

**Guide
alimentaire
canadien**

Utilisez des ingrédients sains pour préparer vos repas ou collations



La préparation de repas et de collations à l'aide d'ingrédients sains peut être une façon de limiter la consommation d'aliments hautement transformés.

Les avantages de la préparation de repas et de collations à l'aide d'ingrédients sains

Préparer des aliments à la maison vous permet de concocter des repas et des collations plus sains. En choisissant des ingrédients contenant peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés, vous pouvez diminuer la quantité de ces nutriments que vous consommez.

La consommation en trop grande quantité de sodium, de sucres ou de gras saturés peut accroître les risques de maladies chroniques.

Comment préparer des repas et des collations à l'aide d'ingrédients sains

Même lorsqu'ils cuisinent à la maison, les gens peuvent utiliser des aliments hautement transformés pour des raisons de commodité et pour gagner du temps. Ces types de produits alimentaires comprennent les :

- sauces préparées
- plats prêts-à-servir
- aliments assaisonnés
- soupes prêtes à manger

Préparez vos propres versions de ces aliments ou remplacez-les par des choix plus sains.

Faites-le vous-même

Bien que les aliments hautement transformés puissent sembler pratiques pour cuisiner à la maison, il peut être facile et beaucoup plus sain de préparer ses propres aliments. Utilisez ces idées pour créer des versions maison plus saines :

- Essayez de faire des craquelins de pita à grains entiers cuits au four.
- Préparez votre propre vinaigrette avec des huiles contenant de bons gras et vos assaisonnements préférés.
- Tranchez des pommes de terre en fines lanières, arrosez d'huile de canola et faites-les cuire au four pour remplacer les frites.
- Utilisez des recettes simples. Commencez par des recettes avec des listes d'ingrédients simples et des instructions faciles, surtout si vous êtes occupé ou inexpérimenté en cuisine.
- Préparez vos propres mélanges d'épices. Au lieu d'utiliser l'assaisonnement à taco emballé, préparez votre propre assaisonnement en combinant du cumin et de la poudre de chili avec un trait de poudre d'ail.
- Sucrez vos collations et vos recettes avec des fruits. Mélangez du yogourt plus faible en gras avec des petits fruits ou utilisez une purée de banane dans une recette de muffins pour donner un goût sucré.
- Préparez une grande quantité de soupe maison et congelez-la en portions de la taille d'un repas. Cela vous permettra de contrôler les ingrédients, et il est aussi simple de réchauffer votre soupe que de préparer une soupe en conserve.
- Cherchez une recette de votre sauce ou de votre condiment préféré.
Préparez une sauce maison pour les pâtes à l'aide de tomates fraîches ou de tomates en conserve à faible teneur en sodium. Essayez de faire de la salsa fraîche en combinant des tomates, de l'ail, de l'oignon et de la coriandre.

- Essayez une version maison de vos aliments préemballés préférés.
Recouvrez une croûte de pizza, une tortilla ou un pain pita à grains entiers de légumes pour obtenir une pizza plus saine. Préparez votre propre macaroni au fromage avec des pâtes à grains entiers, du fromage plus faible en gras et quelques légumes.

Ajoutez de la saveur

Lorsque vous cuisinez à la maison, vous pouvez réduire la quantité de sel que vous utilisez en ajoutant de fines herbes, des épices et des assaisonnements. Vos papilles gustatives s'ajusteront à une moindre quantité de sel dans vos aliments.

Au lieu d'utiliser des aliments préassaisonnés, du sel ou des sauces, rehaussez la saveur de vos aliments en ajoutant :

- du citron
- du vinaigre aromatisé
- de fines herbes ou des épices fraîches ou séchées

Voici quelques idées pour débiter :

- L'aneth se marie bien avec le poisson, les pommes de terre et les œufs.
- La cannelle va très bien avec le yogourt plus faible en gras et les fruits.
- Le gingembre est délicieux dans les sautés, les soupes et avec le poisson.
- Le jus de citron est excellent dans les vinaigrettes et les marinades.
- Le paprika va bien avec les fruits de mer, les légumes, le poulet et les œufs.
- Le romarin ou le thym sont délicieux avec le poulet, l'agneau, le bœuf et le porc.
- La poudre de cari ou le cumin vont bien avec les lentilles, le poulet, la soupe et les ragoûts.
- Le basilic et l'origan sont délicieux dans les soupes, les salades, les tomates et les pâtes.

Pour de meilleurs résultats, ajoutez :

- de fines herbes séchées au début de la cuisson
- de fines herbes fraîches vers la fin ou à la fin de la cuisson

Utilisez des ingrédients plus sains

Lorsque vous préparez des repas et des collations, utilisez des ingrédients qui ne sont pas hautement transformés.

Laissez vos papilles goûter la vraie saveur de la nourriture. Pensez à choisir :

- des légumes et des fruits frais, surgelés ou en conserve, de préférence des :
 - légumes en conserve contenant peu ou pas sodium ajouté
- des aliments à grains entiers, de préférence les :
 - options contenant peu ou pas de sodium ajouté
 - grains naturellement sans sodium comme le riz, l'orge ou le quinoa
- des aliments protéinés, de préférence les :
 - noix et graines non salées
 - viandes, volailles et poissons non assaisonnés
 - produits laitiers plus faibles en gras
 - haricots, pois et lentilles séchés ou en conserve avec peu ou pas de sodium ajouté
- de bons gras, de préférence les :
 - huiles végétales insaturées

Faites un choix santé

Ce que vous mangez régulièrement compte pour votre santé.

- Choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.
- Comparez le tableau de la valeur nutritive des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de sodium, de sucres ou de gras saturés.

► Signaler un problème ou une erreur sur cette page

 Partagez cette page

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

Canada.ca/GuideAlimentaire