

Grains
they're essential!



**Les produits
céréaliers,**
essentiels pour la santé !

Rentrée des classes – l'ABCD des produits céréaliers

Les vacances sont finies! Les enfants sont retournés à l'école et la vie familiale a repris son rythme effréné. Mais il est important de se rappeler qu'une saine alimentation et un peu d'exercice doivent faire partie de notre routine quotidienne. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez suivre les conseils du Guide alimentaire canadien pour manger sainement, qui recommande de choisir chaque jour des aliments dans chacun des quatre grands groupes d'aliments. Voici quelques idées amusantes et faciles pour inclure des produits céréaliers dans votre alimentation quotidienne.

Pour bien commencer la journée – un bon petit-déjeuner

- Les enfants qui ont faim ont du mal à apprendre – les enfants qui prennent un petit-déjeuner réussissent mieux à l'école généralement.
- Sans apport d'énergie, les enfants ont tendance à être léthargiques – avec une bonne source d'énergie, ils pourront participer à toutes les activités scolaires avec enthousiasme.
- Des études ont démontré que les enfants qui prennent un petit-déjeuner sont moins susceptibles d'être obèses.
- Le petit-déjeuner ne doit pas forcément prendre beaucoup de temps; un petit-déjeuner pris sur le pouce peut être sain.

Quelques idées de petits-déjeuners rapides :

- ☞ Mangez un bagel avec du fromage et buvez un verre de jus d'orange.
- ☞ Tartinez du beurre d'arachide sur un pain plat et roulez-le autour d'une banane ; ajoutez un verre de lait et vous obtenez un petit-déjeuner sain qui contient tous les quatre groupes alimentaires.
- ☞ Fourrez un pain pita avec des œufs brouillés et accompagnez-le d'une pomme.
- ☞ Étalez du fromage à la crème et des fraises sur une tranche de pain aux fruits ou une baguette croustillante. Ajoutez un yogourt à ce petit-déjeuner.



Des déjeuners sains, faciles à préparer

- Vérifiez que vos déjeuners comprennent trois des quatre groupes d'aliments.
- Donnez des aliments qui contiennent de l'énergie et des éléments nutritifs, et non pas simplement des calories vides.

Quelques conseils pour préparer des déjeuners sains rapidement :

- ☞ Utilisez des restes de poulet grillé ou de bœuf, ajoutez du fromage râpé, de la salsa et de la salade et emballez le tout dans un pain plat.
- ☞ Préparez des sandwichs le dimanche pour toute la semaine – utilisez des viandes froides variées, des fromages et des pains différents. Emballez chacun d'eux dans du plastique et mettez-les au congélateur. Sortez-en un chaque matin et vous aurez ainsi un sandwich frais tous les jours. Évitez d'utiliser de la mayonnaise lorsque vous congelez vos sandwichs.
- ☞ Pour changer un peu, essayez d'utiliser vos restes de pâtes – réchauffez-les au micro-ondes et mettez-les dans une thermos ou bien faites une salade de pâtes froides.
- ☞ Durant les journées froides d'automne ou d'hiver, une thermos de soupe ou de chili chaud accompagné d'un petit pain à grains entiers sera appréciée.
- ☞ Pour gagner du temps, achetez de la salade en sachets - ajoutez du thon en boîte et une sauce pour salade faible en gras, avec un bagel ou du pain à grains entiers.



Découvrez des pains variés et délicieux

- On trouve de nombreuses sortes de pains sur le marché aujourd'hui – changez le goût de votre sandwich ou de votre repas en changeant de pain.
- Essayez plusieurs pains à grains entiers et enrichis.

Choisissez parmi les pains suivants :

-  Petits pains et pains à grains entiers;
-  Pains et petits pains de style italien - crustini, ciabatta, panini et focaccia;
-  Pains plats - tortillas et pains pita;
-  Croustipains et biscottes Melba.
-  Pains éclair – muffins anglais



Des dîners rapides à base de produits céréaliers

- Il est plus facile et plus rapide de cuisiner des produits céréaliers que vous ne le pensez – les pâtes, le couscous et le riz prennent tous moins de 20 minutes à préparer.
- Faites participer vos enfants à la préparation du dîner.
- Cuisinez de grosses quantités et mettez les restes au congélateurs, pour vous en servir une autre fois – les soupes, les chilis et les ragoûts se congèlent très bien ; servez-les avec votre petit pain ou pain favori et vous aurez un repas prêt en un clin d'œil.

Essayez l'une des recettes faciles ci-dessous pour votre prochain dîner.

Sandwich au poulet et fromage fondu



*Si vous manquez
de temps –
à servir avec
une salade*

4 tranches pain de blé 100% entier
8,5 oz (250 g) poitrine de poulet sans peau ni os, cuite et coupée en morceaux
2 cu. à soupe (30 ml) mayonnaise ou sauce à salade légère
1/2 tasse (125 ml) fromage mozzarella partiellement écrémé râpé
1/4 tasse (60 ml) oignon vert haché

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf le pain.

Répartissez le mélange sur les 4 tranches de pain et passez-les au four, 20 minutes, à 200°C (400°F). Si vous le désirez, vous pouvez recouvrir les sandwiches de cornichons, laitue, tomates ou germes coupés en morceaux. Servez accompagné de votre salade favorite.

Donne 4 sandwiches.

Par sandwich : Calories 272, Protéines 28,9 g, Matières grasses totales 8,6 g, Glucides 22,1 g, Fibres 3,2 g

Chili au bœuf et aux rotinis



*Pour vous
revigorer par
une soirée froide*

1 bte (375 g) rotinis
1 livre (500 g) bœuf haché maigre
4 gousses d'ail, écrasées
3 oignons, coupés en morceaux
1 bte (796 ml) tomates
1 tasse (250 ml) sauce pour pâtes – votre préférée
1 tasse (250 ml) eau
2 cu. à soupe (30 ml) chili en poudre
1 cu. à soupe (15 ml) sel
1 bte (540 ml) haricots rouges, égouttés
fromage cheddar râpé selon le goût.

Faites cuire les rotinis selon les instructions de la boîte. Dans une grande poêle, faites revenir le bœuf avec l'ail et les oignons. Ajoutez les tomates, en les coupant avec une fourchette. Ajoutez la sauce pour pâtes, l'eau, le chili en poudre et le sel. Faites mijoter couvert pendant 35 minutes. Ajoutez les haricots et faites cuire 10 minutes de plus. Ajoutez les rotinis et faites bien chauffer le tout. Servez parsemé de fromage cheddar.

Donne 8 portions

Par portion, sans le fromage : Calories 525, Protéines 26,6 g, Matières grasses totales 9,2 g, Glucides 84,0 g, Fibres 7,5 g, Acide folique 200,9 µg

Pour plus d'information, communiquez avec : L'ASSOCIATION CANADIENNE DE LA BOULANGERIE

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga, ON L5S 1V9,

Tél : 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des États-Unis 1-888-674-BAKE (2253), Téléc. : 905-405-0993, Courriel : info@baking.ca

Peut être reproduit sans permission à condition de ne rien modifier et de mentionner la source. Date d'impression : septembre 2005

Visitez le site www.grainsessential.ca ou www.cwb.ca pour télécharger la version PDF de ce document