

DES REPAS SIMPLES POUR UN ÉQUILIBRE SAIN

Trouvez-vous difficile de préparer et de manger des repas sains et équilibrés. Trouvez-vous difficile de préparer et de manger des repas sains et équilibrés à tous les jours? Vous n'êtes pas seuls! Bien que 92 % des Canadiens fassent un effort pour bien manger, la plupart disposent souvent de moins de 20 minutes pour préparer les repas. Heureusement, manger sainement peut être rapide, facile et délicieux!

Suivez ces quelques conseils pour gagner du temps dans la cuisine et essayez ces solutions repas toutes simples pour trouver un équilibre entre la commodité et la saine alimentation.

Planifiez pour gagner du temps

Vous ne savez pas quoi préparer pour le souper après une longue journée de travail? Un peu de planification peut vous aider. Prendre 15 à 20 minutes pour planifier vos menus de la semaine peut grandement vous faciliter la tâche d'équilibrer votre alimentation.

Truc : Associez toute la famille à la planification des repas. Demandez à chacun de proposer un ou deux de ses mets favoris. N'oubliez pas d'inclure des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts!

Faites provisions d'aliments nutritifs

Vous vous précipitez souvent à l'épicerie à la dernière minute? Essayez plutôt de faire provision d'une grande variété d'aliments rapides à préparer provenant des quatre groupes alimentaires. Avoir ces aliments sous la main vous évite beaucoup de va-et-vient quand vous préparez les repas et les collations.

Truc : Préparez-vous une liste. Quand vous avez terminé votre menu de la semaine, prenez quelques minutes pour faire une liste de ce dont vous aurez besoin à l'épicerie.

Aliments rapides à préparer qui contribuent à une saine alimentation

Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts
• Céréales pour petit déjeuner à grains entiers • Crêpes et gaufres surgelées • Pains complets • Wraps à grains entiers • Pains pitas à grains entiers • Pâtes alimentaires • Riz – avec préparation pour assaisonnement • Couscous • Barres céréalières • Galettes de riz	• Fruits et légumes frais pré-coupés • Mélanges de légumes surgelés • Légumes et fruits en conserves • Mélanges de fruits déshydratés • Pâte de fruits déshydratée • Fruits en coupe • Compote de pomme en coupe • Sauce à pâtes alimentaires • Salades mélangées préemballées	• Berlingots de lait • Yogourts en tubes • Yogourts à boire • Yogourts en coupe • Fromage en bâtonnets • Fromage en tranches • Fromage à tartiner • Puddings au lait • Yogourt glacé	• Coupes et brochettes de boeuf, porc et poulet marinés • Lanières de viande à sauter • Rosbifs et plats réfrigérés prêts à chauffer et servir • Boulettes et galettes de viande hachée surgelées • Rosbifs à cuisson rapide • Filets de poisson • Noix et beurre d'arachide • Oeufs • Haricots en conserves

Les solutions repas simples

Voici 5 solutions repas simples suggérées par les diététistes professionnelles du Centre d'information sur le boeuf. Essayez diverses combinaisons, selon vos goûts. Avec un peu d'imagination, les possibilités sont illimitées!

Rôtis de semaine

Les rôtis conviennent particulièrement bien aux familles occupées :

- Rôtis de boeuf ou de porc, poulet entier ou poitrine de dindon (moins de 500 g [1 lb] ou rôtis pré-cuits)
- Légumes-racines frais, coupés grossièrement (pommes de terre, carottes, panais, etc.)

Les rôtis sont des repas sans tracas. Déposez simplement les légumes autour du rôti, sur une grille dans une rôtissoire. Cuisez au four pendant le temps indiqué. Savourez avec du pain frais et un bon verre de lait.



Les rosbifs pour cuisson rapide pèsent environ 500 g (1 lb) et sont offerts en 8 coupes différentes.

Salades riches en protéines

Confectionnez une nourrissante salade en moins de deux :

- Mélange à salade pré-lavée et préemballée
- Petit bifteck à griller ou lanières de boeuf, filet de poisson ou volaille (ou tout autre reste d'aliment protéique)
- Vinaigrette légère

Faites griller, rôtir ou sauter la viande ou un autre aliment protéique (ou servez-vous de restes déjà cuits) et découpez en lanières. Déposez sur la salade mélangée et versez la vinaigrette. Dégustez avec un pain pita et du yogourt.



Les médaillons de boeuf sont présentés en portions individuelles et sont faciles à cuire à la perfection.

Chauffez et servez

Gagnez du temps avec les aliments prêts à chauffer et servir :

- Aliment pré-cuit : ragoût, sauté, pain de viande, rosbif, boulettes de viande et galette de viande hachée
- Légumes surgelés ou en conserves
- Riz, pommes de terre ou couscous à cuisson rapide.

Chauffez n'importe quelle combinaison de ces aliments au micro-ondes. Voilà un souper tout simple servi en quelques minutes.

Sautés minutes

Des sautés pour souper, prêts en un clin d'oeil :

- Mélange de légumes pré-coupés frais ou surgelés
- Lanières de boeuf, porc, veau ou volaille pré-coupées
- Préparations de marinades et de sauces pour sautés
- Riz, pâtes ou couscous à cuisson rapide

Marinez la viande à l'avance et faites sauter avec les légumes. Servez sur des pâtes ou du riz.

Sandwichs roulés pour emporter

Préparez un «wrap» pour un dîner sur le pouce ou un souper léger :

- Tortilla de blé entier ou pain pita
- Viandes froides (des restes feront aussi l'affaire)
- Salade pré-lavée et préemballée
- Fromage râpé ou tranché

Pour ajouter de la saveur, tartinez la tortilla ou le pain pita avec de la moutarde, chutney, salsa, hommos ou tatziki préféré. Complétez avec un verre de jus ou un jus en boîte.

La viande de boeuf maigre est un aliment nutritif qui contribue à une saine alimentation

Le programme Visez santé^{MC} vise à aider les Canadiens à faire des choix santé. Toutes les coupes de boeuf parées, à l'exception des bouts de côtes, se qualifient pour Visez santé^{MC}. Pour se qualifier, les coupes de viande doivent être maigres, i.e. pas plus de 10 % de gras. Le boeuf haché extra-maigre et le maigre se qualifient aussi pour Visez santé^{MC}. Lorsque vous achetez de la viande, choisissez plus souvent des coupes plus maigres et de la viande hachée plus maigre (extra maigre et maigre) contribue à une saine alimentation.



Information nutritionnelle, en moyenne pour 100 g de boeuf cru :

Coupes de boeuf (PARÉES) : 147 calories, 22 g de protéines, 5,9 g de matières grasses, 0 g de glucides,
Coupes de boeuf (non parées): 203 calories, 20 g de protéines, 13 g de matières grasses, 0 g de glucides
Boeuf haché (maigre): 201 calories, 20 g de protéines, 13 g de matières grasses, 0 g de glucides
Boeuf haché (extra-maigre): 155 calories, 21 g de protéines, 7,3 g de matières grasses, 0 g de glucides

† Le Centre d'information sur le boeuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC}. La Fondation ne privilégie aucun produit. Pour plus d'information, visitez www.visezsaute.org

Le boeuf contient 12 éléments nutritifs essentiels! Il s'agit d'une excellente source de protéines de haute qualité et de zinc et il constitue la meilleure source de fer facilement absorbable.