



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DES VIANDES ET DE SES SUBSTITUTS

L'achat de viande accapare une bonne partie de mon budget.
Y a-t-il des façons d'économiser à l'achat de ce groupe d'aliments ?

Achetez des types de viande, de volaille et de poisson qui coûtent meilleur marché, par exemple :

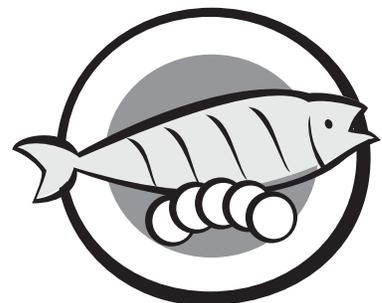
- viande à ragoût
- extérieur, intérieur ou noix de ronde
- palette ou bifteck de flanc (bavette)
- viande hachée ordinaire ou mi-maigre
- épaule ou soc de porc
- poulet dépecé (cuisses, hauts de cuisse) ou poulet entier
- filets de poisson nature surgelés, comme le saumon, le tilapia, la sole, l'aiglefin et la goberge.
- poisson en conserve, comme le saumon, le thon pâle, les sardines et le hareng.

Les viandes offertes à prix modique sont souvent les coupes les moins tendres, car elles sont moins grasses. Voici quelques trucs pour attendrir vos pièces de viande :

- Faites mariner la viande toute une nuit au réfrigérateur.
- Martelez la viande à l'aide d'un attendrisseur avant de la faire cuire.
- Faites cuire la viande à feu doux pendant plusieurs heures dans une base de liquide comme de l'eau, du bouillon ou du jus de tomate.

Conseil nutritionnel :

Le poisson renferme un type de gras bénéfique pour la santé humaine. Consommez au moins deux portions de poisson par semaine pour bénéficier de ces avantages.





Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

Essayez ces conseils qui vous permettent d'économiser :

- **Les viandes assaisonnées, préparées ou préemballées dans des boîtes coûtent plus cher.** Vous économiserez de l'argent en apprêtant votre viande vous-même. De plus, vous pouvez utiliser les restes pour vos sandwichs au lieu d'acheter des viandes au comptoir des charcuteries.
- **Quand ils sont offerts à prix réduit, et dans la mesure où l'espace dans votre congélateur le permet, achetez de plus grandes quantités de viande, de volaille ou de poisson.** Réemballez les morceaux en plus petites portions, et rangez-les au congélateur.
- **Ne dépassez pas la taille idéale d'une portion.** Une portion de viande, de volaille ou de poisson correspond à 75 g (2,5 oz) seulement, soit à peu près la grosseur d'un jeu de cartes. Incluez 2 ou 3 portions par jour dans vos menus. Favorisez les recettes qui demandent moins de viande et plus de légumes, de pâtes ou de riz. Essayez les sautés, les gratins, les plats au cari et les pâtes.

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 :

- Pouvez-vous me suggérer des recettes qui contiennent moins de viande et que ma famille aimera quand même ?
- Comment doit-on préparer les légumineuses sèches comme les haricots et les lentilles ?
- Combien de portions de viande ou de substituts le Guide d'alimentation canadien recommande-t-il de consommer chaque jour ? 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.

Remplacez la viande par différents aliments protéinés comme les œufs, les lentilles et les haricots secs, les produits à base de soya, les noix et les graines.

Essayez d'intégrer quelques repas sans viande à votre menu chaque semaine.

Voici quelques idées de repas où santé et régal sont au rendez-vous :



- riz au cari et aux pois chiches
- omelette aux légumes et au fromage
- chili végétarien
- plat ou soupe aux lentilles
- sauté au tofu
- sandwich à la salade aux œufs
- houmous et légumes sur pain pita



Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS
CHOIX AU RAYON
DES VIANDES ET
DE SES SUBSTITUTS

RECETTES

Filets de poisson panés cuits au four

Donne 4 portions

½ tasse	chapelure	125 ml
½ c. à thé	origan ou mélange d'assaisonnements à l'italienne	2 ml
¼ c. à thé	poivre noir	1 ml
2 c. à soupe	huile végétale	30 ml
¾ lb	filets de poisson blanc (au choix : tilapia, sole, aiglefin ou goberge)	375 g

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Huiler légèrement une tôle à cuisson.
2. Dans un bol, mélanger la chapelure, l'origan (ou le mélange d'assaisonnements à l'italienne) et le poivre.
3. Badigeonner les filets de poisson des deux côtés avec de l'huile, puis les paner dans le mélange de chapelure.
4. Faire cuire au four pendant 10 minutes, retourner les filets et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement sous les dents d'une fourchette.





Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DES VIANDES ET DE SES SUBSTITUTS

RECETTES

Marinade de base pour la viande, la volaille et le poisson Donne $\frac{3}{4}$ tasse

$\frac{1}{4}$ tasse	sauce soya	60 ml
$\frac{1}{4}$ tasse	huile végétale	60 ml
$\frac{1}{2}$ c. à thé	ail en poudre (ou 2 gousses d'ail, émincées)	2 ml 2 ml
$\frac{1}{4}$ tasse	jus de citron ou d'orange	60 ml
$\frac{1}{4}$ cup	lemon juice or orange juice	60 mL

1. Dans un petit bol, fouetter la sauce soya, l'huile végétale, l'ail et le jus d'agrumes.
2. Mettre la marinade et la viande dans un sac avec fermeture à glissière ou un contenant hermétique. Réfrigérer pendant au moins 4 heures (ou jusqu'au lendemain). Pour une question de salubrité, il est préférable de jeter la marinade qui aura été en contact avec la viande, le poisson ou le poulet cru.



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.

Feuillelet de renseignements distribué par :