

# ÉPOQUE DE CHANGEMENT

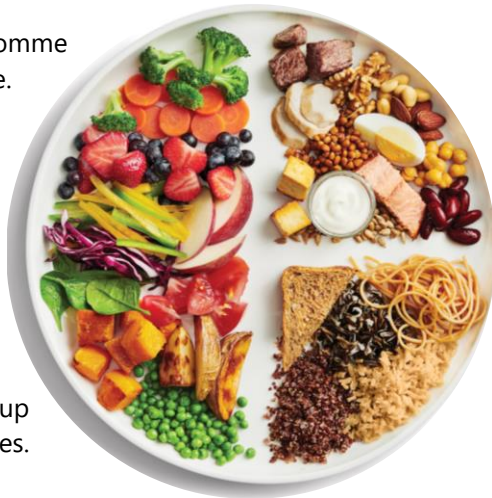
## DES ASSIETTES RÉELLES POUR LA VIE RÉELLE

### LA NOUVELLE ÉDITION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN : ASSIETTE POUR BIEN MANGER

Choisissez de l'eau comme boisson préférée.



Consommez beaucoup de fruits et de légumes.



Choisissez des aliments protéinés. Optez plus fréquemment pour des protéines d'origine végétale.

Choisissez des aliments à base de grains entiers.

**Une alimentation saine ne doit pas être compliquée.** Il n'est pas nécessaire que tous vos repas ressemblent à ça. Servez-vous de l'Assiette pour bien manger comme un outil pour créer des repas et des collations sains. Vous pouvez trouver plus d'informations sur le Guide alimentaire canadien ici : <https://food-guide.canada.ca/en/>

#### Déjeuner

- Rôties à base de grains entiers, beurre d'amande et pomme râpée
- Bleuets et bananes avec du yogourt grec, de l'avoine et des graines de chanvre
- Omelette aux poivrons verts, épinards, champignons et fromage feta
- La moitié d'un bagel à grains entiers et un smoothie aux fraises avec du lait d'amande et de la poudre de protéines végétales

#### Dîner

- Salade verte aux légumes recouverte de saumon et de quinoa
- Soupe préparée à la maison : légumes, poulet et nouilles, minestrone
- Sandwich aux légumes grillés avec houmous sur pain à grains entiers
- Carottes et pois mange-tout crus, guacamole et une poignée d'amandes

#### Souper

- Sauté de légumes avec tofu servi sur du riz entier
- Pâtes aux grains entiers avec sauce à base de lentilles et épinards, poivrons et champignons
- Salade de légumes avec falafel
- Poisson noirci avec riz sauvage, brocoli rôti et patate douce
- Chili avec un mélange de haricots, poivrons, maïs et quinoa

### SPAGHETTIS AUX LENTILLES POUR TOUTE LA FAMILLE



#### Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 tasse de lentilles rouges non cuites
- 1 tasse de champignons
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 boîte de pâte de tomates
- 3/4 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de persil frais haché (ou 1 c. à thé de persil séché)
- 1/2 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 pincée de cayenne (facultatif)

#### Instructions

1. Dans une grande casserole, laisser cuire l'oignon, les champignons et l'ail dans l'huile afin qu'ils soient tendres.
2. Ajouter les lentilles et le bouillon.
3. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (20-35 minutes).
4. Ajouter la pâte de tomate, 3/4 de tasse d'eau et tous les assaisonnements.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et molles (environ 10-15 minutes).
6. Servir par-dessus des spaghettis à grains entiers cuits, avec un accompagnement de légumes verts frais ou de légumes cuits à la vapeur.

Valeur nutritive par portion de 189g : Cal 161 | Gras 3g | Chol 0mg | Sod 408mg | Gluc 26g | Fibres 4,9g | Sucres 4g | Pro 9,4g

Références : <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/make-healthy-meals-with-the-eat-well-plate/#section-2>  
<https://www.food.com/recipe/lentil-spaghetti-sauce-56624>