



**Cœur
+AVC^{MC}**

Du champ à la table : Vos meilleurs choix pour manger sainement cet été

Profitez au maximum des produits locaux. Rendez-vous au marché fermier le plus près avec ce guide à portée de main.

À l'intérieur :

- **Conseils pour la cueillette, la conservation et la dégustation des produits frais**
- **Faire de la saine alimentation une affaire de famille**
- **4 délicieuses recettes estivales bonnes pour le cœur**



Imaginez des tomates mûries à point et gorgées de soleil, des petits fruits frais bien juteux et des légumes croquants fraîchement cueillis.



L'été est la saison idéale pour faire le plein des meilleurs produits de votre marché fermier. Après tout, le **guide alimentaire canadien** recommande de remplir la moitié de votre assiette de légumes et de fruits à tous les repas. De plus, une alimentation équilibrée et riche en aliments frais non transformés est essentielle pour réduire votre risque de **maladies du cœur** et d'**AVC**.

Les légumes et les fruits sont des sources importantes d'antioxydants tels la vitamine C et le bêta-carotène, qui préviennent l'accumulation de plaque dans les artères.

Aliments riches en vitamine C :

- brocoli
- poivron rouge
- fraises
- cantaloup

Aliments riches en bêta-carotène :

- carotte
- tomate
- courge
- patate douce
- bette à carde

En privilégiant les aliments frais non transformés, vous franchirez une étape importante vers la protection de votre santé et vers un avenir plus sain.



De plus, votre cœur appréciera cette diminution de votre consommation d'aliments ultra-transformés. D'après une **recherche** financée par Cœur + AVC, près de 50 % des calories quotidiennes de la population au Canada proviennent de ce type d'aliments, notamment les bonbons, les boissons gazeuses, la pizza et les croustilles. La plupart sont riches en sel, en gras et en sucre, et ne contiennent pas assez des nutriments bénéfiques dont notre corps a besoin. Réduire sa consommation d'**aliments ultra-transformés** est une des meilleures façons d'améliorer sa santé cardiaque et cérébrale.

Consultez les conseils et les recettes suivantes, attrapez vos sacs de courses et en route pour le marché.

Choisir des aliments frais

Une visite au marché fermier est une occasion unique de rencontrer des producteurs locaux et de profiter de leurs conseils. Vous pourrez apprécier l'odeur et la texture des produits frais, et même secouer la terre d'une botte de carottes ou de betteraves.

- **Optez pour la variété :** Choisissez des légumes et des fruits de couleurs, formes et textures variées afin de varier la gamme des nutriments et de rehausser l'apparence visuelle de vos plats, comme dans cette **purée d'aubergine grillée et de lentilles avec carottes et poivrons**.
- **Visez la fraîcheur :** Recherchez les couleurs éclatantes et les textures fermes. Évitez les aliments meurtris ou flétris.
 - Le maïs est à son maximum de fraîcheur lorsque sa tige est humide et d'un vert pâle.
 - Les champignons doivent avoir une odeur terreuse.
 - Les framboises et les fraises ne continuent pas de mûrir après la cueillette. Évitez les fruits qui présentent des taches blanches ou vertes.
- **Rencontrez les producteurs :** Informez-vous sur les méthodes de culture, les astuces saisonnières, les recettes et les conseils de conservation. Découvrez ce qui est le plus frais et ce qui pousse le mieux dans votre région.



Consommer et conserver intelligemment

Avec un peu de planification, vous pourrez maximiser la fraîcheur de vos ingrédients, réduire vos déchets et avoir sous la main des repas et des collations pour les journées plus occupées.

- N'hésitez pas à faire des achats impulsifs; une aubergine parfaite peut vous inspirer un nouveau plat (voir la recette ci-dessous).
- Si vous avez de l'espace, pensez à acheter de plus grandes quantités et les congeler. (Pourriez-vous obtenir une remise sur les achats en gros? Ça vaut la peine de demander.) Les petits fruits, ainsi que les pommes, pêches, poires et prunes en tranches sont de bons choix de fruits. Pour ce qui est des légumes, les haricots, les pois et les tomates se congèlent bien, tout comme certains légumes à feuilles foncés, comme le chou frisé et la bette à cardé. Découvrez des **conseils pratiques ici**.
- Conservez les pêches, les poires et les tomates sur le comptoir.
- Les pommes de terre, les oignons, l'ail et les courges se conservent mieux dans le garde-manger.
- Les légumes plus résistants comme le chou, les betteraves, les haricots et les brocolis doivent être conservés au réfrigérateur puis lavés juste avant d'être apprêtés.
- Pour laver les fruits et les légumes, l'eau froide est le meilleur choix. Il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits de lavage commerciaux, du bicarbonate de soude ou du vinaigre. Assurez-vous simplement que vos mains sont propres. Nous vous invitons à consulter le site du programme **Visez la moitié pour votre santé** pour en savoir plus. Voici également des conseils pour les aliments suivants :
 - **Champignons** : Conservez-les au réfrigérateur dans un sac en papier et non en plastique. Essuyez-les avec un linge juste avant de les consommer.
 - **Légumes et fruits à peau épaisse** : Nettoyez les aliments comme les oranges, le cantaloup, le melon, les carottes et les pommes de terre avec une brosse propre pour éliminer les bactéries avant de les manger ou de les cuisiner.
 - **Petits fruits** : Lavez-les juste avant de les manger pour éviter leur détérioration.

Faites participer toute la famille

En faisant participer les membres de la famille à la planification, aux achats et à la préparation des repas, vous cultiverez le plaisir tout en encourageant l'adoption d'habitudes alimentaires plus saines. Visiter un marché fermier en famille permet aux enfants de découvrir les produits de saison et de connaître les personnes qui les cultivent.

Encouragez-les à explorer les lieux ou faites de la visite au marché un jeu. Par exemple, chaque membre de la famille doit choisir un aliment auquel il n'a jamais goûté. Vous pouvez également faire une chasse au trésor : trouvez un aliment violet, un aliment sucré, un aliment qui a poussé sous terre.

Dans la cuisine, **confiez aux enfants des tâches simples** comme laver les légumes, disposer les ingrédients ou mélanger les salades. Vous remarquerez peut-être que les enfants sont plus susceptibles de goûter les plats qu'ils ont aidé à préparer, et qu'ils peuvent même découvrir de nouveaux favoris.





Pancakes aux fraises fraîches

 7 portions

 25 min

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de fraises coupées en dés
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- ½ tasse (125 ml) de farine tout usage
- 2 c. à table (25 ml) de sucre granulé
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- Une pincée de cannelle moulue
- 1½ tasse (375 ml) de lait écrémé
- 1 œuf
- 2 c. à table (25 ml) d'huile de canola
- 2 c. à thé (10 ml) de vanille

Instructions

1. Se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. Nettoyer et sécher toutes les surfaces de travail.
2. Rincer doucement les fraises fraîches sous l'eau froide courante avant de les apprêter.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, le sucre, la poudre à pâte et la cannelle.
4. Dans un autre bol, fouetter le lait, l'œuf, l'huile et la vanille. Verser sur la préparation de farine et bien mélanger. Incorporer les fraises.
5. Vaporiser légèrement d'enduit à cuisson une crêpière ou une poêle antiadhésive. Faire chauffer à feu moyen. À l'aide d'une tasse à mesurer de ¼ tasse (60 ml), verser la pâte dans la crêpière (ou la poêle) chaude. Cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent à la surface. Retourner le pancake et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à qu'elle soit légèrement dorée. Répéter avec la pâte restante.

Valeur nutritive par portion (2 pancakes)

- Calories 187 • Protéines 6 g
- Lipides 5 g : Gras saturés 1 g • Cholestérol 28 mg
- Glucides 29 g : Fibres 5 g • Sucres 8 g • Sucres ajoutés 3 g
- Sodium 122 mg • Potassium 222 mg



Galettes de saumon sur épinards à l'ail

 **2 portions**

 **15 min**

Ingrédients

- 1 oignon vert, haché
- 2 c. à table (25 ml) de persil frais haché
- 6 tasses (1,5 L) de bébés épinards
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 boîte (213 g) de saumon sockeye sauvage, égoutté
- 1 blanc d'œuf
- ½ c. à thé (2 ml) d'aneth séché
- Une pincée de poivre noir
- Une pincée de flocons de piments forts

Instructions

- 1.** Se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. Nettoyer et sécher toutes les surfaces de travail.
- 2.** Rincer doucement l'oignon vert, le persil frais, les bébés épinards et les gousses d'ail sous l'eau froide courante avant de les apprêter.
- 3.** Dans un bol, défaire le saumon avec une fourchette. Incorporer l'oignon vert, le persil, l'aneth, le poivre et le blanc d'œuf jusqu'à ce que le mélange se tienne. Former 4 petites galettes. Réserver.
- 4.** Vaporiser d'enduit à cuisson une grande poêle antiadhésive et faire chauffer à feu moyen. Mettre les épinards, l'ail, les flocons de piments forts et 1 c. à table (15 ml) d'eau. Cuire en remuant pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les épinards ramollissent. Répartir dans deux assiettes.
- 5.** Vaporiser d'enduit à cuisson la poêle et chauffer de nouveau à feu moyen. Cuire les galettes de saumon, en les tournant une fois, environ 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fermes. Déposer 2 galettes sur chaque portion d'épinards. Servir.

Valeur nutritive par portion (1 sur 2)

- Calories 190 • Protéines 25 g
- Lipides 7 g : Gras saturés 1,5 g • Cholestérol 70 mg
- Glucides 9 g : Fibres 4 g • Sucres 0 g • Sucres ajoutés 0 g
- Sodium 500 mg • Potassium 750 mg



Purée d'aubergine grillée et de lentilles avec carottes et poivrons

 **6 portions**

 **55 min**

Ingrédients

- 4 carottes (environ 12 oz/360 g), pelées et coupées en deux
- 1 petite aubergine (environ 1 ½ lb/750 g)
- 3 oignons verts, coupés en tronçons de 2 po (5 cm)
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement
- ¼ tasse (50 ml) de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à table (15 ml) d'huile de canola
- Une pincée de poivre
- 1 boîte (19 oz/540 ml) de lentilles sans sel ajouté, égouttées et rincées
- 2 c. à table (25 ml) de tahini, de beurre de noix ou de beurre de graines (au choix)
- Un soupçon de sauce aux piments forts (facultatif)

Instructions

- 1.** Se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. Nettoyer et sécher toutes les surfaces de travail.
- 2.** Laver les carottes avec une brosse à légumes propre sous l'eau froide courante. Rincer doucement l'aubergine, les oignons verts, le poivron, la gousse d'ail et la coriandre fraîche sous l'eau froide courante avant de les apprêter.
- 3.** Couper l'aubergine en deux sur le sens de la longueur, et la vaporiser d'enduit à cuisson. Placer l'aubergine sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 4.** Couper les carottes en bâtonnets de ½ po (1 cm) d'épaisseur, et mélanger avec les oignons verts, le poivron, l'huile, l'ail, le poivre et la moitié de la coriandre. Répartir le mélange autour de l'aubergine et rôtir au four à 400 °F (200 °C) environ 35 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et que les carottes soient dorées.
- 5.** À l'aide d'une cuillère, retirer la chair de l'aubergine et la mettre dans un bol. Incorporer les lentilles, le reste de la coriandre et le tahini. Transférer dans un plat de service peu profond et garnir du mélange de carottes rôties. Servir chaud.
- 6.** Mettre les restes au réfrigérateur dans les deux heures suivant leur préparation, ou avant si la température ambiante est élevée.

Valeur nutritive par portion (1 sur 6)

- Calories 170 • Protéines 8 g
- Lipides 6 g : Gras saturés 1 g • Cholestérol 0 mg
- Glucides 25 g : Fibres 6 g • Sucres 6 g • Sucres ajoutés 0 g
- Sodium 181 mg • Potassium 505 mg



Avez-vous besoin d'idées pour commencer à manger sainement?

Jetez un coup d'œil à ces recettes bonnes pour la santé du cœur et du cerveau!

Recettes pour un mode de vie sain



Salade Waldorf aux petits fruits

 8 portions

 10 min

Ingrédients

- 1 grosse pomme, évidée et coupée en dés
- ½ tasse (125 ml) de fraises coupées en quartiers
- ½ tasse (125 ml) de bleuets
- ⅔ tasse (150 ml) de céleri haché
- ⅓ tasse (75 ml) de noix de Grenoble ou de pacanes hachées
- ⅓ tasse (75 ml) de raisins secs ou de canneberges séchées
- ½ tasse (125 ml) de yogourt grec nature à 0 % de matières grasses
- 1 c. à thé (5 ml) de miel liquide
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue

Instructions

1. Se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. Nettoyer et sécher toutes les surfaces de travail.
2. Rincer doucement la pomme, les fraises, les bleuets et le céleri sous l'eau froide courante avant de les apprêter.
3. Dans un grand bol, mélanger la pomme, les fraises, les bleuets, les noix de Grenoble (ou les pacanes), le céleri et les raisins secs (ou les canneberges séchées).
4. Dans un petit bol, fouetter le yogourt, le miel, le jus de citron et la cannelle. Ajouter à la préparation de pomme et mélanger pour bien enrober. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion (1 sur 8)

- Calories 86 • Protéines 3 g
- Lipides 3 g : Gras saturés 0 g • Cholestérol 0 mg
- Glucides 13 g : Fibres 2 g • Sucres 9 g • Sucres ajoutés 1 g
- Sodium 15 mg • Potassium 200 mg

D'autres articles utiles :

**Apprenez-en plus sur les principes de base
d'une saine alimentation**

Apprenez-en plus sur les légumes et les fruits

Découvrez les habitudes de vie saines pour les enfants

