

## Cuisiner pour une personne ou deux?



### Savoureuse salade-midi

#### INGRÉDIENTS :

Temps de préparation : 15 minutes

Rendement : 1 portion

- Laitue rouge ou verte en feuilles 250 ml 1 tasse  
 1 petite carotte râpée  
 Tomates en dés 50 ml ¼ tasse  
 Quart d'un poivron rouge ou vert en dés  
 1/8 d'un petit oignon rouge tranché finement (facultatif)  
 Graines de lin 15 ml 1 c. à table  
 2 tranches minces de dinde ou de poulet de charcuterie (ou 30 g ou 1 on de fromage en cubes)  
 1 œuf dur en quartiers  
 Croûtons maison ou commerciaux 75 ml 1/3 tasse

#### Vinaigrette maison

Dans un petit bol, mélanger en fouettant

- Huile végétale ou huile d'olive 5 ml 1 c. à thé  
 Vinaigre de cidre 10 ml 2 c. à thé  
 Moutarde 1 ml ¼ c. à thé  
 Une pincée de sel et de poivre

#### PRÉPARATION :

1. Dans un bol, mélanger la laitue, la carotte, la tomate, le poivron, l'oignon et les grains de lin. Ajouter sur le dessus la dinde, l'œuf et les croûtons; réserver.
2. Verser la vinaigrette maison sur la salade et mélanger délicatement. On peut remplacer la vinaigrette maison par une vinaigrette faible en matières grasses.

Valeur nutritive : Calories : 329; Protéines : 19 g; Lipides : 17 g; Glucides : 28 g; Fibres : 8 g; Sodium : 435 mg.

Variante : Donner une note sucrée à cette salade en y ajoutant des pommes hachées ou des canneberges séchées.

par Lilisha Burris, diététiste professionnelle

Des légumes colorés, des viandes maigres et des fromages font de cette salade-midi un repas savoureux et nourrissant. Accompagnez la salade d'un petit pain à grains entiers et vous avez un repas complet!

Les restes. Encore une fois. L'heure du repas, quand on vit seul ou à deux, donne parfois l'impression d'être un peu comme la reprise d'une vieille série télévisée. Vous cuisinez un repas et il en reste tellement que vous avez l'impression de manger la même chose un jour après l'autre.

Manger de cette façon ne vous procure pas toute la variété d'aliments nutritifs recommandés dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ce n'est pas très excitant non plus pour vos papilles gustatives!

Voici quelques idées de repas santé et de collations faciles à préparer pour une ou deux personnes. Commencez dès aujourd'hui!

Ajouter un soupçon d'épices. Ajouter un soupçon de poivre de cayenne ou de chili en poudre pour épicer légèrement la vinaigrette maison.

Créez vos propres repas congelés. Si vous préparez en grande quantité une soupe ou un plat au four, vous pouvez les congeler en portions individuelles qui se conservent de deux à trois mois. De cette façon, vous aurez un bon repas nourrissant en un tour de main.

Agrémentez le tout. Pour rafraîchir un plat congelé ou les restes de la veille, ajoutez-y du fromage râpé, des amandes grillées, des tomates en dés ou des fines herbes fraîches ou séchées. Agrémentez votre repas d'un petit pain aux grains entiers et d'une petite salade.

Variante de salade de chou. Râpez des carottes, des pieds de brocoli et des betteraves et mélangez-les au chou. Utilisez comme vinaigrette de l'huile d'olive, du vinaigre, du poivre noir et vos fines herbes et épices préférées.

Pour un repas-éclair, les sandwichs et les pains roulés farcis sont faciles et rapides à préparer. Utilisez les restes de légumes et de viandes sautés ou des blancs d'œuf brouillés accompagnés d'épinards en feuilles et d'oignon et enroulez le tout dans un pain pita. Servez avec des morceaux de fruits et une trempe au yogourt.

Vous avez des fruits mûrs en trop? Faites congeler les petits fruits ainsi que les bananes et les pêches en bouchées et ajoutez ces fruits à du yogourt naturel et des céréales croquantes riches en fibres pour votre petit déjeuner ou une délicieuse collation.

Vous avez besoin de nouveauté? La prochaine fois que vous irez au supermarché, achetez un nouveau légume ou un fruit qui ne fait pas normalement partie de votre alimentation. Partez à la découverte!

Consultez la section de planification de menus du site Web de Saine alimentation Ontario à :

<http://www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner?aliaspath=%2fen%2fMenuPlanner#>. Cliquez sur Mon plan-

ificateur de menu, et choisissez la rubrique « Cuisiner facilement pour une personne ou deux ».

Fait sur la nutrition : Saviez-vous que les adultes de plus de 50 ans ont besoin de plus de vitamine D? Prenez un supplément quotidien de vitamine D de 10 mcg (400 IU). Assurez-vous d'inclure dans votre alimentation des aliments riches en vitamine D tels que le saumon, le thon, les œufs, le lait de vache et les boissons de soja fortifiées.

## **Pour plus de renseignements :**

Les résidents de l'Ontario peuvent s'entretenir gratuitement avec une diététiste professionnelle de Saine alimentation Ontario.

Nous pouvons répondre aux questions qui nous sont adressées en plus de 100 langues. Pour nous joindre, composez sans frais le

1 877 510-5102. Élargissez vos connaissances sur une saine alimentation ou envoyez-nous vos questions à : [www.eatrightontario.ca/fr/Askadietitian.aspx](http://www.eatrightontario.ca/fr/Askadietitian.aspx).

Les résidents de la Colombie-Britannique peuvent aussi parler gratuitement avec une diététiste professionnelle de Health Link BC en composant le 8 1 1.

Lilisha Burris, diététiste professionnelle, Saine alimentation Ontario.