

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 carottes

Cruées ou cuites, les carottes peuvent ajouter de la couleur et une saveur sucrée à n'importe quel plat!

## Voici trois moyens faciles de savourer les carottes :

- 1 Râpez des carottes et combinez-les à du chou râpé pour faire une salade de chou ou mélangez-les à des raisins secs ou à des pommes coupées en dés pour faire une salade au goût sucré.
- 2 Les carottes sont idéales pour les trempettes. Trempez des bâtonnets de carotte dans la salsa, l'hoummos ou une vinaigrette à faible teneur en matières grasses.
- 3 Rôtissez les carottes pour faire un plat d'accompagnement savoureux. Coupez les carottes en bâtonnets, mélangez-les à une petite quantité d'huile et étalez-les sur une tôle à biscuits. Faites-les cuire à 325 °F (160 °C) jusqu'à ce que vous puissiez les transpercer facilement avec une fourchette, après 30 à 40 minutes de cuisson environ.



## Conseil sur l'alimentation saine :

Les carottes contiennent du bêta-carotène, un antioxydant. Les antioxydants peuvent contribuer à maintenir vos cellules en santé et à réduire le risque de certaines maladies. Essayez de consommer chaque jour un légume orange vif!



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.

