





## Table des matières

De bons choix pour la santé .....	4
Mangez des fruits et des légumes en abondance .....	5
Choisissez des aliments à grains entiers .....	6
Mangez des aliments protéinés.....	8
Faites de l'eau votre boisson de choix .....	10
Planifiez vos repas .....	12
Conseils pour faire l'épicerie .....	16
Lecture des étiquettes .....	17
Habitudes alimentaires.....	20
La nature comme garde-manger .....	23
Conservation des aliments.....	24
<b>Recettes .....</b>	<b>25</b>
Aide alimentaire d'urgence au Yukon .....	36
Remerciements.....	36



## De bons choix pour la santé

Les aliments qu'on mange régulièrement jouent sur notre santé. Même en faisant attention au prix, il est possible de bien manger sans augmenter la facture. Cette brochure vous aidera à :

- Consommer tous les jours des aliments variés
- Planifier votre épicerie
- Comparer des produits pour mettre le meilleur dans votre panier
- Comparer les étiquettes de valeur nutritive pour faire de bons choix
- Bien conserver les aliments



Gouvernement du Canada, Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

## Mangez des fruits et des légumes en abondance

Les fruits et les légumes font partie intégrante d'une saine alimentation. Essayez d'en remplir la moitié de votre assiette.

Les fruits et les légumes contiennent des fibres qui, comme une brosse à dents, « nettoient » l'intestin et aident à se sentir rassasié.

### Conseils pour économiser sur l'achat de fruits et légumes

- Achetez des fruits et des légumes frais en saison. Vous pouvez les congeler pour les utiliser plus tard si vous le souhaitez. Par exemple, les petits fruits frais coûtent plus cher en hiver. Il est alors préférable de se tourner vers les légumes et les fruits congelés ou en conserve, tout aussi nutritifs que les produits frais.
- Optez pour des légumes congelés en sac et ne cuisinez que la quantité dont vous avez besoin. Si vous avez un grand congélateur, achetez de grands formats; leur prix unitaire revient souvent moins cher.
- Pour les conserves, achetez des fruits préservés dans leur jus naturel ou dans l'eau. Si les fruits conservés dans un sirop sucré sont en vente, réduisez leur teneur en sucre en les rinçant avant de les manger.
- Achetez des légumes en conserve « sans sel ajouté » ou « faibles en sodium ». Si les produits contenant du sel ajouté sont en vente, vous pouvez les rincer afin d'en réduire la teneur en sel.
- Récupérez les restes ou les légumes sur le point de se gaspiller pour en faire des soupes, salades ou casseroles. Congelez-les pour les déguster plus tard. Voir les [pages 25 à 35](#) pour des idées de recettes.
- Si vous avez l'espace, faites pousser vos propres légumes, comme les carottes et la laitue. Si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez utiliser des pots sur le bord de la fenêtre ou sur le balcon.



## Choisissez des aliments à grains entiers

Les grains entiers contiennent des nutriments essentiels. Aucune partie du grain n'ayant été retirée, ils sont donc riches en fibres. Le raffinage enlève une partie (parfois presque l'entièreté) du grain, qui contient alors peu de fibres.

### Exemples de grains entiers

- riz brun
- riz sauvage
- pâtes de grains entiers
- pain de grains entiers
- orge
- maïs
- flocons d'avoine
- maïs soufflé

### Exemples de grains raffinés

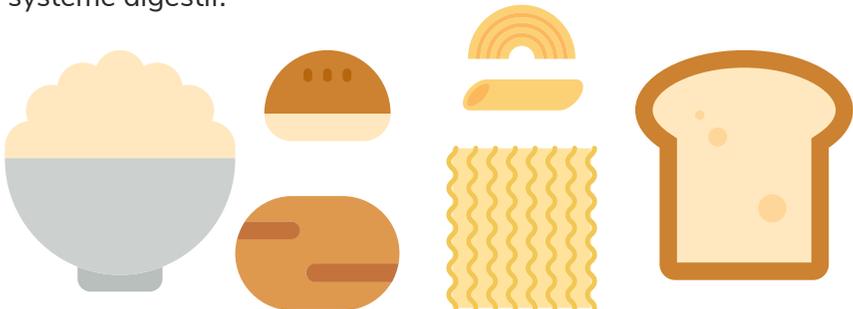
- riz blanc
- pâtes blanches
- pain blanc et pain brun
- farine blanche
- crème de blé
- tortillas blanches
- pain pita blanc

Pour les pâtes et les produits de boulangerie, lisez la liste des ingrédients et optez pour les « grains entiers ».

La consommation de grains entiers, plus riches en fibres, diminue ces risques :

- accident vasculaire cérébral
- cancer du côlon
- maladies cardiaques
- diabète de type 2

Les aliments riches en fibres augmentent la satiété et contribuent à un bon système digestif.



## Conseils pour économiser sur les grains entiers

- Optez pour les céréales chaudes au lieu des céréales froides, comme le gruau d'avoine. Choisissez les variétés non instantanées. Les sachets individuels de gruau instantané sont pratiques, mais souvent plus chers et plus transformés.
- Achetez du pain de la veille. Consommez-le tout de suite ou mettez-le au congélateur, où il se conservera jusqu'à un mois.
- Cuisinez des nouilles, des pâtes et du riz de grains entiers. Ce sont des produits nutritifs, délicieux et bon marché.
- Comparez les prix pour voir si vous pouvez acheter pains, craquelins et pâtes de grains entiers pour le même prix ou pour moins cher.
- Les accompagnements de pâtes et de riz assaisonnés en sachets contiennent souvent plus de gras et de sel. Ils peuvent aussi coûter plus cher que le riz et les pâtes nature. Essayez plutôt d'ajouter vos propres épices faibles en sodium, comme du poivre, de l'origan, de l'aneth ou de la poudre de chili.
- Si possible, cuisinez vous-mêmes vos muffins au lieu de les acheter. Ils coûtent moins cher et contiennent moins de matières grasses que les muffins du commerce, sans compter qu'ils sont souvent plus savoureux!

## Pour consommer plus de grains entiers

- Commencez par un aliment familier que vous consommez déjà et essayez sa version « grains entiers ». Par exemple, remplacez le riz blanc par du riz brun ou du riz sauvage, ou remplacez le pain blanc par du pain de grains entiers pour vos sandwiches et vos rôties.
- Ajoutez des céréales de grains entiers aux céréales raffinées riches en sucre. Commencez par en remplacer la moitié pour vous habituer au goût, puis augmentez progressivement la quantité de céréales de grains entiers tout en diminuant la quantité de céréales sucrées.
- Pour le déjeuner ou la collation, préparez-vous un bol de gruau ou une rôtie de grains entiers.
- Achetez les produits de grains entiers (comme l'avoine, le quinoa, le riz brun, les pâtes et le pain de grains entiers) lorsqu'ils sont en vente.
- Essayez d'ajouter de l'orge, du boulgour ou du quinoa aux soupes, salades et sautés.

- Utilisez de la farine de blé entier plutôt que de la farine blanche tout usage, ou faites un mélange moitié-moitié.
- Mangez du maïs soufflé en guise de collation (c'est un grain entier!). Il remplace à merveille les croustilles et les bretzels.

## Mangez des aliments protéinés

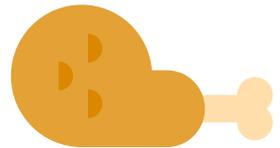
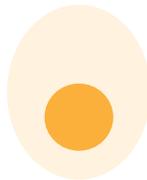
Les aliments protéinés sont les légumineuses, les noix, les graines, le poisson, les œufs, le lait, le fromage, le yogourt et les viandes maigres.

Certains aliments, comme le lait, le fromage et le yogourt, solidifient les os et réduisent le risque d'ostéoporose en fournissant des nutriments importants :

- vitamine D
- calcium
- magnésium

Les viandes maigres, les œufs et le poisson contiennent aussi d'importants nutriments, tels que :

- fer
- magnésium
- vitamines B



## Conseils pour économiser sur l'achat des aliments protéinés

- Mettez du lait écrémé en poudre dans vos recettes. Le sac de lait en poudre coûte plus cher qu'une pinte de lait, mais il durera beaucoup plus longtemps.
- Achetez du fromage moins souvent. Optez pour du fromage en bloc et tranchez-le ou râpez-le vous-même plutôt que de l'acheter déjà râpé. Le fromage tranché sera peut-être meilleur marché au comptoir déli qu'en emballage.
- Congelez le fromage râpé et utilisez-le pour vos gratins et casseroles.
- Ajoutez des haricots, des pois chiches ou des lentilles aux soupes, casseroles et salades.
- Essayez de prendre quelques repas sans viande chaque semaine, par exemple : casserole de riz et légumineuses, omelette au fromage, sauté de légumes au tofu ou chili végétarien.
- Achetez des coupes de viande moins dispendieuses, comme la viande d'épaule, la viande à braiser ou la viande à bouillir. Elles s'attendriront si vous les cuisez lentement pendant plusieurs heures dans un liquide (eau, bouillon ou jus de tomate).
- Optez pour du bœuf haché régulier ou mi-maigre. Faites-le cuire, puis drainez le surplus de gras.
- Achetez un poulet grillé entier ou une grosse pièce de viande et coupez-la vous-même en plus petits morceaux.
- Achetez les viandes froides, comme la dinde ou le rôti de bœuf en tranches, au comptoir déli (si possible). Vous les payerez généralement moins cher que les produits pré-emballés.
- Faites une réserve de thon ou de saumon en conserve lorsqu'ils sont en vente.
- Faites une réserve de beurre d'arachide ou d'autres beurres de noix lorsqu'ils sont en vente. Pour une collation rapide, tartinez-en des fruits frais (ex. pommes) ou des légumes (ex. céleri).
- Utilisez les restes de viande ou les os de volaille pour faire de la soupe.
- Préparez un sauté ou une casserole en y mettant un peu de viande pour une grande quantité de légumes, de nouilles ou de riz. Voir les [pages 25 à 35](#) pour des idées de recettes.



*Achetez du fromage et de la viande moins souvent. Optez pour des produits abordables ou à petits prix comme les haricots et les lentilles en conserve.*

## Faites de l'eau votre boisson de choix

L'eau est idéale pour éteindre la soif et rester bien hydraté. Rappelez-vous qu'il faut boire plus d'eau quand on bouge beaucoup ou qu'il fait chaud.

Essayez de :

- Limiter votre consommation de breuvages tels que boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportifs et boissons énergétiques, ainsi que les jus et les boissons sucrées, chaudes ou froides.
- Limiter votre consommation de boissons alcoolisées.
- Au lieu du jus, préférez les fruits et les légumes. Si le jus est en vente, diluez-le avec de l'eau pour qu'il dure plus longtemps.
- Le café et le thé contribuent à combler vos besoins quotidiens en liquide. Faites attention à la quantité de crème et de sucre que vous y mettez, car ils ajoutent un surplus de gras et de sucre à votre alimentation.

## Conseils pour économiser sur les boissons

- Si possible, préférez l'eau du robinet à l'eau en bouteille.
- Achetez des contenants de jus 100 % concentré et ajoutez l'eau vous-même.



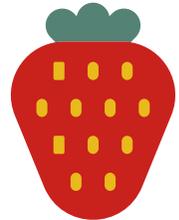
## Pour faire de l'eau votre boisson de choix

- Buvez-la chaude ou froide.
- Pensez à prendre un verre d'eau avec chaque repas.
- Demandez de l'eau pour accompagner votre repas lorsque vous allez au restaurant.
- Gardez avec vous une bouteille d'eau réutilisable.
- Essayez d'infuser de l'eau avec des fruits ou des fines herbes, ou buvez de l'eau gazéifiée si vous n'aimez pas le goût de l'eau plate.
- Buvez de l'eau pendant et après l'activité physique ou la pratique d'un sport.
- Gardez un pichet d'eau dans le réfrigérateur ou sur la table de cuisine.

## Pour aromatiser l'eau

Essayez d'ajouter des fruits et des fines herbes à l'eau chaude ou froide, pour lui donner de la saveur. Voici quelques suggestions :

1. mûres + menthe
2. framboises + concombre
3. fraise + basilic frais
4. morceaux de pomme + bâton de cannelle
5. tranches de poire + goutte d'extrait de vanille



Pour que ce soit plus goûteux :

- Écrasez les baies.
- Hachez ou déchirez les herbes aromatiques.
- Coupez les fruits en cubes.

# Planifiez vos repas

Planifier les menus, c'est décider à l'avance des repas et collations et les préparer en conséquence.

**Étape 1 :** Passez d'abord en revue votre horaire. Tenez compte des activités familiales, des horaires de travail, et des jours de paie au moment de choisir les aliments à acheter et les repas à préparer. Chaque semaine, prenez le temps de planifier les repas d'une semaine entière ou, si vous préférez, prévoyez les repas un ou deux jours à la fois.

**Étape 2 :** Faites l'inventaire des armoires, du réfrigérateur et du congélateur pour savoir quels ingrédients vous avez et devez utiliser avant qu'ils ne se gaspillent. Utilisez-les pour prévoir votre menu. Grâce à cette planification, vous pourrez répondre à cette éternelle question : « Qu'est-ce qu'on mange pour souper? »

**Étape 3 :** Faites une liste d'épicerie en fonction de vos menus.

## MENU POUR LA SEMAINE



SEMAINE DU : \_\_\_\_\_



**LUNDI**

---

---

---

**VENDREDI**

---

---

---

**MARDI**

---

---

---

**SAMEDI**

---

---

---

**MERCREDI**

---

---

---

**DIMANCHE**

---

---

---

**JEUDI**

---

---

---

**EAU**



<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									
<input type="checkbox"/>									

## LISTE D'ÉPICERIE



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_



## Conseils de planification des repas

- Gardez à portée de main une liste que vous et les membres de la famille pourrez remplir lorsqu'un produit vient à manquer.
- Pour faciliter l'épicerie, listez les aliments par catégories (fruits et légumes, viande, etc.).
- Gardez vos menus dans un cartable ou une chemise pour les réutiliser.
- Mangez les restes pour le dîner ou intégrez-les à un autre repas. Par exemple, si vous faites du poulet rôti avec du riz et des légumes pour le souper du dimanche, prévoyez de faire des sandwiches au poulet pour le dîner du lundi.
- Prévoyez comment utiliser les restes et surplus. Ne laissez pas se gaspiller une grosse botte de carottes ou un pied de céleri. Faites une chaudronnée de soupe de plus pour les utiliser en entier. Si le bœuf haché est à prix réduit, faites deux lasagnes au lieu d'une seule. Servez-en une pour le souper et congelez l'autre.
- Prévoyez au moins un repas sans viande par semaine, en remplaçant la viande par des légumineuses (haricots, lentilles, pois secs), des œufs, du tofu, du beurre d'arachide ou du poisson en conserve. Voir les [pages 25 à 35](#) pour des idées de recettes.
- Faites des « soupers thématiques » pour faciliter la planification des repas (lundi sans viande, mardi tacos, mijoteuse du mercredi, etc.).



*Certaines recettes requièrent un ingrédient spécial que vous n'avez pas nécessairement sous la main. Combien coûte cet ingrédient? Se vend-il en petit ou grand format? Pouvez-vous l'utiliser dans une autre recette avant qu'il ne se gaspille? Peut-être aussi ne vaut-il pas la peine de dépenser pour un ingrédient si vous ne l'utilisez qu'une fois. Omettez alors cet ingrédient ou remplacez-le par un autre que vous avez déjà.*

## Exemple de menus pour une semaine

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI
<b>Déjeuner</b>	Œufs brouillés Rôtie de pain de grains entiers Lait	Eau Céréales de grains entiers chaudes ou froides, garnies de noix hachées	Lait Bannique à l'avoine Fruits frais, congelés ou en conserve
<b>Collation</b>	Fruits frais, congelés ou en conserve	Yogourt	Légumes et trempette
<b>Dîner</b>	Soupe aux légumes Sandwich au saumon Orange Eau	Sandwich au poulet Fruit frais de saison Lait	Restes de chili végétarien Pain de grains entiers Yogourt Jus de fruits
<b>Souper</b>	Casserole du moment* Carottes Pain de grains entiers Croustade aux pommes*	Chili végétarien* Pain de grains entiers Pouding au riz*	Poulet à la moutarde au four* Biscuits à l'avoine de grand-maman*
<b>Collation</b>	Pain grillé Pommes avec beurre d'arachide	Craquelins Fruits en conserve	Céréales froides avec du lait

MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Jus de fruits Céréales de grains entiers chaudes ou froides avec du lait Pain grillé	Beurre d'arachide ou confiture sur pain de grains entiers grillé Lait	Jus de fruits Œuf dur Bannique à l'avoine	Eau Céréales de grains entiers chaudes ou froides avec du lait Fruit
Fruits séchés et noix	Fruits frais, congelés ou en conserve	Yogourt	Beurre d'arachide sur pain grillé
Soupe aux pois en conserve Pain de grains entiers Bâtonnets de carottes Lait	Restes de spaghetti Pain de grains entiers Yogourt	Restes de casserole de thon Bâtonnets de carottes Lait	Soupe en conserve Sandwich au fromage Lait Pêches en conserve
Spaghetti à la viande (orignal, caribou ou bœuf) et sauce tomate Pain de grains entiers Salade de fruits frais	Casserole de thon* Légumes et trempette Muffins aux bananes*	Sauté facile au poulet* Riz Fruits frais de saison	Pizza pour emporter Salade mixte Pouding au chocolat*
Yogourt avec granola	Céréales avec du lait	Fromage et craquelins	Pomme Graines de tournesol

\* Les recettes se trouvent aux **pages 25 à 35**.

## Conseils pour faire l'épicerie

- Allez à l'épicerie à un moment où vous avez le temps de regarder les prix et lorsque vous n'êtes ni fatigué, ni affamé.
- Si possible, allez-y une fois par semaine seulement. En règle générale, plus on y va, plus on dépense.
- Allez à l'épicerie durant la semaine, lorsque les magasins sont moins bondés, pour avoir le temps de comparer les prix.
- Achetez d'abord les produits qui figurent sur votre liste. Si vous n'avez pas dépassé votre budget, profitez-en pour faire des réserves d'aliments non périssables en vente que vous pourrez utiliser plus tard.
- Commencez par mettre dans votre panier les fruits, les légumes, le pain, les conserves et les aliments secs pour finir par la viande, les produits laitiers et les surgelés. Ces derniers aliments doivent rester au frais et être mis au réfrigérateur ou au congélateur dès votre arrivée à la maison.
- N'achetez que ce dont vous avez besoin et que vous allez réellement utiliser. Les grands formats sont parfois moins chers, mais ils ne sont pas économiques s'ils finissent à la poubelle.
- Optez pour les marques maison. Elles sont souvent moins chères que les autres.
- Regardez dans le haut et le bas des tablettes. Les produits les plus chers sont parfois placés à la hauteur des yeux pour attirer votre attention (et vous faire dépenser).
- Ne vous laissez pas avoir par les étalages placés en bout d'allée; leurs produits ne sont pas nécessairement en vente. Il y a souvent une autre marque moins chère au centre de l'allée.
- Jetez un coup d'œil à l'étalage ou au comptoir des produits à prix réduit pour dénicher de bonnes aubaines.
- Portez attention au **prix unitaire** par millilitre (ml) ou par gramme (g) pour savoir quel produit est le moins cher.

### Prix unitaire

Parfois, il est difficile de déterminer quel article revient au meilleur prix. Le prix unitaire est la meilleure façon de comparer le coût de deux produits alimentaires de même type. Généralement inscrit sur l'étiquette de prix

fixée sur la tablette, il vous donne le prix par 100 g, kilogramme, livre, litre, ou autre unité de poids ou de volume.

Lorsque vous comparez deux produits, assurez-vous de regarder le prix pour une même quantité.

Lorsque le prix unitaire des deux produits est exprimé pour une même quantité (ex. 100 g), la comparaison est plus facile.

Haricots noirs	Prix unitaire pour 100 g
Marque A	0,76 \$/100 g
Marque B	1,00 \$/100 g

La marque A est le meilleur choix.

## Lecture des étiquettes

### Avantages de lire les étiquettes

Les étiquettes des aliments sont utiles pour bien choisir les aliments et les boissons, que ce soit à l'épicerie ou à la maison. Elles vous permettent de :

- Comparer et choisir plus facilement
- Connaître les ingrédients
- Choisir des produits contenant une petite ou une grande quantité d'un nutriment que vous cherchez

### Comprendre les étiquettes

Les emballages alimentaires fournissent différentes informations :

Le **tableau des valeurs nutritives** renseigne sur les portions, le nombre de calories, la présence de certains nutriments et leur valeur quotidienne recommandée en pourcentage (% VQ).

Le % VQ vous dit en un coup d'œil si la portion contient une petite ou une grande quantité d'un nutriment donné. Utilisez-la pour comparer des produits alimentaires similaires.

- Si la valeur quotidienne est inférieure à 5 %, il s'agit d'une petite quantité.  
**Exemple** : Si la teneur en sel d'une boîte de tomates est de 4 %, c'est peu.
- Si la valeur quotidienne dépasse 15 %, il s'agit d'une grande quantité.  
**Exemple** : Si la teneur en sel d'une boîte de tomates est de 20 %, c'est beaucoup.
- La **liste des ingrédients** énumère tous les composants du produit par poids, en commençant par celui qui est présent en plus grande quantité jusqu'au plus infime.

*Ingrédients : blé entier, son de blé, sucre/glucose-fructose, malt (farine de maïs, orge maltée), vitamines (chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, d-pantothénate de calcium), minéraux (fer, oxyde de zinc).*

La liste ci-dessus donne les ingrédients des céréales au son. C'est le blé entier qui est présent en plus grande quantité, alors que les minéraux le sont en plus faible quantité.

Certains produits s'accompagnent d'**allégations nutritionnelles** qui précisent notamment le contenu en nutriments ainsi que les allégations relatives à la santé. Les allégations nutritionnelles vous aident à choisir des aliments contenant certains nutriments particuliers. Recherchez ces mots :

- « source », « source élevée » ou « excellente source ». Par exemple : *source élevée de fibres ou excellente source de vitamine A.*

Les allégations nutritionnelles vous permettent aussi d'éviter certains nutriments. Recherchez ces expressions :

- « sans », « faible teneur » ou « réduit en ». Par exemple : *faible teneur en sodium ou sans gras trans.*

Ces allégations sont facultatives et ne font ressortir qu'un seul nutriment; vous devez donc quand même lire le tableau des valeurs nutritives pour faire les meilleurs choix pour votre santé.

L'**étiquetage des allergènes alimentaires** donne de l'information permettant d'éviter certains allergènes ou ingrédients provoquant une intolérance.

La **durée de conservation** fournit des renseignements sur la durée de conservation de vos produits alimentaires tant qu'ils ne sont pas ouverts et sur la salubrité de certains produits. Les indications les plus courantes sont la date « meilleur avant », la date d'emballage et la date limite d'utilisation.

## Exemples de tableaux de valeur nutritive

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 3/4 cup (175 g) / par 3/4 tasse (175 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 150	
<b>Fat / Lipides</b> 2.5 g	<b>4 %</b>
Saturated / saturés 2 g	
+ Trans / trans 0.1 g	<b>10 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 10 mg	<b>3 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 85 mg	<b>4 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 27 g	<b>9 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sugars / Sucres 21 g	
<b>Protein / Protéines</b> 6 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	15 %
Iron / Fer	0 %
Vitamin D / Vitamine D	25 %
Riboflavin / Riboflavine	20 %
Vitamin B <sub>12</sub> / Vitamine B <sub>12</sub>	25 %
Phosphorus / Phosphore	15 %
Magnesium / Magnésium	8 %

Yogourt A

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 3/4 cup (175 g) / par 3/4 tasse (175 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 100	
<b>Fat / Lipides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 10 mg	<b>3 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 70 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 6 g	<b>2 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sugars / Sucres 4 g	
<b>Protein / Protéines</b> 18 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	45 %

Yogourt B

Ces deux étiquettes de yogourt montrent à quel point deux produits peuvent être différents! Utilisez les tableaux de valeur nutritive pour faire des choix éclairés.

**Étape 1** – Avant de comparer, vérifiez la portion.

**Étape 2** – Jetez un coup d'œil à la valeur quotidienne recommandée.

**Étape 3** – Quels nutriments vous intéressent? Le plus souvent, on cherche à augmenter la consommation de fibres, de vitamines et de minéraux et à diminuer la quantité de sel, de sucre, de gras saturé et de gras trans.

Dans cet exemple, on voit les valeurs nutritionnelles pour une même portion de yogourt, ce qui facilite la comparaison.

Notez que, même s'il s'agit de yogourt dans les deux cas, l'un des deux contient beaucoup plus de protéines et moins de sucre.



Saviez-vous qu'il n'est pas obligatoire de lister certains minéraux et vitamines sur les étiquettes? C'est la raison pour laquelle ils n'y figurent pas toujours.

Au Canada, la plupart des aliments emballés s'accompagnent de tableaux de valeurs nutritives. Ces derniers ne sont toutefois pas obligatoires pour les aliments suivants :

- Les fruits et légumes frais
- La viande et la volaille crues (sauf si elle est hachée)
- Les fruits de mer crus
- Les aliments préparés ou transformés en magasin à partir d'ingrédients vendus sur place comme :
  - les produits de boulangerie
  - les salades
- Le lait vendu en contenants de verre réutilisables
- Les petits bonbons emballés individuellement

Pour en savoir plus sur l'étiquetage des aliments, consultez le site [guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/consulter-les-etiquettes-des-aliments/](https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/consulter-les-etiquettes-des-aliments/).

## Habitudes alimentaires

Bien manger, ce n'est pas seulement choisir de bons aliments. C'est aussi adopter de bonnes pratiques alimentaires.

- Cuisinez plus souvent vos repas vous-même.
- Mangez en bonne compagnie, lorsque c'est possible.
- Portez attention à vos habitudes alimentaires.

### Cuisinez plus souvent

En voici les avantages :

- Acquérir de nouvelles habiletés.
- Consommer moins d'aliments transformés et pré-emballés.
- Mettre la quantité de sauce et d'assaisonnement que vous voulez.
- Préparer des repas que vous et votre famille mangerez avec plaisir.

Il est possible de faciliter et d'accélérer la préparation des repas. Utilisez les conseils suivants pour intégrer la cuisine à votre routine :

- Cuisinez assez pour un autre repas, ce qui ne veut pas dire que vous êtes obligé de manger la même chose deux fois.
- Les mêmes aliments peuvent servir à préparer plusieurs repas. Transformez le chili de la veille en tacos et même en sauce à spaghetti le lendemain.
- En préparant les repas, coupez ou faites cuire plus de fruits et de légumes que la quantité requise pour une recette. Servez-les en collations ou cuisinez-les le jour suivant.
- Cuisinez en grandes quantités. En préparant des repas et collations en grandes quantités, puis en les congelant en petites portions, vous aurez des repas « prêts à manger ».
- Gardez des aliments non périssables à portée de main (comme des bouillons, du thon ou du saumon en conserve, des légumes congelés ou en conserve, des pois chiches et des lentilles en conserve). Si un produit est en vente, achetez-le en double.

## Mangez en bonne compagnie

Partager un repas avec la famille, les amis, les voisins ou les collègues est une excellente façon de créer des liens et de profiter de la vie. C'est une habitude qui offre de nombreux avantages et qui contribue à un mode de vie sain.

Vous pouvez ainsi :

- passer un bon moment ensemble;
- échanger des traditions culinaires;
- découvrir des aliments que vous ne mangeriez pas d'habitude.

Suggestions :

- Organisez un déjeuner avec des amis.
- Participez à une célébration communautaire.
- Organisez régulièrement des repas communautaires avec vos voisins.
- Allez dîner avec un collègue de travail ou un camarade de classe.
- Renseignez-vous auprès d'un organisme local pour savoir s'il existe des groupes ou des cours de cuisine auxquels vous pourriez vous joindre.

## Pour les familles

Les repas sont une excellente occasion de passer du temps en famille. Tout le monde y gagnera :

- Discutez et créez des liens les uns avec les autres.
- Prenez le temps de relaxer tout en profitant de votre repas.
- Racontez-vous ce qui s'est passé dans la journée.

Les repas en famille seront tout particulièrement bénéfiques pour les enfants, car ils sont en train d'apprendre les habitudes et les comportements alimentaires. Manger en famille aide les enfants à :

- découvrir de nouveaux aliments;
- établir une routine familiale;
- améliorer leurs habitudes alimentaires en général;
- découvrir la cuisine culturelle et traditionnelle.

Comme parent ou personne responsable d'un enfant, vous pouvez être un modèle positif. En adoptant de saines habitudes alimentaires, vous aidez votre famille à développer une relation positive avec l'alimentation.

## Pour les personnes âgées

Manger en compagnie d'autres personnes cultive les relations et stimule l'appétit. Ce dernier change parfois avec l'âge, ce qui vous prive de nutriments essentiels.

En ne mangeant pas seul :

- vous ferez de vos repas des moments de socialisation;
- vous passerez plus de temps à manger et à profiter de votre repas;
- vous mangerez davantage et consommerez donc une plus grande quantité des nutriments nécessaires à votre santé.

Prendre un repas avec des amis ou des voisins ou participer à un programme de repas communautaires est une bonne façon de manger en bonne compagnie.



## La nature comme garde-manger

Choisir des aliments qui représentent votre culture et vos traditions familiales fait partie du plaisir de manger. Par exemple, vous pouvez aller chasser, cueillir des petits fruits, pêcher ou jardiner.

La culture et les traditions culinaires influencent :

- la façon de manger;
- le choix des aliments;
- le moment des repas;
- l'endroit où l'on se procure la nourriture;
- la méthode de préparation des aliments.

L'inclusion d'aliments traditionnels à l'alimentation :

- en améliore la qualité;
- vous permet d'acquérir des habiletés et des connaissances en cuisine;
- crée un sentiment de communauté et permet de cultiver des liens;
- dynamise la culture et les traditions culinaires par leur partage et leur transmission d'une génération à l'autre.

# Conservation des aliments

Garde-manger	Réfrigérateur	Congélateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pain et céréales</li> <li>• boîtes de conserve</li> <li>• pois et haricots secs</li> <li>• aliments secs (farine blanche, pâtes, riz, etc.)</li> <li>• fines herbes et épices</li> <li>• beurre d'arachide et autres beurres de noix (Note : Si vous achetez des beurres naturels, mettez-les au frigo pour éviter que l'huile ne se sépare.)</li> <li>• condiments non ouverts (ketchup, moutarde, relish, etc.)</li> <li>• huile</li> <li>• patates et oignons (dans un endroit frais et sombre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lait, yogourt, fromage</li> <li>• œufs</li> <li>• viandes, volailles et poissons crus (se conservent 3 jours dans un contenant hermétique)</li> <li>• viandes et volailles cuites, et casseroles qui seront consommées en 1 à 2 jours</li> <li>• la plupart des fruits et légumes frais</li> <li>• condiments ouverts (ketchup, moutarde, relish, etc.)</li> <li>• beurre, margarine</li> <li>• farine de blé entier ou de grains entiers</li> <li>• la plupart des restes (se conservent 2 à 3 jours)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tous les aliments déjà surgelés</li> <li>• la viande, la volaille et le poisson frais devant se conserver plus de 3 jours (toujours mettre les aliments dans un contenant hermétique)</li> <li>• pain (il est préférable de le consommer dans le mois qui suit)</li> <li>• lait (il est préférable de le consommer dans les 6 semaines qui suivent)</li> </ul>



## Recettes

En cuisinant vous-même vos repas, vous économisez. Voici quelques recettes pour vous lancer.

### Vinaigrette

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, d'olive ou de soya
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus d'orange
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau
- fines herbes et oignons verts hachés finement, au goût

Préparez une vinaigrette simple en mélangeant de l'huile, du jus de citron, du jus d'orange et de l'eau en parts égales (2 c. à soupe ou 30 ml de chaque ingrédient). Ajoutez du poivre avec une pincée de sel. Pour accentuer la saveur, mettez-y des fines herbes (comme du basilic ou des graines de céleri) et des oignons verts hachés finement.

Recette tirée de *HeartSmart Cooking on a Shoestring*, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 1991.

## Sauté facile

Donne 4 portions

- ½ livre (250 g) de côtelettes de porc désossées, de viande maigre de bœuf ou de poulet
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya faible en sel
- ¼ tasse (60 ml) de bouillon de bœuf faible en sel
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce aux huîtres (facultatif)
- 1 c. à thé (5 ml) de fécule de maïs
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 tasse (250 ml) de carottes tranchées finement
- 2 tasses (500 ml) de morceaux de brocoli
- 1 oignon moyen, haché
- ½ tasse (125 ml) de champignons, tranchés (facultatif)

1. Retirer le gras visible de la viande et la couper en languettes de 5 mm (¼ pouce) de largeur et d'environ 5 cm (2 pouces) de longueur.
2. Dans un bol, mettre l'ail, la sauce soya, le bouillon de bœuf, le gingembre et la sauce aux huîtres (le cas échéant). Ajouter la viande et bien mélanger. Réfrigérer pendant 30 minutes le temps de préparer les légumes. Égoutter la viande et l'éponger, et conserver la marinade. Mélanger la fécule de maïs avec la marinade et réserver.
3. Dans une grande poêle ou un wok, faire chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Ajouter la viande et faire sauter 2 minutes. Retirer la viande et réserver.
4. Faire sauter les carottes pendant 1 minute (avec une petite quantité d'huile si nécessaire). Ajouter le brocoli et l'oignon. Faire sauter pendant 2 minutes. Ajouter les champignons (le cas échéant). Faire sauter pendant 1 minute.
5. Remettre la viande dans la poêle. Ajouter le mélange à marinade et cuire en remuant jusqu'à ce que la viande et les légumes soient glacés. Servir immédiatement.

Recette tirée de *HeartSmart Cooking on a Shoestring*, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 1991.

## Casserole de thon

Donne 2 à 3 portions

- 1 tasse (250 ml) de macaroni cru
- 1 tasse (250 ml) de céleri, en dés
- 1 conserve de thon dans l'eau, égoutté
- 1 conserve de crème de champignons condensée
- 1 conserve d'eau ou de lait
- sel et poivre au goût
- chapelure pour garnir (facultatif)

1. Dans une grande poêle, mélanger le macaroni, le céleri, le thon, la crème de champignons, l'eau ou lait, le sel et le poivre.
2. Porter à ébullition. Réduire à feu doux, puis couvrir et laisser mijoter 25 à 30 minutes. Si le liquide s'évapore avant la fin de la cuisson, ajouter un peu d'eau.
3. Si désiré, saupoudrer de chapelure pour garnir avant de servir.

Adaptation de la recette de Casserole du moment (page 28).

## Poulet à la moutarde au four

Donne 4 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde préparée
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) d'estragon séché
- 1 petite gousse d'ail émincée ou une pincée de poudre d'ail
- 1 tranche de pain de blé entier
- 4 poitrines de poulet désossées



*Une bonne façon de diminuer la quantité de gras est de retirer la peau du poulet. Si vous le faites avant la cuisson, vous pourrez mettre les épices directement sur le poulet, pour plus de saveur.*

1. Mélanger la moutarde, le jus de citron, l'estragon et l'ail. Émietter le pain.
2. Huiler légèrement ou vaporiser un plat à cuisson avec de l'huile (huile végétale pour cuisson antiadhésive). Mettre le poulet dans le plat.
3. Étendre le mélange de moutarde sur le poulet, puis y saupoudrer les miettes de pain.
4. Cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la viande perde sa couleur rosée.

Recette tirée de *HeartSmart Cooking on a Shoestring*, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 1991.

## Casserole du moment

Donne 2 à 3 portions

Le terme « casserole » désigne un plat qui se cuisine dans un seul récipient. La recette présentée ici incorpore des ingrédients que vous avez probablement déjà sous la main pour en faire un repas rapide, nutritif, délicieux et économique. Combinez des ingrédients différents pour varier le plat chaque fois! Réfléchissez aux aliments que vous aimeriez utiliser et au goût qu'ils produiront une fois mélangés.

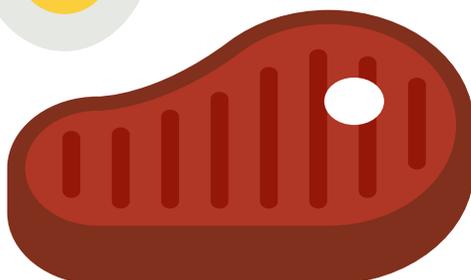
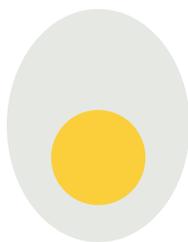
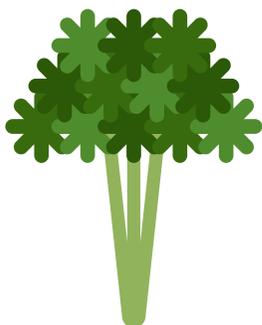
Céréales	Légumes	Viande et substituts (facultatif)
<p><b>Au choix :</b></p> <p>⅔ tasse de riz cru</p> <p>1 tasse de macaroni cru ou 2 tasses de macaroni cuit (ou d'autres nouilles ou pâtes)</p> <p>1 ½ tasse de riz cuit ou de pâtes cuites</p>	<p><b>Au choix :</b></p> <p>1 tasse de légumes frais/ restants/congelés/en conserve (brocoli, chou, carottes, chou-fleur, céleri, maïs, haricots verts, macédoine, champignons, pois, poivrons, patates, épinards, tomates, navets, haricots jaunes, courgettes)</p>	<p><b>Au choix :</b></p> <p>½ tasse de restes de viande cuite, ½ livre de viande hachée cuite, 1 conserve de thon ou de saumon de 7 ½ onces, 3 saucisses à hot-dogs, ¾ tasse de tofu (en cubes), ½ tasse de légumineuses en conserve (pois chiches, lentilles), 3 œufs durs (tranchés)</p>

1. Dans une grande poêle, mélanger 1 choix de céréale, 1 choix de légume et 1 choix de viande ou substitut, ainsi qu'un choix de liquide et d'assaisonnement de la liste ci-après.
2. Porter à ébullition. Réduire à feu doux, puis couvrir et laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes. Si le liquide s'évapore avant la fin de la cuisson, ajouter un peu d'eau. Il est possible de mettre plus de liquide pour transformer la casserole en soupe ou en ragoût.
3. Garnir avant de servir.

\*\* La casserole peut aussi être cuite au four dans un plat en verre à une température de 350 °F (180 °C) pendant 1 heure jusqu'à ce que le mélange soit chaud et bouillonnant.

Recette testée par le programme des conseillers communautaires en alimentation de Peel.

Liquide/soupe	Assaisonnements	Garnitures (facultatif)
<p><b>Au choix :</b></p> <p>1 soupe en conserve de 10 oz (tomate, crème de champignons, crème de poulet, crème de céleri, votre soupe préférée + 1 conserve d'eau)</p> <p>1 ¼ tasse de bouillon</p> <p>2 tasses de lait (en conserve ou en poudre)</p> <p>2 ½ tasses de tomates étuvées</p>	<p><b>Au choix :</b></p> <p>½ à 1 c. à thé de basilic, de poudre de graines de céleri, de ciboulette, d'aneth, de poudre d'ail, de marjolaine, d'ail émincé, de poudre d'oignon, d'origan, de persil, de poivre, de sel, de thym</p>	<p><b>Au choix :</b></p> <p>son, chapelure, craquelins émiettés, croûtons, céréales broyées, fromage râpé, graines de sésame, tranches de tomates, germe de blé</p>



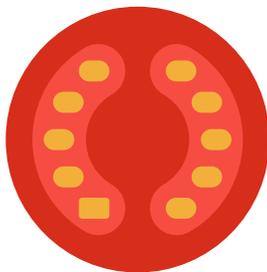
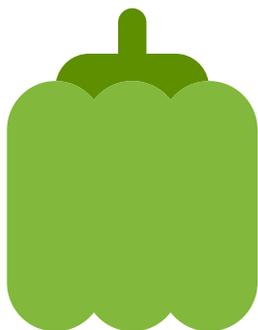
## Chili végétarien

Donne 4 portions

- ⅔ tasse (150 ml) de boulgour (si disponible)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 1 oignon moyen, en dés
- 1 ou 2 gousses d'ail, émincées
- ½ tasse (125 ml) (chacun) de céleri et de carottes, en dés
- ¼ tasse (60 ml) de poivron vert, en dés
- 1 conserve (28 oz/796 ml) de tomates
- 1 conserve (5 ½ oz/156 ml) de pâte de tomate
- 2 à 3 c. à soupe de poudre de chili (30 à 45 ml)
- 1 conserve (19 oz/540 ml) de haricots rouges, égouttés et rincés
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce Worcestershire

1. Couvrir le boulgour (le cas échéant) d'eau bouillante; laisser reposer.
2. Pendant ce temps, dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire cuire l'oignon, l'ail, le céleri, les carottes et le poivron vert en remuant pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Incorporer les tomates en les défaisant à la cuillère. Ajouter la pâte de tomate, la poudre de chili, les haricots et la sauce Worcestershire.
3. Cuire de 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le chili soit bien chaud. Ajouter le boulgour (le cas échéant). Assaisonner de sauce aux piments forts au goût.

Recette tirée de Cook Great Food, 2002 (tous droits réservés). Publié par Robert Rose. Réimprimé avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Pour plus de recettes et fiches d'information sur la nutrition, visitez [unlockfood.ca/fr/Les-Sujets.aspx?aliaspath=%2fen%2fTopicList](https://unlockfood.ca/fr/Les-Sujets.aspx?aliaspath=%2fen%2fTopicList).



## Muffins à la banane

Donne 12 muffins

- ½ tasse (125 ml) de farine tout usage
- ½ tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 2 ½ c. à thé (12 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
- ¾ tasse (175 ml) de flocons d'avoine
- ½ tasse (125 ml) de sucre blanc
- ¼ tasse (60 ml) de cassonade légèrement tassée
- ½ tasse (125 ml) de raisins secs (facultatif)
- 2 bananes moyennes, mûres
- 1 œuf
- ½ tasse (125 ml) de lait
- 3 c. à soupe (45 ml) de margarine fondue



1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Huiler légèrement 12 grands moules à muffins.
2. Mettre la farine tout usage, la farine de blé entier, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude dans un grand bol. Incorporer les flocons d'avoine, le sucre, la cassonade et les raisins secs. Réserver.
3. Écraser les bananes dans un bol moyen. Ajouter l'œuf, le lait et la margarine fondue. Bien mélanger.
4. Ajouter le mélange de bananes aux ingrédients secs. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé, mais sans trop mélanger. Verser la pâte dans les moules.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher, environ 18 à 20 minutes.
6. Démouler les muffins et laisser refroidir.

Recette tirée de *The Basic Shelf Cookbook*, Services de santé de la ville de York, 1995.



Les muffins faits maison sont une collation simple et se congèlent bien!

## Pouding au riz crémeux

Donne 4 portions

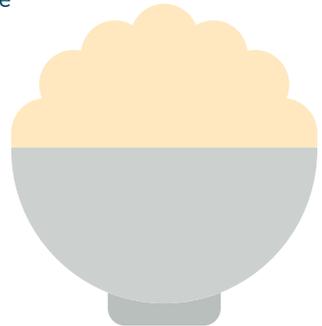
Voici une délicieuse recette pour passer des restes de riz. Vous pouvez mettre plus de raisins secs ou de petits fruits si vous le désirez.

- 2 tasses (500 ml) de riz cuit\*
- 1 ½ tasse (375 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) de lait écrémé en poudre
- ¼ tasse (60 ml) de sucre blanc
- ¼ tasse (60 ml) de raisins secs ou de petits fruits
- ½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de sel
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de vanille
- cannelle moulue pour garnir

\* Si vous n'avez pas 2 tasses (500 ml) de riz cuit, mettre 1 tasse (250 ml) de riz, 2 tasses (500 ml) d'eau et 1 c. à thé (5 ml) de sel dans une casserole moyenne. Faire cuire à feu élevé jusqu'à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le riz soit tendre (environ 20 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée).

1. Mettre le riz, l'eau, le lait écrémé en poudre, le sucre, les raisins ou les petits fruits, la cannelle et le sel dans une casserole moyenne. Bien mélanger.
2. Faire cuire à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que le pouding soit crémeux (environ 20 minutes).
3. Incorporer la vanille. Saupoudrer de cannelle.
4. Servir chaud.

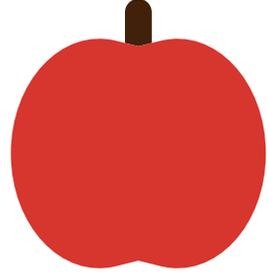
Recette tirée de *The Basic Shelf Cookbook*, Services de santé de la ville de York, 1995.



## Croustade aux pommes

Donne 8 portions

- 1 ½ livre (750 g) de pommes à cuisson (ex. McIntosh)
- 3 c. à soupe (45 ml) de sucre blanc\*
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- 1 ⅓ tasse (325 ml) de flocons d'avoine
- ¾ tasse (175 ml) de cassonade légèrement tassée
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
- 1 tasse (250 ml) de lait écrémé en poudre
- ⅓ tasse (75 ml) de farine
- ½ tasse (125 ml) de margarine, en petites portions



\* Mettez plus ou moins de sucre selon le type de pommes utilisées et votre préférence.

1. Régler le four à 350 °F (180 °C). Huiler légèrement un plat à cuisson de 13 x 9 x 2 pouces (3,4 L).
2. Peler les pommes et les couper en quartiers dans le sens de la longueur, puis les trancher finement. Ajouter le sucre et la cannelle et mélanger légèrement. Réserver.
3. Combiner les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude dans un grand bol. Diviser le mélange en deux. Ajouter le lait écrémé en poudre à l'une des deux parties du mélange. Ajouter la farine à l'autre moitié.
4. Avec un coupe-pâte ou 2 couteaux, incorporer la moitié de la margarine au mélange contenant le lait en poudre jusqu'à ce qu'on obtienne une fine texture granuleuse. Ensuite, incorporer le reste de la margarine au mélange contenant la farine.
5. Presser le mélange contenant le lait en poudre au fond du plat à cuisson. Couvrir du mélange de pommes. Avec les doigts, émietter le mélange de farine sur les pommes.
6. Cuire au four 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croustade soit dorée.

Recette tirée de *The Basic Shelf Cookbook*, Services de santé de la ville de York, 1995.

## Biscuits à l'avoine de grand-maman

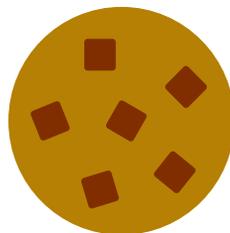
Donne 3 douzaines de biscuits

### Biscuits

- 1 ½ tasse (375 ml) de farine tout usage
- 1 ½ tasse (375 ml) de flocons d'avoine
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- ½ tasse (125 ml) de margarine
- ½ tasse (125 ml) d'eau chaude

### Garniture

- 2 tasses (500 ml) de dattes hachées
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- ¼ tasse (60 ml) de sucre granulé
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille



- Biscuits :** Mélanger la farine, les flocons d'avoine et le bicarbonate de soude. Incorporer la margarine jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse. Ajouter assez d'eau pour pouvoir former un rouleau avec la pâte. Emballer dans du papier ciré. Mettre au réfrigérateur pour la nuit.
- Préchauffer le four à 325 °F (160 °C). Couper la pâte à biscuits en galettes fines (¼ pouce ou 3 mm). Placer sur une tôle légèrement huilée ou antiadhésive. Cuire au four préchauffé environ 10 minutes.
- Garniture : Cuire les dattes, l'eau et le sucre à feu doux pendant environ 30 minutes en remuant de temps en temps. Incorporer la vanille.
- Lorsque les biscuits et la garniture ont refroidi, étendre environ 1 c. à soupe (15 ml) de garniture aux dattes entre 2 biscuits.

Recette tirée de Cook Great Food, 2002 (tous droits réservés). Publié par Robert Rose. Réimprimé avec l'autorisation des Diététistes du Canada. Pour plus de recettes et fiches d'information sur la nutrition, allez sur [unlockfood.ca/fr/Les-Sujets.aspx?aliaspath=%2fen%2fTopicList](http://unlockfood.ca/fr/Les-Sujets.aspx?aliaspath=%2fen%2fTopicList).

## Pouding au chocolat

Donne 4 à 6 portions

- 1 carré de chocolat non sucré
- 2 tasses (500 ml) de lait
- ½ tasse (125 ml) de sucre
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille
- 2 c. à thé (10 ml) de beurre



Un bain-marie est constitué de deux chaudrons. L'un est déposé directement sur la cuisinière et contient de l'eau. Le second est déposé sur le premier chaudron et contient les ingrédients. L'eau chaude fait cuire le pouding sans le brûler.

### SUR LA CUISINIÈRE

1. Mélanger le chocolat et le lait dans la partie supérieure du bain-marie\*. Faire cuire sur l'eau frémissante jusqu'à ce que le chocolat fonde, en remuant de temps en temps.
2. Mesurer le sucre et la fécule de maïs dans un petit bol. Bien mélanger. Ajouter progressivement le mélange de sucre et de fécule au mélange chaud de lait et de chocolat.
3. Faire cuire en remuant au-dessus de l'eau bouillante jusqu'à épaississement, ce qui pourrait prendre 15 à 20 minutes. Retirer du feu. Ajouter la vanille et le beurre. Bien mélanger.
4. Verser dans des coupes à dessert et réfrigérer.

### AU MICRO-ONDES

1. Hacher grossièrement le chocolat. Le mettre dans un grand bol (2 L) allant au micro-ondes.
2. Ajouter le lait. Mélanger. Faire chauffer, à découvert, au micro-ondes, à une puissance de 100 % pendant 3 à 4 minutes. Mélanger de nouveau.
3. Mesurer le sucre et la fécule de maïs dans un petit bol. Bien mélanger. Incorporer progressivement le mélange de sucre et de fécule au mélange de lait et de chocolat. Bien mélanger. Cuire au micro-ondes à découvert à une puissance de 100 % pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à épaississement. Mélanger au moins une fois pendant la cuisson.
4. Sortir du micro-ondes. Incorporer la vanille et le beurre. Le mélange doit être épais. Verser dans des coupes à dessert. Réfrigérer.

Recette tirée du cartable de formation des conseillers communautaires en alimentation, ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario, 1994.

## Aide alimentaire d'urgence au Yukon

Si vous êtes dans une situation alimentaire précaire, communiquez avec le ministère de la Santé et des Affaires sociales du gouvernement du Yukon. Pour Whitehorse, composez le 867-667-5674; ailleurs au Yukon, communiquez avec le travailleur social de votre région. Pour en savoir plus sur les services alimentaires qui existent, visitez le site Web de la Coalition anti-pauvreté du Yukon au [www.yapc.ca](http://www.yapc.ca) (en anglais) ou téléphonez à l'organisme au 867-334-9317. Vous pouvez aussi communiquer avec les organisations suivantes, qui offrent souvent des services de repas :

- Banque alimentaire de Whitehorse  
306, rue Alexander, Whitehorse  
867-393-2265
- Refuge d'urgence de Whitehorse  
405, rue Alexander, Whitehorse  
867-455-2820
- Boys and Girls Club of Yukon  
306, rue Alexander, Whitehorse  
867-393-3824
- Centre des femmes Victoria Faulkner  
503, rue Hanson, Whitehorse  
867-667-2693
- Skookum Jim Friendship Centre  
3159, 3<sup>e</sup> Avenue, Whitehorse  
867-633-7680

## Remerciements

La présente publication a été produite par le ministère de la Santé et des Affaires sociales du gouvernement du Yukon. Elle a été adaptée et reproduite avec la permission des services de santé publique de la région de Peel (Ontario), qui avaient préparé le document en adaptant du matériel créé par les services de santé publique de la municipalité régionale de Hamilton-Wentworth et les services de santé d'Ottawa-Carleton. Nous remercions aussi chaleureusement les conseillers communautaires en alimentation de la région de Peel.







