

Assiettes saines et repas inspirants

Une savoureuse cuisine familiale composée d'aliments fondamentaux





Assiettes saines et repas inspirants.

Les familles passent de plus en plus de temps ensemble à la maison et c'est tant mieux. Cuisiner plus souvent à partir d'aliments fondamentaux et partager des repas à table sont d'excellentes façons d'acquérir peu à peu de saines habitudes alimentaires.

Vous apprendrez dans ces pages comment composer une assiette saine et équilibrée, et vous trouverez des recettes de repas complets qui vous inspireront à bien manger pour bien vivre.











Suivez le guide

Le Guide alimentaire canadien

Voici l'assiette du Guide

Servez une variété d'aliments nutritifs en remplissant l'assiette selon les proportions qui suivent :

- 1/2 de légumes et de fruits aux couleurs variées
- 1/4 de grains entiers tels l'avoine, les pâtes de grains entiers et le riz brun
- 1/4 d'aliments protéinés tels que la viande maigre, le poisson, les produits laitiers, les légumineuses, les noix, la volaille, le tofu, les œufs, les graines et les lentilles

Visez à ·

- · étancher votre soif avec de l'eau
- manger 3 repas par jour et des collations saines.



Source: Gouvernement du Canada, https://guide-alimentaire.canada.ca/fr



Le Guide alimentaire est-il végétarien? Vraiment pas. Bien que les aliments végétaux fassent les manchettes, le Guide alloue ¼ de l'assiette à une variété d'aliments ultra-protéinés tels que le poisson, la volaille, le porc, les œufs, le bœuf et les produits laitiers, aux côtés des noix, des graines et des légumineuses. Il n'a pas été conçu pour promouvoir les succédanés de viande, de produits laitiers et d'œufs ultra-transformés.



La viande et les produits laitiers ont-ils encore leur place dans le Guide alimentaire? Oui. Les viandes maigres comme le bœuf sont riches en fer et en vitamine B₁₂ et les produits laitiers sont une source de calcium et de vitamine D. Tous ces aliments nutritifs ont absolument leur place dans l'assiette du Guide alimentaire canadien.

Quoi manger

Aucune part de l'assiette ne peut combler à elle seule tous les besoins.

C'est en mangeant une variété d'aliments provenant de chaque part de l'assiette du Guide alimentaire que vous y gagnerez. Mangez des aliments entiers et nourrissants, offrant chacun un ensemble unique de nutriments nécessaires à la santé. Et sachez que la synergie entre les aliments combinés dans l'assiette apporte d'autres bienfaits

Les légumes et les fruits. Ces aliments sont les champions sur le plan des fibres, des antioxydants, des vitamines C et A, du potassium et bien davantage. Optez pour des légumes et des fruits aux couleurs éclatantes, car ils sont plus riches en nutriments. Calmez une rage de « croquant » avec des crudités, qui sont encore plus croquantes que les croustilles!



Les grains entiers. Pensez aux grains entiers pour leur teneur en fibres, l'énergie que procurent les glucides, pour la vitamine E et les antioxydants. Faites cuire à l'avance du riz brun, du quinoa et de l'orge pendant le weekend afin de pouvoir préparer rapidement les soupers de la semaine.



Les protéines. Consommez de la viande, de la volaille, des œufs et du poisson pour le fer, le zinc, les vitamines du groupe B, ainsi que les acides aminés essentiels qu'ils contiennent, puis une variété de légumineuses, de noix et de graines pour augmenter votre apport en fibres. Les produits laitiers sont des protéines complètes et des sources de calcium.





Le Guide montre ¼ d'un œuf, 3 morceaux de pomme, 3 cubes de viande. Est-ce que ce sont les portions recommandées ? Non. Il ne s'agit pas de portions, mais uniquement d'exemples des types d'aliments qu'il faut choisir pour composer une assiette selon le Guide alimentaire canadien.

Comment manger

Bien manger ne se limite pas aux aliments qui se trouvent dans l'assiette. À long terme, ce sont les façons saines de s'alimenter qui font une différence. Le Guide alimentaire offre des conseils sur la façon de manger, non pas seulement sur ce que nous devrions manger.

- Mangez ensemble le plus souvent possible (sans distractions) et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.
- Cuisinez des repas maison, dans le but de consommer moins souvent des aliments ultra-transformés et des repas au restaurant. Faites de l'apprentissage de la cuisine un projet familial.



Que doit-on retirer de l'assiette? Au-delà de remplacer le céleri par des carottes, ou le bœuf par des légumineuses, IL FAUT SAVOIR qu'au Canada, 57 % de l'apport calorique des enfants âgés de 9 à 13 ans provient d'aliments ultra-transformés tels que beignes, boissons gazeuses, collations salées, tablettes de chocolat, crème glacée, frites et pizzas congelées.*

Résultat ? Les enfants sont à risque de consommer trop de sodium et de sucre ajouté, et de présenter des carences en nutriments essentiels tels que les protéines, le calcium, le fer et les vitamines.



Comment puis-je motiver mes enfants à bien manger? Invitez-les à vous aider à planifier les repas, à faire l'épicerie et à cuisiner. Tous peuvent faire des tacos ou des brochettes, par exemple. Lorsque vous cuisinez en famille, les enfants acquièrent de précieuses aptitudes et ont envie de manger les aliments sains qu'ils ont préparés eux-mêmes.

^{*} Rapport Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications, décembre 2017 (en anglais), Fondation canadienne des maladies du cœur et de l'AVC. Communiqué de presse en français : https://www.coeuretavc.ca/ce-que-nous-faisons/centre-des-medias/communiques-de-presse/les-aliments-ultra-transformes-au-banc-des-accuses



Bol de riz et de protéines à l'égyptienne

INGRÉDIENTS

SALSA:

4 c. à thé de vinaigre blanc ½ c. à thé de sucre ¼ de c. à thé de sel 3 tomates mûres, épépinées et hachées

1 c. à table d'huile d'olive

3 tomates mûres, épépinées et hachées 1 échalote française, tranchée finement 1⁄3 de tasse de persil haché

RIZ ET VIANDES HACHÉES:

1 c. à table d'huile d'olive 1 lb (500 g) d'un mélange moitié-moitié de **Porc haché** et de **Bœuf haché** 2 c. à thé de cumin moulu Jamaïque et muscade ¼ c. à thé de CHACUN : gingembre et coriandre moulus 3 gousses d'ail, émincées 1 tasse de riz brun 1 tasse de haricots rouges ou de pois chiches en conserve sans sel ajouté, rincés et égouttés

¼ c. à thé de CHACUN : piment de la

Tombée de légumes verts à feuilles (recette plus bas)

½ c à thé de sel

½ c. à thé de cannelle

INSTRUCTIONS

- **1. Salsa :** Incorporer au fouet l'huile, le vinaigre, le sucre et ¼ de c. à thé de sel jusqu'à dissolution. Ajouter les tomates, l'échalote et le persil. Réserver à la température ambiante jusqu'au moment de servir.
- 2. Riz et viandes hachées: Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon antiadhésif sur feu moyen-élevé. Ajouter les viandes hachées en les émiettant. Incorporer le cumin, le sel, la cannelle, le piment de la Jamaïque, la muscade, le gingembre moulu, la coriandre moulue et l'ail. Faire cuire le tout en défaisant la viande en petits morceaux, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- **3. Incorporer** le riz et les haricots à la viande hachée. Ajouter 3 tasses d'eau. Porter à ébullition ; couvrir et réduire le feu. Laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé. Retirer du feu ; laisser reposer pendant 5 minutes. Défaire à la fourchette. Servir sur un lit de Tombée de légumes verts à feuilles et garnir de salsa.
- **4. Tombée de légumes verts à feuilles :** Retirer les cardes et les queues d'une botte de bette à carde ou de chou kale. Faire chauffer 1 c. à table d'huile et 1 gousse d'ail écrasée dans un grand poêlon sur feu moyen-élevé. Ajouter la bette à carde ou le chou kale déchiqueté. Saler et poivrer. Faire cuire de 3 à 5 minutes, en remuant de temps à autre, ou jusqu'à ce que les feuilles soient tombées. **Donne 4 portions.**

Par portion: 607 calories, 32 g de protéines, 25 g de matières grasses, 69 g de glucides, 12 g de fibres; % de la VQR: 30 % du fer (5 mg), 47 % du zinc (5 mg), 58 % de la vitamine B_{12} (1 mg), 23 % du sodium (512 mg).

Bifteck de flanc mariné et salade de quinoa et de pêches fraîches



?

Quelle est la manière saine de s'alimenter? Le simple fait de prendre un repas à table en bonne compagnie aide à bien manger! Saviez-vous que les gens qui mangent de la viande aux repas mangent plus de légumes?

Bifteck de flanc mariné et salade de guinoa et de pêches fraîches

INGRÉDIENTS

MARINADE-VINAIGRETTE:

¼ tasse de CHACUN : huile d'olive et vinaigre balsamique

1 c. à table de miel

2 c. à thé de moutarde de Dijon

à l'ancienne

1 lb (500 g) de Bifteck de flanc à

mariner

3 gousses d'ail, écrasées

34 c. à thé de CHACUN: sel et poivre

noir du moulin, divisés

SALADE .

2 pêches, coupées en quartiers

6 tasses de verdures mélangées

2 tasses de tomates cerises, coupées en deux

1 tasse de minces tranches de concombre

¼ tasse d'oignon rouge tranché

finement

2 tasses de quinoa rouge cuit

(environ 1 tasse cru)

½ tasse de feuilles de basilic frais déchiquetées

5 oz de fromage burrata, égoutté (facultatif)

2 c. à table de graines de tournesol

INSTRUCTIONS

- 1. Incorporer au fouet l'huile, le vinaigre, le miel et la moutarde. Mettre la moitié dans un sac de plastique scellable ; réserver le reste. Piquer le bifteck de toutes parts avec une fourchette, déposer dans le sac, ainsi que l'ail ; masser pour bien enrober. Réfrigérer 30 minutes ou jusqu'à 12 h.
- 2. Retirer le bifteck du sac, jeter la marinade et éponger l'excédent sur le bifteck avec de l'essuie-tout. Assaisonner avec ½ c. à thé de sel et ½ c. à thé de poivre.
- 3. Griller à feu moyen-élevé en retournant au moins deux fois, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture rapide inséré par le côté du bifteck indique 145 °F (63 °C) pour une cuisson mi-saignante. Réserver sur une assiette. Couvrir sans serrer d'une feuille de papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 5 minutes.
- 4. Entretemps, badigeonner les quartiers de pêches d'un peu d'huile. Mettre dans un panier à griller; faire cuire 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient grillés, mais encore fermes.
- 5. Incorporer au fouet le reste du sel et du poivre à la vinaigrette réservée. Arroser la salade composée des verdures, des tomates, des tranches de concombre et d'oignons, et mélanger pour bien enrober. Ajouter le quinoa et le basilic ; mélanger.
- 6. Disposer la salade sur une assiette de service. Garnir des pêches, de la burrata et des graines de tournesol. Trancher finement le bifteck dans le sens contraire des fibres et servir avec la salade. Donne 4 portions.

Par portion (sans les ingrédients facultatifs) : 537 calories, 43 g de protéines, 22 g de matières grasses, 42 g de glucides, 8 g de fibres; % de la VQR: 36 % du fer (7 mg), 113 % du zinc (12 mg), 121 % de la vitamine B₁₂ (3 mg), 26 % du sodium (601 mg).

Côtelettes de pose à la sauce hoisin et à l'orange



Côtelettes de porc à la sauce hoisin et à l'orange

INGRÉDIENTS

4 Côtelettes de porc ou Biftecks de longe de porc d'environ

1 pouce d'épaisseur

MARINADE:

2 c. à table de sauce hoisin

1 c. à table de CHACUN : ketchup aux tomates, sauce de soja légère,

vinaigre de riz ou de cidre

2 c. à thé de zeste d'orange

¼ tasse de jus d'orange

1 c. à thé de sauce sriracha

1 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé d'huile de sésame

GARNITURE:

Zeste d'une orange

INSTRUCTIONS

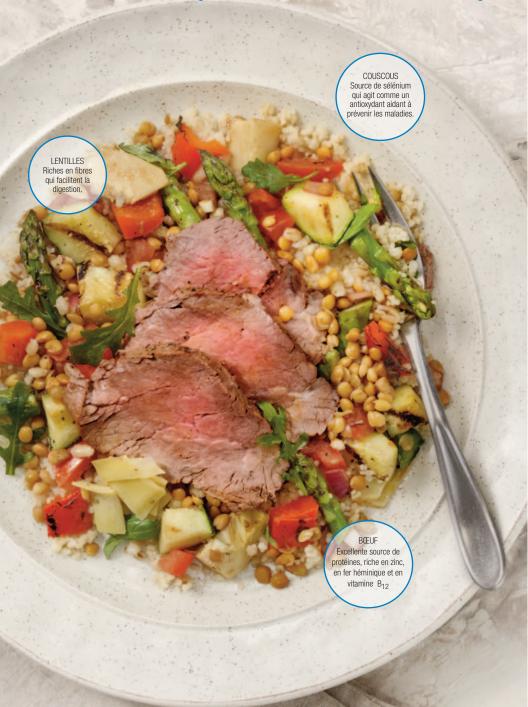
- 1. Déposer les côtelettes ou les biftecks dans un sac de plastique scellable.
- **2. Incorporer** les ingrédients de la marinade dans un petit bol. Verser sur la viande. Sceller le sac et laisser macérer au réfrigérateur pendant 4 heures au moins ou de préférence toute la nuit.
- 3. Retirer les côtelettes du sac, jeter la marinade et éponger l'excédent sur les côtelettes avec de l'essuie-tout.
- **4. Préchauffer** le barbecue à feu élevé, puis diminuer l'intensité à moyenne. Griller les côtelettes de 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture rapide inséré par le côté indique 155 °F (68 °C).
- **6. Retirer** les côtelettes de la grille et les réserver sur une assiette propre. Recouvrir sans serrer de papier d'aluminium et laisser reposer de 3 à 5 minutes. Garnir du zeste d'orange et servir. **Donne 4 portions.**

Par portion (d'une côtelette de 6 oz) : 298 calories, 27 g de protéines, 16 g de matières grasses, 1 g de glucides, 0 g de fibres ; % de la VQR : 6 % du fer (1 mg), 40 % du zinc (4 mg), 46 % de la vitamine B_{12} (1 mg), 8 % du sodium (184 mg).



La cuisine maison à base d'aliments fondamentaux nutritifs est une bonne façon de favoriser une alimentation saine. Le retour à l'essentiel est un conseil qui mérite d'être répété!

Bifteck et salade de levrtilles



Bifteck et salade de lentilles

INGRÉDIENTS

Restes de Rosbif cuits ou un Bifteck à griller (Contre-filet ou Haut de surlonge, par ex.), d'un pouce d'épaisseur

SALADE:

¼ de tasse de CHACUN : huile d'olive, bébé roquette ou basilic frais déchiqueté

½ tasse d'oignon rouge haché finement 2 gousses d'ail frais émincées (ou rôties et écrasées)

2 c. à table de vinaigre de vin rouge

½ c. à thé de CHACUN : sel et origan séché

2 à 3 tasses de légumes grillés variés (courgette, poivron rouge, asperges, par ex.), coupés en morceaux

2 tomates fraîches, épépinées et hachées

1 boîte (540 ml) de lentilles, égouttées et rincées

1 pot (170 ml) de cœurs d'artichauts marinés, égouttés et hachés grossièrement

INSTRUCTIONS

- **1. Trancher** finement les restes de bœuf cuit, dans le sens contraire des fibres ; réserver.
- **2. Incorporer au fouet** l'huile, l'oignon rouge, l'ail, le vinaigre, la roquette ou le basilic, le sel et l'origan dans un grand saladier. Ajouter les légumes grillés, les tomates, les lentilles et les cœurs d'artichauts. Mélanger délicatement et rectifier au besoin l'assaisonnement.
- **3. Servir** cette salade avec le bœuf, et accompagner d'une portion de grains entiers cuits, tels que riz brun ou couscous de grains entiers.

REMARQUE: Afin de préparer cette recette avec un bifteck fraîchement grillé plutôt qu'avec des restes de bœuf cuit, assaisonner un Bifteck à griller de 1 livre (500 g) et de 1 pouce d'épaisseur (un Contre-filet, par ex.) de toutes parts avec un mélange de 1 c. à thé de CHACUN: assaisonnement à l'italienne, gros sel et poivre moulu grossièrement, ainsi que de 1/8 de c. à thé d'ail en poudre. Griller sur feu moyenélevé de 4 à 7 minutes de chaque côté, en retournant au moins deux fois, pour une cuisson mi-saignante (145 °F ou 63 °C). Laisser reposer 5 minutes. Découper le bifteck en tranches minces; servir avec la salade de lentilles. **Donne 4 portions.**

Par portion (sans couscous) : 565 calories, 47 g de protéines, 27 g de matières grasses, 34 g de glucides, 9 g de fibres ; % de la VQR : 39 % du fer (7 mg), 99 % du zinc (11 mg), 100 % de la vitamine B_{12} (2 mg), 26 % du sodium (608 mg).



Qu'est-ce que l'alimentation à base de végétaux ? Vous la pratiquez sans doute déjà si vous mangez une variété d'aliments, dont des végétaux. Le nouveau Guide alloue les ¾ de l'assiette aux légumes, aux fruits et aux grains entiers, et recommande de choisir plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.

Salade de vermicelles de riz et boulettes de porc haché (bun cha) PORC HACHÉ NOIX MAIGRE Favorisent la santé Contient la même cardiaque et sont riches quantité totale en calories, donc idéales de gras que le poulet en garniture. haché maigre. **CUISINES DU MONDE** Elles méritent qu'on les célèbre!

Salade de vermicelles de riz et boulettes de porc haché (bun cha)

INGRÉDIENTS

BOULETTES DE VIANDE:

1 lb (500 g) de Porc haché

2 gousses d'ail, émincées

1 c. à table de gingembre fais râpé

2 c. à table de sauce de soja

1 c. à table de sauce de poisson

1 c. à table de cassonade

1 c. à thé d'huile de sésame

3 oignons verts, hachés

VINAIGRETTE:

1 c. à table de vinaigre de cidre

2 c. à thé de sauce de poisson

3 c à table d'eau

¼ de tasse de sauce chili douce thaïe ½ lb (8 oz) de vermicelles de riz secs 1 tasse de CHACUN: juliennes de carottes, fèves de soja, tranches de concombres, laitue Boston déchiquetée

GARNITURES:

¼ tasse de CHACUN : menthe fraîche, coriandre fraîche et arachides 1 lime, en quartiers

INSTRUCTIONS

- 1. Boulettes de viande: Dans un grand bol, bien mélanger le porc, l'ail, le gingembre, la sauce de soja, la sauce de poisson, la cassonade, l'huile de sésame et les oignons verts. Prendre 2 c. à table (30 ml) du mélange et le façonner en boule avec les mains. Déposer sur une assiette propre et aplatir légèrement. Répéter l'opération avec le reste du mélange, qui devrait donner 16 boulettes (bun cha) au total. Faire chauffer une grande poêle à frire sur feu moyen. Griller les bun cha en 2 lots, pendant 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture rapide inséré dans plusieurs boulettes indique une température interne de 160 °F (71 °C).
- 2. Vinaigrette : Dans un petit bol, incorporer au fouet le vinaigre, la sauce de poisson, l'eau et la sauce chili douce. Réserver jusqu'au moment de servir.
- **3. Plongez** avec précaution les vermicelles de riz dans une marmite d'eau bouillante salée pendant 2 minutes ou jusqu'à tendreté. Égoutter et mettre 1 tasse de vermicelles dans chacun de 4 bols. Répartir les carottes, les fèves de soja, les concombres et la laitue, puis ajouter 4 boulettes de viande dans chacun des bols. Garnir tel que désiré et arroser de vinaigrette. **Donne 4 portions.**

Par portion : 517 calories, 29 g de protéines, 19 g de matières grasses, 69 g de glucides, 2 g de fibres ; % de la VQR : 18 % du fer (3 mg), 35 % du zinc (4 mg), 46 % de la vitamine B_{12} (1 mg), 60 % du sodium (1385 mg).



Les aliments faits à base de végétaux sont-ils sains? Cela dépend de la façon dont l'aliment est préparé ou transformé. Méfiez-vous, par exemple, des affirmations accrocheuses sur certains emballages: les biscuits et les croustilles sont peut-être « à base de végétaux », mais ils sont riches en calories et pauvres en nutriments!

Roshif à l'orange et au balzamique avec pilaf de quinoa et fenouil rôti **ÉPINARDS** Source de calcium nécessaire au bon fonctionnement du cœur. des muscles et des nerfs. **FENOUIL** Procure la vitamine K nécessaire à la santé des os et les fibres aidant à équilibrer la glycémie (2,4 g de fibres par portion de cette recette) CETTE PORTION DE BŒUF procure 92 % de la VQR de vitamine B₁₂

Par portion : 476 calories, 38 g de protéines, 21 g de matières grasses, 32 g de glucides, 8 g de fibres ; % de la VQR : 31 % du fer (6 mg), 77 % du zinc (9 mg), 92 % de la vitamine B_{12} (2 mg), 35 % du sodium (802 mg).

Rosbif à l'orange et au balsamique avec pilaf de quinoa et fenouil rôti

INGRÉDIENTS

ROSBIF:

3 lb (1,5 kg) de Rosbif de noix de ronde ou de Rosbif d'intérieur de ronde pour le four

Sel, poivre du moulin

2 c. à table de CHACUN : huile d'olive et moutarde de Dijon à l'ancienne

1 c. à table de vinaigre balsamique

2 c. à thé de romarin frais haché finement

1 c. à table de zeste d'orange

ACCOMPAGNEMENTS:

¼ tasse d'huile d'olive, divisé

2 c. à table de vinaigre balsamique

4 gousses d'ail, émincées

1 c. à thé de romarin frais haché finement

1 c. à thé de sel et la même quantité de poivre du moulin (environ)

2 échalotes françaises, tranchées finement

1 petit poivron rouge, en petits dés

1 tasse de quinoa

3 tasses de bébé épinards

¼ tasse de parmesan râpé

2 bulbes de fenouil, parés, feuillage réservé

1 c. à thé de zeste d'orange râpé finement

INSTRUCTIONS

- **1. Rosbif :** Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Saler et poivrer de toutes parts. Incorporer au fouet l'huile, la moutarde, le vinaigre, le romarin et le zeste d'orange. Enrober le rosbif de ce mélange. Déposer sur la grille d'un plat à rôtir peu profond. Faire saisir au four pendant 10 minutes..
- **2. Baisser** la température à 275 °F (135 °C). Poursuivre la cuisson pendant environ 1 h 30 min ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 140 °F (60 °C) pour une cuisson mi-saignante. Sortir du four ; couvrir de papier d'aluminium sans serrer et laisser reposer 20 minutes avant de trancher.
- **3. Accompagnements :** Entretemps, incorporer au fouet 3 c. à table d'huile, le vinaigre, l'ail, le romarin, le sel et le poivre. Diviser cette vinaigrette en deux parts égales et réserver.
- **4. Faire chauffer** le reste de l'huile dans un grand poêlon sur feu moyen. Faire cuire l'échalote et le poivron pendant 5 minutes, sans faire brunir. Ajouter le quinoa et remuer pour enrober. Ajouter 2 tasses d'eau et une part de la vinaigrette ; porter à ébullition. Couvrir et réduire le feu à intensité moyenne-basse. Cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que presque tout le liquide ait été absorbé. Incorporer les épinards et le parmesan. Retirer du feu. Laisser reposer à couvert pendant 5 minutes. Garder au chaud.
- **5. Après avoir sorti le rosbif du four**, augmenter la température à 425 °F (220 °C). Couper le bulbe de fenouil en deux sur la hauteur et chaque moitié en 4 quartiers. Enrober de l'autre part de vinaigrette. Disposer en une couche sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Faire rôtir pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, encore croquant, et que les pourtours soient dorés. Mettre dans un bol, ajouter le zeste d'orange et le feuillage du fenouil ; mélanger.
- **6. Découper** le rosbif en tranches minces. Arroser des jus de cuisson. Servir avec le pilaf de quinoa et le fenouil rôti. **Donne 6 portions.**

burgers au fromage suisse et au bacon sur feuilles de laitue LÉGUMES Procurent des fibres et leur vitamine C facilite l'absorption du fer non héminique. PORC ET BŒUF Procurent les acides aminés essentiels nécessaires pour constituer et maintenir un corps sain. ORGE Ses fibres aident à réduire le taux de cholestérol, qui est un facteur de risque pour les maladies du cœur.

Burgers au fromage suisse et au bacon sur feuilles de laitue

INGRÉDIENTS

1 lb (500 g) de Bœuf haché extra maigre

4 tranches de bacon cru (fumé à l'érable, en croûte de poivre ou au chipotle), coupées en dés

1 ½ c. à thé d'épices à bifteck

6 tranches de fromage suisse

Feuilles de laitue frisée, Boston ou Bibb, lavées et bien essorées

Poêlée de champignons et salade de chou à l'orge (accompagnements suggérés)

INSTRUCTIONS

- **1. Mélanger** légèrement le bœuf haché, le bacon et les épices à bifteck dans un grand bol. Diviser le mélange en 6 parts égales ; façonner en galettes de ¾ de pouce (2 cm) d'épaisseur. Pratiquer une empreinte au centre de chacune avec le pouce afin d'éviter qu'elles ne gonflent pendant la cuisson.
- 2. Préchauffer le barbecue à température moyenne ; bien huiler les grilles. Griller les galettes de 5 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'un thermomètre numérique à lecture rapide inséré par le côté et jusqu'au centre de chacune des galettes indique 160 °F (71 °C). Déposer les tranches de fromage sur les galettes 2 minutes avant la fin de la cuisson ou jusqu'à ce qu'elles aient fondu.
- **3. Déposer** chaque galette sur une feuille de laitue, sur 6 grandes assiettes ; garnir les burgers des champignons et servir avec une salade de chou. **Donne 6 portions.**

Par portion: 230 calories, 23 g de protéines, 16 g de matières grasses, 0,4 g de glucides, 0,2 g de fibres; % de la VQR: 10 % du fer (2 mg), 36 % du zinc (4 mg), 79 % de la vitamine B_{12} (2 mg), 13 % du sodium (295 mg).



Comment puis-je réduire le gaspillage alimentaire? Vous pouvez par exemple prendre l'habitude de planifier les repas, vous assurer de bien conserver les denrées périssables et faire bon usage des restes. Comme près de la moitié du gaspillage alimentaire au Canada se produit dans les foyers, le réduire chez soi peut également réduire la facture d'épicerie.

Brochettes de la grilladerie et salade César au chou kale





Comment introduire de « nouveaux » aliments à ma famille ? Ajoutez-les aux plats que vous préparez habituellement. Incorporez par exemple du tofu à votre vinaigrette César, ajoutez des légumineuses réduites en purée dans vos boulettes de viande ou combinez l'orge et le riz.

Brochettes de la grilladerie et salade César au chou kale

INGRÉDIENTS

SALADE .

1 paquet (150 g) de tofu soyeux mou (environ ¾ tasse)

1/4 tasse d'huile d'olive

2 c. à table de parmesan râpé (environ)

2 c. à table de jus de citron

1 c. à table de vinaigre de vin rouge

1 c. à thé de CHACUN : moutarde de

Dijon et sauce Worcestershire

2 gousses d'ail, émincées

¼ c. à thé de CHACUN : sel et poivre du moulin (environ)

6 tasses de chou kale déchiqueté

4 tasses de laitue romaine déchiquetée

BROCHETTES:

2 c. à table de CHACUN : huile de canola et moutarde de Dijon à l'ancienne

1 c. à table d'épices à bifteck de Montréal ¾ lb (375 g) de Cubes de bœuf à kébabs ou de Bifteck à griller (Haut de surlonge ou Contre-filet, par exemple) coupé en cubes de 1 pouce

12 champignons de Paris ou cremini 12 tomates cerises ou raisins 1 petit oignon rouge, coupés en morceaux

PAIN À L'AIL GRILLÉ :

4 tranches épaisses de pain de grains entiers

2 c. à thé d'huile d'olive

1 gousse d'ail, coupée en deux

INSTRUCTIONS

- **1. Salade :** Mettre le tofu, l'huile d'olive, le parmesan, le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, la sauce Worcestershire, l'ail, le sel et le poivre dans le récipient d'un mélangeur. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter ¾ de tasse de cette vinaigrette au chou kale et mélanger (réserver le reste de la vinaigrette). Couvrir et réfrigérer pendant 30 minutes.
- 2. Brochettes: Préchauffer le barbecue à feu moyen-élevé; bien huiler les grilles. Incorporer au fouet l'huile, la moutarde et les épices à bifteck. Enfiler en alternant les cubes de bœuf, les champignons, les tomates et les morceaux d'oignon sur des brochettes de bois préalablement trempées ou de métal. Badigeonner de toutes parts du mélange d'huile et d'épices. Griller de 8 à 10 minutes, en retournant deux fois, pour une cuisson mi-saignante.
- **3. Pain à l'ail grillé :** Badigeonner d'huile les deux côtés des tranches de pain. Griller de 2 à 3 minutes, en retournant aussi souvent que nécessaire. Frotter le pain encore chaud avec les côtés coupés de la gousse d'ail.
- **4. Ajouter** la laitue et le reste de la vinaigrette au chou kale. Mélanger pour bien enrober. Répartir sur 4 assiettes. Poivrer et saupoudrer de parmesan. Déposer une brochette sur chaque lit de salade et servir avec le pain à l'ail. **Donne 4 portions.**

Par portion: 622 calories, 38 g de protéines, 38 g de matières grasses, 38 g de glucides, 8 g de fibres; % de la VQR: 45 % du fer (8 mg), 63 % du zinc (7 mg), 100 % de la vitamine B₁₂ (2 mg), 50 % du sodium (1147 mg).



Côtelettes de veau à la sicilienne

INGRÉDIENTS

4 Côtelettes de longe de veau ou Côtes de veau

1 c. à thé de sel

1 c. à thé de poivre du moulin

MARINADE:

½ tasse d'huile d'olive extra vierge ½ tasse de jus de citron

CHAPFI URF ASSAISONNÉF :

1 tasse de chapelure de pain nature

2 c. à table de câpres hachées

2 c. à table de persil haché

1 c. à table d'ail émincé

¼ tasse de parmesan râpé

1 c. à thé d'origan séché

½ tasse + 1 c. à table d'huile d'olive extra vierge

INSTRUCTIONS

- **1. Disposer** les côtelettes dans un grand plat ou dans un bol. Saler et poivrer. Mélanger l'huile et le jus de citron et verser sur la viande ; réserver.
- 2. Mélanger la chapelure nature, les câpres, le persil, l'ail, le parmesan et l'origan. Incorporer ½ tasse d'huile d'olive. Retirer les côtelettes de la marinade et les paner dans la chapelure assaisonnée..
- **3. Préchauffer** le four à 350 °F (180 °C). Dans un grand poêlon antiadhésif, faire chauffer 1 c. à table d'huile d'olive à feu moyen-élevé ; faire dorer les côtelettes environ 1 minute de chaque côté. Disposer ensuite sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Poursuivre la cuisson au four de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture rapide inséré par le côté de chaque côtelette indique 160 °F (71 °C) pour une cuisson à point. **Donne 4 portions.**

Par portion (d'une côtelette de 8 oz) : 780 calories, 62 g de protéines, 48 g de matières grasses, 23 g de glucides, 2 g de fibres ; % de la VQR : 22 % du fer (4 mg), 66 % du zinc (7 mg), 92 % de la vitamine B_{12} (2 mg), 48 % du sodium (1115 mg).



Est-ce que je devrais réduire ma consommation de viande pour faire davantage de place aux légumes ? En moyenne, 50 % de l'apport calorique des Canadiens provient d'aliments ultra-transformés, riches en calories et pauvres en nutriments (donc facultatifs) et seulement 5 % provient de la viande rouge. Il est donc préférable de remplacer les aliments facultatifs par des légumes, et non pas des aliments nutritifs comme la viande.

Ce que l'histoire ne dit pas assez souvent : au Canada, les bovins apportent des bienfaits à l'environnement.

L'élevage des bovins de boucherie au Canada joue un rôle primordial dans le maintien de la santé des écosystèmes des pâturages et des prairies.

Les bienfaits que procure l'élevage des bovins sont largement méconnus. Pourtant, il faut savoir qu'en broutant, les bovins font en douce tout un travail de préservation.

Les bovins sont les gardiens des pâturages

Parmi les faits qui restent trop souvent cachés, celui-ci mérite d'être mis à jour : les pâturages et les prairies du Canada qui servent de pacage aux bovins stockent jusqu'à 1,5 milliard de tonnes de carbone, soit l'équivalent des émissions annuelles de 3,62 millions de voitures. La transformation de ces terres pour la culture ou l'immobilier pourrait mener à la perte de 30 à 35 % du carbone organique enfoui dans le sol.

Les bovins maintiennent la santé des sols

La santé des sols est l'une des clés de la vie sur terre. Les troupeaux de bovins la maintiennent en épandant efficacement sur l'herbe les nutriments que contient leur purin. À son tour, l'herbe saine protège la surface des sols contre les rayons ardents du soleil et les fortes pluies.

Les bovins aident les oiseaux

Au Canada, les bovins préservent 68 % de l'habitat faunique que représentent nos terres agricoles. Si les bovins cessaient de paître, l'herbe devenue trop haute forcerait plusieurs espèces d'oiseaux à quitter leur habitat naturel.

Les bovins pratiquent l'économie circulaire

Les bêtes font des choses extraordinaires. Elles mangent et digèrent l'herbe et les sous-produits des cultures que nous ne pouvons pas consommer. Elles les transforment en l'une des sources naturelles de protéines les plus riches qui soient.

Les bovins sont les alliés naturels des écosystèmes des pâturages et des prairies du Canada. Alors que 74 % des prairies naturelles ont déjà été cédées à diverses formes de développement, il est important de laisser paître le bétail sur ce qu'il reste de ces précieux espaces afin de les préserver.

Afin d'en savoir plus sur le sujet, visitez le fr.canadabeef.ca/le-boeuf-cest-nous











