

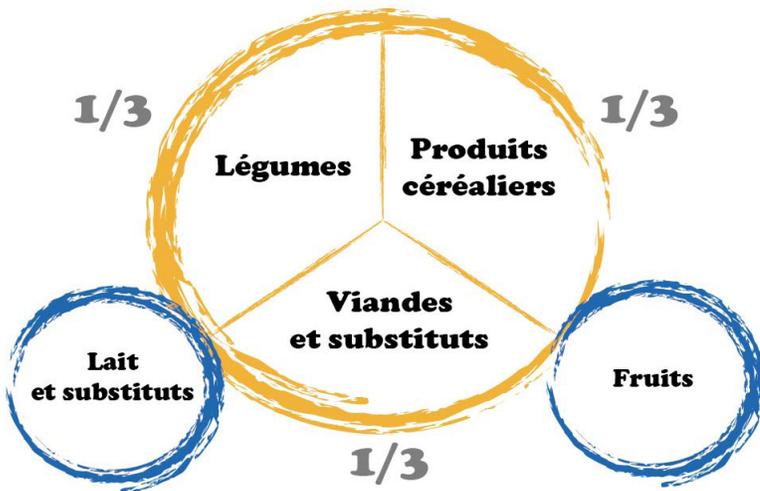


BIEN MANGER GRÂCE À L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Bien manger peut devenir un casse-tête. Quelle place doit occuper chaque aliment dans l'assiette? La première chose à savoir, c'est que manger est un plaisir et qu'il faut manger selon sa faim.



Comment manger équilibré?



Pour vous aider, vous pouvez vous baser sur l'assiette équilibrée et ainsi simplifier la préparation de vos repas!

- Simple et efficace, elle permet d'avoir une bonne alimentation;
- Concept qui aide à fournir au corps tout ce dont il a besoin;
- Valable pour tous les membres de la famille.

Avec votre repas, favorisez l'eau, le lait ou un substitut du lait comme boisson!

 Suivez-nous sur Facebook!



Rappelez-vous, un plat « tout-en-un » peut respecter la concept de l'assiette équilibrée. Essayez-le vous même avec la recette qui suit!

RECETTE FACILE

RIZ FRIT (4 PORTIONS)

Ingrédients

	2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
	1 tasse (250 ml) de riz cru
	1 oignon haché
	1 poivron coupé en dés
	4 oeufs battus
	1 tasse (250 ml) de maïs en grains
	2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile végétale



Préparation

- 1) Faire bouillir le bouillon de poulet dans une casserole. Ajouter le riz, couvrir et faire mijoter à feu doux durant 15 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.
- 2) Chauffer l'huile dans une poêle. Y ajouter le riz et bien mélanger. Cuire jusqu'à ce que le riz soit légèrement doré.
- 3) Ajouter l'oignon, le poivron et le maïs. Cuire, en brassant souvent pendant environ 2 minutes.
- 4) Faire un trou au centre du riz et y verser les œufs. Mélanger avec une fourchette jusqu'à ce qu'ils soient à moitié cuits.
- 5) Mélanger le riz aux œufs. Poursuivre la cuisson en mélangeant jusqu'à ce que les œufs soient cuits et bien répartis dans le riz.

D'autres options s'offrent à vous :

- Vous pouvez remplacer les oeufs par des haricots rouges.
- Vous pouvez ajouter de la sauce soya réduite en sodium.
- Vous pouvez varier les légumes selon les goûts des membres de votre famille.