



# Quatre semaines de menus santé

Avec listes d'épicerie et recettes









La nutrition  
C'est une question d'équilibre.

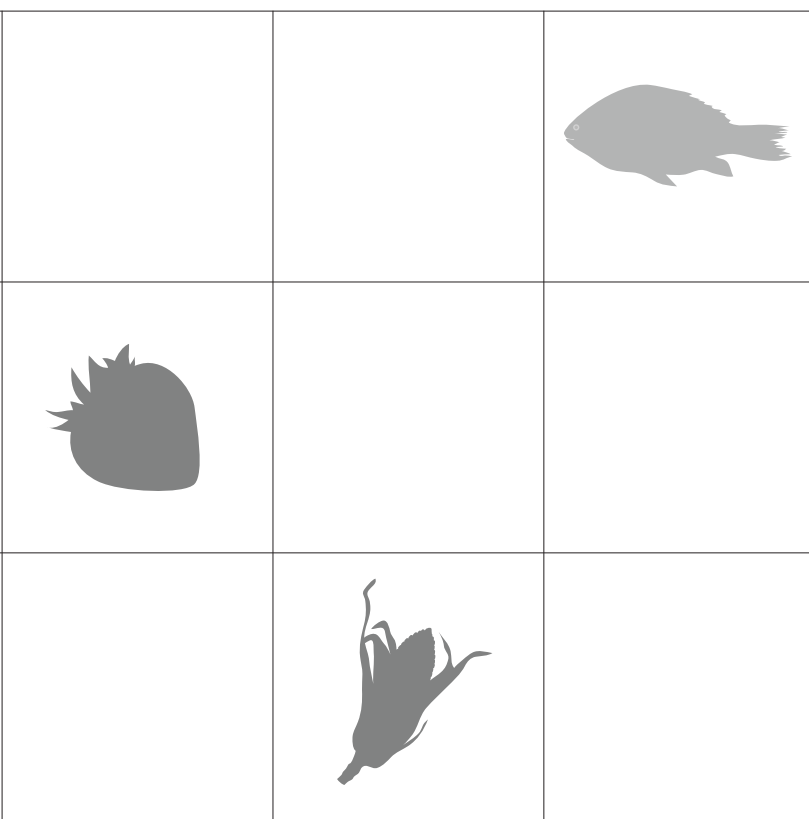


Winnipeg Regional Health Authority  
Caring for Health




Office régional de la santé de Winnipeg  
À l'écoute de notre santé

# Table des matières



<b>Introduction</b>	<b>5</b>
<b>Dans votre garde-manger</b>	<b>6</b>
<b>1<sup>ère</sup> semaine – Menus et liste d'épicerie</b>	<b>10</b>
1 <sup>ère</sup> semaine – Recettes :	12
Pain doré	12
Minestrone	12
Côte de porc au four	13
Légumes sautés	13
Salade verte	14
Muffins au son	14
Patates frites maison	15
Salade de haricots mélangés	15
Scones	16
Salade de saumon	16
Sauce tomate maison aux herbes	17
Pain de viande	17
Salade de chou	18
Burritos aux haricots	18
Mini pizza	19
Pain aux bananes	19
<b>2<sup>e</sup> semaine – Menus et liste d'épicerie</b>	<b>22</b>
2 <sup>e</sup> semaine – Recettes :	24
Soupe aux pois cassés	24
Salade au poulet	24
Bannock	25
Pomme de terre au four	25
Thon en cocotte	26
Œuf poché	26
Croustade aux pommes	27
Œuf dur	27
<b>3<sup>e</sup> semaine – Menus et liste d'épicerie</b>	<b>30</b>
3 <sup>e</sup> semaine – Recettes :	32
Soupe aux lentilles	32
Cuisses de poulet au four	32
Salade de thon	33
Lasagnes aux légumes	33
Soupe de poulet et de légumes	34
Haricots au four	34
Bœuf Stroganoff	35
Œufs brouillés	35
<b>4<sup>e</sup> semaine – Menus et liste d'épicerie</b>	<b>38</b>
4 <sup>e</sup> semaine – Recettes :	40
Soupe aux légumes en morceaux	40
Carottes rôties	40
Pain grillé à l'ail	41
Salade aux œufs	41
Bœuf et macaronis en cocotte	42
<b>Menu et liste d'épicerie à remplir</b>	<b>43</b>
<b>Savoir acheter</b>	<b>45</b>
<b>Légumes et fruits de saison</b>	<b>48</b>
<b>L'entreposage des légumes et des fruits chez soi</b>	<b>49</b>
<b>Vos portions dans le creux de la main</b>	<b>52</b>
<b>Sécurité des aliments</b>	<b>53</b>
<b>Cuisiner avec des épices et des herbes</b>	<b>56</b>

# Introduction

## Qui peut utiliser ces menus?

Ces menus pour quatre semaines s'appuient sur Bien manger avec le guide alimentaire canadien. Ils sont prévus pour une femme adulte âgée de 19 à 50 ans, et correspondent à la quantité de nourriture dont une femme moyenne a besoin. Si vous utilisez ces menus pour des enfants, des adolescents, des hommes, des femmes enceintes ou qui allaitent, ou des personnes âgées, servez-vous du Guide alimentaire canadien à la fin du document pour déterminer quels types et quelles quantités de nourriture ces groupes de personnes doivent consommer. Vous devrez également modifier les listes d'épicerie.

Ces menus sont très sains et peuvent aussi servir aux diabétiques et aux personnes atteintes de maladies cardiaques. Ils sont composés d'aliments à teneur élevée en fibres et contenant peu de gras et de sel. Ils suivent les recommandations du Guide alimentaire canadien car ils sont constitués de beaucoup de légumes et de fruits (surtout de couleur vert foncé et orange), de produits céréaliers complets, de lait et de produits laitiers, ainsi que de légumineuses, de viande maigre, de volaille et de poisson.

Pour obtenir des conseils correspondant plus précisément à votre mode de vie et à vos besoins en matière de santé, consultez une diététiste.

## Légumes et fruits

Les menus permettent d'utiliser des légumes et des fruits frais, congelés ou en conserve. Ils sont tous bons pour la santé. Au lieu d'utiliser des fruits au sirop, prenez des fruits au jus ou à l'eau. Pour réduire la quantité de sel lorsque vous servez de légumes en conserve, videz le liquide et rincez les légumes. Lorsqu'ils sont en saison, vous pouvez vous servir de légumes et de fruits frais.

## Lait et produits laitiers

Vérifiez le % M.G. (pourcentage de matière grasse du lait) sur les paquets, lorsque vous faites vos achats. Les menus recommandent l'utilisation de lait et de produits laitiers à teneur réduite en gras – lait écrémé, à 1 % ou à 2 %.

## Goûters

Les goûters indiqués pour chaque jour sont groupés, mais ils peuvent être répartis dans la journée (un, deux ou trois goûters) selon votre horaire et vos besoins.

## Quantités à acheter et congélation des restes

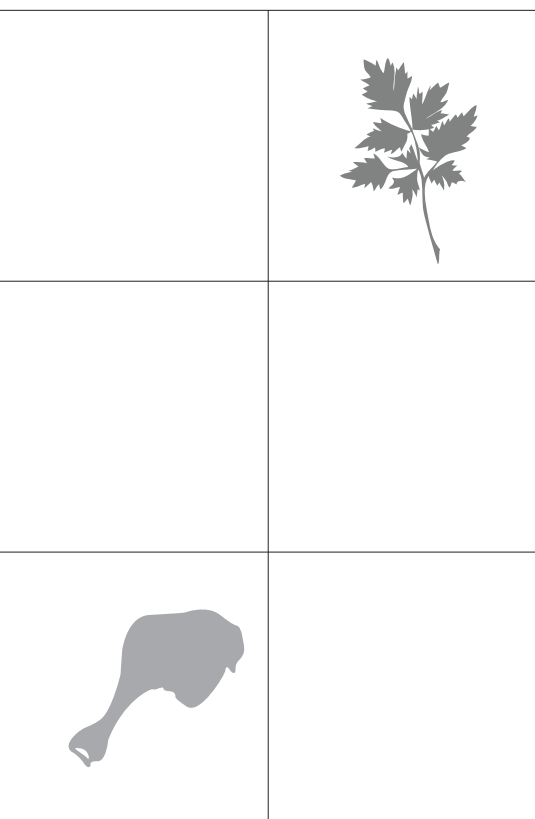
Les listes d'épicerie indiquent les aliments et les quantités que vous devez acheter chaque semaine afin de suivre les menus et les recettes. Pour les aliments périssables qui peuvent être congelés (pain, viande, etc.), vous pouvez acheter en une seule fois tout ce qu'il vous faut pour les quatre semaines et congeler les aliments en faisant des portions pour chaque semaine. Le chapitre Dans votre garde-manger vous indique les aliments de base (séchés, en conserve ou congelés) et autres fournitures dont vous aurez besoin pour les menus et les recettes. Vous pouvez acheter tous ces aliments au début des quatre semaines, ou quand vous en aurez besoin.

On ne peut acheter certains aliments qu'en certaines quantités (boîtes de conserve, ou encore un poivron vert). Si vous achetez plus que ce qu'il vous faut pour suivre la recette, utilisez ce qui reste dans une salade, ou en faisant un plat en cocotte, par exemple, ou alors congelez le reste.

Bien des recettes donnent plus d'une portion. Vous pouvez congeler les restes pour vous en servir plus tard.

## Remerciements

Quatre semaines de menus santé a été adapté (par les nutritionnistes communautaires de l'Office régional de la santé de Winnipeg en 2001, et révisé en 2010) à partir de Four Weeks of Low Cost Menus, Home Economics, Santé Manitoba, MG-12267. Une version en anglais de ce document se trouve sur le site Web : <http://www.wrha.mb.ca/healthinfo/prohealth/nutrition/resources.php>



# Dans votre garde-manger

Voici la liste des aliments séchés, en conserve ou congelés dont vous aurez besoin pour faire les repas qui composent les menus des quatre semaines. Vous pouvez acheter ces aliments au début des quatre semaines, ou à mesure que vous en aurez besoin. Nous avons inclus tous ces aliments de base dans la liste d'épicerie de la première semaine et les avons indiqués par un \*.

**Aliments de base** : vous pouvez acheter les aliments de base (en conserve, congelés ou séchés) une fois par mois ou moins souvent, au besoin, et les garder. Ajoutez dans les espaces prévus les aliments de base que vous utilisez souvent.



## Produits céréaliers

### Céréales

Gruau	1 kg
Flocons de son	475 g
Céréales de grains entiers	750 g

### Pâtes

Spaghettis de blé entier	375 g
Macaronis de blé entier	500 g
Lasagnes de blé entier	500 g
Pâtes plates de blé entier	340 g

### Riz

Étuvé	900 g (optionnel)
Brun	900 g

### Autres aliments

Craquelins de blé entier	450 g
Biscuits à la farine d'avoine	350 g
Mélange pour crêpes	1 kg

---

---

---

---



## Aliments divers

### Soupes en conserve

Tomate	284 ml
Crème de champignons	284 ml
Bouillon de poulet à teneur réduite en sodium	4 x 900 ml

---

---

---

---



## Produits laitiers

Yogourt glacé ou crème glacée à faible teneur en gras	2 l
Lait écrémé en poudre (optionnel)	500 g

---

---

---



## Légumes et fruits

### Congelés

Légumes mélangés	1 kg
Petits pois	1 kg
Épinards	300 g

### En conserve

Tomates	2 x 796 ml
Purée de tomates	156 ml
Salsa	425 ml
Haricots jaunes	398 ml
Pêches	4 x 398 ml
Poires	3 x 398 ml
Ananas	4 x 398 ml
Cocktail de fruits	3 x 398 ml

---

---

---

---





## Viandes et substituts

### Légumineuses en conserve

Haricots communs	6 x 540 ml
Pois chiches	398 ml
Haricots blancs (si vous en utilisez)	398 ml

### Légumineuses séchées

Pois cassés	450 g
Lentilles vertes ou brunes	450 g
Haricots blancs (si vous en utilisez)	450 g

### Poisson en conserve

Thon	2 x 170 g
Saumon	2 x 213 g

Beurre d'arachides	500 g
--------------------	-------

---



---



---



---



## Ingrédients et fournitures de base: choses utiles à avoir sous la main en tout temps.

### Pâtisserie

#### Farine

Blanche, tout usage  
De blé entier

#### Sucre

Blanc  
Brun

Fécule de maïs  
Agent de levage  
Bicarbonate de sodium  
Son de blé  
Vanille  
Mélasse  
Raisins secs

### Condiments

Sauce à salade  
Mayonnaise légère  
Ketchup  
Moutarde  
Moutarde en poudre  
Vinaigre  
Sauce soja  
Sauce Worcestershire  
Sirop de table  
Confiture ou gelée

### Assaisonnement

Sel  
Poivre  
Bouillon de bœuf en poudre  
Ail en poudre  
Basilic  
Origan  
Thym  
Persil  
Cannelle  
Chili en poudre  
Noix de muscade  
Feuilles de laurier  
Cumin

### Graisses et huiles

Margarine molle non-hydrogénée  
Huile de canola

### Autre

Café  
Thé

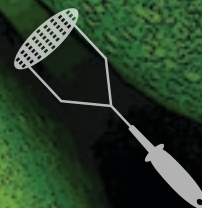
### Fournitures

#### Pour congeler ou réfrigérer les restes

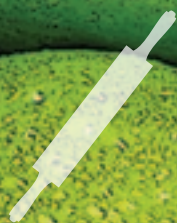
Film étirable  
Sachets pour congélation  
Contenants pour congélation







# 1ère semaine





# 1ère semaine – liste d'épicerie

**Remarque :** Les aliments ci-dessous sont ceux dont vous aurez besoin pour la 1ère semaine. Dans certains cas, nous avons inclus les quantités qu'il vous faudra pour les quatre semaines parce que certains de ces aliments peuvent être achetés en vrac à plus bas prix. Congelez les aliments en surplus pour les garder frais jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Aliment	Quantité
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	
<b>Frais</b>	
Pommes	5
Bananes	8
Pamplemousses	2
Oranges	5
Brocolis	2 bouquets
Carottes	5 lb
Laitue romaine	1
Pommes de terre ou patates douces	2 (ou 1 gros yam)
Tomates	2
Céleri	1 branche
Oignon blanc	5 lb
Poivron vert	2
Chou	2
Oignon vert	1 bouquet
Champignons	4
Ail	1 tête
<b>En conserve</b>	
Haricots jaunes*	398 ml
Cocktail de fruits*	2 x 398 ml
Pêches en tranches*	2 x 398 ml
Salsa*	1 petit bocal
Tomates*	796 ml
Purée de tomate*	156 ml
Soupe à la tomate*	284 ml
<b>Congelés</b>	
Légumes mélangés*	1 kg
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	
Pain de blé entier	1 miche (pour 2 semaines)
Petits pains de blé entier pour hamburgers	2 (pour les 4 semaines)
Petits pains de blé entier	Paquet de 6 (pour les 4 semaines)
Bagels de blé entier	Paquet de 6 (pour les 4 semaines)
Muffins anglais	Paquet de 6 (pour les 4 semaines)
Tortillas de blé entier	Paquet de 6 (pour les 4 semaines)
Pain pita de blé entier	Paquet de 6 (pour les 4 semaines)
Spaghettis de blé entier*	375 g
Riz brun*	900 g
Craquelins de blé entier*	1 boîte
Flocons de son*	1 boîte
Céréales de grains entiers*	1 boîte
Biscuits à la farine d'avoine*	1 sac

Aliment	Quantité
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>	
Yogourt	650 g (n'importe quel parfum)
Cheddar	environ 300 g, 20 % M.G. ou moins (pour les 4 semaines)
Crème sure	250 ml (pour les 4 semaines), légère
Lait	4 l, écrémé, 1 % ou 2 %
<b>VIANDE ET SUBSTITUTS</b>	
Côtes de porc	2 (achetez un paquet de 6 et congelez le reste pour plus tard)
Galettes de steak haché congelées	2 (achetez 1 boîte et vous en aurez de reste)
Bœuf haché	200 g (achetez un kg et congelez le reste pour plus tard)
Œufs	2 douzaines (pour les 4 semaines)
Filets de poisson, congelés, non panés	1 paquet contenant au moins 3 filets
Saumon*	213 g
Haricots communs*	3 x 540 ml
Pois chiches*	398 ml
Noix, non salées	1 sac
Beurre d'arachides*	1 bocal
<b>ALIMENTS DIVERS</b>	
Bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	Tetra pak de 900 ml (achetez-en 4 pour les 4 semaines)

\* Ces aliments font aussi partie de la liste figurant à la page 6, sous le titre Dans votre garde-manger. Vous pouvez acheter tous les aliments de la liste la première semaine.



# Recettes de la première semaine

Certaines de ces recettes donneront plus d'une portion pour une femme adulte. Dans ce cas, vous pouvez congeler les portions qui restent pour plus tard.

Écrivez la date de congélation sur les contenants dans lesquels vous congélez les restes. Utilisez les restes qui sont au réfrigérateur dans le jour ou les deux jours qui suivent. Vous pouvez substituer les restes d'un repas à l'un des éléments du menu. Vous pouvez aussi congeler les restes en portions individuelles.



## Pain doré

Donne une portion (1 portion = 2 tranches)

2 tranches	pain de blé entier	2 tranches
1	œuf	1
3 c. s.	lait	45 ml
½ c. t.	extrait de vanille	2 ml
2 c. t.	margarine molle non-hydrogénée	10 ml

Cassez l'œuf dans un bol. Battez l'œuf légèrement avec un fouet ou une fourchette. Ajoutez le lait et la vanille. Faites fondre la margarine dans une poêle. Trempez rapidement le pain des deux côtés dans le mélange d'œuf et de lait jusqu'à ce qu'il soit recouvert de ce mélange, mais pas entièrement imbibé. Placez le pain dans la poêle chaude et faites-le dorer d'un côté à feu doux. Retournez-le et faites dorer l'autre côté. Servez chaud avec du sirop.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quel type de pain.
- Utilisez du lait écrémé, à 1 % ou à 2 %.

## Éléments nutritifs

par portion – 2 tranches (avec du lait écrémé)

Calories :	335
Glucides :	35,2 g
Calcium :	137 mg
Matière grasse :	15,5 g
Fibres :	4,8 g
Fer :	2,9 mg
Sodium :	552 mg
Protéines :	14,6 g

## Minestrone

Donne 3 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

3 tasses	bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	750 ml
2 tasses	chou, haché	500 ml
3	carottes, coupées en dés	3
19 oz (consERVE)	haricots communs, rincés	540 ml
¾ tasse	tomates en conserve	175 ml
¼ c. t.	ail en poudre	1 ml
	sel et poivre, selon vos goûts	

Allumez l'élément de cuisson et réglez-le sur la chaleur élevée. Dans une grande marmite, mettez le bouillon de poulet et amenez à ébullition. Baissez la chaleur. Ajoutez le chou haché et les carottes en dés. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 20 minutes). Ajoutez les haricots, les tomates et l'ail en poudre en mélangeant. Salez et poivrez selon vos goûts. Couvrez et laissez cuire 5 minutes environ.

\*Si vous vous servez de bouillon concentré en conserve, utilisez 3 tasses de bouillon dilué. Pour diluer le bouillon de poulet concentré, mélangez une boîte de bouillon et une boîte d'eau. Si vous vous servez de bouillon prêt à utiliser en Tetra Pak, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau.

### Substitutions :

- Utilisez du bouillon de poulet ordinaire ou 1½ c. t. de bouillon de poulet en poudre mélangée à 3 tasses d'eau au lieu de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium.
- Utilisez n'importe quel type de haricots en conserve au lieu des haricots communs.

## Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	274
Glucides :	46,2 g
Calcium :	119 mg
Matière grasse :	2,5 g
Fibres :	12, g
Fer :	5,9 mg
Sodium :	775 mg
Protéines :	18,9 g

## Côte de porc au four

Donne une portion (1 portion = 1 côte de porc)

1	côte de porc	1
1½ c. t.	huile de canola	7 ml
2	tranches d'oignons fines	2
pincée	sel	pincée
pincée	poivre moulu	pincée
1 c. s.	sucre brun	15 ml
1 c. s.	ketchup	15 ml

Préchauffez le four à 350°F. Faites brunir la côte de porc dans l'huile, à chaleur moyenne. Salez et poivrez la côte de porc et placez-la dans un plat à four peu profond. Recouvrez-la de rondelles d'oignons, de sucre brun et de ketchup. Couvrez et laissez cuire 30 minutes. Enlevez le couvercle et continuez la cuisson jusqu'à ce que le tout soit cuit (environ 30 minutes supplémentaires).

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 côte de porc

Calories :	290
Glucides :	19,5 g
Calcium :	43 mg
Matière grasse :	14,1 g
Fibres :	0,7 g
Fer :	1,1 mg
Sodium :	693 mg
Protéines :	21,4 g

## Légumes sautés

Donne 4 portions (1 portion = ½ tasse ou 125 ml)

1 petit bouquet	brocolis, hachés	1 petit bouquet
1 c. t.	huile de canola	5 ml
1 gousse	ail, haché fin	1 gousse
1 c. t.	gingembre (optionnel), haché fin	5 ml
¼	oignon, tranché finement	¼
1	carotte, tranchée finement	1
1 branche	céleri, tranché finement	1 branche
1 c. t.	fécule de maïs	5 ml
1½ c. s.	eau froide	25 ml
1 c. s.	sauce au soja	15 ml
1 c. t.	sucre	5 ml
	poivre moulu, selon vos goûts	

Allumez l'élément de cuisson et réglez-le sur la chaleur moyenne à élevée. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites-les sauter rapidement. Ajoutez le brocoli, l'oignon, la carotte et le céleri. Faites-les cuire en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais un peu croquants (environ 6 à 8 minutes). Pendant ce temps, mélangez la fécule de maïs, l'eau, la sauce au soja et le sucre dans un petit bol. Versez cette sauce sur les légumes et mélangez. Laissez cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Ajoutez du poivre selon vos goûts. Servez immédiatement.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quels légumes que vous avez déjà dans votre réfrigérateur ou votre garde manger. Les poivrons verts ou rouges, les pois mange-tout, le maïs miniature, les champignons, le chou-fleur ou les haricots verts peuvent aussi être bons sautés.
- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 125 ml

Calories :	45
Glucides :	7,9 g
Calcium :	26 mg
Matière grasse :	1,3 g
Fibres :	1,4 g
Fer :	0,3 mg
Sodium :	233 mg
Protéines :	1,2 g

## Salade verte

Donne une portion (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

6	romaine, déchirée en morceaux d'une bouchée	6
½	tomate, hachée	½
¼	concombre, tranché	¼
2	champignons, tranchés	2
1	oignon vert, haché	1

Combinez tous les ingrédients dans un bol et secouez pour mélanger.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quel type de laitue au lieu de la romaine.
- Ajoutez ou substituez d'autres légumes, comme des poivrons, des oignons rouges, des olives.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	34
Glucides :	7,0 g
Calcium :	41 mg
Matière grasse :	0,4 g
Fibres :	2,8 g
Fer :	1,1 mg
Sodium :	12 mg
Protéines :	2,3 g

## Muffins au son

Donne 12 muffins

½ tasse	farine de blé entier	125 ml
½ tasse	farine tout usage	125 ml
1 c. t.	bicarbonate de sodium	5 ml
½ c. t.	sel	2 ml
2 tasses	son de blé	500 ml
½ tasse	raisins secs	125 ml
1 tasse	lait	250 ml
⅓ tasse	mélasse	75 ml
¼ tasse	sucre brun	60 ml
1	œuf, battu	1
2 c. s.	huile de canola	30 ml

Préchauffez le four à 400°F (205°C). Mélangez les farines, le son, le bicarbonate et le sel dans un bol. Ajoutez les raisins secs et mélangez. Dans un autre bol, mélangez le lait, la mélasse, le sucre, l'œuf battu et l'huile. Ajoutez les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Remuez juste assez pour que le tout soit humide. Ne mélangez pas trop. Remplissez des petits moules à muffin aux deux tiers environ. Mettez-les au four pendant 15 à 20 minutes.

### Substitutions :

- Utilisez 1 tasse de farine tout usage ou de farine de blé entier au lieu d'½ tasse de farine tout usage et d'½ tasse de farine de blé entier.
- Utilisez du lait écrémé, à 1 % ou à 2 %. Pour économiser de l'argent, utilisez du lait écrémé en poudre. Battez au fouet 1/3 tasse de lait en poudre et 1 tasse d'eau pour obtenir 1 tasse de lait.
- Au lieu d'utiliser un œuf, mélangez 1 c. s. de graines de lin moulues et 3 c. s. d'eau tiède. Laissez reposer quelques minutes pour que le mélange devienne gélatineux.
- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 muffin

Calories :	155
Glucides :	31,1 g
Calcium :	132 mg
Matière grasse :	3,5 g
Fibres :	5,2 g
Fer :	3,4 mg
Sodium :	229 mg
Protéines :	4,4 g

## Patates frites maison

Donne une portion

1	pomme de terre ou patate douce moyenne	1
1 c. t.	huile de canola	5 ml
¼ c. t.	sel	1 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Frottez bien la pomme de terre pour qu'il n'y ait plus de terre dessus. Coupez-la en deux, puis coupez chaque moitié en tranches d'un demi-pouce (1,5 cm). Lorsque toute la pomme de terre est tranchée, coupez chaque tranche en longs morceaux de la taille d'une frite. Mettez les frites dans un bol où vous aurez versé l'huile de canola et le sel. Mélangez bien. Placez les frites en une seule couche sur une tôle à biscuits. Faites-le cuire au four pendant 15 minutes d'un côté, puis sortez la tôle à biscuits et tournez les frites de l'autre côté. Remettez-les au four 15 minutes (ou jusqu'elles soient tendres). Servez chaud.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.
- Pour une variante épicée, ajoutez les ingrédients suivants : 1 c. t. de parmesan râpé, 1 pincée d'origan, 1 pincée d'oignon en poudre et 1 pincée de chili en poudre.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 pomme de terre

Calories :	284
Glucides :	55,4 g
Calcium :	39 mg
Matière grasse :	4,8 g
Fibres :	5,1 g
Fer :	2,5 mg
Sodium :	604 mg
Protéines :	6,4 g

## Salade de haricots mélangés

Donne 5 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

14 oz	haricots communs, rincés	398 ml
14 oz	pois chiches, rincés	398 ml
¾ tasse	haricots jaunes, rincés	200 ml
½ tasse	haricots verts congelés	125 ml
½	oignon moyen, haché	½
½	poivron vert moyen, haché	½
⅓ tasse	vinaigre	75 ml
⅛ tasse	huile de canola	40 ml
2 c. s.	sucres blancs	30 ml
¼ c. t.	basilic séché (optionnel)	1 ml
½ c. t.	chili en poudre (optionnel)	2 ml
	sel et poivre selon vos goûts	

Mélangez les haricots communs, les pois chiches, les haricots jaunes, les haricots verts, l'oignon et le poivron vert dans un grand bol. Mélangez le vinaigre, l'huile, le sucre, le basilic et le chili en poudre (si vous en mettez) dans un petit bol. Versez cette vinaigrette sur les haricots et mélangez bien. Ajoutez du sel et du poivre selon vos goûts. Couvrez et réfrigérez. Juste avant de servir, remuez doucement.

*Cette recette donne de nombreuses portions, mais la salade se garde sans problème au réfrigérateur pendant une semaine.*

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle combinaison de haricots pour cette recette : haricots ronds blancs, haricots noirs, haricots Pinto, etc.
- Utilisez d'autres légumes que vous avez sous la main, comme les brocolis, le poivron rouge ou le maïs au lieu de ceux qui paraissent dans cette recette.
- D'autres types de vinaigre, comme le vinaigre de cidre, le vinaigre balsamique ou le vinaigre de vin rouge seraient bons dans cette recette.
- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.
- Pour un goût plus relevé, ajoutez ½ c. t. de moutarde séchée.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	337
Glucides :	50,7 g
Calcium :	84 mg
Matière grasse :	9,6 g
Fibres :	12 g
Fer :	4,4 mg
Sodium :	11,6 mg
Protéines :	14,5 g

## Scones

Donne 12 scones (1 portion = 1 scone)

1 tasse	farine tout usage	250 ml
1 tasse	farine de blé entier	250 ml
½ c. t.	bicarbonate de sodium	2 ml
1 c. s.	poudre à pâte	15 ml
1 c. t.	sel	5 ml
¼ tasse	margarine molle non-hydrogénée	60 ml
1	œuf, battu	1
¾ tasse	lait ou eau	175 ml
1 c. s.	sucre blanc	15 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Dans un bol, mélangez les farines, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte, le sel et le sucre. Ajoutez la margarine et mélangez-la au reste avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange ait une texture friable. Versez le lait et l'œuf jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Sur une surface lisse, pressez la pâte et étalez-la en une feuille de 1 à 2 pouces d'épaisseur. Coupez en 12 morceaux. Placez chaque morceau sur une tôle à biscuit non graissée. Mettez au four pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des scones soit bien doré.

### Substitutions :

- Utilisez 2 tasses de farine tout usage ou de farine de blé entier au lieu d'1 tasse de chaque.
- Utilisez du lait écrémé, à 1 % ou à 2 %. Pour économiser de l'argent, utilisez du lait écrémé en poudre. Battez au fouet 1/3 tasse de lait en poudre et 1 tasse d'eau pour obtenir 1 tasse de lait.
- Au lieu d'utiliser un œuf, mélangez 1 c. s. de graines de lin moulues et 3 c. s. d'eau tiède. Laissez reposer quelques minutes pour que le mélange devienne gélatineux.
- Ajoutez ½ tasse de raisins secs ou d'autres fruits secs, comme des canneberges séchées, ou des abricots secs hachés. Pour obtenir des scones salés, ajoutez ¼ tasse de jambon en dés et ¼ tasse de cheddar râpé.

### Éléments nutritifs par portion – 1 scone (avec du lait écrémé)

Calories :	129
Glucides :	18,4 g
Calcium :	63 mg
Matière grasse :	4,8 g
Fibres :	1,6 g
Fer :	1 mg
Sodium :	390 mg
Protéines :	3,7 g

## Salade de saumon

Donne une portion (1 portion = ½ tasse ou 75 g)

½ tasse	saumon en conserve	75 g
½	oignon vert, haché	½
2 c. s.	assaisonnement (mayonnaise légère, Miracle Whip)	30 ml
pincée	sel	pincée
pincée	poivre moulu	pincée

Dans un petit bol, écrasez le saumon à la fourchette. Ajoutez l'oignon vert haché. Combinez l'assaisonnement, le sel et le poivre. Mélangez-le au saumon.

### Substitutions :

- Ajoutez du céleri haché à la place de l'oignon vert, ou en plus.

### Éléments nutritifs par portion – ½ tasse ou 75 g (avec de la mayonnaise légère)

Calories :	175
Glucides :	3,1 g
Calcium :	188 mg
Matière grasse :	11,8 g
Fibres :	0,3 g
Fer :	0,9 mg
Sodium :	444 mg
Protéines :	13,5 g



## Sauce tomate maison aux herbes

Donne 2 portions (1 portion = ½ tasse ou 125 ml)

1½ c. t.	huile de canola	7 ml
¼	oignon, haché	¼
1 gousse	ail, haché finement	1 gousse
¾ tasse	tomates en conserve	200 ml
1½ c. s.	purée de tomate	25 ml
½ c. t.	sucres blancs	2 ml
¼ c. t.	sel	1 ml
¼ c. t.	basilic séché	1 ml
¼ c. t.	thym séché	1 ml
¼ c. t.	origan séché	1 ml
¼ c. t.	poivre moulu	1 ml

Allumez l'élément de cuisson et réglez-le sur la chaleur moyenne. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez l'oignon haché et laissez-le cuire environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli et transparent. Ajoutez l'ail et cuisez-le 1 minute. Ajoutez les tomates, la purée de tomate, le sucre, le sel, le basilic, le thym, l'origan et le poivre. Faites bouillir. Baissez la chaleur au minimum, couvrez et faites mijoter pendant 40 minutes. Remuez plusieurs fois pendant que la sauce mijote.

Cette sauce peut être préparée à l'avance et gardée au réfrigérateur ou congelée pour être utilisée dans les recettes qui contiennent de la sauce tomate.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.
- Utilisez ¾ c. t. d'herbes italiennes au lieu de ¼ c. t. chaque de basilic, de thym et d'origan.

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 125 ml

Calories :	82
Glucides :	12,3 g
Calcium :	53 mg
Matière grasse :	3,7 g
Fibres :	2,2 g
Fer :	2,1 mg
Sodium :	459 mg
Protéines :	1,8 g

## Pain de viande

Donne 2 portions (1 portion = 75 g ou environ ½ tasse)

½ lb	bœuf haché maigre	200 g
¼ tasse	chapelure ou 1 tranche de pain de blé entier, en petits morceaux	60 ml
¼ c. t.	sel	1 ml
¼ c. t.	poivre moulu	1 ml
½	oignon, haché	½
1	œuf	1
1 c. t.	persil séché	5 ml
¼ tasse	liquide (choisir parmi l'eau, le jus de tomate, le bouillon de légumes ou le lait)	60 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Combinez tous les ingrédients, en les mélangeant doucement. Pressez le mélange dans un moule à pain et couvrez de papier d'aluminium. Laissez cuire au four pendant 30 minutes.

### Substitutions :

- Utilisez de la dinde, du poulet, du porc ou de l'agneau haché à la place du bœuf haché. Vous pouvez aussi utiliser n'importe quelle combinaison de viande hachée pour faire ½ lb de viande.
- Utilisez n'importe quel pain pour remplacer le pain de blé entier.
- Pour un goût plus prononcé, ajoutez au mélange une gousse d'ail hachée, 1½ c. t. de moutarde de Dijon et 1½ c. t. de sauce Worcestershire.
- Si vous n'avez pas de moule à pain, faites des boulettes de viande avec le mélange et placez-les sur une tôle à biscuits. Mettez-les au four pendant 30 minutes à 350°F (180°C).

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 75 g (avec de l'eau)

Calories :	300
Glucides :	19,2 g
Calcium :	68 mg
Matière grasse :	11,1 g
Fibres :	1,9 g
Fer :	3,6 mg
Sodium :	498 mg
Protéines :	29,5 g

## Salade de chou

Donne 4 portions (1 portion = ½ tasse ou 125 ml)

2 tasses	chou, en lanières	500 ml
1	carotte, en lanières	1
2	oignons verts, hachés	2
⅛ tasse	poivron vert, haché (optionnel)	40 ml
	mayonnaise légère OU huile et vinaigre selon vos goûts	
	sel, poivre et sucre selon vos	

Mélangez les légumes avec la mayonnaise ou l'huile et le vinaigre selon vos goûts. Ajoutez le sel, le poivre et le sucre selon vos goûts. Mettez au réfrigérateur

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 125 ml  
(avec de l'huile et du vinaigre)

Calories :	80
Glucides :	4,7 g
Calcium :	27 mg
Matière grasse :	6,9 g
Fibres :	1,3 g
Fer :	0,4 mg
Sodium :	21 mg
Protéines :	0,8 g

## Burritos aux haricots

Donne 2 portions

2	tortillas de blé entier	2
14 oz	haricots communs, rincés	398 ml
¼ c. t.	chili en poudre	1 ml
½ tasse	salsa	125 ml
¼ tasse	cheddar, en lanières	60 ml
1	oignon vert, haché	1
¼ tasse	crème sure légère	60 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Dans un bol, écrasez les haricots avec un pilon à pommes de terre. Ajoutez le chili en poudre et la moitié de la salsa, et mélangez bien. Mettez la moitié de ce mélange au milieu de chaque tortilla, sans aller jusqu'au bord. Saupoudrez chaque tortilla de la moitié du fromage et des oignons verts. Repliez le bas de chaque tortilla, puis les côtés et enfin le haut. Placez les tortillas sur une tôle à biscuits non graissée, la face pliée vers le bas. Laissez cuire au four 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien réchauffées. Sortez-les et ajoutez la crème sure et la salsa.

### Substitutions :

- Utilisez des tortillas de farine ordinaire ou des tortillas aux tomates séchées, aux graines de lin, etc.
- Utilisez n'importe quels haricots en conserve, comme des haricots noirs, par exemple.
- Utilisez d'autres genres de fromage, comme la mozzarella ou le Monterey Jack.
- Pour la santé cardiaque, choisissez un fromage qui contient moins de 20 % de M.G.
- Utilisez de la crème sure ordinaire plutôt que de la crème sure légère.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 burrito

Calories :	417
Glucides :	59,3 g
Calcium :	227 mg
Matière grasse :	11,4 g
Fibres :	12,3 g
Fer :	6 mg
Sodium :	682 mg
Protéines :	21,6 g



## Mini pizza

Donne une portion

1	muffin anglais de blé entier	1
¼ tasse	sauce tomate maison aux herbes (voir la recette page 17)	60 ml
½	oignon vert, finement haché	½
¼	poivron vert, finement haché	¼
2	champignons, tranchés	2
¼ tasse	mozzarella, râpée grossièrement	60 ml
	basilic et origan séchés, selon vos goûts	
	sel et poivre selon vos goûts	

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Placez les moitiés de muffin anglais sur une tôle à biscuits. Étalez la sauce tomate sur chaque moitié. Saupoudrez de basilic, d'origan, de sel et de poivre selon vos goûts. Mettez l'oignon vert, le poivron vert et les champignons sur chaque moitié de muffin. Saupoudrez de fromage. Laissez cuire au four 10 à 15 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange soit chaud et bouillonnant.

### Substitutions :

- Utilisez des muffins ordinaires ou aromatisés (au fromage, au levain), des pains à hamburger, des petits pains ou du pain pita.
- Essayez d'autres ingrédients, comme du jambon, de l'ananas, des tranches de tomate, des olives, des brocolis ou des oignons.
- Pour la santé cardiaque, choisissez un fromage qui contient moins de 20 % de M.G.

### Éléments nutritifs par portion

Calories :	253
Glucides :	33,9 g
Calcium :	354 mg
Matière grasse :	8,6 g
Fibres :	5,9 g
Fer :	2,6 mg
Sodium :	879 mg
Protéines :	13,4 g

## Pain aux bananes

Donne 1 pain (environ 12 tranches)

½ tasse	huile de canola	125 ml
¾ tasse	sucre blanc	175 ml
2	œufs	2
3	bananes moyennes, écrasées	3
1 c. t.	vanille	5 ml
1 tasse	farine tout usage	250 ml
½ tasse	farine de blé entier	125 ml
1 c. t.	bicarbonate de sodium	5 ml
¼ c. t.	sel	1 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Recouvrez l'intérieur d'un moule à pain de papier sulfurisé ou graissez-le avec de l'huile. Dans un grand bol, travaillez l'huile et le sucre ensemble. Ajoutez les œufs, les bananes et la vanille, et mélangez bien. Ajoutez tous les ingrédients secs et mélangez juste jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés. Ne mélangez pas trop. Versez la pâte dans le moule et laissez cuire au four pendant 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre ressorte propre. Sortez le pain du moule et laissez-le refroidir sur une grille.

### Substitutions :

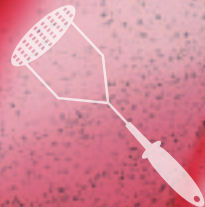
- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.
- Au lieu d'utiliser 2 œufs, mélangez 2 c. s. de graines de lin moulues et 6 c. s. d'eau tiède dans un petit bol. Laissez reposer quelques minutes pour que le mélange devienne gélatineux.
- Utilisez 1½ tasse de farine tout usage ou de blé entier au lieu d'utiliser un mélange des deux.

**Conseil utile :** Les bananes trop mûres qui ont été congelées sont parfaites pour les pains et les muffins.

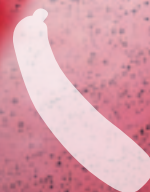
### Éléments nutritifs par portion – 1 tranche

Calories :	237
Glucides :	32,1 g
Calcium :	9 mg
Matière grasse :	10,7 g
Fibres :	1,5 g
Fer :	0,9 mg
Sodium :	165 mg
Protéines :	3,2 g





# 2e semaine







# Menus de la 2e semaine

## LÉGENDE

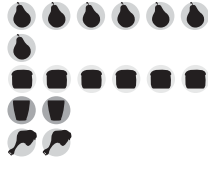
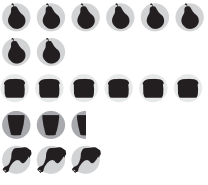
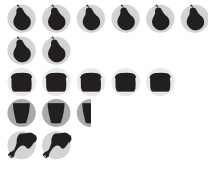
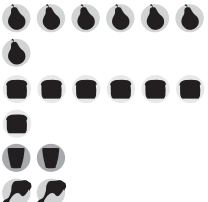
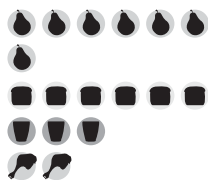
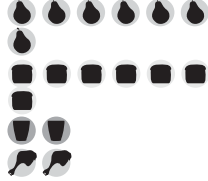
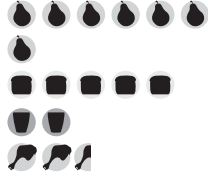
- \* recettes fournies  
**GAC** Guide alimentaire canadien  
**t.** tasse  
**c. s.** cuillère à soupe

### Symboles représentant les groupes alimentaires

-  Groupe des légumes et fruits  
 Groupe des produits céréaliers  
 Groupe du lait et des substituts  
 Groupe de la viande et des substituts

**Remarque :** Les menus contiennent une petite quantité (2-3 c. s.) de matière grasse non saturée pour chaque jour. Ceci comprend l'huile de cuisson, ou l'huile utilisée pour les assaisonnements, la margarine et la mayonnaise. Utilisez les condiments (confiture, moutarde, ketchup, etc.) au besoin.

Pour plus de renseignements sur les portions, reportez-vous à Vos portions dans le creux de la main, page 52.

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	GOÛTER	Portions (GAC)
<b>Jour 1</b>	Crêpes (2) Sirop (2 c. s.) Banane (1) Lait (½ t.)	Soupe aux pois cassés* (1 t.) Bannock* (1) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Pomme (1) Lait (½ t.)	Cuisses de poulet au four* (75 g) Riz brun (1 t.) Carottes vapeur (½ t.) Salade de chou* (½ t.) Pamplemousse (1) Lait (½ t.)	Pain aux bananes* (1 tranche) Poires, en conserve (½ t.) Lait (½ t.)	
<b>Jour 2</b>	Flocons de son (1 t.) Pain aux bananes* (1 tranche) Pamplemousse (1) Lait (½ t.)	Salade au poulet* (75 g de cuisse de poulet cuite au four) dans un pain pita de blé entier (1) avec tomate et laitue Crème de champignon (faite avec du lait) (1 t.) Craquelins de blé entier (10) Pomme (1) Lait (½ t.)	Pain de viande* (75 g) Pomme de terre au four* (1) Salade de haricots mélangés* (¾ t.) Brocolis vapeur (½ t.) Banane (1) Lait (½ t.)	Muffin au son* (1) Abricots secs (3) Lait (½ t.)	
<b>Jour 3</b>	Gruau (¾ t.) Bannock* (1) Banane (1) Lait (½ t.)	Jambon (75 g) et fromage (25 g) sur un bagel de grains entiers avec laitue et tomate Bâtonnets de carottes (½ t.) Orange (1) Lait (1 t.)	Poitrine de poulet grillée* (75 g) Pomme de terre au four* (1) Légumes sautés* (1 t.) Petit pain de blé entier (1) Lait (½ t.)	Orange (1) Biscuits à la farine d'avoine (2)	
<b>Jour 4</b>	Muffin anglais de blé entier (1) Œuf dur* (1) Pomme (1) Lait (½ t.)	Soupe aux pois cassés* (1 t.) Petit pain de blé entier (1) Bâtonnets de carottes (½ t.) Banane (1) Lait (1 t.)	Thon en cocotte* (1½ t.) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Brocolis vapeur (½ t.) Pain de blé entier (1 tranche) Orange (1) Lait (½ t.)	Pain aux bananes* (1 tranche) Poires, en conserve (½ t.)	
<b>Jour 5</b>	Bannock* (2) Beurre d'arachides (1 c. s.) Orange (1) Lait (½ t.)	Sandwich au fromage fondant (2 tranches de fromage)* avec pain de blé entier (2 tranches) Salade de chou* (½ t.) Poires en conserve (½ t.)	Côte de porc au four* (75 g) Pomme de terre au four* (1) Petits pois (½ t.) Petit pain de blé entier (1) Ananas, en conserve (½ t.) Yogourt (¾ t.)	Flocons de son (1 t.) Abricots secs (3) Lait (½ t.) Noix (¼ t.)	
<b>Jour 6</b>	Œuf poché* (1) Pain grillé de blé entier (2 tranches) Ananas en conserve (½ t.) Lait (1 t.)	Thon en cocotte* (1½ t.) Brocolis vapeur (½ t.) Carottes vapeur (½ t.) Pomme (1)	Légumes sautés* (1 t.) avec restes de porc (75 g) Riz brun (1 t.) Lait (½ t.)	Pain grillé de blé entier (1 tranche) Banane (1) Lait (½ t.)	
<b>Jour 7</b>	Céréales de grains entiers (1 t.) Pain aux bananes* (1 tranche) Orange (1) Lait (1 t.)	Soupe aux pois cassés* (1 t.) Craquelins de blé entier (10) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Ananas en conserve (½ t.) Yogourt (¾ t.)	Galette de steak haché (75 g) sur petit pain de blé entier (1), tomate, laitue, oignon Patates frites maison* (½ t.) Croustade aux pommes* (¾ t.) Yogourt glacé (½ t.)	Pomme (1) Noix (¼ t.)	

# 2e semaine – liste d'épicerie

Remarque : Les aliments ci-dessous sont ceux dont vous aurez besoin pour la 2e semaine.

Aliment	Quantité
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	
<b>Frais</b>	
Pommes	9
Bananes	5
Pamplemousses	2
Oranges	5
Brocolis	1 bouquet
Carottes	8
Laitue romaine	1
Pommes de terre ou patates douces	4
Tomates	1
Céleri	4 branches
Oignons blancs	1
<b>Secs</b>	
Abricots secs	1 sac (pour les 4 semaines)
<b>En conserve</b>	
Poires*	2 x 398 ml
Morceaux d'ananas*	2 x 398 ml
<b>Congelés</b>	
Petits pois*	1 kg
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	
Nouilles plates de blé entier*	340 g
Gruau*	1 kg
Mélange à crêpes*	1 kg
<b>LAIT &amp; SUBSTITUTS</b>	
Lait	4 l
Yogourt glacé ou crème glacée à faible teneur en gras	2 l

Aliment	Quantité
<b>VIANDE ET SUBSTITUTS</b>	
Cuisses de poulet	3
Jambon de charcuterie, coupé très fin	75 g
Thon*	170 g
Haricots communs*	540 ml
Pois cassés secs*	450 g
<b>ALIMENTS DIVERS</b>	
Crème de champignon*	2 x 284 ml
Bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	Tetra Pak de 900 ml (si vous avez acheté 4 Tetra Paks la première semaine, n'en achetez pas cette semaine)

\* Ces aliments font aussi partie de la liste figurant à la page 6, sous le titre Dans votre garde-manger. Si vous avez déjà acheté les aliments de cette liste, vous n'avez pas besoin de les racheter.



# Recettes de la deuxième semaine

## Soupe aux pois cassés

Donne 4 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

1 tasse	pois cassés secs	250 ml
2 tasses	eau	500 ml
½	oignon, haché	½
1 branche	céleri, haché	1 branche
½ c. t.	sel	2 ml
¼ c. t.	poivre moulu	1 ml
2 tasses	bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	500 ml
1	sodium*	1
½ tasse	carotte, coupée en dés jambon, haché (optionnel)	125 ml

Combinez les pois cassés, l'eau, l'oignon et le céleri dans une marmite. Amenez à ébullition. Baissez la chaleur, couvrez et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les pois soient tendres (environ 1 heure 30 minutes). Ajoutez le bouillon de poulet, les carottes et le jambon (si vous en utilisez) et faites cuire une demi-heure de plus, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

\*Si vous vous servez de bouillon concentré en conserve, utilisez 3 tasses de bouillon dilué. Pour diluer le bouillon de poulet concentré, mélangez une boîte de bouillon et une boîte d'eau. Si vous vous servez de bouillon prêt à utiliser en Tetra Pak, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau.

### Substitutions :

- Utilisez du bouillon de légumes, du bouillon de poulet ordinaire ou des cubes de bouillon de poulet au lieu de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium.
- Utilisez un os de jambon avec de la viande au lieu de vous servir de bouillon de poulet. Combinez les pois cassés, 4 tasses d'eau, l'os de jambon, l'oignon, le céleri, le sel et le poivre dans une marmite. Amenez à ébullition. Baissez la chaleur, couvrez et laissez mijoter doucement jusqu'à ce que les pois soient tendres (environ 2 heures et 15 minutes). Ajoutez les carottes et faites cuire une demi-heure de plus, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Enlevez l'os de jambon. Détachez la viande de l'os et coupez-la en très petits morceaux. Remettez la viande dans la soupe et chauffez bien.
- Pour donner plus de goût, lorsque vous ajoutez le bouillon de poulet, ajoutez aussi une gousse d'ail finement haché, 1 feuille de laurier et une pincée chaque de persil, de thym, de marjolaine et de poivre de Cayenne. Enlevez la feuille de laurier avant de servir.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	101
Glucides :	15,9 g
Calcium :	28,5 mg
Matière grasse :	1 g
Fibres :	2,5 g
Fer :	1,1 mg
Sodium :	476 mg
Protéines :	7,4 g

## Salade au poulet

Donne une portion (1 portion = ½ tasse ou 75 g)

½ tasse	poulet cuit	75 g
½	oignon vert, haché	½
2 c. s.	assaisonnement à salade (mayonnaise légère, Miracle Whip)	30 ml
pincée	sel	pincée
pincée	poivre moulu	pincée

Hachez le poulet cuit et mettez-le dans un petit bol. Ajoutez l'oignon vert haché. Combinez l'assaisonnement à salade, le sel et le poivre. Versez sur le poulet et mélangez.

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 75 g (avec de la mayonnaise légère)

Calories :	137
Glucides :	3,6 g
Calcium :	16 mg
Matière grasse :	4,9 g
Fibres :	0,5 g
Fer :	0,7 mg
Sodium :	632 mg
Protéines :	18,5 g



## Bannock

Donne 6 portions (Coupé en 6 morceaux égaux, 1 portion = 1 morceau)

½ tasse	farine tout usage	125 ml
½ tasse	farine de blé entier	125 ml
¼ c. t.	sel	1 ml
2 c. t.	poudre à pâte	10 ml
3 c. s.	margarine molle non-hydrogénée	45 ml
⅓ tasse	eau tiède	75 ml
Optionnel:		
¼ tasse	raisins secs	60 ml
½ c. t.	cannelle ou noix de muscade	2 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Dans un bol, mélangez les farines, le sel, la poudre à pâte, les raisins et la cannelle ou la noix de muscade (si vous en utilisez). Ajoutez la margarine et mélangez avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange ait une texture friable. Ajoutez l'eau petit à petit jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Avec les mains, faites une boule de pâte et aplatissez-la sur une tôle à biscuit (de façon à ce que la pâte soit épaisse de 2 pouces environ partout). Ne travaillez pas trop la pâte, car le bannock cuit serait dur. À l'aide d'une fourchette ou d'un couteau, piquez la pâte partout. Faire cuire au four 15 à 20 minutes.

### Substitutions :

- Utilisez 1 tasse de farine tout usage ou de farine de blé entier au lieu d'½ tasse de chaque.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 morceau (sans les ingrédients optionnels)

Calories :	129
Glucides :	16,6 g
Calcium :	52 mg
Matière grasse :	6 g
Fibres :	1,6 g
Fer :	1 mg
Sodium :	276 mg
Protéines :	2,6 g

## Pomme de terre au four

Donne une portion (1 portion = 1 pomme de terre)

1	pomme de terre	1
---	----------------	---

Préchauffez le four à 400°F. Frottez la pomme de terre et piquez-la avec une fourchette. Mettez-la sur un plat et mettez le plat au four. Laissez cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.

### Éléments nutritifs

par portion 1 pomme de terre

Calories :	161
Glucides :	36,6 g
Calcium :	26 mg
Matière grasse :	0,2 g
Fibres :	3,8 g
Fer :	1,9 mg
Sodium :	17 mg
Protéines :	4,3 g



## Thon en cocotte

Donne 2 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

1-6 oz	thon	170 g
½ boîte de 10,5 oz	soupe à la crème de champignon	142 ml
½ tasse	lait	125 ml
1 tasse	nouilles de blé entier non cuites (n'importe	250 ml
4 tasses	quelle sorte)	1 L
½	eau	½
1 tasse	oignon	250 ml
1	petits pois congelés	1
¼ c. t.	branche de céleri (optionnel)	1 ml
1 c. t.	thym (optionnel)	5 ml
	margarine molle non-hydrogénée	

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Mesurez 4 tasses d'eau et versez-les dans une marmite. Amenez à ébullition. Lorsque l'eau bout, ajoutez les nouilles et les petits pois. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (lisez les instructions qui figurent sur le paquet pour connaître le temps de cuisson). Égouttez bien et réservez. Faites fondre la margarine dans une poêle à chaleur moyenne et ajoutez l'oignon et le céleri hachés (si vous en utilisez). Faites cuire l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Réservez. Mélangez la soupe et le lait. Ajoutez le thon, les nouilles, les légumes et le thym (si vous en utilisez). Mélangez bien. Versez le mélange dans une cocotte et faites cuire au four 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit brun.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle soupe à la crème, comme la crème de brocoli ou la crème de céleri, au lieu de la crème de champignon.
- Utilisez du lait écrémé, à 1 % ou à 2 %. Pour économiser de l'argent, utilisez du lait écrémé en poudre. Battez au fouet 1/3 tasse de lait en poudre et 1 tasse d'eau pour obtenir 1 tasse de lait.
- Utilisez des nouilles ordinaires ou d'autres pâtes comme les macaronis ou les coquillettes à la place des nouilles de blé entier.
- Utilisez des petits pois en conserve au lieu des petits pois congelés. Rincez-les bien. Il n'est pas nécessaire de les cuire.
- Utilisez n'importe quels légumes mélangés frais ou congelés à la place des petits pois.
- Utilisez n'importe quelle huile végétale au lieu de la margarine.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml (avec le lait écrémé et les ingrédients optionnels)

Calories :	312
Glucides :	27,5 g
Calcium :	144 mg
Matière grasse :	11,4 g
Fibres :	5 g
Fer :	3,3 mg
Sodium :	820 mg
Protéines :	25,2 g

## Œuf poché

Donne une portion (1 portion = 1 œuf)

1	œuf	1
	eau	

Cassez l'œuf dans une soucoupe ou une petite tasse. Dans une casserole de taille moyenne, amenez l'eau à ébullition et baissez la température pour que l'eau continue à bouillir doucement. Faites glisser l'œuf avec soin dans l'eau en inclinant le bord de la soucoupe dans la casserole. À l'aide d'une cuillère, poussez doucement le blanc près du jaune. Couvrez immédiatement la casserole d'un couvercle et éteignez l'élément de cuisson. Laissez cuire 3 à 5 minutes, selon le genre d'œuf poché que vous préférez. Sortez l'œuf de l'eau avec une cuillère à trous. Servez tout de suite.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 œuf

Calories :	74
Glucides :	0,4 g
Calcium :	27 mg
Matière grasse :	4,9 g
Fibres :	0 g
Fer :	0,9 mg
Sodium :	147 mg
Protéines :	6,3 g

## Croustade aux pommes

Donne 4 portions (1 portion =  $\frac{3}{4}$  tasse ou 175 ml)

4	pommes, évidées et tranchées	4
$\frac{1}{2}$ tasse	sucres brun	125 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	farine de blé entier	125 ml
$\frac{1}{2}$ tasse	flocons d'avoine	125 ml
1 c. t.	cannelle	5 ml
1 c. t.	noix de muscade	5 ml
$\frac{1}{4}$ tasse	margarine molle non-hydrogénée	60 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Placez les tranches de pomme dans un moule à gâteau graissé. Mélangez les ingrédients qui restent et saupoudrez-les sur les pommes. Faites cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit brun doré et que les pommes soient tendres.

### Substitutions :

- Utilisez des poires, des pêches, des baies, ou un mélange de différents fruits, à la place des pommes.
- Utilisez de la farine tout usage au lieu de farine de blé entier.

### Éléments nutritifs

par portion –  $\frac{3}{4}$  tasse ou 175 ml

Calories :	394
Glucides :	67,9 g
Calcium :	57 mg
Matière grasse :	13,7 g
Fibres :	6,2 g
Fer :	2,1 mg
Sodium :	176 mg
Protéines :	4,5 g

## Œuf dur

Donne une portion (1 portion = 1 œuf)

1	œuf	1
	eau	

Mettez l'œuf dans une casserole et couvrez d'eau froide. Mettez le couvercle sur la casserole et amenez à ébullition. Baissez la température au minimum et laissez bouillir à petits bouillons pendant 15 minutes. Enlevez la casserole du feu et versez de l'eau froide sur l'œuf jusqu'à ce qu'il soit recouvert.

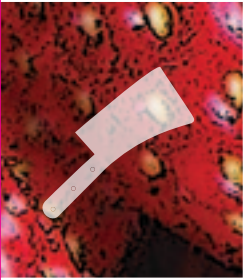
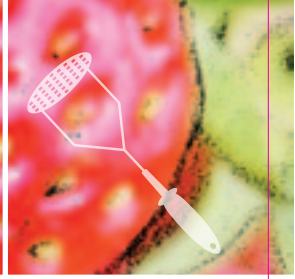
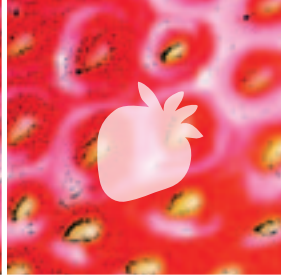
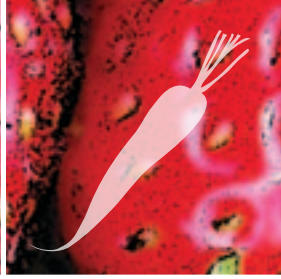
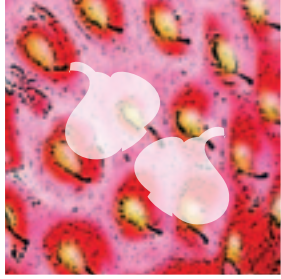
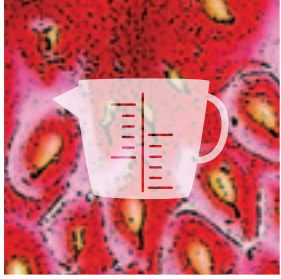
### Éléments nutritifs

par portion – 1 œuf

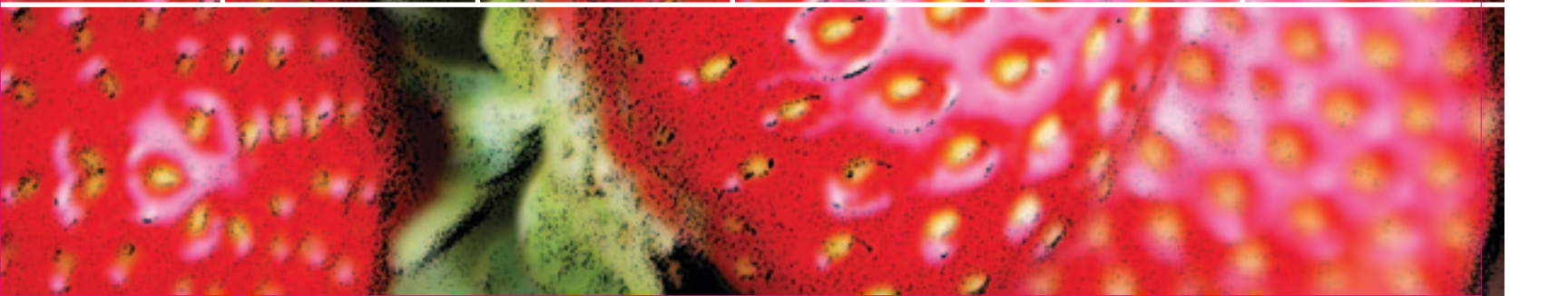
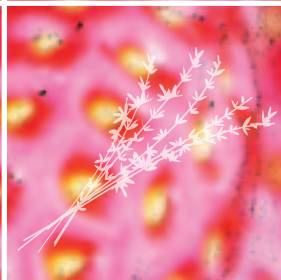
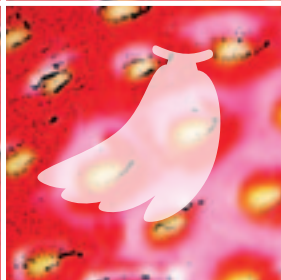
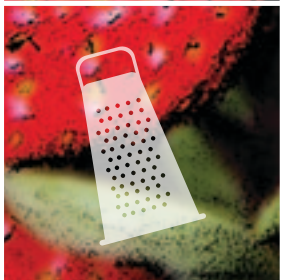
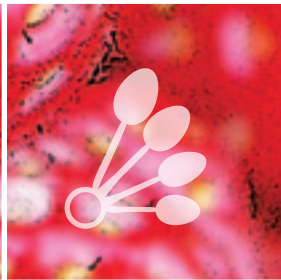
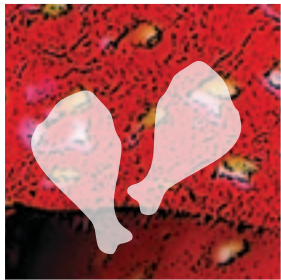
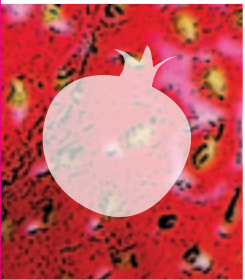
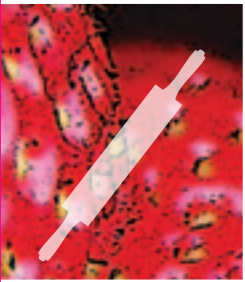
Calories :	78
Glucides :	0,6 g
Calcium :	25 mg
Matière grasse :	5,3 g
Fibres :	0 g
Fer :	0,6 mg
Sodium :	62 mg
Protéines :	6,3 g







# 3e semaine







# Menus de la 3e semaine

## LÉGENDE

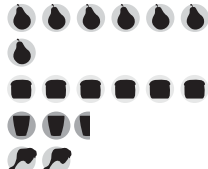
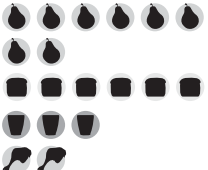
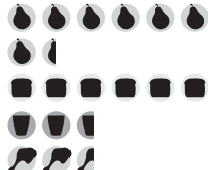
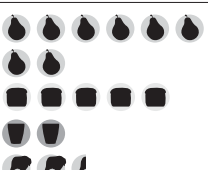
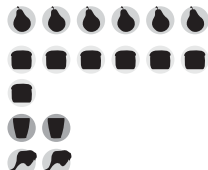
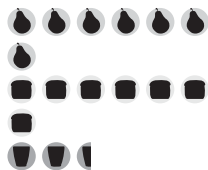
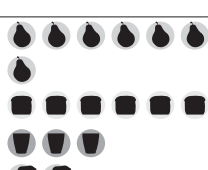
- \* recettes fournies
- GAC** Guide alimentaire canadien
- t.** tasse
- c. s.** cuillère à soupe

### Symboles représentant les groupes alimentaires

-  Groupe des légumes et fruits
-  Groupe des produits céréaliers
-  Groupe du lait et des substituts
-  Groupe de la viande et des substituts

**Remarque :** Les menus contiennent une petite quantité (2-3 c. s.) de matière grasse non saturée pour chaque jour. Ceci comprend l'huile de cuisson, ou l'huile utilisée pour les assaisonnements, la margarine et la mayonnaise. Utilisez les condiments (confiture, moutarde, ketchup, etc.) au besoin.

Pour plus de renseignements sur les portions, reportez-vous à Vos portions dans le creux de la main, page 52.

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	GOÛTER	Portions (GAC)
<b>Jour 1</b>	Bagel de grains entiers (1) Fromage (25 g) Pomme (1) Lait (½ t.)	Soupe de lentilles* (1 t.) Bannock* (1) Biscuits à la farine d'avoine (2) Orange (1) Lait (1 t.)	Cuisse de poulet au four* (75 g) Pomme de terre au four* (1 t.) Petits pois (½ t.) Pain de blé entier (2 tranches) Pêches, en conserve (½ t.)	Céréales de grains entiers (1 t.) Banane (1) Lait (½ t.)	
<b>Jour 2</b>	Bannock* (1) Œufs brouillés* (2) Orange (1) Lait (1 t.)	Sandwich au poulet (75 g de restes de poulet) sur 2 tranches de pain de blé entier avec laitue et tomate Bâtonnets de carottes et céleri (1 t.) Banane (1)	Spaghettis de blé entier (1 t.) avec sauce tomate maison* (½ t.) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Croustade aux pommes* (¾ t.) Lait (1 t.)	Muffin au son* (1) Pomme (1) Yogourt (¾ t.)	
<b>Jour 3</b>	Gruau (¾ t.) Pain aux bananes* (1 tranche) Pamplemousse (1) Lait (1 t.)	Soupe de poulet et légumes* (1 t.) Craquelins de blé entier (10) Fromage (25 g) Muffin au son* (1) Croustade de pommes* (¾ t.) Lait (½ t.)	Filet de poisson au four (75 g) Riz brun (1 t.) Légumes mélangés (1½ t.) Orange (1)	Cantaloup (½ t.) Noix (¼ t.) Lait (½ t.)	
<b>Jour 4</b>	Scone* (1) Beurre d'arachides (1 c. s.) Cantaloup (½ t.) Lait (½ t.)	Salade de thon* (75 g) dans un pain pita de blé entier avec laitue et tomate Concombre en tranches (½ t.) Banane (1) Lait (½ t.)	Haricots au four* (¾ t.) Pain grillé de blé entier (2 tranches) Carotte et concombre en tranches (½ t. chaque) Biscuits à la farine d'avoine (2) Pomme (1)	Poires, en conserve (½ t.) Lait (1 t.)	
<b>Jour 5</b>	Bannock* (2) Beurre d'arachides (1 c. s.) Pamplemousse (1) Lait (½ t.)	Soupe de lentilles* (1 t.) Scones* (2) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Cantaloup (½ t.) Lait (½ t.)	Bœuf stroganoff* (1 t.) Légumes mélangés (½ t.) Pain de blé entier (1 tranche) Poires, en conserve (½ t.) Lait (½ t.)	Pain grillé de blé entier (1 tranche) Fromage cottage (½ t.) Cocktail de fruits (½ t.)	
<b>Jour 6</b>	Muffin anglais (1) Œuf poché* (1) Cantaloup (½ t.) Yogourt (¾ t.)	Bagel de grains entiers grillé (1) Fromage cottage (1 t.) Bâtonnets de carottes et céleri (½ t. chaque) Poires, en conserve (½ t.)	Burrito aux haricots* (1) avec crème sure et salsa Riz brun (1 t.) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Cocktail de fruits (½ t.) Lait (½ t.)	Cheddar (25 g) Pomme (1) Noix (2 c. s.)	
<b>Jour 7</b>	Pain grillé de blé entier (1 tranche) Œufs brouillés* (2) Banane (1) Lait (1 t.)	Sandwich à la salade de thon* (75 g) sur 2 tranches de pain de blé entier avec laitue et tomate Concombre en tranches (½ t.) Orange (1) Yogourt (¾ t.)	Lasagnes aux légumes* (1 t.) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Pain grillé à l'ail* (1 tranche) Lait (½ t.)	Muffin au son* (1) Abricots secs (3)	

# 3e semaine – liste d'épicerie

**Remarque :** Les aliments ci-dessous sont ceux dont vous aurez besoin pour la 3e semaine.

Aliment	Quantité
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	
<b>Frais</b>	
Pommes	4
Bananes	4
Pamplemousses	2
Oranges	4
Cantaloup	1
Carottes	2 lb
Céleri	5 branches
Concombre	1
Laitue romaine	1
Pommes de terre ou patates douces	4
Tomates	1
Champignons	20
<b>En conserve</b>	
Cocktail de fruits*	398 ml
Pêche en tranches*	2 x 398 ml
Poires*	2 x 398 ml
Tomates*	796 ml
<b>Congelés</b>	
Épinards*	300 g
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	
Muffins anglais de blé entier	Paquet de 6
Pain de blé entier	1 miche
Lasagnes de blé entier*	1 boîte
<b>Lait &amp; SUBSTITUTS</b>	
Yogourt	650 g (n'importe quel parfum)
Lait	4 l
Fromage cottage	500 g

Aliment	Quantité
<b>VIANDE ET SUBSTITUTS</b>	
Bœuf haché	300 g (si vous en avez acheté 1 kg la première semaine, n'en achetez pas cette semaine)
Cuisses de poulet	2 (ou achetez un paquet de 4 à utiliser aussi la quatrième semaine et congelez l'excédent)
Bacon	1 lb (congelez l'excédent)
Thon*	170 g
Haricots communs*	540 ml
Lentilles vertes séchées*	450 g
Haricots blancs*	Boîte de conserve de 398 ml ou paquet de 450 g
<b>ALIMENTS DIVERS</b>	
Bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	Tetra Pak de 900 ml (si vous en avez acheté 4 la première semaine, n'en achetez pas cette semaine)

\* Ces aliments font aussi partie de la liste figurant à la page 6, sous le titre Dans votre garde-manger. Si vous avez déjà acheté les aliments de cette liste, vous n'avez pas besoin de les racheter.



# Recettes de la troisième semaine

## Soupe aux lentilles

Donne 3 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

1 tasse	lentilles séchées brunes ou vertes	250 ml
1½ c. s.	huile de canola	20 ml
1 gousse	ail, haché finement	1 gousse
½	oignon, haché	½
5 tasses	bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	1¼ L
½ c. t.	cumin (optionnel)	2 ml
	sel et poivre selon vos goûts	

Ôtez les lentilles cassées, lavez le reste des lentilles à l'eau courante, égouttez et réservez. Dans une casserole, chauffez l'huile et faites cuire l'ail haché à feu moyen pendant 1 minute. Ajoutez ensuite l'oignon haché et faites cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit transparent. Versez l'ail, l'oignon, le bouillon de poulet et les lentilles dans une marmite. Amenez à ébullition, puis réglez la chaleur sur la température moyenne. Ajoutez le cumin (si vous en mettez) et faites mijoter à basse température environ 30 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon vos goûts.

\*Si vous utilisez du bouillon concentré en conserve, utilisez 3 tasses de bouillon dilué. Pour diluer le bouillon de poulet concentré, mélangez une boîte de bouillon et une boîte d'eau. Si vous servez de bouillon prêt à utiliser en Tetra Pak, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau.

### Substitutions :

- Utilisez de l'eau, du bouillon de légumes, du bouillon de poulet ordinaire ou des cubes de bouillon de poulet au lieu de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium. Vous pouvez aussi utiliser un os de jambon et 5 tasses d'eau au lieu de 5 tasses de bouillon de poulet.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	384
Glucides :	46,4 g
Calcium :	69,2 mg
Matière grasse :	10 g
Fibres :	8,1 g
Fer :	7,4 mg
Sodium :	1126 mg
Protéines :	28,3 g

## Cuisses de poulet au four

Donne une portion (1 portion = ½ tasse ou 75 g)

2	cuisses de poulet	2
1 c. s.	huile de canola	15 ml
pincée	sel	pincée
pincée	poivre moulu	pincée

Préchauffez le four à 400°F. Recouvrez d'huile le fond d'une tôle à biscuits et frottez les cuisses de poulet d'huile. Saupoudrez le sel et le poivre des deux côtés des cuisses de poulet. Placez-les sur la tôle à biscuits et laissez-les cuire 30 minutes. Réglez la température à 350°F et continuez la cuisson pendant 15 minutes de plus.

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 75 g

Calories :	125
Glucides :	0,3 g
Calcium :	2 mg
Matière grasse :	13,8 g
Fibres :	0,1 g
Fer :	0,1 mg
Sodium :	475 mg
Protéines :	0,5 g



## Salade de thon

Donne une portion (1 portion = ½ tasse ou 125 ml)

½ tasse	thon en conserve	75 g
½	oignon vert, haché	½
1 c. s.	assaisonnement (mayonnaise légère, Miracle Whip)	15 ml
pincée	poivre moulu	pincée

Dans un petit bol, écrasez le thon en conserve. Ajoutez l'oignon vert. Combinez l'assaisonnement, le sel et le poivre et ajoutez cela au thon.

### Substitutions :

- Ajoutez du céleri haché à la place de l'oignon vert ou en plus.

## Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 125 ml

Calories :	150
Glucides :	3,6 g
Calcium :	24 mg
Matière grasse :	6,1 g
Fibres :	0,5 g
Fer :	1,1 mg
Sodium :	414 mg
Protéines :	19,0 g

## Lasagnes aux légumes

Donne 3 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

1 c. t.	huile de canola	5 ml
½	oignon, haché	½
1 tasse	Sauce tomate maison aux herbes (voir la recette page 17)	250 ml
4	champignons, en tranches	4
6	lasagnes de blé entier	6
½ tasse	fromage cottage	125 ml
1 petit paquet	épinards hachés congelés, dégelés et égouttés	1
1	œuf, battu	1
1 c. t.	ail en poudre	5 ml
¼ c. t.	sel	1 ml
¼ c. t.	poivre	1 ml
½ tasse	mozzarella, en lanières	125 ml (65 g)

Préchauffez le four à 375°F (190°C). Faites chauffer l'huile dans une poêle à chaleur moyenne. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez la sauce tomate et les champignons. Amenez à ébullition et baissez la chaleur. Laissez mijoter 10 minutes à basse température.

Cuisez les lasagnes selon les instructions figurant sur le paquet.

Dans un bol, mélangez le fromage cottage, les épinards, l'œuf, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Réservez.

Râpez ½ tasse de mozzarella et réservez.

Versez un tiers de la sauce au fond d'une cocotte. Couvrez avec 2 lasagnes (coupez-les si besoin pour qu'elles ne soient pas trop grandes pour la cocotte). Couvrez les lasagnes d'un autre tiers de sauce et placez 2 autres lasagnes par dessus. Étalez le mélange de fromage cottage, d'épinards et d'œuf sur les lasagnes et recouvrez de 2 autres lasagnes. Versez le dernier tiers de la sauce sur les nouilles et garnissez de mozzarella.

Laissez cuire au four sans couvrir pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le tout soit complètement chaud et que le fromage soit fondu.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.
- Utilisez de la sauce tomate du commerce si vous n'avez pas de sauce tomate maison aux herbes.
- Utilisez des lasagnes ordinaires ou aux épinards au lieu de lasagnes de blé entier.
- Utilisez un mélange de mozzarella et de cheddar ou d'autres fromages. Choisissez un fromage qui contient 20 % de M.G ou moins.

## Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	423
Glucides :	54,4 g
Calcium :	317 mg
Matière grasse :	14 g
Fibres :	5,9 g
Fer :	5,8 mg
Sodium :	971 mg
Protéines :	22,7 g

## Soupe de poulet et de légumes

Donne 4 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

2	pattes de poulet sans peau	2
4 tasses	eau	1 L
2	branches de céleri (avec les feuilles), hachées	2
1 tasse	petits pois congelés	250 ml
2	pommes de terre ou patates douces, en	2
½ c. t.	cubes	2 ml
½ c. t.	poudre d'ail	2 ml
¼ c. t.	sel	1 ml
3 c. t.	poivre	15 ml
1	persil	1
2 c. s.	feuille de laurier	30 ml
	riz brun, non cuit	

Versez 4 tasses d'eau dans une grande marmite et placez celle-ci sur l'élément, réglé à haute température. Ajoutez les pattes de poulet, l'ail, le sel, le poivre, le thym, le persil et le laurier. Amenez à ébullition et, lorsque cela bout, baissez la température et laissez mijoter 1 heure.

Au bout d'1 heure, ajoutez le céleri, les petits pois et les pommes de terre, puis le riz. Laissez mijoter entre 30 minutes et 1 heure, jusqu'à ce que le riz et les pommes de terre soient tendres. Au bout de la deuxième heure, ôtez la viande des os de poulet et remettez-la dans la soupe. Jetez les os.

Laissez refroidir et congelez les restes en portions individuelles.

### Substitutions :

- Utilisez une carcasse de poulet (les os qui restent lorsque vous avez cuit un poulet au four et qu'il a été découpé) avec la viande qui reste, à la place des pattes de poulet.
- Utilisez n'importe quels légumes congelés ou frais, comme des carottes, des brocolis, du chou ou du maïs.
- Utilisez du riz blanc précuit ou des petites pâtes, comme des macaronis ou des coquillettes, à la place du riz brun.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	143
Glucides :	26,5 g
Calcium :	32 mg
Matière grasse :	1,2 g
Fibres :	3,8 g
Fer :	1,9 mg
Sodium :	355 mg
Protéines :	7,2 g

## Haricots au four

Donne 3 portions (1 portion = ¾ tasse ou 175 ml)

1 tasse	haricots blancs secs	250 ml
3 tranches	bacon, cuit et en petits morceaux	3
¼ c. t.	moutarde séchée en poudre	1 ml
¼ c. t.	poivre moulu	1 ml
½ c. t.	sel	2 ml
1 c. s.	ketchup	15 ml
¼ tasse	mélasse	60 ml

Faites tremper les haricots dans 2 tasses d'eau pendant 12 heures durant la nuit. Égouttez. Versez les haricots dans une marmite ou un plat à four profond et ajoutez le bacon cuit. Combinez les épices, le ketchup et 1 tasse d'eau et versez sur les haricots. Couvrez et laissez cuire 2 heures à 250°F (120°C). Ajoutez la mélasse et mélangez le tout. Poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 heures. Si nécessaire, ajoutez encore du liquide des haricots. Enlevez le couvercle pendant les 30 dernières minutes de la cuisson.

### Substitutions :

- Pour aller plus vite, utilisez des haricots blancs en conserve et faites cuire les ingrédients au four pendant 1 heure. Si vous avez besoin de liquide supplémentaire, ajoutez de l'eau. Enlevez le couvercle pendant les 30 dernières minutes de la cuisson.

### Éléments nutritifs

par portion – ¾ tasse ou 175 ml

Calories :	363 g
Glucides :	62,1 g
Calcium :	425 mg
Matière grasse :	4,8 g
Fibres :	10,7 g
Fer :	12,8 g
Sodium :	730 mg
Protéines :	20 g

## Bœuf Stroganoff

Donne 4 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

½ lb	bœuf haché	200 g
2 tasses	nouilles de blé entier, non cuites	500 ml
¾ tasse	petits pois congelés	175 ml
½ boîte de conserve 10,5 oz	crème de champignon	142 ml
¼ tasse	lait	60 ml
¼ tasse	oignon, haché	60 ml
½ tasse	crème sure légère	125 ml
¼ c. t.	sel	1 ml
pincée	poivre moulu	pincée
pincée	ail en poudre	pincée
1½ c. t.	sauce Worcestershire	7 ml

### Pour la garniture :

1 c. s.	margarine molle non-hydrogénée	15 ml
2 c. s.	chapelure	30 ml

Préchauffez le four à 350°F. Cuisez les nouilles selon les instructions figurant sur le paquet. Égouttez. Faites brunir le bœuf haché à chaleur moyenne et videz la graisse. Rincez à l'eau et égouttez bien. Faites sauter l'oignon avec le bœuf haché pendant quelques minutes. Combinez le bœuf avec le reste des ingrédients et mettez le tout dans une cocotte. Mélangez la margarine et la chapelure. Étalez cela sur le dessus du mélange. Laissez cuire au four 30 minutes.

### Substitutions :

- Utilisez du poulet, de la dinde ou tout autre type de viande hachée à la place du bœuf haché.
- Utilisez des nouilles ordinaires ou un autre type de pâtes à la place des nouilles de blé entier.
- Utilisez n'importe quels légumes congelés ou en conserve à la place des petits pois congelés.
- Utilisez n'importe quel type de soupe à la crème en conserve au lieu de crème de champignon.
- Utilisez du lait écrémé, à 1 % ou à 2 % pour cette recette. Pour économiser de l'argent, utilisez du lait écrémé en poudre. Battez au fouet 1/3 tasse de lait en poudre et 1 tasse d'eau pour obtenir 1 tasse de lait.
- Utilisez de la crème sure ordinaire au lieu de crème sure légère.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml  
(avec du lait écrémé)

Calories :	440
Glucides :	55 g
Calcium :	91 mg
Matière grasse :	13,5 g
Fibres :	3,6 g
Fer :	5 mg
Sodium :	558 mg
Protéines :	23,8 g

## Œufs brouillés

Donne une portion (1 portion = 1 œuf)

1	œuf	1
1½ c. t.	lait	7 ml
pincée	sel	pincée
pincée	poivre moulu	pincée
1 c. t.	margarine molle non-hydrogénée	5 ml

Cassez les œufs dans un petit bol. Ajoutez le lait, le sel et le poivre et battez à la fourchette pour bien mélanger le blanc et le jaune. Faites fondre la margarine dans une poêle, à chaleur moyenne. Versez l'œuf dans la poêle et faites-le cuire à chaleur moyenne jusqu'à ce qu'il ne soit plus coulant.

### Substitutions :

- Utilisez de l'huile végétale à la place de la margarine.

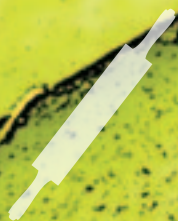
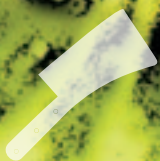
### Éléments nutritifs

par portion – 1 œuf (avec du lait  
écrémé)

Calories :	110
Glucides :	1,0 g
Calcium :	38 mg
Matière grasse :	8,8 g
Fibres :	0,1 g
Fer :	0,7 mg
Sodium :	590 mg
Protéines :	6,5 g



# 4e semaine







# Menus de la 4e semaine

## LÉGENDE

- \* recettes fournies  
**GAC** Guide alimentaire canadien  
**t.** tasse  
**c. s.** cuillère à soupe

### Symboles représentant les groupes alimentaires

-  Groupe des légumes et fruits  
 Groupe des produits céréaliers  
 Groupe du lait et des substituts  
 Groupe de la viande et des substituts

**Remarque :** Les menus contiennent une petite quantité (2-3 c. s.) de matière grasse non saturée pour chaque jour. Ceci comprend l'huile de cuisson, ou l'huile utilisée pour les assaisonnements, la margarine et la mayonnaise. Utilisez les condiments (confiture, moutarde, ketchup, etc.) au besoin.

Pour plus de renseignements sur les portions, reportez-vous à Vos portions dans le creux de la main, page 52.

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	GOÛTER	Portions (GAC)
<b>Jour 1</b>	Pain perdu* (2 tranches) Sirop (2 c. s.) Pamplemousse (1) Lait (1 t.)	Soupe aux légumes en morceaux* (1 t.) Burrito aux haricots* (1) avec crème sure et salsa Pain aux bananes* (1 tranche)	Côte de porc au four* (75 g) Pomme de terre au four* (1) Pain de blé entier (1 tranche) Carottes rôties* (½ t.) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Pêches, en conserve (½ t.)	Cantaloup (½ t.) Yogourt (¾ t.)	
<b>Jour 2</b>	Bagel de grains entiers (1) Fromage (25 g) Tomate (½ t.) Lait (½ t.)	Sandwich au porc (75 g de restes de porc) sur 2 tranches de pain de blé entier Salade de chou* (½ t.) Ananas, en conserve (½ t.)	Lasagnes aux légumes* (1 t.) Pain grillé à l'ail* (1 tranche) Légumes mélangés (½ t.) Orange (1) Yogourt (¾ t.)	Pomme (1) Noix (¼ t.)	
<b>Jour 3</b>	Céréales de grains entiers (1 t.) Bannock* (1) Orange (1) Lait (½ t.)	Soupe aux légumes en morceaux* (1 t.) Muffin au son* (2) Fromage cottage (½ t.) Bâtonnets de carotte (½ t.) Ananas, en conserve (½ t.)	Filet de poisson au four (75 g) Riz brun (1 t.) Légumes sautés* (1 t.) Yogourt glacé (½ t.) Lait (½ t.)	Flocons de son (1 t.) Banane (1) Lait (½ t.) Noix (¼ t.)	
<b>Jour 4</b>	Muffin anglais de blé entier (1) Beurre d'arachides (1 c. s.) Pamplemousse (1) Yogourt (¾ t.)	Sandwich de salade aux œufs* (75 g) (2 tranches pain de blé entier) Salade de chou* (½ t.) Lait (1 t.) Noix (2 c. s.)	Cuisse de poulet au four* (75 g) Pomme de terre au four* (1) Carottes vapeur (½ t.) Brocolis vapeur (½ t.) Orange (1)	Muffin au son* (1) Banane (1)	
<b>Jour 5</b>	Flocons de son (1 t.) Fromage (25 g) Pomme (1) Lait (½ t.)	Soupe aux légumes en morceaux* (1 t.) Sandwich de salade au poulet* (75 g) (2 tranches pain de blé entier) Pêches, en conserve (½ t.) Biscuits à la farine d'avoine (2)	Bœuf et macaronis en cocotte* (1 t.) Pain grillé à l'ail* (1 tranche) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Petits pois (½ t.) Yogourt glacé (½ t.)	Abricots secs (3) Yogourt (¾ t.) Orange (1)	
<b>Jour 6</b>	Gruau (¾ t.) Muffin au son* (1) Orange (1) Lait (½ t.)	Salade verte* (1c) avec assaisonnement Saumon (75 g) Pain de blé entier (2 tranches) Banane (1)	Haricots au four* (¾ t.) Pain grillé à l'ail (2 tranches) Carottes et concombres en tranches (½ t. chaque) Pêches, en conserve (½ t.) Lait (1 t.)	Pomme (1) Biscuits à la farine d'avoine (2) Lait (½ t.)	
<b>Jour 7</b>	Muffin anglais de blé entier (1) Beurre d'arachides (1 c. s.) Ananas, en conserve (½ t.) Lait (1 t.)	Sandwich de salade au saumon* (75 g) (2 tranches pain de blé entier) Salade de chou* (½ t.) Pomme (1)	Bœuf et macaronis en cocotte* (1 t.) Salade verte* (1 t.) avec assaisonnement Légumes mélangés (1 t.) Lait (½ t.)	Céréales de grains entiers (1 t.) Banane (1) Lait (½ t.)	

# 4e semaine – liste d'épicerie

**Remarque :** Les aliments ci-dessous sont ceux dont vous aurez besoin pour la 4e semaine.

Aliment	Quantité
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	
<b>Frais</b>	
Pommes	4
Bananes	4
Pamplemousses	2
Oranges	5
Cantaloup	1
Brocolis	1 bouquet
Pommes de terre ou patates douces	4
Tomates	1
Poivron vert	1
Chou	1 tête
<b>En conserve</b>	
Ananas en morceaux*	2 x 398 ml
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	
Pain de blé entier	2 miches
Macaronis de blé entier*	500 g
<b>Lait &amp; SUBSTITUTS</b>	
Yogourt	650 g (n'importe quel parfum)
Lait	4 l

Aliment	Quantité
<b>VIANDE ET SUBSTITUTS</b>	
Bœuf haché	400 g (si vous en avez acheté 1 kg la première semaine, n'en achetez pas cette semaine)
Cuisses de poulet	2 (si vous n'en avez pas acheté la semaine dernière)
Saumon*	213 g
Haricots communs*	540 ml
<b>ALIMENTS DIVERS</b>	
Bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	Tetra Pak de 900 ml (si vous en avez acheté 4 la première semaine, n'en achetez pas cette semaine)

\* Ces aliments font aussi partie de la liste figurant à la page 6, sous le titre Dans votre garde-manger. Si vous avez déjà acheté les aliments de cette liste, vous n'avez pas besoin de les racheter.



# Recettes de la quatrième semaine

## Soupe aux légumes en morceaux

Donne 4 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

2 c. t.	huile de canola	10 ml
1	oignon, haché	1
4 tasses	bouillon de poulet à teneur réduite en sodium*	1 L
1½ tasses	tomates en conserve	375 ml
1 c. s.	persil séché	15 ml
1 c. t.	basilic séché	5 ml
1 c. t.	origan séché	5 ml
2	feuilles de laurier	2
2	carottes, coupées en dés	2
2	branches de céleri, coupées en dés	2
2	pommes de terre ou patates douces, pelées et coupées en dés	2
28 oz	haricots communs, rincés	796 ml
	sel et poivre selon vos goûts	

Faites chauffer l'huile dans une grande marmite à chaleur moyenne. Ajoutez l'oignon haché et laissez cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajoutez le bouillon de poulet, les tomates, le persil, le basilic, l'origan, les feuilles de laurier, les carottes, le céleri et les pommes de terre. Montez la température et amenez à ébullition. Baissez la température et laissez mijoter environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque cuites. Ajoutez les haricots communs. Salez et poivrez selon vos goûts. Chauffez bien avant de servir.

\*Si vous vous servez de bouillon concentré en conserve, utilisez 3 tasses de bouillon dilué. Pour diluer le bouillon de poulet concentré, mélangez une boîte de bouillon et une boîte d'eau. Si vous vous servez de bouillon prêt à utiliser en Tetra Pak, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de l'huile de canola.
- Utilisez du bouillon de poulet ordinaire, du bouillon de légumes, ou 2 c. t. de bouillon de poulet en poudre mélangées à 4 tasses d'eau au lieu de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium.
- Utilisez 2 c. t. d'herbes italiennes au lieu d'1 c. t. chaque de basilic et d'origan séchés.

### Éléments nutritifs

par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	333
Glucides :	54,5 g
Calcium :	142 mg
Matière grasse :	4,9 g
Fibres :	13,7 g
Fer :	7,1 mg
Sodium :	827 mg
Protéines :	20,4 g

## Carottes rôties

Donne une portion (1 portion = ½ tasse ou 125 ml)

1-2	carottes de taille moyenne	1-2
1 c. t.	margarine molle non-hydrogénée	5 ml
1-2 c. s.	eau	15-30 ml

Tranchez les carottes. Placez-les dans un petit plat à four. Couvrez-les de petits morceaux de margarine. Ajoutez l'eau. Couvrez et laissez cuire au four à 350°F pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

### Substitutions :

- Utilisez n'importe quelle huile végétale à la place de la margarine.

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 125 ml

Calories :	100
Glucides :	15,4 g
Calcium :	55 mg
Matière grasse :	4,2 g
Fibres :	3,9 g
Fer :	0,5 mg
Sodium :	162 mg
Protéines :	1,5 g



## Pain grillé à l'ail

Donne une portion (1 portion = 1 tranche)

1 tranche	pain de blé entier	1 tranche
1 c. t.	margarine molle non-hydrogénée	5 ml
½ c. t.	ail en poudre	2 ml

Préchauffez le four à 400°F. Tartinez le pain de margarine. Placez-le sur une tôle à biscuits. Saupoudrez l'ail en poudre dessus et laissez cuire 10 minutes.

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse ou 125 ml

Calories :	201
Glucides :	4,2 g
Calcium :	58 mg
Matière grasse :	14,4 g
Fibres :	0,3 g
Fer :	1,4 mg
Sodium :	713 mg
Protéines :	12,8 g

## Salade aux œufs

Donne une portion (1 portion = ½ tasse ou 125 ml)

2	œufs, durs	2
½	oignon vert, haché	½
1 c. s.	assaisonnement à salade (mayonnaise légère, Miracle Whip)	15 ml
pincée	sel	pincée
pincée	poivre	pincée

Dans un petit bol, écrasez les œufs durs. Ajoutez l'oignon vert haché. Combinez l'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez aux œufs.

### Éléments nutritifs

par portion – ½ tasse or 125 ml

Calories:	201
Carbohydrates:	4,2 g
Calcium:	58 mg
Fat:	14,4 g
Fibre:	0,3 g
Iron:	1,4 mg
Sodium:	713 mg
Protein:	12,8 g



## Bœuf et macaronis en cocotte

Donne 2 à 3 portions (1 portion = 1 tasse ou 250 ml)

½ lb	bœuf haché	200 g
½ tasse	oignons, hachés	125 ml
1 c. s.	farine tout usage	15 ml
1½ tasses	tomates en conserve	375 ml
½ c. t.	sel	2 ml
pincée	poivre	pincée
½ c. t.	origan	2 ml
1 tasse	macaronis de blé entier, non cuits	250 ml

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Faites cuire le bœuf haché et les oignons dans une poêle à température moyenne à haute, jusqu'à ce que le bœuf soit brun et les oignons transparents. Videz la graisse. Rincez le bœuf haché et égouttez bien. Ajoutez la farine en remuant, puis les tomates et les épices. Amenez à ébullition. Cuisez les macaronis selon les instructions figurant sur le paquet. Combinez le mélange de viande avec les macaronis et mettez le tout dans une cocotte. Laissez cuire au four jusqu'à ce que ce soit bien chaud.

### Substitutions :

- Utilisez du poulet, de la dinde ou n'importe quelle autre viande hachée au lieu de bœuf haché.
- Utilisez n'importe quelles petites pâtes, comme les coquillettes, les pâtes papillons ou les pâtes papillons au lieu de macaronis.
- Utilisez des pâtes ordinaires au lieu de pâtes de blé entier.

### Éléments nutritifs par portion – 1 tasse ou 250 ml

Calories :	309
Glucides :	43,4 g
Calcium :	79 mg
Matière grasse :	6,1 g
Fibres :	5,4 g
Fer :	4,8 mg
Sodium :	715 mg
Protéines :	23,1 g







# Menus

## LÉGENDE





























- \* recettes fournies
- GAC** Guide alimentaire canadien
- t.** tasse
- c. s.** cuillère à soupe

### Symboles représentant les groupes alimentaires

-  Groupe des légumes et fruits
-  Groupe des produits céréaliers
-  Groupe du lait et des substituts
-  Groupe de la viande et des substituts

**Remarque :** Les menus contiennent une petite quantité (2-3 c. s.) de matière grasse non saturée pour chaque jour. Ceci comprend l'huile de cuisson, ou l'huile utilisée pour les assaisonnements, la margarine et la mayonnaise. Utilisez les condiments (confiture, moutarde, ketchup, etc.) au besoin.

Utilisez le tableau et la liste ci-dessous pour créer vos propres menus pour la semaine.

	DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER	GOÛTER	Portions (GAC)
Jour 1					   
Jour 2					   
Jour 3					   
Jour 4					   
Jour 5					   
Jour 6					   
Jour 7					   



# Savoir acheter

Pour manger sainement, il faut commencer par acheter une variété d'aliments sains dans les quatre groupes alimentaires indiqués par le Guide alimentaire canadien. Il est important pour tout le monde d'apprendre à bien faire son épicerie. En planifiant à l'avance, vous pouvez économiser de l'argent et du temps, et tirer le plus possible de votre argent. Les conseils ci-dessous vous aideront à bien utiliser votre argent et à être en bonne santé.

## LÉGUMES ET FRUITS

### Frais

- Achetez des fruits et légumes frais cultivés localement lorsqu'ils sont en saison.
- Faites vos achats dans les marchés fermiers ou les stands de fruits et légumes de votre région.
- Certains légumes et fruits sont bon marché toute l'année (les pommes, les bananes, le chou, les carottes, les pommes de terre et les épinards).
- Il est moins cher d'acheter les fruits et légumes – comme les pommes, les oranges et les pommes de terre – en sacs, plutôt qu'à la pièce. Partagez avec une amie ou un ami, ou assurez-vous de les utiliser avant qu'ils pourrissent.
- Allez acheter des fruits et légumes dans des fermes où on les cueille soi-même. Si vous ne pouvez pas tout manger avant que cela commence à pourrir, congelez ce qui reste ou faites des conserves.
- Plantez votre propre jardin potager. Vous pouvez commencer par un petit bout de terrain ou une boîte à fleurs de fenêtre (les tomates, les poivrons et les herbes sont faciles à faire pousser).

### Congelés et en conserve

- Les légumes et les fruits congelés et en conserve coûtent moins cher et sont nutritifs.
- Faites cuire les légumes congelés sans les décongeler, cela permet de conserver les éléments nutritifs.
- Essayez de ne pas ajouter trop de sauces ou de chapelure aux légumes, car cela rajouterait des matières grasses.
- Vérifiez le prix des aliments en conserve en regardant le prix à l'unité (prix/100 ml) sur l'étiquette du magasin pour trouver les moins chers.
- Économisez en achetant des produits de la marque du magasin où vous faites votre épicerie.

### Jus

- Le jus concentré congelé est le plus économique.
- N'achetez pas du « punch aux fruits », ou des « boissons aux fruits ». Ils ne contiennent qu'une petite quantité de jus de fruit, et parfois pas du tout. Vérifiez que la mention « 100 % jus » figure sur l'étiquette.
- Une boîte de jus individuelle coûte plus cher par portion que le jus acheté dans un grand contenant. Pour les dîners, utilisez une petite thermos ou une bouteille que vous avez chez vous.

### Les habitudes les plus économiques avec l'épicerie

- Entreposez les légumes et les fruits séparément pour qu'ils ne se gâtent pas.
- Utilisez les légumes et les fruits frais d'abord, puis les légumes et les fruits en conserve et ceux qui sont congelés.
- Choisissez des petits fruits pour les enfants, ou coupez des fruits en petits morceaux.
- Utilisez les restes de légumes en faisant un plat avec des légumes sautés ou ajoutez-les à une salade verte.
- Ajoutez les fruits mûrs à des céréales ou mélangez-les à la pâte que vous faites pour les muffins, le pain, etc.
- Congelez les fruits trop mûrs. Utilisez-les plus tard pour faire de la pâtisserie ou du lait frappé aux fruits. (Remarque : on peut congeler les bananes entières avec la peau).

## PRODUITS CÉRÉALIERS

### Riz, nouilles et autres céréales

- Achetez le riz, les nouilles et les autres produits céréaliers en solde ou en vrac. Entrez-les dans un contenant bien fermé, dans un endroit sec.
- Évitez d'acheter des plats de riz ou de nouilles mélangés d'autres choses. Ils sont plus chers et contiennent plus de matière grasse et de sel.
- Pour changer, achetez des produits céréaliers entiers, comme le couscous de blé entier, l'orge, le riz complet, le quinoa, le riz sauvage ou le boulgour.

### Céréales pour déjeuner

- Les céréales chaudes sont les meilleures à acheter. Les céréales instantanées et aromatisées peuvent être plus chères et contenir du sel et du sucre en plus.
- Si vous achetez des céréales froides, choisissez des grosses boîtes ou achetez-les en vrac pour faire des économies. Prenez des céréales à teneur élevée en fibres faites avec des grains entiers, comme le son de blé ou l'avoine. Les céréales non sucrées coûtent moins que celles qui sont sucrées.
- Surveillez les annonces publicitaires des magasins pour connaître les produits en solde. Les céréales peuvent très bien se conserver dans un endroit sec.

### Pains

- Le pain de blé entier à 100% vous donnera la meilleure valeur nutritive pour votre argent.
- Comparez les marques et les éléments nutritifs qui figurent sur les étiquettes pour trouver le meilleur produit. Les marques « sans nom » ou les marques de magasins peuvent être moins chères.
- Les pains spéciaux, comme le pumpernickel, le pain de seigle et le pain multi grains sont souvent un peu plus chers, mais ils sont nutritifs et apportent de la variété.
- Achetez des bagels et des petits pains en paquet plutôt qu'à la pièce.
- Le pain du jour précédent peut être une bonne affaire.

### Les habitudes les plus économiques avec l'épicerie

- Le pain, les petits pains, le pain pita et les tortillas durent plus longtemps si on les congèle. On peut les laisser décongeler, les griller ou les réchauffer au four à micro-ondes.
- Si le pain n'est plus très frais, essayez de l'utiliser pour faire des sandwiches grillés, de la chapelure, des croûtons ou de la farce. Vous pouvez couper le pain pita ou les tortillas et mettre les morceaux au four pour en faire des croustilles.
- Utilisez les nouilles ou le riz cuits dans les plats avec des légumes sautés, dans les salades, les soupes, les cocottes ou les ragoûts, ou réchauffez-les le lendemain et utilisez-les en plat d'accompagnement.

## LAIT & SUBSTITUTS

### Lait et crème

- Le lait en poudre est moins cher et aussi nutritif que le lait ordinaire. Mélangez 75 ml (1/3 tasse) de poudre dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Ajoutez du lait en poudre dans vos pâtisseries, pour les rendre plus nutritifs.
- Achetez le lait en contenant de 4 l; c'est moins cher que de l'acheter en boîtes plus petites.
- Utilisez du lait évaporé à 2 % pour remplacer la crème dans les recettes. La crème contient le plus de matière grasse et le moins d'éléments nutritifs. Elle est aussi plus chère.

### Fromage

- Comparez le prix du fromage au kilogramme, pour trouver le plus économique.
- Économisez de 20 à 30 % en achetant du fromage « sans nom » ou coupé au magasin.
- Achetez des blocs de fromage et tranchez-les ou râpez-les vous-même.
- Le fromage en tranches peut coûter moins cher au comptoir déli qu'en paquet.
- Achetez des blocs de fromage en solde et congelez-les si vous ne pouvez pas les utiliser avant la date d'expiration. Lorsque vous les ferez décongeler, ils seront en miettes, mais n'auront pas perdu d'éléments nutritifs.
- Le fromage fondu est une bonne source de calcium, mais coûte plus cher et contient beaucoup de sodium.
- Le fromage à la crème n'est pas une bonne source de calcium ou de protéines.



## Yogourt

- Achetez des gros pots, au lieu d'acheter des pots individuels.
- Les marques des magasins sont moins chères.
- Achetez du yogourt nature et ajoutez des fruits vous-même.

## VIANDE ET SUBSTITUTS

### Viande

- Achetez des morceaux peu chers, comme :
  - la viande à ragoût;
  - l'extérieur ou l'intérieur de ronde, la noix de ronde;
  - l'épaule de porc;
  - la viande hachée;
  - la pointe de poitrine;
  - les côtes croisées;
  - le steak de flanc.
- La viande moins chère a souvent moins de gras et est moins tendre. Faites ressortir le goût délicieux de la viande en l'attendrissant. Pour attendrir la viande :
  - faites-la mariner pendant la nuit dans le réfrigérateur;
  - utilisez un attendrisseur à viande (petit marteau à dents) avant de la cuire;
  - utilisez des méthodes de cuisson lente pour faire un ragoût, ou une viande braisée dans de l'eau ou du bouillon.
- Comparez les prix au kilogramme de la viande, de la volaille et du poisson. Comparez aussi la quantité de viande et la quantité de gras et d'os.
- Achetez la viande et la volaille en paquets familiaux. Séparez-la en plus petites portions et congelez-la.

### Substituts de viande

- Les œufs, le tofu, le beurre d'arachides, les petits pois, les haricots et les lentilles sont moins chers que la viande, la volaille ou le poisson.
- Les pois, les lentilles et les haricots secs coûtent moins cher que lorsqu'on les achète en conserve.

### Volaille (poulet et dinde)

- Achetez un poulet entier ou une dinde entière et coupez-les vous-même. Les morceaux, surtout s'ils sont sans os et sans peau, coûtent plus cher.

### Poisson

- Le poisson en conserve coûte moins cher que le poisson frais. Le saumon, le thon « léger », les sardines à l'eau en conserve sont des bons choix.
- Les filets de poisson congelés – comme la goberge, le saumon sauvage, le tilapia, la sole-limande ou la plie de Californie – sont de bons choix.
- Les filets de poisson congelés enrobés de pâte et les bâtonnets de poisson sont plus chers et contiennent plus de matière grasse et de sel. Pour un repas plus sain et moins cher, enrobez-les vous-même de chapelure et faites-les cuire au four.

### Viande transformée

- La viande transformée, comme les hot-dogs, par exemple, peut coûter moins cher, mais contient moins de protéines et de fer, et plus de sel et de calories que la viande fraîche.
- Il est moins coûteux d'acheter des viandes froides au comptoir déli.

### Les habitudes les plus économiques avec l'épicerie

- N'achetez pas plus que ce qu'il vous faut. Une portion de viande, de volaille ou de poisson cuits est égale à 75 grammes (2,5 oz), soit la taille d'un paquet de cartes. Pour une portion, achetez 120 grammes (4 oz) de viande, de volaille ou de poisson non cuits.
- Mangez les restes en salade, utilisez-les dans des sandwiches ou ajoutez-les à des œufs, des soupes, des ragoûts, des plats en cocotte, des plats de pâtes, des pizzas ou des plats avec des légumes sautés. Utilisez les restes de viande dans les deux ou trois jours qui suivent.



# Légumes et fruits de saison

Lorsque c'est la saison des légumes et des fruits, ils sont en général moins chers et plus frais. Allez au marché fermier de votre région ou à l'épicerie du quartier pour trouver des légumes et des fruits frais de saison.

## Légumes

Légumes et fruits frais du Manitoba

Légumes et fruits du Manitoba entreposés

Légumes et fruits frais Importés

	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT	SEPC	OCC	NOV.	DÉC.
Asperges												
Haricots												
Betteraves												
Brocolis												
Choux de Bruxelles												
Choux												
Carottes												
Choux-fleurs												
Céleris												
Maïs												
Concombres												
Aubergines												
Ail												
Poireaux												
Laitue												
Champignons												
Oignons												
Navets												
Petit pois												
Poivrons												
Pommes de terre												
Radis												
Rutabaga												
Épinards												
Germess												
Courges												
Tomates												
Courgettes												

## Fruits

	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT	SEPC	OCC	NOV.	DÉC.
Pomme												
Cerise de Virginie												
Pommette												
Groseille												
Groseille à maquereau												
Pimbina												
Merise												
Prune												
Framboise (d'automne)												
Framboise (d'été)												
Saskatoon												
Argouse												
Cerise acide												
Fraise (remontante)												
Fraise (autre)												

Source : Agriculture, Alimentation et Initiatives rurales Manitoba





# L'entreposage des légumes et des fruits chez soi

## Conseils généraux

En entreposant les légumes et les fruits frais comme il faut chez vous, vous les empêcherez de se gâter, vous protégerez votre santé et celle de votre famille, vous permettrez à certains fruits de mûrir et vous tirerez parti au maximum de votre argent. Si certains légumes et certains fruits ne sont pas entreposés correctement, ils peuvent perdre des éléments nutritifs et du goût.

Certains fruits ne mûrissent plus lorsqu'on les cueille. D'autres continuent à mûrir après qu'ils ont été cueillis. Les pommes, les tomates et les bananes produisent un gaz appelé « éthène », qui fait mûrir le fruit. Si les légumes sont exposés à l'éthène, ils se gâteront plus facilement. Mettez vos légumes et vos fruits dans des tiroirs différents du réfrigérateur.

Lorsque vous coupez des légumes et des fruits frais, utilisez-les rapidement ou entreposez-les dans un contenant bien fermé dans le réfrigérateur pendant deux ou trois jours au maximum. Si vous laissez des légumes ou des fruits coupés à la température ambiante pendant plus de deux heures, jetez-les.

Ne lavez pas les légumes et les fruits frais – sauf les légumes-feuilles – avant de les entreposer. Si vous les lavez, ils se gâteront plus vite. Lavez les fruits et légumes à l'eau froide courante juste avant de les préparer ou de les manger. Lavez-les même si vous savez que vous enlèverez la peau. N'oubliez pas de vous laver les mains et utilisez une planche à découper et des ustensiles propres quand vous préparez vos fruits et légumes.

Pour en avoir pour votre argent, respectez la durée d'entreposage, la température et les conseils utiles du tableau ci-dessous. Les légumes et les fruits entiers peuvent être entreposés plus longtemps que ce qui est indiqué dans le tableau, mais ils peuvent perdre des éléments nutritifs et du goût.

## L'entreposage des légumes

### Légumes-feuilles :

Les légumes-feuilles, comme la laitue Iceberg, romaine, Boston, Bibb, à feuilles verte, à feuilles rouges et les épinards resteront plus frais si vous les lavez avant de les entreposer. Suivez les directives ci-dessous :

1. Lavez-les à l'eau froide propre et courante.
2. Enlevez les feuilles flétries et abîmées.
3. Séchez bien les feuilles dans une essoreuse à salade ou sur des papiers essuie-tout.
4. Entreposez les feuilles dans l'essoreuse ou enveloppez-les sans les serrer dans des essuie-tout et mettez-les dans un sac en plastique fermé ou un contenant hermétique.
5. Utilisez les feuilles dans la semaine qui suit.

Lorsqu'elle est exposée à l'air ou à l'éthène, la laitue peut devenir brun-rose. Vous pouvez tout de même l'utiliser si vous enlevez d'abord les bouts bruns.

La laitue et les épinards achetés en sacs étanches à l'air doivent être réfrigérés dans ces sacs. Ouvrez-les et lavez la laitue ou les épinards juste avant de les utiliser.



## Autres légumes :

Légume	Entreposage à température ambiante (20-22°C)	Entreposage au réfrigérateur (4°C)	Conseils utiles
Brocolis	Non	5 jours, dans un sac en plastique perforé, dans le tiroir à légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'ils sont exposés à l'éthène, les fleurons deviendront jaunes plus vite.</li> </ul>
Choux (vert ou rouges)	Non	2-3 semaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si les choux sont exposés à l'éthène, les feuilles se sépareront plus vite et perdront leur couleur verte.</li> <li>• Absorbent l'odeur des pommes et des poires.</li> </ul>
Carottes	Non	3-4 semaines, couvertes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlevez les fanes avant l'entreposage.</li> <li>• L'éthène donne un goût amer aux carottes.</li> <li>• Absorbent l'odeur des pommes et des poires.</li> </ul>
Choux-fleurs	Non	1 semaine pour une tête entière	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibles à l'éthène</li> </ul>
Céleris	Non	2 semaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absorbent l'odeur des pommes, des carottes, des oignons et des poires</li> </ul>
Concombres (de plein champ ou de serre)	Non	1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'éthène fait jaunir les concombres.</li> </ul>
Champignons	Non	5 jours dans un sac en papier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absorbent l'odeur des oignons verts.</li> <li>• Juste avant de les utiliser, rincez-les à l'eau froide ou essuyez-les avec un chiffon humide ou une brosse à légumes douce.</li> <li>• S'abîment facilement – ne mettez pas d'autres légumes par-dessus.</li> </ul>
Oignons (à cuire)	3-4 semaines en une seule couche, dans un sac-filet (entrez-les dans un endroit sec, frais et sombre)	Non	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absorbent l'odeur des pommes et des poires.</li> <li>• Absorbent l'humidité des autres légumes avec lesquels ils sont entreposés, ce qui peut les faire pourrir.</li> </ul>
Poivrons	Non	1 semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibles à l'éthène</li> </ul>
Pommes de terre (mûres)	1-2 semaines dans un sac en papier (entrez-les dans un endroit sec, frais et sombre)	Non	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si on les réfrigère, des taches sombres peuvent se former sur les pommes de terre et elles peuvent avoir un goût sucré désagréable quand on les cuit.</li> <li>• Si on les entzpose dans un endroit où il fait chaud, elles auront des germes et se ratatineront.</li> <li>• Si elles sont exposées à la lumière, elles peuvent devenir vertes. Ôtez les parties vertes avant de les cuire.</li> </ul>
Patates douces/ignames	1 semaine, entière (entrez-les sans les couvrir dans un endroit sec, frais et sombre)	Non	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibles à l'éthène</li> </ul>
Tomates	3-4 jours, non couvertes, non exposées aux rayons du soleil, jusqu'à ce qu'elles soient mûres.	Non. Le réfrigérateur empêche les tomates de continuer à mûrir et change le goût.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsqu'elles sont mûres, utilisez-les en 1 ou 2 jours.</li> <li>• Produisent de l'éthène.</li> <li>• Réfrigérez-les seulement lorsqu'elles sont très mûres, mais cela changera le goût.</li> </ul>

# L'entreposage des fruits

Pour faire mûrir des fruits, suivez les directives ci-dessous :

1. Placez les fruits dans un sac en papier. Fermez le sac sans le serrer trop.
2. Laissez le sac à la température ambiante, mais pas exposé aux rayons du soleil.
3. Les fruits mûrissent à des rythmes différents selon le type de fruit et la température de la pièce. Vérifiez tous les jours, pour que le mûrissement se fasse le mieux possible.
4. Pour vérifier si les fruits sont mûrs, mettez-les dans la paume de votre main et pressez-les doucement. Si le fruit ne résiste pas à une légère pression et qu'il a un arôme un peu sucré, il est prêt à manger. S'il n'est pas prêt, laissez-le dans le sac et vérifiez son état le lendemain. Vous pouvez aider le fruit à mûrir en mettant une banane mûre ou une pomme dans le sac.
5. Une fois le fruit mûr, mangez-le tout de suite car c'est à ce moment-là qu'il a le meilleur goût, le meilleur arôme et la meilleure consistance, ou entreposez-le dans le réfrigérateur pendant un temps limité.

N'utilisez que des sacs en papier parce que les sacs et les contenants en plastique gardent l'humidité et l'air, ce qui fait pourrir les fruits.

Fruit	Entreposage à température ambiante (20-22°C)	Entreposage au réfrigérateur (4°C)	Conseils utiles
Pommes - Août à janvier - Février à juillet	Non Non	2 mois 2-3 semaines dans un sac en plastique perforé, dans le bac à légumes et à fruits	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produisent de l'éthène</li> <li>• Absorbent l'odeur des pommes de terre, des oignons et des autres fruits et légumes odorants.</li> <li>• Se ramollissent 10 fois plus vite à température ambiante.</li> </ul>
Bananes	Jusqu'à ce qu'elles soient mûres	1-2 jours, non couvertes (mûres) Si vous les réfrigérez, la peau deviendra noire, mais elles resteront fraîches.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bananes qui ne sont pas mûres sont sensibles à l'éthène.</li> <li>• Les bananes mûres produisent de l'éthène.</li> </ul>
Bleuets	Non	10 jours, couverts légèrement (dans un contenant peu profond)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prêtes à manger; n'ont pas besoin de mûrir.</li> </ul>
Raisins	Non	5 jours	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prêtes à manger; n'ont pas besoin de mûrir.</li> <li>• Absorbent l'odeur des poireaux et des oignons verts.</li> </ul>
Oranges	1 semaine	1 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prêtes à manger; n'ont pas besoin de mûrir.</li> <li>• Produisent des odeurs qui sont absorbées par la viande, les œufs et les produits laitiers.</li> <li>• Entreposez-les dans un sac en plastique ouvert ou perforé.</li> </ul>
Poires	Jusqu'à ce qu'elles soient mûres	2-3 jours. Ne les couvrez pas et entreposez-les en une seule couche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produisent de l'éthène.</li> <li>• Mûres lorsque la chair autour de la queue ne résiste pas quand on la presse doucement</li> </ul>
Fraises	Non	1-2 jours, couverts légèrement dans un contenant peu profond	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prêtes à manger; n'ont pas besoin de mûrir.</li> <li>• Lavez-les à l'eau froide, en laissant les feuilles attachées.</li> <li>• Pour qu'elles aient très bon goût, laissez-les atteindre la température ambiante avant de les manger.</li> </ul>

Pour plus de renseignements sur la façon d'entreposer les autres fruits et légumes, consultez le site : [http://www.cpma.ca/fr\\_hea\\_storage.asp](http://www.cpma.ca/fr_hea_storage.asp)

Adapté à partir du Guide d'entreposage des fruits et légumes, Association canadienne de la distribution de fruits et légumes : [http://www.cpma.ca/fr\\_hea\\_storage.asp](http://www.cpma.ca/fr_hea_storage.asp)

# Vos portions dans le creux de la main

*Le Guide alimentaire canadien* recommande que nous mangions chaque jour un certain nombre de portions d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires. Mais qu'est-ce qu'une portion?

Les portions recommandées par *Le Guide alimentaire canadien* sont appelées « portions du Guide alimentaire ». Elles sont de taille différente des portions que nous mangeons en réalité. Une portion réelle d'un aliment peut être égale à une portion du Guide alimentaire ou plus.

Votre main est très utile pour comprendre ce que représente une portion du Guide alimentaire.



Une portion du Guide alimentaire de **viande, volaille ou poisson** correspond à 75 g (2½ oz) ou environ 125 ml (½ tasse). C'est à peu près la taille de votre paume et la largeur de vos doigts.



Une portion du Guide alimentaire de **produits céréaliers** (riz, pâtes, couscous) correspond à 125 ml (½ tasse). Votre poing correspond environ à 1 ou 2 portions du Guide alimentaire de produits céréaliers.



Une portion du Guide alimentaire de **fruits ou légumes frais, congelés ou en conserve** correspond à 125 ml (½ tasse), soit environ la moitié de votre poing.



Une portion du Guide alimentaire de **fromage** correspond à 50 g (1½ oz), soit environ la taille de deux pouces. La moitié d'une portion du Guide alimentaire de fromage correspond à 25 g (¾ oz), soit un pouce.

Une portion du Guide alimentaire de **légumes-feuilles crus** (salade verte) correspond à 250 ml (1 tasse), soit environ la taille de votre poing.



# Sécurité des aliments

## Entreposez les aliments en toute sécurité

Dans les supermarchés, les aliments sont entreposés de façon à ce qu'ils restent frais et sains. Lorsque vous choisissez un aliment sur les étagères ou dans la glacière d'une épicerie, vous avez la responsabilité de veiller à ce qu'il soit transporté jusque chez vous et entreposé correctement. Si vous ne faites pas cela, les bactéries contenues dans les aliments peuvent se multiplier et causer une maladie lorsque vous mangez l'aliment en question.

### Au supermarché :

- Planifiez votre visite. Allez chercher les aliments en conserve et secs d'abord. Prenez en dernier les aliments réfrigérés, congelés et ceux du comptoir déli.
- Ne prenez pas de boîte de conserve bombée, bosselée ou qui fuit.
- Placez la viande et la volaille dans un sac en plastique pour empêcher la contamination des autres aliments par le jus de viande qui peut s'écouler.
- Vérifiez les œufs pour vous assurer qu'ils ne sont pas fendus ou sales.

### En revenant chez vous :

- Ne laissez pas les aliments à une température dangereuse (entre 4°C et 60°C, la température ambiante). Si les aliments restent dans cette plage de température pendant plus de deux heures, les bactéries peuvent se multiplier rapidement et vous rendre malade quand vous mangerez les aliments en question.
- Rentrez directement chez vous après avoir fait votre épicerie, et mettez ce que vous avez acheté dans le réfrigérateur et le congélateur pour que cela reste aussi froid que possible.
- Pendant l'été, amenez une petite glacière avec vous afin de pouvoir ramener les aliments qui doivent rester au froid.

### Dans le garde-manger :

- Entreposez les aliments secs ou en conserve et les aliments très acides (ketchup, moutarde et vinaigre) qui n'ont pas été ouverts dans un endroit propre et sec qui n'est ni trop chaud (plus de 38°C) ni trop froid. Après avoir ouvert les contenants, réfrigérez ce qui a besoin d'être gardé au froid.
- N'utilisez pas les aliments de boîtes de conserve ou de bocaux qui ont été abîmés.

### Dans le réfrigérateur :

- Gardez les aliments au réfrigérateur pour qu'ils restent frais plus longtemps et pour ralentir la croissance des bactéries. Cependant, il y a des limites au temps que les aliments peuvent passer dans un réfrigérateur. Si un aliment a l'air mauvais ou sent mauvais, ou si sa date limite est passée, jetez-le. Pour la sécurité des aliments qui doivent rester au froid, suivez ces conseils :
- Réglez votre réfrigérateur à 4°C (40°F) ou plus bas pour ralentir la croissance des bactéries.
- Gardez les œufs dans leur boîte et sur l'une des étagères du réfrigérateur, pas dans la porte.
- Gardez la viande et la volaille dans leurs paquets d'origine. Moins vous les manipulez, moins vous risquez la contamination.
- Nettoyez bien votre réfrigérateur pour éviter la contamination si des aliments se renversent ou pourrissent.
- Mettez la viande et la volaille en bas du réfrigérateur pour que leur jus ne se répande pas sur d'autres aliments ou d'autres parties du réfrigérateur.

## Séparez les aliments

Savez-vous que, si vous manipulez la viande, la volaille et les fruits de mer et poissons d'une façon qui ne convient pas, vous pouvez répandre des bactéries dangereuses dans votre cuisine et dans toute votre maison?

- Lavez-vous toujours les mains, et lavez les planches à découper, la vaisselle et les ustensiles à l'eau chaude et savonneuse après avoir touché de la viande, de la volaille, des fruits de mer ou du poisson crus. Désinfectez les objets en question pour plus de sécurité (voir la partie sur le nettoyage pour savoir comment désinfecter).



- Utilisez une planche à découper pour les légumes et les fruits frais et une autre pour la viande, la volaille, les fruits de mer ou le poisson crus.
- Séparez la viande, la volaille, les fruits de mer et le poisson crus des autres aliments dans votre chariot et votre réfrigérateur.
- Entrez la viande, la volaille, les fruits de mer et le poisson crus dans des contenants ou sacs bien fermés en bas du réfrigérateur pour que le jus ne se répande pas sur d'autres aliments.
- Ne remettez jamais la nourriture cuite sur l'assiette ou la planche à découper où était placée la nourriture crue.
- N'utilisez pas la sauce qui a servi à faire mariner de la viande, de la volaille, des fruits de mer ou du poisson sur des aliments cuits, à moins de l'avoir fait bouillir auparavant. Mettez la marinade dans une poêle et amenez à ébullition pour détruire les bactéries et rendre la sauce bonne à manger. Si vous utilisez un pinceau à badigeonner, lavez-le et désinfectez-le ou utilisez des pinceaux séparés pour les aliments crus et cuits.

## Faites cuire les aliments

Amenez les aliments à la température voulue. Le temps de cuisson varie selon la viande, la volaille, les fruits de mer ou le poisson. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître les températures de cuisson recommandées. Vous pouvez utiliser un thermomètre à viande pour vérifier la température de la viande, de la volaille, des fruits de mer ou du poisson que vous faites cuire. Après la cuisson, ne laissez pas les aliments atteindre une température dangereuse (4°C-60°C ou 40°F-140°F); servez-les tout de suite et mettez les restes au réfrigérateur.

- Gardez au chaud les aliments qui doivent être chauds.
- Faites cuire les aliments comme il faut en les chauffant pendant un certain temps à une température assez élevée pour tuer les bactéries dangereuses qui peuvent rendre malade. Assurez-vous que les soupes, les trempettes chaudes et le chili sont bien chauds lorsque vous les servez. Si vous vous rendez à une fête ou au travail, mettez la nourriture chaude dans un contenant isolant.

Nourriture	Température
<b>Viande hachée et mélanges de viande</b> (saucisses, boulettes de viande) Bœuf, porc, veau, agneau Dinde, poulet	71°C (160°F) 74°C (165°F)
<b>Bœuf, veau, agneau frais</b> saignant à point bien cuit	63°C (145°F) 71°C (160°F) 77°C (170°F)
<b>Porc frais</b> à point <b>Jambon</b> frais (cru) précuit (à réchauffer)	71°C (160°F) 71°C (160°F) 74°C (165°F)
<b>Volaille</b> Poulet et dinde, entiers Volaille en morceaux Canard et oie Farce, cuite séparément ou dans la volaille	85°C (185°F) 74°C (165°F) 74°C (165°F) 74°C (165°F)
<b>Poisson et fruits de mer</b> Poisson  Crevette, homard, crabe  Praire, huître, moule Pétoncle	70°C (158°F) – jusqu'à ce que la chair soit opaque  74°C (165°F) – jusqu'à ce que la chair soit perlée et opaque Les coquillages s'ouvrent pendant la cuisson. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient laiteuses ou opaques et fermes
<b>Œufs et plats contenant des œufs</b> Plats et cocottes contenant des œufs	74°C (165°F)
<b>Restes et plats en cocotte</b>	74°C (165°F)



- Lorsque vous cuisinez au micro-ondes, vérifiez que les aliments sont bien cuits. Couvrez la nourriture, mélangez-la et tournez-la souvent pour que la cuisson soit uniforme. Quand vous cuisinez à partir de recettes faites pour le four à micro-ondes, laissez bien reposer les plats après, afin de permettre aux aliments de continuer à cuire à fond.
- Utilisez un thermomètre propre pour mesurer la température interne des aliments cuits. Ceci permet de vérifier que les plats qui contiennent de la viande, de la volaille, des œufs ou d'autres aliments en cocotte ou autre sont complètement cuits. Insérez le thermomètre en différents endroits pour vérifier que la cuisson s'est faite uniformément. Lavez le thermomètre à l'eau chaude et au savon avant de le réutiliser.



## Nettoyez la cuisine

- Lavez-vous toujours les mains à l'eau chaude et au savon pendant au moins 20 secondes avant de manipuler des aliments et après avoir touché de la viande, de la volaille, des œufs, des fruits de mer ou du poisson. Lavez-vous toujours les mains après avoir changé une couche, avoir touché un animal ou avoir été aux toilettes. Vous pouvez chanter « Bonne Fête » pour vous assurer de bien vous les laver pendant 20 secondes entières.
- Nettoyez et désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles à l'eau chaude et au savon, avec une solution d'eau de javel peu concentrée (5 ml/1 c. t. d'eau de javel mélangée à 750 ml/3 tasses d'eau) avant de préparer de la nourriture et après l'avoir préparée.
- Jetez les planches à découper usées. Utilisez des essuie-tout pour essuyer les surfaces de la cuisine ou changez le torchon tous les jours pour éviter les risques de contamination et ne pas répandre des bactéries dangereuses. Évitez d'utiliser des éponges parce qu'il est plus difficile d'éliminer les bactéries sur une éponge.
- Lavez bien les légumes et les fruits frais à l'eau courante pour enlever la saleté et les résidus. Frottez ceux qui ont une surface dure, comme les oranges, les melons, les pommes de terre et les carottes.
- Coupez les parties endommagées ou abîmées, parce que les bactéries peuvent se développer à ces endroits.

**On ne peut ni voir, ni sentir, ni goûter les bactéries, alors RESPECTEZ LA PROPRETÉ!**

## Refroidissez les aliments

- Gardez au froid les aliments qui doivent être froids.
- Réfrigérez ou congelez les aliments périssables, les plats préparés et les restes dans les deux heures ou moins. Faites mariner les aliments au réfrigérateur.
- Ne dégelez jamais la nourriture à la température ambiante. Dégelez-la au réfrigérateur, sous l'eau froide courante, ou au four à micro-ondes si vous avez l'intention de la cuire tout de suite.
- Si vous avez beaucoup de restes, répartissez-les dans des petits contenants peu profonds pour les refroidir plus vite au réfrigérateur.
- Ne remplissez pas trop le réfrigérateur. Pour la sécurité des aliments, il faut que l'air froid puisse circuler au-dessus et au-dessous de la nourriture.

Lorsque vous voyagez avec de la nourriture, pensez au temps, à la température et aux contenants réfrigérants. Voici des conseils pour garder la nourriture froide :

- Gardez les aliments congelés au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'à ce que vous soyez prête ou prêt à partir.
- Utilisez toujours des blocs réfrigérants ou des cryosacs et remplissez votre glacière de nourriture. Une glacière pleine restera plus froide qu'une glacière partiellement remplie.
- Lorsque vous voyagez, mettez la glacière dans la voiture climatisée plutôt que dans le coffre, où il fait chaud.
- Si vous emportez chez vous des restes de votre repas au restaurant, mettez-les au réfrigérateur dans les deux heures qui suivent le moment où on vous a servi.
- Quand vous sortez pour faire différents achats, faites votre épicerie en dernier.

Adapté de :

Entreposage sans risque des aliments, Agence canadienne d'inspection des aliments

En vedette chez À bas les BACTériesMC : la séparation des aliments, Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

En vedette chez À bas les BACTériesMC : la cuisson, Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

En vedette chez À bas les BACTériesMC : le nettoyage, le nettoyage, Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

En vedette chez À bas les BACTériesMC : la réfrigération, Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

Tableau de cuisson, Partenariat canadien pour la salubrité des aliments

<http://www.canfightbac.org/cpcfse/fr/about/>



# Cuisiner avec des épices et des herbes

Les plats et les aliments qui contiennent peu de sel peuvent être appétissants, pleins de goût et intéressants lorsqu'on ajoute des épices et des herbes aromatiques. Si vous voulez relever un plat, essayez d'ajouter certaines des herbes et des épices ci-dessous aux recettes de ce livret ou à vos propres recettes. Vous pouvez en acheter des petites quantités dans les magasins d'aliments en vrac, pour les essayer.

## Viande, volaille, poisson et œufs

Aliment	Herbes et épices
Bœuf	quatre-épices, basilic, feuilles de laurier, carvi, chili en poudre, ciboulette, cumin, curry, aneth, moutarde en poudre, ail, marjolaine, noix de muscade, oignon, origan, paprika, persil, poivre, graines de pavot, romarin, sauge, sarriette, Tabasco, thym
Porc	quatre-épices, compote de pommes, pommes épicées, basilic, clous de girofle, coriandre, ail, gingembre, marjolaine, oignon, origan, paprika, persil, poivre, graines de pavot, romarin, sauge, sarriette, thym
Agneau	basilic, curry, ail, marjolaine, menthe, gelée à la menthe
Veau	abricots, feuilles de laurier, cumin, gelée de groseilles, curry, gingembre, marjolaine, oignon, origan, paprika, persil, poivre, graines de pavot, romarin, Tabasco, thym
Foie	basilic, feuilles de laurier, ciboulette, oignon, persil, poivre
Poulet	basilic, feuilles de laurier, purée de canneberges, curry, gingembre, jus de citron, marjolaine, champignons, paprika, persil, poivre, romarin, sauge, sarriette, thym
Poisson	curry, aneth, jus de citron, marjolaine, moutarde en poudre, paprika, persil, origan, estragon, thym
œufs	ciboulette, curry, aneth, poivron vert, moutarde en poudre, paprika, sauge, sarriette, estragon, thym

## Pommes de terre et produits céréaliers

Aliment	Herbes et épices
Pommes de terre	beurre non salé or margarine molle non-hydrogénée, aneth, poivron vert, macis, oignon, persil, romarin
Riz	Ajoutez une feuille de laurier ou une pincée de safran, de curcuma ou de sarriette avant de faire bouillir, cannelle, poivre
Macaronis	aneth, graines de pavot
Spaghettis ou nouilles	graines de pavot ou de carvi mélangées avec les nouilles et du beurre non salé ou de la margarine molle non-hydrogénée





## Légumes

Essayez le carvi, le chili en poudre, la ciboulette, le vinaigre de cidre, le cumin, le curry en poudre, l'ail, le jus de citron, l'oignon, le paprika, le persil ou le piment enragé. Les combinaisons ci-dessous sont particulièrement bonnes.

Aliment	Herbes et épices
Asperges	carvi, ciboulette, jus de citron, vinaigre
Haricots verts	aneth, vinaigrette non salée, jus de citron, marjolaine, champignons, noix de muscade, sauge, sarriette
Haricots de Lima	romarin, sarriette
Brocolis	jus de citron, estragon
Chou	basilic, beurre non salé avec jus de citron, carvi, aneth, gingembre, sarriette
Carottes	beurre non salé, aneth, gingembre, menthe, noix de muscade, origan, persil, thym
Choux-fleurs	aneth, gingembre, noix de muscade
Mais	ciboulette, poivron verts, oignon, persil, tomates non salées
Oignons	origan, sauge, thym
Petits pois	poivron vert, menthe, champignons, oignon, persil, romarin, sarriette, estragon, thym
Courges	basilic, ciboulette, cannelle, clous de girofle, gingembre, citron, macis, oignon, origan
Patates douces	quatre-épices, basilic, feuilles de laurier, chili en poudre, clous de girofle, curry en poudre, aneth, ail, oignon, origan, sauge, sarriette, estragon, patates douces confites ou glacées avec de la cannelle et de la noix de muscade, en tranches avec des pommes et du sucre
Tomates	quatre-épices, basilic, feuilles de laurier, chili en poudre, clous de girofle, curry en poudre, aneth, oignon, origan, sauge, sarriette, estragon
Navets	basilic, aneth
Courgettes	aneth

## Divers

Aliment	Herbes et épices
Fruits	Extrait d'amande, quatre-épices, cannelle, clous de girofle, gingembre, noix de muscade, extrait de menthe poivrée
Fromage cottage	Carvi, cannelle, noix de muscade

Adapté à partir de Cooking with Spices and Herbs on a Low Sodium Diet, Health Sciences Centre Nutrition et Aliment Services



La nutrition   
C'est une question d'équilibre.



Winnipeg Regional  
Health Authority  
*Caring for Health*

Office régional de la  
santé de Winnipeg  
*À l'écoute de notre santé*