

Après une décennie passée à aider des millions des Ontariens à trouver des réponses à leurs questions sur la nutrition, **Saine alimentation Ontario** et **Les diététistes du Canada** lancent un concours national de recettes.



Recettes maison facile

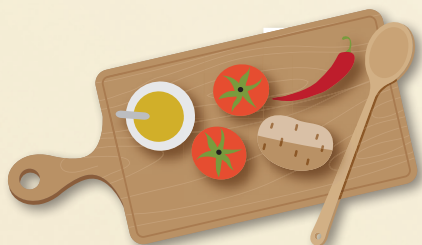
Concours de recettes

Avez-vous d'excellentes recettes pour utiliser des restes?

Cuisinez-vous une fois pour manger deux fois?

Quelles sont vos recettes préférées pour le congélateur?

Ou peut-être utilisez-vous votre mijoteuse ou votre autocuiseur afin que même les soirées les plus chargées puissent se terminer par un repas préparé à la maison.



Nous voulons que des cuisiniers amateurs enthousiastes nous aident à célébrer en nous présentant leurs recettes saines préférées qui mettent en vedette des ingrédients canadiens et rendent la cuisine à domicile plus facile et plus agréable.

L'auteur de la recette gagnante de chaque province et de chaque région sera proclamé champion de la « cuisine facile à la maison ».

Critères d'évaluation

Les recettes seront jugées sur leur originalité, leur valeur nutritive, leur préparation et leur goût, bien sûr! Et aussi :

- **Votre histoire** : Dites-nous pourquoi votre recette est une recette favorite, comment l'idée vous est venue et/ou la façon dont elle facilite la cuisine à la maison. (100 mots ou moins).
- **Impression générale** : Les juges devraient pouvoir recréer votre recette et comprendre en quoi elle correspond au thème du concours. Les ingrédients devraient être faciles à trouver et économiques. Inclure une photo (facultative) du produit fini pour susciter l'intérêt des juges!

Admissibilité

Vous devez être un résident canadien âgé de 18 ans ou plus. Les recettes peuvent être soumises en anglais ou en français. Participez aussi souvent que vous le voulez.

Prix (Voir le Règlement du concours pour de plus amples informations)

- Un gagnant du grand prix de chaque province et de chaque région recevra un lot d'une valeur de 300 \$.
- Le gagnant du prix Le choix du peuple recevra un lot de 100 \$.
- Toutes les recettes seront présentées sur les sites Web de Saine alimentation Ontario et de Cookspiration.
- Chaque participant pourra également recevoir un tablier du concours. (Un par ménage, jusqu'à épuisement des stocks.)

Les cartes cadeaux Le Choix du Président ont été fournies à titre gracieux par les Compagnies Loblaw limitée.

Date limite : 20 octobre 2017





Recettes maison facile

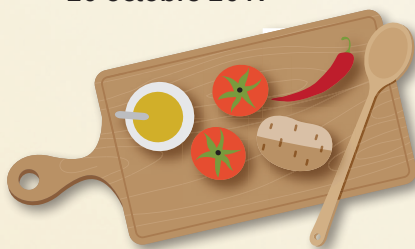
Concours de recettes



Pour envoyer votre
soumission par courriel,
veuillez utiliser l'adresse
suivante :
recipecontest@dietitians.ca

Pour envoyer votre
soumission par courrier,
utiliser l'adresse suivante :
Saine alimentation Ontario
Concours d'anniversaire
Les diététistes du Canada
480, avenue University
Bureau 604
Toronto (Ontario) M5G 1V2

Date limite :
20 octobre 2017



Bon de participation officiel

Veuillez écrire en lettres moulées

Prénom _____

Nom de famille _____

Adresse _____

Adresse courriel _____

Téléphone _____

COMMENT AVEZ-VOUS ENTENDU PARLER DU CONCOURS?

- Site Web ou courriel de Saine alimentation Ontario Site Web de Cookspiration
 Site Web de Les diététistes du Canada Ami/membre de la famille Médias sociaux

Autre : _____

VEUILLEZ LIRE LE RÈGLEMENT ET COCHER :

- J'ai lu le règlement du concours et j'accepte de m'y conformer. Le règlement du concours est disponible à l'adresse www.eatrightontario.ca/reglementduconcours

Veuillez répondre à la question d'habileté mathématique suivante pour avoir droit à un prix :
(2x3) + (10x2) = _____

SIGNATURE (si le formulaire est soumis par courrier) _____

À propos de Saine alimentation Ontario

Saine alimentation Ontario est une source fiable d'information sur la alimentation. Voici trois moyens simples de joindre gratuitement une diététiste professionnelle :



1 Appelez au **1-877-510-5102**



2 Envoyez un courriel à l'adresse **www.eatrightontario.ca/courriel**



3 Visitez le site **www.sainealimentationontario.ca** pour trouver des recettes, des vidéos, des conseils pour la planification des menus et bien d'autres choses.

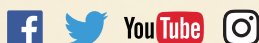


À propos de Cuisinidées

Avec l'application Cuisinidées, vous pouvez :

- Trouver des idées uniques sur les plats à préparer pour n'importe quel jour ou heure de la semaine.
- Accéder à un vaste éventail de recettes.
- Trouver les détails sur la valeur nutritive des recettes que vous choisissez.

Téléchargez l'application gratuitement sur l'Apple Store ou sur Google Play ou visitez le site **www.cuisinidees.com**.



À propos de Les diététistes du Canada

Les diététistes du Canada est l'association professionnelle nationale des diététistes qui représente 6 000 membres à l'échelle locale, provinciale et nationale. En tant que porte-parole de la profession, Les diététistes du Canada vise l'excellence dans la promotion de la santé par les aliments et la nutrition. Visitez le site **www.dietitians.ca**





NOM DE LA RECETTE _____

NOMBRE DE PORTIONS _____

INGRÉDIENTS (Vous pouvez inclure une deuxième page si nécessaire.)

INSTRUCTIONS (Vous pouvez inclure une deuxième page si nécessaire.)

EN QUOI CETTE RECETTE FACILITE-T-ELLE LA CUISINE À LA MAISON? (Sélectionnez toutes les réponses pertinentes.)

Restes planifiés Cuisine en lots Cuisine pour le congélateur Mijoteuse Autocuiseur

Autre _____

QUELS INGRÉDIENTS SONT TYPIQUEMENT CANADIENS?

VEUILLEZ NOUS PARLER DE CETTE RECETTE. POURQUOI EST-CE UNE RECETTE FAVORITE DE VOTRE FAMILLE? QUELLE A ÉTÉ LA SOURCE D'INSPIRATION? (Répondez en cent mots ou moins.)

AVEZ-VOUS INCLUS UNE PHOTO (FACULTATIF): Oui Non