



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](http://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](http://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](http://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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuillet 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](http://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](http://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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

## DES RECETTES SUPPLÉMENTAIRES

### Conseil :

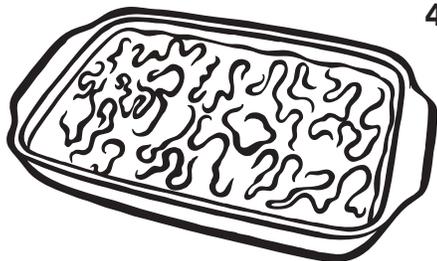
Utiliser  $\frac{3}{4}$  tasse  
(175 ml) de lentilles  
sèches pour  
2 tasses (500 ml)  
de lentilles cuites.

### Gratin de haricots rouges et de lentilles rapide à préparer

Donne 6 portions

1 c.	à soupe huile végétale	15 ml
1	gros oignon, haché	1
2	branches de céleri, tranchées	2
1	boîte de 19 oz (540 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés	1
2 tasses	lentilles, cuites	500 ml
1	boîte de 19 oz (540 ml) de tomates étuvées, égouttées	1
$\frac{1}{2}$ c. à thé	thym	2 ml
	poivre	
$1\frac{1}{2}$ tasse	fromage mozzarella, râpé en filaments	375 ml

1. Préchauffer le grill du four.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, le thym et le poivre (au goût). Briser les tomates avec le dos d'une cuillère.
4. Verser le mélange dans un plat de cuisson. Parsemer de fromage et passer sous le grill du four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



*Adaptation autorisée, programme consultatif communautaire sur la nutrition, Centre de ressources en nutrition, Association pour la santé publique de l'Ontario. .*



Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

# DES RECETTES SUPPLÉMENTAIRES

## Chili maison consistant Donne 8 portions

1 lb	bœuf haché	500 g
2	oignons, hachés	2
1	poivron vert, haché	1
½ c. à thé	ail en poudre	2 ml
1	boîte de 28 oz (796 ml) de tomates en dés	1
1	boîte de 19 oz (540 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés	1
1	boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés	1
1	boîte de 7½ oz (213 ml) de sauce tomate	1
1	boîte de 7½ oz (213 ml) de champignons, égouttés	1
1 c. à soupe	poudre de chili	15 ml
1 c. à thé	cumin	5 ml

1. Dans une grande casserole, faire cuire le bœuf haché, les oignons, le poivron vert et l'ail en poudre pendant environ 5 minutes. Enlever l'excédent de gras.
2. Incorporer les tomates, les haricots rouges, les pois chiches, la sauce tomate, les champignons, la poudre de chili et le cumin.
3. Porter à ébullition. Laisser mijoter non couvert à feu doux pendant environ 20 minutes, en remuant souvent.



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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

## COMMENT PLANIFIER **DES REPAS SAINS**

Il n'est pas facile de planifier des menus sains et abordables pour une famille. Y a-t-il moyen de se faciliter la tâche ?

**Une bonne façon de vous assurer que tout le monde mange bien sans défoncer votre budget est de planifier vos repas et vos collations à l'avance.**



- Commencez par planifier les repas principaux de la semaine. Mettez quelques-uns des plats préférés de votre famille au menu.
- Recherchez de nouvelles idées dans les livres de recettes, dans les revues ou sur Internet. Consultez les ouvrages offerts par votre bibliothèque municipale, ou échangez des recettes entre amis. Optez pour des recettes qui reviennent bon marché, qui font appel à un nombre restreint d'ingrédients et qui se préparent facilement.
- Dressez ensuite une liste d'idées pour le petit déjeuner, les autres repas du jour et les collations.
- Inscrivez vos idées de repas sur un calendrier ou notez-les dans une grille, comme celle qui figure à la page suivante.
- Dressez la liste de tous les articles qu'il vous faut en prévision des repas de la semaine.

Voici quelques trucs pour préparer vos menus et en avoir le plus possible pour votre argent :

- Vérifiez ce que vous avez déjà au réfrigérateur, au congélateur et dans vos armoires, puis essayez d'inclure ces aliments dans vos menus.
- Surveillez les offres spéciales dans les circulaires et planifiez vos menus en fonction des aubaines de la semaine.
- Planifiez des repas comportant moins de viande et davantage de haricots secs, de pois, de lentilles, de légumes et de produits céréaliers. Par exemple, essayez différentes recettes de sautés, de pâtes, de plats aux œufs, de soupes, de gratins et de plats aux haricots.
- Cuisinez vos repas chez vous quand vous le pouvez. Achetez moins d'aliments préparés à l'avance.
- Augmentez les quantités dans vos recettes afin d'avoir des restes à utiliser pour les repas du midi ou du lendemain soir. Ajoutez vos restes de légumes ou de viande à vos salades, à vos pâtes, à vos soupes ou à vos sauces à spaghetti.

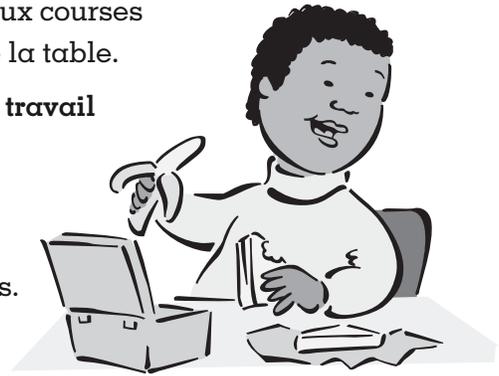


Saine **alimentation** Ontario

## Choix alimentaires sains et abordables

Dans ma famille, tout le monde est occupé. Nous dépensons beaucoup d'argent sur les repas au restaurant, les commandes à emporter et les aliments préparés à l'avance. Comment pouvons-nous économiser à la fois temps et argent ?

- **Préparez plus souvent vos repas à la maison.** Demandez aux autres membres de la famille de participer à la planification des menus, aux courses à l'épicerie, à la préparation des repas et au nettoyage de la table.
- **Préparez des boîtes ou des sacs à lunch pour emporter au travail ou à l'école.** Préparez-les la veille.
- **Vérifiez si l'école de votre enfant offre un programme alimentaire.** Ces programmes peuvent fournir à votre enfant des petits déjeuners, des dîners et/ou des collations.
- **Remplissez un thermos de café ou de thé préparé chez vous au lieu de vous arrêter dans un café.**
- **Quand vous sortez, emportez des collations saines comme des fruits, des noix, des barres granola, des muffins maison, ou des craquelins avec du fromage.**



### Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine Alimentation Ontario :

- Avez-vous des suggestions pour m'aider à économiser de l'argent en faisant mon marché ?
- Pouvez-vous me suggérer des idées de repas sains, abordables et appréciés de toute la famille ?

Créez votre propre menu en visitant le site de Saine alimentation Ontario à [www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner](http://www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner)

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

COMMENT PLANIFIER DES REPAS SAINS

## NOTRE MENU

### Repas principaux

---

#### Dimanche

Ragoût maison et petits pains de grains entiers

---

#### Lundi

Cigares au chou rôtis à la poêle\*

---

#### Mardi

Petits pains de viande préparés dans un moule à muffin avec salade de quinoa aux légumes

---

#### Mercredi

Sauté de chili doux et de tofu avec vermicelle\*

---

#### Jedi

Restes : sauté de chili doux et de tofu avec vermicelle\*

---

#### Vendredi

Aiglefin tandoori avec mélange de légumes congelés et riz\*

---

#### Samedi

Restes : aiglefin tandoori avec mélange de légumes congelés et riz

---

### Autres repas et collations

---

#### Déjeuners

---

Fruit frais et muffin

---

Œuf brouillé avec rôtie

---

Gruau d'avoine avec pommes et cannelle

---

Lait frappé aux fruits

---

#### Repas du midi

---

Restes : ragoût et petits pains de grains entiers

---

Restes : cigares au chou

---

Trempeuse de salade aux œufs avec pain pita et crudités

---

#### Collations

---

Maïs soufflé à l'air

---

Mélange de céréales de grains entiers (granola) et banane

---

Salade de carottes et de pommes

---

\*Consultez ces recettes à [www.eatrightontario.ca/fr/recipes.aspx](http://www.eatrightontario.ca/fr/recipes.aspx)



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

Écrivez vos idées de menus et collations dans ce tableau

COMMENT PLANIFIER DES REPAS SAINS

## NOTRE MENU

### Repas principaux

**Dimanche**

---

---

---

**Lundi**

---

---

---

**Mardi**

---

---

---

**Mercredi**

---

---

---

**Jeudi**

---

---

---

**Vendredi**

---

---

---

**Samedi**

---

---

---

### Autres repas et collations

**Déjeuners**

---

---

---

---

---

**Repas du midi**

---

---

---

---

---

**Collations**

---

---

---

---

---

---

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuillet de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

## REPAS SAINS POUR **TOUTE LA FAMILLE**

Il est plus économique de préparer et de manger les repas familiaux à la maison.

De plus, le fait de manger tous ensemble encourage petits et grands à adopter de saines habitudes alimentaires. Par contre, il peut parfois s'avérer difficile de préparer des repas sains qui plairont à toute la famille. Essayez ces trucs pour faciliter l'heure des repas en famille.

### **1. Mangez ensemble à la maison.**

- **Prenez régulièrement vos repas chez vous en famille.**

L'horaire chargé de chacun peut devenir tout un défi, mais faites de votre mieux pour manger un repas en famille chaque jour.

- **Mangez à table.**

Profitez de la bonne compagnie de chacun sans téléviseur, jouets ou autres distractions.

### **2. Préparez un menu pour tout le monde.**

- **Offrez les mêmes choix d'aliments à tout le monde aux repas.**

Évitez de préparer des plats spéciaux pour les membres « difficiles » de la famille. C'est en encourageant les enfants à essayer de nouveaux aliments qu'ils apprennent à les aimer. De plus, en offrant le même menu à tout le monde, vous économiserez de l'argent et préviendrez le gaspillage.

- **Montrez le bon exemple en mangeant vous-même des aliments sains.** Vos enfants voudront vous imiter.





Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

### 3. Ayez du plaisir en ajoutant une dose de fantaisie aux aliments sains.

- Différentes formes et couleurs peuvent rendre les aliments plus attrayants. Essayez différentes trempettes, sauces et aromates pour ajouter de la saveur et de l'intérêt à vos plats.

### 4. Évitez les conflits à l'heure des repas.

- Vous décidez des aliments qui seront au menu, mais laissez vos enfants choisir les aliments qu'ils veulent manger et la quantité. Les parents qui sont à l'écoute de l'appétit de leurs enfants ont moins de conflits lors des repas.

### 5. Faites participer vos enfants à la planification et à la préparation des repas.

- Permettez aux enfants d'avoir leur mot à dire quant à la composition des menus. S'ils demandent des aliments pauvres en éléments nutritifs, proposez-leur des options plus saines.
- Ils sont portés à vouloir essayer de nouveaux aliments quand ils apprennent à les connaître. Expliquez aux enfants comment les fruits et les légumes poussent.

### Voici quelques idées de repas à moindre coût pouvant plaire à toute la famille :

- Roulés au thon et aux légumes
- Macaroni au fromage avec brocoli
- Brochettes de poulet et de légumes avec trempette (yogourt nature avec un mélange de fines herbes fraîches ou séchées)
- Mini-burgers avec frites de patates douces



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

- Que puis-je faire pour que mon enfant difficile accepte de manger des aliments sains ?
- Comment puis-je faire participer mes enfants à la préparation des repas ?

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

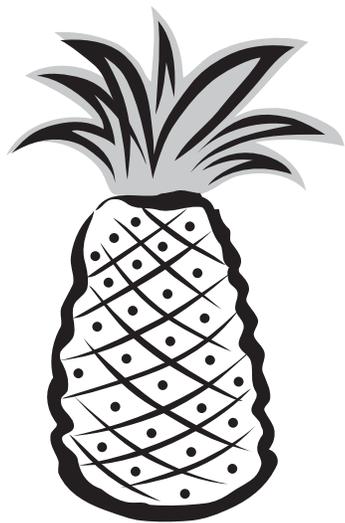
REPAS SAINS POUR  
TOUTE LA FAMILLE

## RECETTES

### Poulet hawaïen Donne 8 portions

16	morceaux de poulet (pilons, hauts de cuisse)	16
2 c. à table	beurre ou margarine	25 ml
1	boîte (19 oz / 540 ml) d'ananas broyés, égouttés	1
3 c. à table	moutarde préparée	45 ml
¼ tasse	miel	60 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
1	poivron vert, coupé en rondelles paprika	1

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Enlever la peau des morceaux de poulet. Disposer les morceaux dans un plat de cuisson de 9 x 13 po (23 x 33 cm).
3. Dans une casserole, faire fondre le beurre ou la margarine à feu moyen. Incorporer les ananas égouttés, la moutarde, le miel et le sel. Bien faire chauffer.
4. À l'aide d'une cuillère, étaler la sauce uniformément sur les morceaux de poulet. Saupoudrer de paprika. Garnir de rondelles de poivron.
5. Mettre au four et faire cuire à découvert pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que la viande de poulet ne soit plus rosé. Si désiré, passer sous le grilloir du four pendant les 5 dernières minutes de cuisson de manière à ce que les morceaux soient encore plus dorés.



Reproduction autorisée par le programme « **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits** » : un programme de six semaines conçu pour donner aux femmes les connaissances, les compétences et la confiance requises pour parvenir à consommer plus de légumes et de fruits. Contenu utilisé avec la permission du Centre de ressources en nutrition de l'Ontario. [www.plusdecouleur.ca](http://www.plusdecouleur.ca).



Saine alimentation Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

REPAS SAINS POUR TOUTE LA FAMILLE

## RECETTES

### Mini Pizzas Donne 6 portions

6	muffins anglais, coupés en deux	6
1½ tasse	sauce tomate	375 ml
¼ tasse	poivron vert, finement haché	50 ml
¼ tasse	champignons, tranchés	50 ml
1 tasse	fromage, râpé	250 ml
	basilic et origan séchés	

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Placer les moitiés de muffin anglais sur une plaque de cuisson.
3. Étendre de la sauce tomate sur chaque moitié de muffin. Saupoudrer de basilic et d'origan, au goût.
4. Disposer les poivrons et les champignons sur chaque moitié de muffin. Parsemer de fromage.
5. Faire cuire au four jusqu'à ce que le fromage bouillonne, de 20 à 25 minutes environ.

Recette adaptée du livre de recettes « *The Basic Shelf Cookbook* » (1995) (livre en anglais seulement) avec la permission de l'Association canadienne de santé publique.

### Autres garnitures à essayer :

- tomates tranchées ou en dés
- asperges
- restes de poulet
- jambon
- ananas
- olives



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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuillet de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

## LES MEILLEURS CHOIX **AU RAYON DES FRUITS**

Je sais que les fruits constituent un choix santé. Comment puis-je m'assurer d'avoir assez de fruits avec un budget serré ?

**La consommation de fruits présente de nombreux avantages pour la santé. Essayez ces trucs pratiques pour consommer plus de fruits à peu de frais :**

- **Quand vous achetez des fruits frais, choisissez des fruits qui sont en saison.** Faire vos courses dans les marchés publics, les marchés aux puces ou les fermes d'auto-cueillette constituent aussi une excellente façon d'économiser sur des fruits cultivés localement. Visitez [www.foodland.gov.on.ca](http://www.foodland.gov.on.ca) pour consulter le guide de disponibilité des fruits et légumes de l'Ontario.
- **Certains fruits frais constituent de bons achats à l'année longue.** Par exemple, essayez : les pommes, les oranges et les bananes.
- **Les fruits pré-coupés coûtent plus cher.** Économisez de l'argent en les préparant vous-même.
- **Économisez en achetant des fruits surgelés, en conserve ou séchés lorsqu'ils sont en solde.** Les marques de magasin et les produits sans nom sont généralement offerts à meilleur prix. Achetez des boîtes ou des emballages de grand format, puis répartissez le contenu dans de plus petits contenants pour les lunchs des enfants ou pour emporter au bureau.
- Joignez-vous à l'un des clubs d'achats alimentaires de votre localité (p. ex., le programme « **The Good Food Box** ») qui distribue des fruits et des légumes frais. Visitez [www.foodshare.net](http://www.foodshare.net) (site en anglais seulement) pour de plus amples renseignements sur les programmes « **The Good Food Box** » en Ontario.

---

### **Conseil nutritionnel :**

Consommez plus souvent des fruits que des jus de fruits. Les fruits sont plus riches en fibres que les jus





Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires sains et abordables

### Mes enfants aiment boire des jus de fruits. Quels sont les meilleurs achats ?

- **Achetez des jus de fruits plutôt que des boissons aux fruits.** Les « boissons » et les « punches » aux fruits coûtent moins cher, mais ils sont riches en sucre et contiennent très peu de jus. Recherchez les mots « 100 % jus » sur les étiquettes.
- **Les jus de fruits concentrés constituent les meilleurs achats et se conservent bien.** Réduisez vos coûts en achetant des jus en solde. Les marques de magasin et les produits sans nom sont généralement offerts à meilleur prix.
- **Les petites boîtes de jus coûtent plus cher par portion que les grands formats.** Pour les lunchs de votre enfant, remplissez un petit thermos ou une petite bouteille de jus.
- **Lorsque votre enfant a soif,** offrez-lui de l'eau au lieu d'un jus ou d'une boisson aux fruits, ou diluez le jus avec de l'eau.

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine alimentation Ontario à [www.eatrightontario.ca/fr/videolist](http://www.eatrightontario.ca/fr/videolist).

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

- Quels fruits sont en saison pendant l'hiver ?
- Combien de portions de légumes et fruits le guide alimentaire canadien recommande-t-il de consommer ? Qu'est-ce qu'une portion ?
- Les fruits fournissent des antioxydants. À quoi servent les antioxydants ?



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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

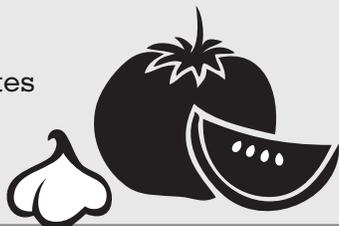
## COMMENT BIEN CONSERVER **LES LÉGUMES**

Comment puis-je conserver mes légumes plus longtemps et éviter ainsi le gaspillage ?

**Si vous conservez vos légumes de la bonne manière, ils resteront frais plus longtemps, sans compter qu'ils garderont mieux leur saveur et leur teneur en éléments nutritifs. Voici quelques conseils à suivre:**

### **Rangez ces légumes à la température de la pièce :**

- Ail
- Tomates



#### **Conseil :**

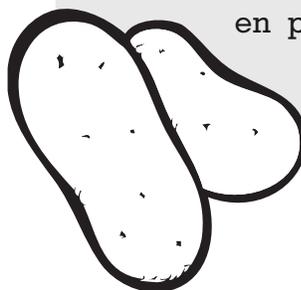
Laissez mûrir les tomates à la température ambiante, puis rangez-les au réfrigérateur et utilisez-les dans les 2 ou 3 jours qui suivent. Achetez les tomates à différents stades de leur mûrissement. Consommez les rouges en premier, puis laissez mûrir les autres.

### **Conservez ces légumes dans un endroit sombre, frais et sec :**

- Oignons
- Pommes de terre
- Citrouille
- Patates douces
- Courges d'hiver (p. ex., courge poivrée, courge musquée, courge spaghetti)

#### **Conseil :**

Mettez les pommes de terre et les patates douces dans un sac en papier.





Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

### Rangez ces produits au réfrigérateur (dans des sacs en plastique) :

- Asperges
- Aubergines
- Betteraves
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons  
(dans un sac  
en papier)
- Chou
- Choux de  
Bruxelles
- Chou-fleur
- Concombres
- Courgettes
- Fines herbes
- Germes de  
soya
- Haricots verts  
ou jaunes
- Laitue
- Légumes-  
feuilles (chou  
cavalier,  
bettes,  
calalou)
- Melon amer
- Navets
- Okra
- Pak-choï
- Panais
- Poireaux
- Pois
- Poivrons
- Pommes de  
terre nou-  
velles
- Racines de  
gingembre
- Radis

### Conseils :

- Ne lavez pas les légumes avant de les mettre au réfrigérateur. Lavez-les tout juste avant de les consommer.
- Rangez les légumes séparément des fruits. Les fruits dégagent des gaz qui accélèrent le flétrissement des légumes. Si votre réfrigérateur comporte deux tiroirs, mettez les légumes dans l'un, et les fruits dans l'autre.



### J'achète de grandes quantités de légumes quand ils sont vendus à prix réduit. Puis-je congeler les légumes ?

Oui. Dans la mesure où vous avez assez d'espace dans votre congélateur, la congélation permet de conserver les légumes plus longtemps. Vous pouvez congeler un grand nombre de légumes frais si vous les faites d'abord blanchir. Ce procédé consiste à plonger les légumes dans l'eau bouillante pendant un court instant, puis dans l'eau glacée pour en arrêter la cuisson. Ceci permet de conserver la texture, la couleur et la saveur des légumes congelés.

Pour de plus amples renseignements sur l'achat, la conservation et la préparation des légumes, visitez [www.foodland.gov.on.ca](http://www.foodland.gov.on.ca).

### Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine Alimentation Ontario

- Comment doit-on laver les légumes ?
- Quelles sont les meilleures façons de faire cuire les légumes pour en préserver les éléments nutritifs ?

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine Alimentation Ontario à [www.eatrightontario.ca/fr/videolist](http://www.eatrightontario.ca/fr/videolist)

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

## OÙ ALLER SI VOUS N'AVEZ PAS ASSEZ D'ARGENT POUR FAIRE VOTRE ÉPICERIE

Il peut vous arriver de ne pas avoir assez d'argent pour acheter de la nourriture pour vous et votre famille.

**La plupart des communautés offrent des programmes pour aider les gens à se procurer des aliments. Pour vous renseigner sur les programmes dans votre localité, téléphonez au 211, ou visitez [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca).**

### **Banques et comptoirs de distribution alimentaire**

Les banques et les comptoirs de distribution alimentaire peuvent vous fournir des aliments de base lorsque votre budget ne vous le permet pas. Bien que ces centres s'efforcent d'offrir des aliments sains, le type et la quantité d'aliments qu'on vous remettra dépendra toujours des aliments disponibles.

Quand vous aurez repéré une banque ou un comptoir alimentaire, renseignez-vous sur ses heures d'ouverture et sur les documents que vous devez emmener.

### **Programmes de repas**

Parfois, vous avez peut-être besoin d'un endroit où l'on sert des repas quand votre budget est trop serré. Il existe peut-être des endroits dans votre quartier où vous pouvez commander un repas nutritif gratuitement ou à prix modique. Renseignez-vous sur ces programmes dans les lieux de prière, les centres communautaires et autres organismes sans but lucratif de votre quartier.



### **Programmes alimentaires dans les écoles**

Plusieurs écoles offrent aux enfants des déjeuners, des dîners et/ou des collations. Demandez au directeur d'école de votre enfant si l'établissement offre un programme alimentaire.



Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

### Cuisines collectives

Les cuisines collectives sont de petits groupes de personnes qui se réunissent pour cuisiner ensemble des repas modiques qu'elles rapportent ensuite à leur famille. Renseignez-vous auprès de votre centre communautaire ou des bureaux de santé publique de votre localité pour entrer en contact avec l'un de ces groupes.



### Clubs d'achats alimentaires (par ex., The Good Food Box)

Le club d'achat alimentaire « The Good Food Box » est un programme sans but lucratif qui permet aux gens de se procurer des fruits et des légumes frais à un prix abordable. Les boîtes sont remplies et distribuées par des organismes communautaires et des bénévoles. Visitez [www.foodshare.net](http://www.foodshare.net) (en anglais seulement) pour trouver un programme « The Good Food Box » offert près de chez vous.

### Jardins communautaires

Les jardins communautaires offrent la chance aux gens de cultiver leurs propres fruits et légumes. Des gens se regroupent pour cultiver et entretenir les jardins et partager leurs récoltes. Renseignez-vous auprès de votre centre communautaire ou des bureaux de santé publique de votre localité sur la façon de vous joindre à l'un de ces jardins.

---

Pour en apprendre davantage sur les programmes alimentaires offerts dans votre localité, visitez [www.foodnetontario.ca](http://www.foodnetontario.ca) (en anglais seulement).

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

- Où se trouve la banque alimentaire la plus proche de chez moi ?

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

## LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DES PRODUITS CÉRÉALIERS



Je sais que les produits céréaliers sont bons pour la santé. Comment puis-je faire pour en consommer une plus grande quantité alors que mon budget est limité ?

- **Les produits de grains entiers constituent généralement de bons achats.** Choisissez des produits de grains entiers de préférence à des produits faits de farine blanchie ou de grains raffinés. Voici quelques exemples :

**Choisissez :**

**Au lieu de :**

pain à 100 % de grains entiers	pain blanc
céréales de blé filamenté	céréales de riz croustillant ou de flocons de maïs
riz brun	riz blanc ou riz instantané
céréales multigrains chaudes, semoule de maïs ou avoine à gros flocons	gruau instantané aromatisé
quinoa, blé bulgur, orge, sarrasin	riz blanc ou pâtes blanches

- **Planifiez des repas faciles à préparer à partir de produits de grains entiers.** Servez du riz brun, du quinoa, du blé bulgur ou de l'orge avec de la viande, du poulet ou des haricots, des pois ou des lentilles, et un assortiment de légumes. Pour savoir comment faire cuire les produits à base de grains entiers, suivez le mode d'emploi sur l'emballage.
- **Faites cuire vous-même votre riz, vos pâtes et vos autres produits céréaliers.** Les mélanges de riz et de pâtes préemballés reviennent plus cher par portion, sans compter qu'ils présentent souvent une teneur plus élevée en gras et en sel, et une teneur plus faible en fibres.
- **N'hésitez pas à comparer les produits de différentes marques.** Les produits « sans nom » et les marques de magasin peuvent être offerts à meilleur prix. Quand l'occasion se présente, achetez des produits et des pains de grains entiers offerts à prix réduit.
- **Rendez-vous dans un magasin de produits en vrac.** Vous pouvez économiser de l'argent en achetant seulement la quantité qu'il vous faut de produits céréaliers tels que le riz brun, le quinoa, le blé bulgur, l'orge et la semoule de maïs.
- **Comparez la valeur nutritive des produits céréaliers et choisissez,** dans la mesure du possible, celui qui présente la plus haute teneur en fibres.



Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

### Ma famille aime les céréales à déjeuner. Quels sont les meilleurs choix en magasin ?

- **Dans la mesure du possible, privilégiez les céréales de grains entiers non sucrées.** Les céréales sucrées ont une plus forte teneur en sucre et sont souvent plus pauvres en fibres.
- **Les céréales chaudes (comme le gruau d'avoine) et les céréales multigrains constituent les meilleurs achats.** Les céréales chaudes instantanées et aromatisées qui s'achètent en sachets individuels sont certes pratiques, mais elles coûtent plus cher et renferment plus de sucre et de sel.
- **Ajoutez vos propres garnitures sur vos céréales.** Essayez ces quelques options : banane coupée en rondelles, baies, fruits en conserve, fruits séchés (raisins secs, abricots, dattes, canneberges), noix, yogourt, compote de pommes, pommes hachées avec cannelle

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine alimentation Ontario à [www.eatrightontario.ca/fr/videolist](http://www.eatrightontario.ca/fr/videolist)

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

- Quelle est la meilleure façon de conserver les aliments de grains entiers ?
- Comment vérifier le contenu en grains entiers d'un aliment sur son étiquette ?
- Combien de portions de produits céréaliers 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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :

#### Essayez ces savoureuses idées de recettes :

- Préparez un sauté et servez-le sur un lit de riz.
- Mélangez vos restes de pâtes avec une boîte de tomates en dés, des légumes en boîte ou surgelés et de la viande cuite. Transférez le tout dans un plat à gratin et parsemez de fromage râpé. Réchauffez au four ou au micro-ondes.
- Combinez des légumes hachés et des fruits séchés avec du quinoa, du blé bulgur ou de l'orge, et mélangez le tout en incorporant un filet de vinaigrette à l'huile et au vinaigre.
- Ajoutez du riz brun cuit ou des pâtes de blé entier cuites dans vos soupes.
- Préparez des quesadillas santé en enroulant du fromage et des légumes dans des tortillas de blé entier.





Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS  
CHOIX AU RAYON  
DES PRODUITS  
CÉRÉALIERS

## RECETTES

### Salade de quinoa aux légumes

Donne 10 portions

1 tasse	quinoa, bien rincé et égoutté	250 ml
2 tasses	eau froide	500 ml
2	tomates, hachées	
2 branches	persil italien hachées	
¼	concombre anglais, haché	
1/3 tasse	poivron rouge, vert ou jaune, ou un mélange des trois	75 ml

#### Vinaigrette

3 c. à soupe	huile végétale	45 ml
2 c. à soupe	jus de citron, fraîchement pressé	25 ml
1½ c. à thé	flocons de piment fort (facultatif)	7 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
½ c. à thé	poivre noir, fraîchement moulu	2 ml
½ c. à thé	fleurs de lavande séchée (facultatif)	2 ml

1. Dans une casserole moyenne, faire bouillir l'eau et le quinoa à feu moyen. Baisser le feu et laisser encore bouillir délicatement de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les germes blancs se séparent des graines. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes. Retirer le couvercle, laisser refroidir, puis aérer à l'aide d'une fourchette.
2. Entre-temps, dans un grand bol, combiner les tomates, le persil, le concombre et les poivrons. Incorporer le quinoa refroidi.
3. Préparer la vinaigrette : Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, les flocons de piment fort (facultatif), le sel et le poivre et la lavande (facultatif).
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour bien enrober le tout.



© *Simplement délicieux*, Diététiste du Canada 2007. Publié par les éditions du Trécarré.  
Visitez le site Web des diététistes du Canada au [www.dietitians.ca/Your-Health.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)



Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DES PRODUITS CÉRÉALIERS

### RECETTES

#### Biscuits aux pommes et à l'avoine grillée

Donne 1 douzaine de biscuits

1 ½ tasse	de flocons d'avoine à cuisson rapide grillés	375 mL
½ tasse	de farine tout usage	125 mL
½ c. à thé	de cannelle moulue	2 mL
¼ c. à thé	de muscade moulue	1 mL
¼ c. à thé	de bicarbonate de soude	1 mL
¼ tasse	de cassonade légèrement tassée	60 mL
¼ tasse	de margarine non hydrogénée	60 mL
1	œuf	
¼ c. à thé	d'extrait de vanille	1 mL
1 pomme	pelée et finement hachée	
¼ tasse	de grains de chocolat semi-sucré	60 mL



#### Conseil pratique:

utiliser une spatule en bois si vous n'avez pas de batteur électrique

1. Préchauffez le four à 180 C (350 F) et étendre les flocons d'avoine sur une plaque à pâtisserie. Cuisez-les au four préchauffé pendant 3 minutes, retournez-les avec une spatule et cuisez-les pendant 3 minutes de plus. Surveillez-les pour vous assurer qu'ils ne brûlent pas.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cannelle, la muscade et le bicarbonate de soude.
3. Dans un bol moyen, à l'aide d'un batteur électrique à vitesse élevée, battre la cassonade et la margarine pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Incorporer l'œuf et la vanille jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Incorporer le mélange de flocons d'avoine, la pomme et les grains de chocolat.
4. Verser sur la plaque à pâtisserie des cuillerées de 15 mL (1 c. à soupe) de pâte en laissant environ 5 cm (2 po) entre chacune. Si désiré, utiliser une fourchette farinée pour aplatir légèrement la pâte. Cuire au four préchauffé de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le centre des biscuits reprenne sa forme quand on le presse légèrement. Mettre les biscuits sur une grille métallique pour qu'ils refroidissent complètement.

© *Cuisine!* 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](http://www.dietitians.ca/Your-Health.aspx)

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

## COMMENT BIEN CONSERVER LES FRUITS

Comment puis-je conserver mes fruits plus longtemps et éviter ainsi le gaspillage ?

**Si vous conservez vos fruits de la bonne manière, ils resteront frais plus longtemps, sans compter qu'ils garderont mieux leur teneur en éléments nutritifs. Voici quelques conseils à suivre.**

### **Rangez les bananes à la température de la pièce :**

#### **Conseil :**

Lorsque les bananes commencent à brunir, mettez-les au congélateur et utilisez-les par la suite dans la préparation de lait frappé aux fruits ou de desserts.

### **Rangez ces fruits au réfrigérateur :**

- Pommes
- Baies
- Cerises
- Raisins
- Ananas
- Rhubarbe

#### **Conseil :**

- Ne lavez pas les fruits avant de les mettre au réfrigérateur. Lavez-les tout juste avant de les consommer.
- Rangez les légumes séparément des fruits. Les fruits dégagent des gaz qui accélèrent le flétrissement des légumes. Si votre réfrigérateur comporte deux tiroirs, mettez les légumes dans l'un, et les fruits dans l'autre.

### **Laissez mûrir les fruits ci-dessous à la température de la pièce, puis conservez-les au réfrigérateur :**

- Avocats
- Pamplemousses
- Kiwis
- Citrons et limes
- Mangues
- Melons
- Pêches et nectarines
- Oranges et tangerines
- Poires
- Plantains
- Prunes

#### **Conseil :**

Achetez ces fruits à différents stades de leur mûrissement. Consommez les plus mûrs en premier, puis laissez mûrir les autres.





Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

Quand les baies et les pêches sont en saison, j'aime les acheter en panier. Quelle est la meilleure façon de congeler les fruits ?

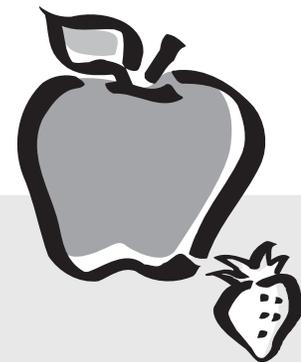
**Congelez vos fruits sur une tôle de cuisson. Ils conserveront ainsi leur forme et ne s'agglutineront pas. Les fruits à forte teneur en eau, comme les melons, se congèlent mal.**

### Comment congeler des fruits sur une tôle de cuisson :

- Baies :** Lavez les baies à l'eau froide. Retirez les baies endommagées. Laissez-les égoutter 15 minutes dans une grande passoire.  
**Pêches et nectarines :** Lavez, dénoyotez et tranchez les pêches et les nectarines. Enrobez-les de jus de citron pour les empêcher de brunir.  
**Rhubarbe :** Lavez la rhubarbe, enlevez les bouts et coupez les tiges en morceaux.
- Étalez les fruits en une seule couche sur une tôle de cuisson.
- Mettez la tôle au congélateur pendant 1 ou 2 heures.
- Lorsque les fruits sont congelés, transférez-les dans des sacs de plastique refermables ou des contenants hermétiques. Les fruits congelés peuvent se conserver jusqu'à un an. Inscrivez le nom du fruit et la date sur le sac ou le contenant.

---

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine Alimentation Ontario à [www.eatrightontario.ca/fr/videolist](http://www.eatrightontario.ca/fr/videolist)



### Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine Alimentation Ontario

- Comment doit-on laver les fruits ?
- Les fruits biologiques sont-ils plus sûrs ou plus sains que les fruits ordinaires ?

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

COMMENT BIEN  
CONSERVER LES  
FRUITS

## RECETTES

### Frappé aux fruits

Préparez vos propres frappés aux fruits en mélangeant du yogourt avec des fruits congelés, frais ou en conserve. Ajoutez du lait ou du jus pour obtenir la bonne consistance. Essayez l'une de ces recettes. Chaque recette donne 2 portions.

### Frappé aux bananes et aux baies Donne 2 portions

1	banane	1
1 tasse	baies congelées ou fraîches (toute combinaison)	250 ml
1 tasse	lait	250 ml
¾ tasse	yogourt ou yogourt aromatisé aux baies	175 ml

### Frappé aux bleuets et à l'orange Donne 2 portions

1 tasse	bleuets congelés ou frais	250 ml
1 tasse	jus d'orange	250 ml
1 tasse	yogourt à la vanille	250 ml

### Lassi aux mangues et aux pêches Donne 2 portions

½ tasse	mangues fraîches, congelées ou en conserve	125 ml
½ tasse	pêches fraîches, congelées ou en conserve	125 ml
½ tasse	lait ou boisson de soya aromatisée à la vanille	125 ml
½ tasse	yogourt à la vanille	125 ml
½ tasse	glaçons	125 ml





Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

COMMENT BIEN CONSERVER LES FRUITS

## RECETTES

### Croustade aux fruits et aux flocons d'avoine

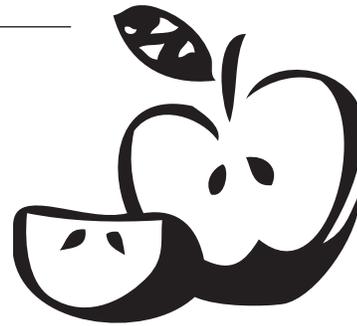
Donne 6 portions

3	pommes, pelées, épépinées et tranchées (ou 4 tasses de fruits frais, de fruits congelés ou de fruits en conserve égouttés)	1L
½ tasse	flocons d'avoine à cuisson rapide	125 ml
3 c. à soupe	farine	45 ml
1/3 tasse	cassonade bien tassée	75 ml
½ c. à thé	cannelle moulue	2 ml
¼ tasse	margarine, fondue	50 ml

#### Conseil :

La croustade peut être préparée dans un plat de cuisson en verre et passée au micro-ondes pendant 12 minutes au lieu de cuire au four.

1. Préchauffer le four à 375 oF (190 oC).
2. Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et la cannelle.
3. Incorporer la margarine fondue.
4. Déposer les tranches de pommes dans un plat de cuisson de 6 tasses (1,5 L).
5. Émietter la préparation à l'avoine sur les pommes.
6. Faire cuire de 30 à 40 minutes environ jusqu'à ce que les fruits soient tendres.



Recette adaptée de « **You Can Cook** » avec la permission de la Nanaimo Community Kitchens Society. [www.nanaimocommunitykitchens.org](http://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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :

Les diététistes du Canada remercient le Ministère de la promotion de la santé et du Sport pour le soutien financier de Saine alimentation Ontario. Les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles de la province.

© Les diététistes du Canada, 2011. Tous droits réservés. Permission de reproduire intégralement. Usage non commercial uniquement.



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires

sains et abordables

## LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DU LAIT ET DE SES SUBSTITUTS

Les produits laitiers et le yogourt plaisent à ma famille.  
Y a-t-il moyen d'économiser de l'argent à l'achat de ces produits ?

- **Choisissez du lait à faible teneur en gras (écrémé, 1 % M.G. ou 2 % M.G.).** Il s'agit de l'option la plus saine pour les adultes et pour les enfants âgés de plus de deux ans.
- **Achetez votre lait en sacs ou dans des contenants en plastique de 4 L au lieu des contenants en carton.** Le lait en sac se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur. Dégelez les sacs de lait dans votre réfrigérateur, et agitez-les bien avant de les ouvrir.
- **Le lait écrémé en poudre coûte moins cher que le lait, et il est tout aussi nutritif.** Une fois le lait écrémé en poudre reconstitué avec de l'eau, mélangez-le avec une quantité égale de lait en sac ou carton. Pour une boisson plus crémeuse, mélangez le lait écrémé en poudre reconstitué avec de l'eau avec une quantité égale de lait liquide prêt-à-boire. Vous pouvez également utiliser le lait écrémé en poudre dans vos plats cuisinés ou vos desserts.
- **Achetez votre yogourt dans un grand contenant au lieu de l'acheter en portions individuelles.**
- **Il ne vous servirait à rien de dépenser plus pour acheter du lait ultra-filtré.** Ce lait n'est pas plus nourrissant que le lait ordinaire. Sa plus longue durée de conservation en tablette n'est pas un atout important pour la plupart des gens.

### Conseil nutritionnel :

Si vous préférez ne pas boire du lait, essayez plutôt une boisson de soya enrichie.





Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires sains et abordables

Je cuisine beaucoup avec du fromage.  
Quels sont les meilleurs choix en magasin ?

- **Lorsqu'il est offert à prix réduit, achetez votre fromage en brique, puis tranchez-le ou râpez-le vous-même.**
- **Conservez plus longtemps votre fromage entier ou râpé en le gardant au congélateur.** Le fromage congelé a tendance à s'émietter une fois dégelé, mais il n'est pas moins nourrissant.
- **Le lait écrémé et les fromages à faible teneur en gras (moins de 20 % M.G.) constituent des choix plus sains, mais ils sont souvent offerts à un prix plus élevé.** Pour économiser votre budget et réduire votre consommation de gras, utilisez du fromage ordinaire en plus petites quantités dans vos recettes.
- **Le fromage cottage à faible teneur en gras peut très bien remplacer le fromage ordinaire dans certaines recettes.**
- **Comparez les marques de fromage entre elles et le prix de revient au kilogramme.** Les produits « sans nom » et les fromages pesés et emballés sur place reviennent souvent meilleur marché.



---

Pour en apprendre davantage, visionnez les vidéos de Saine alimentation Ontario à [www.eatrightontario.ca/fr/videolist](http://www.eatrightontario.ca/fr/videolist)

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

- Quelle quantité de calcium et de vitamine D devrais-je consommer?
- Combien de portions de lait et substituts 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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS  
CHOIX AU RAYON  
DU LAIT ET DE SES  
SUBSTITUTS

## RECETTES

**Pour varier,  
ajouter des  
restes de  
viande cuite  
comme du  
jambon ou du  
poulet en dés,  
ou encore du  
bœuf haché.**



### Quiche sans croûte au fromage et aux légumes

Donne 4 portions

1 c. à thé	huile végétale	5 ml
½	petit oignon, haché	½
½ tasse	champignons, tranchés (ou en conserve)	125 ml
½ tasse	poivron vert ou rouge, haché	125 ml
1 tasse	fromage cheddar, râpé	250 ml
4	œufs	4
1 tasse	lait (ou lait écrémé en poudre reconstitué)	250 ml
3 c. à soupe	beurre (ou margarine), fondu	45 ml
1/3 tasse	farine tout usage	75 ml
½ c. à thé	ail en poudre	2 ml
½ c. à thé	persil en flocons	2 ml
	sel et poivre au goût	

1. Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, les champignons et le poivron. Faire cuire en remuant pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.
2. Étaler le mélange dans un plat de cuisson graissé de 8 x 8 x 2 po (2 L). Parsemer de fromage.
3. Dans un bol moyen, combiner les œufs, le lait, le beurre ou la margarine, la farine, l'ail en poudre, le persil, le sel et le poivre. Battre au fouet ou à la fourchette jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser par-dessus la couche de fromage.
4. Faire cuire non couvert à 350 °F (175 °C) de 40 à 45 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.



Saine **alimentation** Ontario

## Choix alimentaires sains et abordables

LES MEILLEURS CHOIX AU RAYON DU LAIT ET DE SES SUBSTITUTS

### RECETTES

#### Parfait au yogourt pour le déjeuner

¾ tasse	yogourt faible en gras (nature, vanille ou à saveur de fruits)	175 ml
½ tasse	fruits (par ex., baies fraîches ou surgelées, fruits en conserve, tranches de bananes, de pommes ou de poires)	125 ml
½ tasse	céréales à teneur élevée en fibres (par ex., flocons de son, son entier)	125 ml

1. Verser le yogourt dans un bol.  
Garnir de fruits et de céréales.



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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



Saine **alimentation** Ontario

# Choix alimentaires sains et abordables

## ÉCONOMISEZ EN **FAISANT VOTRE MARCHÉ**

Il m'arrive de dépenser plus que prévu à l'épicerie.  
Que puis-je faire pour respecter mon budget ?

### 1. Achetez seulement ce qu'il vous faut.

- Planifiez vos menus d'avance, puis faites votre liste d'épicerie. Vous éviterez ainsi d'acheter des produits dont vous n'avez pas besoin.
- Gardez un bloc-notes dans la cuisine sur lequel vous noterez les produits que vous devez acheter pour votre menu ou pour refaire vos provisions.
- Dans la mesure du possible, payez comptant à la caisse. N'emportez sur vous que le montant d'argent nécessaire.
- Évitez de faire vos courses l'estomac vide. Vous pourriez succomber à l'achat d'aliments dont vous n'avez pas besoin.

### 2. Achetez moins de produits du dépanneur.

- C'est préférable de faire ses courses dans les épiceries. Généralement, les produits vendus dans les dépanneurs coûtent plus cher.
- Achetez moins d'aliments préparés. Ils coûtent plus cher et ils sont souvent plus riches en sucre, en sel et en matières grasses.

### 3. Courez les aubaines.

- Surveillez les circulaires des magasins et recherchez des coupons-rabais en ligne.
- Examinez les produits sur les tablettes du haut et du bas, car ils sont souvent moins chers. Les produits placés à la hauteur des yeux sont généralement plus dispendieux.
- Optez pour les marques de magasin et les produits sans nom.
- Comparez le prix par unité pour des produits similaires ou de différents formats. La plupart des magasins d'alimentation indiquent le prix par unité sur les étiquettes de prix.
- Soyez vigilant vis-à-vis les produits offerts au bout des allées. Ils ne sont pas nécessairement moins chers.





Saine alimentation Ontario

## Choix alimentaires

sains et abordables

L'achat de produits de grand format peut-il me faire économiser de l'argent ?

**Dans certains cas, l'achat d'aliments en grandes quantités peut vous faire économiser. Gardez ces conseils en tête avant d'acheter des produits de grand format :**

- Assurez-vous d'avoir assez d'argent et d'espace de rangement pour la quantité achetée.
- Les produits de grand format ne sont pas tous des options économiques. Prenez bien soin de vérifier le prix par unité.
- Achetez seulement des aliments que votre famille consomme souvent afin de les utiliser avant leur date de péremption. Les produits surgelés et les aliments secs comme le riz, les pâtes et le couscous se conservent bien.
- L'achat d'aliments de grand format peut inciter une famille à manger en excès. Faites attention aux portions.
- Quand la viande et la volaille sont offertes en solde, et que vous avez assez d'espace dans votre congélateur, achetez-en suffisamment pour préparer des repas en grande quantité. Les restes peuvent se conserver au congélateur.

Visitez notre épicerie virtuelle disponible sur le site Web de « Faites provision de saine alimentation » au [www.healthyeatingisinstore.ca/](http://www.healthyeatingisinstore.ca/)



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

- Comment lire l'information nutritionnelle sur les étiquettes des aliments ?
  - Pouvez-vous me suggérer des idées de repas sains pour toute la famille et à prix modique ?
- Créez vos propres menus à partir du site Web de Saine alimentation Ontario au [www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner](http://www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner)

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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuille de renseignements distribué par :



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.

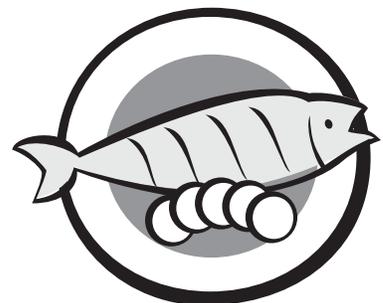
**Les viandes offertes à prix modique sont souvent les coupes les moins tendres, car elles sont moins grasses. Voici quelques trucs pour attendrir vos pièces de viande :**

- 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](http://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](http://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](http://www.eatrightontario.ca/fr/budget).

Feuillelet de renseignements distribué par :