

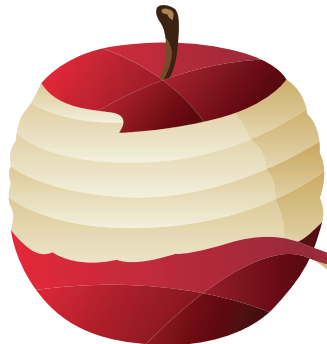
Obtenez des réponses à vos questions sur
la nutrition d'une source fiable

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

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, 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 °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, visitez le site www.eatrightontario.ca/recettes

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

