

# C'est BON CANADA

De délicieuses recettes nutritives et des conseils  
pour manger local et dépenser moins.

**RENCONTREZ  
TROIS AGRICULTRICES  
CANADIENNES**

qui partagent la même  
passion pour la  
production d'aliments  
de qualité, tout en  
prenant soin de  
la planète.



# À la recherche d'idées pour rentabiliser au maximum votre budget alimentaire ?

Les nutritionnistes sont vos alliés dans la cuisine et peuvent vous aider à concocter d'excellents repas nourrissants et économiques, qui mettent en valeur des aliments cultivés et élevés au Canada. Parce que lorsqu'il s'agit de votre santé, vous n'avez pas à faire de compromis.

## Dans ce livret pratique, vous trouverez :

- **des recettes simples conçues par des nutritionnistes** qui vous apportent les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour vous sentir bien et garder votre énergie;
- **des conseils astucieux** pour vous aider à faire preuve de créativité dans la cuisine, tout en préparant des repas sains, satisfaisants et économiques;
- **des idées de repas** faciles pour utiliser les restes afin de vous aider à économiser de l'argent en réduisant le gaspillage alimentaire.

## FERMES TECHNOS

La plupart des industries bénéficient de la technologie, et l'agriculture n'est pas différente. Les applications pour téléphones intelligents, les drones et les GPS ne sont que quelques-uns des outils technologiques utilisés par les agriculteurs pour produire des aliments sûrs et de qualité.



# Masala de pois chiches facile

TEMPS TOTAL : 25 MINUTES

PORTIONS : 4

*La sauce au cari de cette recette est facile à préparer et s'agence bien avec des pois chiches en conserve abordables et des légumes surgelés pratiques. Et elle est si savoureuse que vous voudrez en mettre sur tout ! Essayez-la sur de l'orge cultivé au Canada. Et vous sauvez du temps en ayant une seule casserole à laver.*

## INGRÉDIENTS

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola  
4 gousses d'ail, émincées  
1 oignon, haché  
1 c. à table (15 ml) de gingembre frais, émincé  
3 c. à table (45 ml) de pâte de tomates  
10 ml (2 c. à thé) de garam masala  
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu  
1 boîte (796 ml) de tomates entières, non égouttées  
¾ tasse (175 ml) d'eau  
2 boîtes (540 ml chacune) de pois chiches, égouttés et rincés  
1 pqt (500 g) de fleurons de chou-fleur surgelés  
2 c. à table (30 ml) de beurre d'arachide crémeux ou croquant  
1 c. à table (15 ml) de vinaigre de cidre de pomme  
¼ tasse (60 ml) de coriandre fraîche hachée (facultatif)

## PRÉPARATION

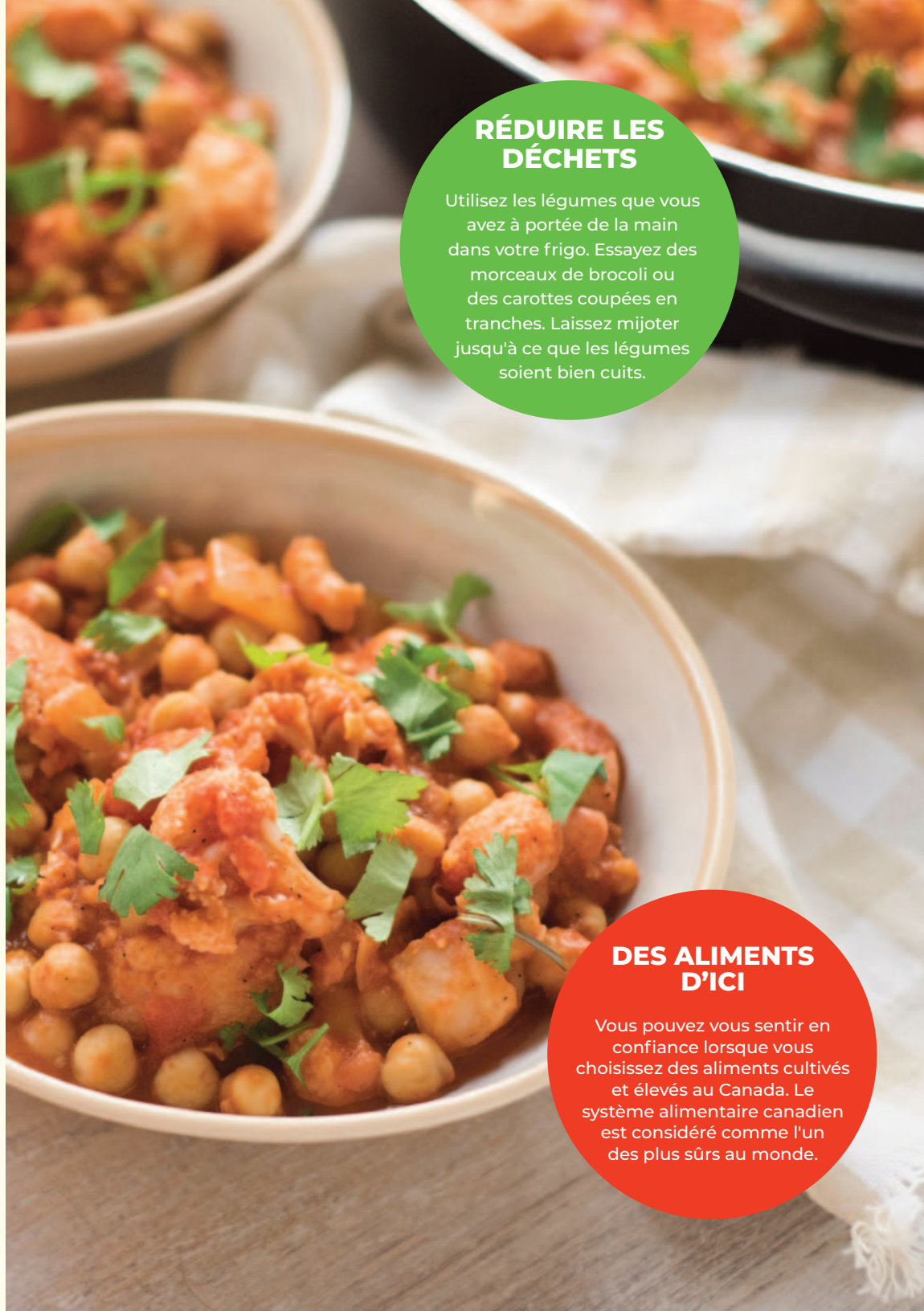
1. Dans une grande poêle antiadhésive profonde, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre ; cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Ajouter la pâte de tomate, le garam masala et le cumin ; faire cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement foncé, soit environ 1 minute.
2. Incorporer les tomates et l'eau, en brisant les tomates à l'aide d'une cuillère. Ajouter les pois chiches ; porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter jusqu'à épaississement, environ 8 minutes.
3. Incorporer le chou-fleur, le beurre d'arachide et le vinaigre. Augmenter le feu à moyen-élevé et porter à ébullition. Réduire le feu pour maintenir un léger frémissement et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, environ 5 minutes. Saupoudrer de coriandre si désiré.

## RÉDUIRE LES DÉCHETS

Utilisez les légumes que vous avez à portée de la main dans votre frigo. Essayez des morceaux de brocoli ou des carottes coupées en tranches. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

## DES ALIMENTS D'ICI

Vous pouvez vous sentir en confiance lorsque vous choisissez des aliments cultivés et élevés au Canada. Le système alimentaire canadien est considéré comme l'un des plus sûrs au monde.





### **BON POUR LE BUDGET**

En matière d'huiles de cuisson, l'huile de canola canadienne représente la meilleure valeur pour votre santé.

## **Les meilleurs conseils des nutritionnistes**

### **CONSEIL NUTRITIONNEL UTILE**

Ce savoureux plat de pois chiches au masala est rempli de fibres bénéfiques, grâce aux tomates, aux pois chiches et au chou-fleur. Avec une quantité impressionnante de 16 grammes par portion, ce plat vous apporte environ la moitié de vos fibres quotidiennes !

### **ASTUCE DE RANGEMENT**

Ne laissez pas le surplus de pâte de tomate se gaspiller ! Déposez-la par cuillerées à soupe sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et congelez-la jusqu'à ce qu'elle soit prête à l'emploi. Transférez les rondelles de tomate congelées dans un contenant hermétique. Congelez-les jusqu'à deux mois. Décongelez les rondelles au réfrigérateur avant de les utiliser.

### **BON À SAVOIR**

L'huile de canola est un choix sain. Elle est pauvre en graisses saturées et contient le plus d'acides gras oméga-3 d'origine végétale parmi toutes les huiles de cuisson courantes.

### **Rencontrez Stacey Sagon, productrice de canola**

Regardez cette courte vidéo où Stacey partage une bonne chose qu'elle fait sur sa ferme en Saskatchewan pour être respectueuse de la planète.



**CLIQUEZ**  
pour regarder  
une courte  
vidéo.

# Mélange à tacos à la dinde et aux haricots noirs

TEMPS TOTAL : 25 MINUTES  
PORTIONS : 4 à 6

Ce repas énergisant est rempli d'aliments nourrissants, et la recette permet de doubler la quantité de mélange à tacos - parfait pour le déguster plus tard en quesadillas, tacos souples ou pizza-tacos.

## INGRÉDIENTS

### Bols tacos à la dinde et aux haricots noirs

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola
- 2 lb (900 grammes) de dinde hachée
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 30 ml (2 c. à table) de poudre de chili
- 30 ml (2 c. à table) de cumin moulu
- 30 ml (2 c. à table) de poudre d'ail
- 30 ml (2 c. à table) de poudre d'oignon
- 2 c. à thé (10 ml) de flocons de piment rouge écrasés
- 1 c. à thé (5 ml) de chacun : sel et poivre

### Ingrédients pour les bols

Utilisez ce qui est en solde, en saison ou ce que vous avez sous la main. Essayez : carottes râpées, laitue râpée, tomates hachées, chou râpé, poivrons en tranches, maïs, oignon rouge en fines tranches, fromage râpé, salsa et croustilles de maïs à grains entiers.

## PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile de canola dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter la dinde, la réduire en miettes à l'aide d'une cuillère. Faire cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que le tout soit doré et cuit, de 7 à 9 minutes environ.
2. Ajouter les haricots noirs, l'eau, la poudre de chili, le cumin, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, environ 5 minutes.
3. Utiliser la moitié du mélange de taco à la dinde et aux haricots noirs pour préparer vos bols. Ajoutez une cuillère de dinde (environ  $\frac{3}{4}$  de tasse) dans chaque bol. Demandez à chacun de créer son propre bol de tacos comme il l'aime ! Servir les bols avec la vinaigrette à la lime et à la coriandre (recette à suivre).
4. Laisser refroidir le reste du mélange à tacos à la dinde et aux haricots noirs. Transférer dans un contenant pour congélation, sceller et congeler jusqu'à 3 mois, ou réfrigérer jusqu'à 3 jours.

**Vinaigrette à la lime et à la coriandre :** Dans un petit bol, fouetter ensemble  $\frac{1}{4}$  de tasse (60 ml) d'huile de canola et 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime fraîchement pressé. Incorporer 3 c. à soupe (45 ml) de coriandre finement hachée ; 1 petite gousse d'ail émincée ; 2 c. à thé (10 ml) de jalapeño mariné haché et le sel, au goût.

## À FAIRE EN FAMILLE

Les bols tacos sont une façon savoureuse de faire participer votre famille dans la cuisine.

## ÉLEVER DES DINDONS

Au Canada, toutes les dindes sont élevées sans ajout d'hormones. En fait, il est interdit d'utiliser les hormones de croissance pour l'élevage de la volaille, et ce, depuis des décennies.





## RÉDUIRE LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

La réduction des déchets alimentaires est l'une des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour diminuer l'impact environnemental de ce que vous mangez.

## Les meilleurs conseils des nutritionnistes

---

### CONSEIL NUTRITIONNEL UTILE

La dinde hachée est une excellente source de protéines, et elle est également maigre et riche en nutriments comme le zinc, ce qui aide également à absorber le zinc végétal contenu dans les haricots noirs. Tout le monde y gagne !

### PRATIQUES ET SAINS

En ayant des haricots en conserve à portée de la main, comme les haricots noirs de cette recette, vous pouvez préparer des repas sains et économiques rapidement.

### CONSEIL DE CONSERVATION

Il est possible de faire durer les légumes plus longtemps en les conservant de la bonne façon. Par exemple, les têtes de laitue fraîches doivent être bien lavées avant d'être réfrigérées. Séchez les feuilles, enveloppez-les sans serrer dans une serviette propre et conservez-les au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à cinq jours.

### Rencontrez Kathryn Doan, éleveuse de dindons

Regardez cette courte vidéo où Kathryn partage une bonne chose qu'elle fait sur sa ferme en Ontario pour respecter la planète.



  
**CLIQUEZ**  
pour regarder  
une courte  
vidéo.

# Frittata facile à garnir de salade

TEMPS TOTAL : 30 MINUTES

PORTIONS : 4 À 6

Les frittatas sont économiques et faciles à préparer. Celle-ci est remplie d'ingrédients nourrissants, comme des oeufs, des légumes et du yogourt grec. La garnir de salade est une variante savoureuse et un excellent moyen d'intégrer plus de légumes dans votre journée.

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 ml) de beurre
- 3 tasses (750 ml) de champignons tranchés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 petit poivron rouge, haché
- 8 oeufs
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec nature
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre
- 3 tasses (750 ml) de bébé roquette
- 1 tasse (250 ml) de tomates raisins ou cerises, coupées en deux
- 1/2 tasse (75 ml) de fromage feta de lait de vache émietté

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans une poêle de 12 pouces (30 cm) allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Ajouter les champignons et cuire pendant 2 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter l'ail et le poivron rouge et cuire pendant 3 minutes, en remuant à mi-cuisson, ou lorsque les champignons sont dorés. Retirer et mettre de côté environ ½ tasse (75 ml) de champignons.
3. Entre-temps, dans un grand bol, fouetter les oeufs, le yogourt et le poivre jusqu'à consistance lisse.
4. Réduire le feu à moyen. Ajouter la roquette. Remuer le mélange jusqu'à ce que la roquette soit à peine fanée, environ 1 minute. Verser le mélange d'oeufs sur le dessus ; remuer doucement pour combiner. Garnir de tomates, de fromage feta et des champignons réservés.\* Cuire, sans remuer, pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange d'oeufs commence à bouillonner.
5. Mettre le plat dans le four et faire cuire pendant 5 minutes. Allumer le gril ; faire griller jusqu'à ce que le mélange d'oeufs soit pris et à peine doré, environ 2 minutes. Retirer le moule du four. Laisser reposer pendant 5 minutes avant d'ajouter votre garniture de salade.

\*Réserver les champignons pour le dessus de la frittata afin d'obtenir une belle présentation.

**Garniture de salade :** Garnissez la frittata de roquette, de feta émiettée et de tomates hachées, ou ajoutez d'autres ingrédients de salade locaux et de saison, comme des carottes râpées et du concombre haché. Ajoutez votre vinaigrette piquante préférée. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

## ALIMENTS DE QUALITÉ

Le système alimentaire canadien est conçu pour garantir que des aliments de bonne qualité se retrouvent dans les assiettes (et les verres !) de tous les Canadiens et des gens de partout dans le monde.

## SOYEZ FLEXIBLE

Pas de roquette ? Utilisez des bébés épinards. Pas de poivrons ? Essayez du maïs congelé. Pas de tomates raisin ? Utilisez des tomates coupées ou des restes de légumes rôtis cuits.



## BON À SAVOIR

Les oeufs bruns et les oeufs blancs sont tout aussi sûrs et nutritifs. La seule différence est la couleur de la coquille.

## Les meilleurs conseils des nutritionnistes

### CONSEIL NUTRITIONNEL UTILE

Les oeufs sont l'un des meilleurs achats santé de l'épicerie ! Ils regorgent de nutriments nécessaires à une bonne santé, comme les protéines, ainsi que de 13 vitamines et minéraux.

### FAITES D'ABORD VOS COURSES À LA MAISON

Prenez l'habitude de faire l'inventaire des ingrédients avant d'aller au magasin. Vous avez peut-être plus d'aliments sous la main que vous ne le pensez. Ainsi, vous ne gaspillerez pas d'argent en achetant des aliments dont vous n'avez pas besoin et vous ne gaspillerez pas de nourriture non plus !

### N'OUBLIEZ PAS LES RESTES

Les restes de frittata se conservent jusqu'à quatre jours au réfrigérateur et sont excellents pour les lunchs (ils sont également délicieux froids !).

### Rencontrez Maude Fontaine, productrice laitière

Regardez cette courte vidéo, où Maude partage une bonne chose qu'elle fait sur sa ferme au Québec pour faire attention à l'environnement.



  
**CLIQUEZ**  
pour regarder  
une courte  
vidéo.



# Utilisez vos légumes

Donnons à notre santé un grand coup de pouce (au lieu du bac à compost) et à notre porte-feuille une pause bien nécessaire en mangeant ces délicieux légumes avant qu'ils ne se gâtent.

## VOUS AVEZ DES TOMATES TENDRES ET BIEN MÛRES ? PROLONGEZ LEUR VIE.

Retirez les parties gâtées et hachez le reste des tomates. Ajoutez un peu d'huile de canola, du sel et du poivre (ajoutez des herbes et des gousses d'ail, si vous en avez). Faites rôtir à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites, environ 20 minutes. Se conserve de 3 à 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 10 mois au congélateur.



Pour des variations délicieuses, utilisez les tomates rôties dans des sauces pour pâtes ou lorsque vous préparez des bols-repas, ou utilisez-les comme garniture sur du pain grillé.

## VOUS AVEZ DU CHOU ? FAITES-LE RÔTIR !

Coupez le chou en quartiers de 1½ pouce (3 cm), en gardant le coeur intact pour maintenir les quartiers ensemble. Disposez sur une plaque à pâtisserie légèrement graissée. Arrosez d'huile de canola et saupoudrez de vos épices préférées, comme la poudre d'ail, la poudre de cari ou le paprika fumé, ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Faire rôtir au four à 450°F (230°C), en tournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres, environ 25 minutes.



Arrosez le chou rôti de jus de citron ou de tahini, ou en ajoutant une cuillerée de mayonnaise sriracha.

## VOUS AVEZ DES PELURES DE POMMES DE TERRE ET DE CAROTTES ? PRÉPAREZ DES CROUSTILLES DE LÉGUMES

Mélangez les pelures bien lavées avec l'huile de canola pour les enrober ; saupoudrez de sel, de poudre d'ail et d'une pincée de flocons de chili. Étendez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin et faites-les cuire au four à 400°F (200°C) jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées, environ 15 minutes, en remuant à mi-cuisson. Savourez-les comme une collation ou comme garniture de salade.



Pour remplacer le ketchup, trempez les chips dans de la purée de tomates rôties (ajoutez une pincée de sel et d'ail en poudre).

## VOUS AVEZ DES TIGES DE BROCOLI ? PRÉPAREZ UN SAUTÉ!

Ne jetez pas ces tiges. Elles sont pleines de vitamines et de minéraux (et elles sont tendres une fois épluchées). Retirez la peau extérieure coriace et coupez-les en fines tranches. Faites-les sauter dans un peu d'huile de canola à feu moyen-élevé, en ajoutant une ou deux gousses d'ail pressées et une pincée de sel. C'est délicieux !

Ajoutez une pincée de flocons de chili dans les 30 dernières secondes de la cuisson pour une saveur plus prononcée.



# Faisons maintenant place aux bols-repas instantanés !

Vous avez un peu de ceci et un peu de cela, mais vous ne savez pas quoi faire ? Essayez un bol-repas instantané – parfait pour utiliser les derniers ingrédients que vous avez sous la main.

## CONSEILS POUR LES BOLS-REPAS

Pour un repas équilibré, essayez de respecter les proportions suivantes :  
½ légumes/fruits (frais, surgelés, en conserve),  
¼ de céréales complètes ou légume féculent,  
¼ de protéine.



## Les meilleurs conseils des nutritionnistes

### FAITES LE PLEIN DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Remplissez la moitié de votre bol de légumes locaux crus et/ou cuits. Et pourquoi ne pas ajouter des fruits ?

**Essayez :** un mélange de salade de chou, des carottes râpées, des tomates cerises et des restes de légumes cuits, comme des betteraves rôties, des brocolis à la vapeur ou des légumes verts sautés. Ajoutez des fruits de saison, comme des tranches de pomme ou de poire, des baies ou du melon.

### AJOUTEZ DES GRAINS OU UN LÉGUME FÉCULENT

Faites chauffer des restes de grains ou de légumes féculents cuits.

**Essayez :** grains de blé, orge, quinoa, pâtes, couscous, pommes de terre, patates douces, navet, courge ou citrouille.

### AJOUTEZ UN OU DEUX ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

Mélangez et assortissez vos choix d'aliments protéinés pour obtenir une plus grande variété de nutriments.

**Essayez :** haricots en conserve, lentilles en conserve, tofu en cubes, fromage râpé, thon en conserve, restes de viande cuite, houmous, edamame surgelés décongelés.

### VINAIGRETTE

Choisissez une vinaigrette et une garniture pour la touche finale.

**Essayez :** du jus de citron, de la sauce sriracha, de la sauce aux arachides ou de la sauce soja. Parsemez d'oignons verts tranchés, de quelques noix ou graines (arachides, graines de tournesol, graines de sésame) ou de croustilles de pita cuites au four.

# C'est BON CANADA

Choisissez le plus souvent possible des aliments produits au Canada.

Lorsque nous soutenons nos agriculteurs et les autres acteurs du système alimentaire canadien, nous les aidons à faire ce qu'ils font de mieux : produire des aliments sûrs, abordables et accessibles que nous pouvons tous apprécier.



Visitez le site de [C'est bon Canada](#) pour en apprendre davantage sur les personnes qui font partie du système alimentaire canadien et qui partagent une passion pour les aliments qui se retrouvent dans nos assiettes.



[@ItsGoodCanada](#)



[@itsgoodcanada](#)



[@ItsGoodCanada](#)

C'est BON  
CANADA

Spark  
nutrition | communications