



Bien manger avec le Guide alimentaire canadien—Coup d'œil aux produits céréaliers

Le Guide alimentaire canadien a pour but de promouvoir de saines habitudes alimentaires chez tous les Canadiens de plus de 2 ans. Le Guide explique la quantité et le type d'aliments dont les Canadiens ont besoin chaque jour. Il indique le nombre moyen de portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour dans chacun des quatre groupes d'aliments, pour les hommes et les femmes aux différents stades de la vie. Le nombre de portions du Guide alimentaire de produits céréaliers recommandé est indiqué ci-dessous :

Enfants			Adolescents		Adultes			
2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51 + ans	
Filles et garçons			Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
3	4	6	6	7	6-7	8	6	7






Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers

Le Guide alimentaire canadien vous recommande de manger des produits de grains entiers parce qu'ils ont l'avantage d'être riches en fibres et autres nutriments. Les grains entiers contiennent les trois parties du grain – l'endosperme, le son et le germe. L'endosperme vous fournit des glucides, une bonne source d'énergie pour votre organisme. Le son contient des fibres, de nombreuses vitamines, et aussi des minéraux et composés phytochimiques. Le germe contient des graisses non saturées, de la vitamine E, certaines vitamines B et des minéraux, ainsi que des composés phytochimiques.

Comment inclure davantage de grains entiers et de fibres dans votre alimentation :

- Commencez votre journée en prenant un bol de porridge ou une tranche de pain grillé de grains entiers.
- Goûtez à des céréales moins courantes comme le bulgur, l'orge mondé ou le riz sauvage.
- Commandez de la pizza à pâte de blé entier.
- Essayez du riz brun, du riz rouge ou du riz sauvage pour diversifier les goûts.
- Essayez des céréales anciennes comme l'épeautre, l'amidonniér et le kamut, dans vos céréales de petit-déjeuner ou dans vos pains.
- Utilisez du bulgur ou du blé concassé, de l'orge, du millet et du riz pour confectionner des plats d'accompagnement intéressants comme du pilaf.

Voici quelques exemples de portion du Guide alimentaire de produits céréaliers :

-  1 tranche de pain
-  ½ bagel ou pain plat
-  125 ml (1/2 tasse) de pâtes ou de riz cuits
-  175 ml (3/4 tasse) de céréales chaudes comme le porridge
-  30 g de céréales froides

Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel

Le Guide alimentaire canadien vous recommande de choisir des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel. Les produits céréaliers sont naturellement faibles en lipides. Lorsque vous ajoutez du beurre, de la margarine, de l'huile, des tartinades ou des sauces, vous augmentez la teneur en lipides. En outre, certains produits cuits au four sont riches en lipides, sucre ou sel. Consommez ces produits pour vous faire plaisir de temps à autres, au lieu d'en faire une habitude quotidienne.

Voici quelques conseils pour limiter la teneur en lipides, sucre ou sel des produits céréaliers que vous consommez :

- Si vous ajoutez du beurre ou de la margarine, n'en mettez qu'une petite quantité.
- Mettez des sauces tomates ou aux légumes sur vos pâtes et votre riz plutôt que des sauces à la crème.
- Achetez des craquelins qui contiennent moins de lipides et de sel. Lisez les étiquettes pour guider vos choix.
- Servez-vous des informations nutritionnelles sur les boîtes pour comparer les céréales prêtes à consommer et les barres de céréales et choisissez celles qui contiennent le moins de sucre ou de lipides.
- Essayez de nouvelles recettes de pains éclair et de muffins qui sont plus faibles en lipides, sucre ou sel.



Pilaf multigrains

Ingrédients:

2 cu. à thé	d'huile végétale	1/4 de tasse	de carottes
1/2 tasse	de bulgur sec		grossièrement râpées
1/4 de tasse	de riz blanc à grains longs sec*	1/4 de tasse	d'oignons verts hachés
1/4 de tasse	d'orge perlée sèche	1/4 de tasse	de petits pois congelés
1 cu. à soupe	de bouillon de volaille sec	1/2 tasse	d'amandes effilées,
2 tasses	d'eau chaude		naturelles (facultatif)

Instructions :

1. Verser l'huile dans un wok ou une poêle, et faire chauffer sur feu moyen.
Ajouter les céréales et sauter pendant 7 minutes, en remuant de temps en temps.
2. Dissoudre le bouillon de poulet dans de l'eau très chaude et verser sur les céréales; ajouter les carottes et les oignons.
3. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 25 à 30 minutes.
4. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et les céréales bien tendres.
5. Ajouter les petits pois congelés 5 minutes avant la fin de la cuisson.
6. Retirer du feu, laisser reposer 5 minutes et remuer avec une fourchette.

*Ne pas remplacer par du riz minute ou du riz brun.

Donne 4 portions

Par portion : Calories 232, Protéines 7 g, Glucides 33 g, Gras total 9 g (1 g saturé), Fibres 7 g, Acide folique 32 mcg.

Source : Wheat Foods Council



Pain Buggy

Ingrédients:

1/2 tasse	de sucre brun, bien tassé	1 tasse ½	de carottes finement
1/2 tasse	de sucre granulé		râpées (3 ou 4)
1/2 tasse	d'huile végétale	1/4 de cu. à thé	de sel
2 gros oeufs	légèrement battus	3/4 de cu. à thé	de noix de muscade
1 tasse 2/3	de farine de blé entier	1 cu. à thé	de cannelle
1 cu. à thé	de bicarbonate de sodium	1/2 tasse	de raisins secs
		1/2 tasse	de noix de pacane,
			hachées – facultatif

Instructions :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Graisser légèrement le fond d'un moule à pain de 8½ x 4½ pouces.
3. Dans un grand bol, battre le sucre brun, le sucre granulé et l'huile pendant une minute, racler le bol.
4. Ajouter un oeuf à la fois, en battant bien après chacun.
5. Passer au tamis le mélange de farine de blé entier, bicarbonate de sodium, sel, noix de muscade et cannelle. Incorporer au mélange dans le bol jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.
6. Ajouter les carottes, les raisins secs et les noix de pacane.
7. Verser la pâte dans le moule préparé. Cuire au four pendant 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent enfoncé au centre du gâteau ressorte sec.
8. Laisser refroidir 10 minutes; démouler. Laisser refroidir complètement sur une grille.

Donne 28 tranches de 35 grammes

Par tranche : Calories 120, Protéines 2,5 g, Glucides 16 g, Gras total 6 g (1 g saturé), Fibres 1,2 g, Acid folique 10 mcg.

Source : Wheat Foods Council



Pour plus d'information, communiquez avec : 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 : avril 2006

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