades.
 - Préparez votre recette préférée de lasagne ou de pâtes en y ajoutant des épinards frais ou surgelés (dégelés et égouttés).
 - Incorporez des petits pois verts, du brocoli ou du chou-fleur dans votre macaroni au fromage.
 - Utilisez un mélange de légumes surgelés dans vos plats sautés.
 - Savourez des soupes consistantes aux légumes comme repas principal.

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



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

- Comment puis-je encourager mes enfants à manger plus de légumes ?
- Quels sont les avantages nutritionnels des légumes vert et orange foncés ?
- Combien de portions de légumes et fruits 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 :



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS
CHOIX AU RAYON
DES LÉGUMES

RECETTES

Frites de patates douces au four, mayonnaise au cari Donne 8 portions

Les frites de patates douces

1 ½ lb	de patates douces, pelées et coupées en bâtonnets de 1 cm (½ po) d'épaisseur	750 g
¼ tasse	d'huile de canola ou d'huile d'olive	60 ml
1 c. à thé	de cumin moulu	5 ml
½ c. à thé	de sel de mer (facultatif)	2 ml

La mayonnaise au cari

¼ tasse	de mayonnaise légère	60 ml
1 c. à thé	de poudre de cari	5 ml
1 c. à thé	de miel liquide	5 ml

Frites :

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger les patates douces, l'huile et le cumin, jusqu'à ce que les frites soient bien couvertes d'huile.
3. Les étendre en une seule couche sur la plaque à pâtisserie, couverte de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé pendant 15 minutes. Retourner les patates douces et les cuire 15 minutes de plus ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.
4. Mettre les patates douces dans une assiette couverte de papier essuie-tout, puis les saupoudrer de sel de mer, si désiré.

La mayonnaise au cari : Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, la poudre de cari et le miel. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir les frites avec la mayonnaise au cari comme trempette.

Recette tirée © **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

Truc :

1 ½ lb de patates douces équivaut à environ 6 patates douces.





Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DES LÉGUMES

RECETTES

Légumes grillés Donne 4 portions

4 tasses	assortiment de légumes (pommes de terre, carottes, oignons, courge, navet, etc.)	1 L
2 c. à table	huile végétale	30 ml
1 c. à thé	thym, romarin ou basilic séché	5 ml
2 c. à table	sucre ou miel (facultatif)	30 ml
1 c. à table	moutarde (ou 1 c. à thé (5 ml) de moutarde en poudre)	15 ml

1. Préchauffer le four à 400 °F (204 °C).
2. Couper les légumes en morceaux de 1 po (2,5 cm). Déposer dans un plat allant au four et légèrement graissé de 9 x 13 po (4 L).
3. Combiner les autres ingrédients et mélanger aux légumes.
4. Cuire de 45 à 60 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.

*Recette adaptée de « You Can Cook » (livre en anglais seulement) avec la permission de la Nanaimo Community Kitchens Society.
www.nanaimocommunitykitchens.org*



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 :