

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION!

## Mois de mai sans viande



### Pourquoi opter pour des repas sans viande?

Cuisiner santé peut être difficile lorsqu'on essaie d'économiser de l'argent.

Les repas sans viande contenant des protéines végétales peuvent constituer une option saine et abordable que toute la famille appréciera.

Consommer des légumineuses (haricots, pois et lentilles) quelques fois par semaine favorise la santé des intestins et du cœur, et diminue les risques de souffrir de maladies chroniques.

Envisagez de prendre un repas sans viande économique une ou deux fois par semaine.

Nous apprécions vos commentaires!  
Veuillez remplir notre court sondage pour nous aider à améliorer le bulletin :

<https://www.surveymonkey.com/r/FKDC2XX>

### En mai, offrez-vous des repas sans viande

Un repas sans viande ne signifie pas une alimentation faible en protéines.

Lorsque vous optez pour un tel repas, privilégiez des aliments protéinés qui proviennent de sources végétales.

Les aliments à base de protéines constituent non seulement une excellente source de protéines, mais ils contiennent également des nutriments importants, comme des fibres, du folate, du fer, du magnésium et du potassium.

Parmi les aliments à base de protéines, mentionnons ce qui suit :

- Noix (arachides, amandes, noix de cajou, noix de Grenoble)
- Graines (de citrouille, de tournesol)
- Haricots (noirs, bruns, rouges)
- Pois (chiches, cassés)
- Lentilles (brunes, vertes, rouges)
- Soya (boissons enrichies, tofu, édamame)

Commencez par planifier des repas qui mettent en vedette vos entrées préférées qui ne contiennent habituellement pas de viande, comme les spaghettis, la soupe ou la salade.

Ajoutez des haricots, des lentilles ou du tofu à vos ragoûts, tacos ou sautés.

## Pommes de terre cuites garnies

### Ingrédients

- 1 pomme de terre, brossée
- 1 c. à table yogourt nature (1 % de M.G.)
- 1/4 tasse haricots en conserve sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 2 c. à table carottes cuites coupées ou maïs
- 2 c. à table cheddar râpé



Dégustez ces pommes de terre garnies pour le lunch et amusez-vous aussi à les préparer. Les parents peuvent aider à cuire les pommes de terre et à les ouvrir pour que les enfants puissent y ajouter leurs ingrédients. Cette recette peut facilement être réalisée la veille et réchauffée le lendemain.

### Instructions

1. Faire cuire la pomme de terre au four à microondes pendant environ 4 minutes et 30 secondes, ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre (la durée peut varier).
2. Couper la pomme de terre en deux et évider chaque moitié en laissant environ ½ po (2,5 cm) de chair à l'intérieur. Réduire en purée la chair évidée avec le yogourt. Mélanger la purée avec les haricots, les carottes et le fromage pour obtenir une texture homogène.
3. Remettre la garniture dans les moitiées de pomme de terre avant de servir.

Source : Cuisinidées (Les diététistes du Canada)

Cuisiner avec des enfants, quel que soit leur âge, peut être amusant et facile. Si vos enfants adoptent cette bonne habitude dès leur plus jeune âge, ils seront davantage susceptibles de la conserver en vieillissant. Dans la préparation de cette recette, les enfants peuvent aider à :

- Mesurer les ingrédients
- Brosser les pommes de terre
- Garnir ces dernières

**\*\* D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).**

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.