CAPSULE SANTÉ

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

VARIER SON ALIMENTATION POUR LE PLAISIR DE BIEN MANGER!

Varier l'alimentation permet d'obtenir tout ce dont le corps a besoin. Les repas seront plus stimulants et plus plaisants!

Comment varier son alimentation

- Changer les viandes pour des substituts comme les légumineuses ou les poissons.
- Essayer un nouveau fruit ou légume chaque mois.
- Varier les formes, les textures et les couleurs :
  - Servir une sauce à spaghetti avec de la courge spaghetti.
  - Faire un sandwich avec un bagel au blé entier plutôt qu'un pain tranché.
- Choisir des produits céréaliers faits de grains entiers :
  - Faire un sandwich avec un bagel au blé plutôt qu'un pain tranché.
  - Remplacer le pain blanc par du pain brun ou le riz blanc par du riz brun.
  - Oser le quinoa, le millet ou l'orge.
- Essayer à l'occasion de remplacer le lait par des substituts tels que les boissons de soya enrichies, le pouding à base de soya ou encore le lait d'amandes.
- Essayer des menus aux saveurs exotiques comme les fajitas à la mexicaine ou les pitas au poulet à la grecque.
- Varier les méthodes de cuisson.
- Mijoter, braiser, sauter, cuire à la vapeur ou griller!

Suivez-nous sur Facebook!

Cette capsule est une initiative des infirmières scolaires du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (CLSC King Ouest) membre de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé qui regroupe également la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Pour plus d'information, visitez le **alliancesherbrookoise.ca**.

RECETTE FACILE

RAGOÛT D'ORGE AUX LÉGUMES
(4 PORTIONS)

Ingrédients

	6 tasses (1,5 L) de légumes de votre choix
	¾ (175 ml) de tasse d'orge mondé
	4 tasses (1 L) de bouillon de poulet
	2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile végétale
	1 boîte de 540 ml de légumineuses rincées et égouttées
	Sel et poivre au goût

Préparation

1) Faire bouillir le bouillon de poulet et l'orge dans un chaudron. Cuire à feu doux, à découvert*, environ 40 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre.

2) Faire dorer les légumes dans l'huile entre temps. Ajouter les légumes à l'orge pour les 15 dernières minutes de cuisson. Ajouter les légumineuses.

3) Cuire, à découvert*, jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé.

4) Saler et poivrer au besoin.

Une autre option s'offre à vous :

- Remplacer les légumineuses par les restants de viande que vous avez sous la main.

*** Cuire à découvert : Cuire sans déposer de couvercle sur le récipient.**