

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Ingrédients pour un avenir plus sain



Consignes sur la sécurité alimentaire :

- Décongelez les restes au réfrigérateur (pas sur le comptoir).
- Réchauffez les restes à 165° F – vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre de cuisson.
- Ne réchauffez les restes qu'une seule fois, et évitez de les recongeler.
- Conservez les restes au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours au maximum. Après cela, mettez-les au congélateur.
- Assurez-vous que les soupes et les sauces sont portées à ébullition avant de les consommer.

De bons restes

Faire preuve de créativité en ce qui concerne l'utilisation des restes peut vous aider à économiser du temps et de l'argent, à réduire le gaspillage alimentaire, et à prioriser les nutriments essentiels dont vous avez besoin pour être en bonne santé.

Fruits et légumes :

- Pelez et congelez les bananes trop mûres, puis utilisez-les dans des pains, des muffins et des smoothies.
- Incorporez n'importe quelle combinaison de restes de légumes cuits dans un plat de pâtes, une casserole ou une quiche.
- Utilisez les restes de légumes sautés dans un roulé ou une omelette.

Grains:

- Réfrigérez les restes de pâtes pour de futures salades, soupes ou casseroles.
- Ajoutez les restes de quinoa, de riz ou d'orge dans les céréales, les soupes ou les casseroles.
- Faites des pizzas de taille individuelle en utilisant comme croûte des tortillas, des muffins anglais ou des pains pita.

Aliments protéinés :

- Faites sauter du bœuf haché avant de l'utiliser dans une casserole, puis congelez les restes pour des chilis, des sauces pour pâtes ou des poivrons farcis.
- Faites cuire de plus gros morceaux de viande, comme du poulet entier, du jambon ou du bœuf. Servez-les chauds et utilisez les restes dans des sautés, des soupes, des casseroles, des sandwichs ou des salades.

Pour en savoir plus, consultez
www.moisdelanutrition2022.ca

Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.

Bol nutritif d'inspiration méditerranéenne

Ingrédients :

Bol énergétique :

2 tasses	Quinoa, orge ou riz brun, cuit
2 tasses	Tomates raisins, coupées en deux
2 tasses	Concombre anglais, coupé en deux et tranché
1	Poivron jaune, coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
2 conserves (6 oz/170 g chacune)	Saumon ou thon dans l'eau, égoutté
1 tasse	Petits cubes de fromage Havarti ou de fromage halloumi grillé à la poêle
¼ tasse	Oignon rouge, coupé en dés
8	Olives Kalamata, coupées en deux et dénoyautées

Temps de préparation : 15 minutes

Donne 4 portions

Vinaigrette :

1/3 tasse	Huile
1 c. à thé	Origan séché
¼ c. à thé (chacun)	Sel et poivre fraîchement moulu
1 gousse	Ail, pressé

Directives :

- Fromage halloumi grillé à la poêle (facultatif) :** Couper l'halloumi en tranches de 1 cm. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les tranches d'halloumi et cuire pendant 1 à 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Si la poêle utilisée n'est pas antiadhésive, utiliser un peu d'huile pour éviter que le fromage colle.
- Vinaigrette : Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile, le jus de citron, l'origan, le sel, le poivre et l'ail; mettre de côté.
- Bol nutritif : Répartir le quinoa, les tomates, le concombre, le poivron jaune et le saumon (ou le thon) dans 4 bols. Garnir de fromage, d'oignon et d'olives. Arroser de vinaigrette.

Source : www.moisdelanutrition2022.ca

Cuisiner avec des enfants de tout âge peut être amusant et facile. S'ils apprennent à préparer les aliments maintenant, il y a de fortes chances qu'ils gardent cette bonne habitude à mesure qu'ils grandissent. Dans cette recette, ils peuvent aider à :

- Mesurer les ingrédients
- Couper les légumes et le fromage (en fonction de l'âge)



**** 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/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

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.