

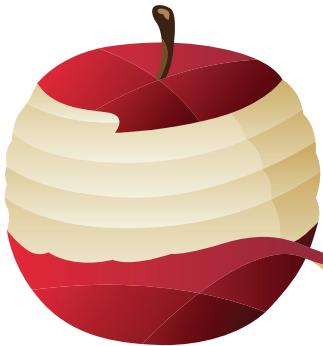
Obtenez des réponses à vos questions sur  
la nutrition d'une source fiable

# SaineAlimentationOntario

Appelez-nous et demandez  
pour un guide sur :

- L'alimentation saine et abordable
- Les achats d'épicerie
- Les menus et les recettes économiques
- Le diabète, la digestion, la santé du coeur et plus encore...

**Parlez GRATUITEMENT à une diététiste professionnelle**



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 des aliments économiques et nutritifs.

## Voici trois moyens faciles de savourer les haricots :

- 1 Ajoutez 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.
- 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 c à soupe (30 ml) d'eau. Mettez tous les ingrédients en purée avec une fourchette. Étalez ce mélange de haricots sur des sandwichs ou l'utiliser comme trempette pour les légumes.
- 3 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 c 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.

## 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, visitez le site [www.eatrightontario.ca/recettes](http://www.eatrightontario.ca/recettes)

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

