



## CHOISIR UNE RECETTE GAGNANTE

Trouver des recettes, c'est simple. Repérer les recettes qui sont des choix sains, c'est tout un défi! Découvrez comment cibler facilement des recettes saines et bonnes au goût.

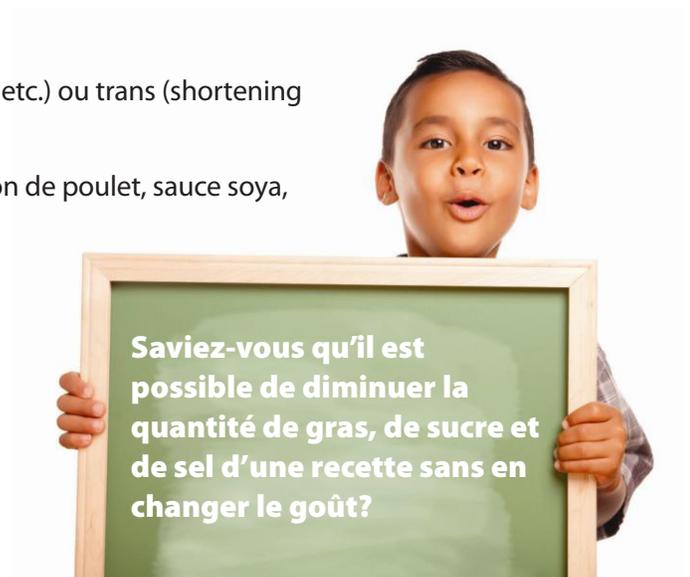


### Une recette de tous les jours devrait être...

- faite à partir d'aliments frais et non-transformés de préférence faible en gras ou à base de grains entiers;
- préparée avec une petite quantité de matières grasses végétales (huile d'olive ou de canola, margarine non hydrogénée, etc.);
- assaisonnée avec des épices et des fines herbes (basilic, origan, thym, cumin, cannelle, etc.) plutôt qu'avec du sel.

### Il est préférable de garder pour les occasions spéciales les recettes qui contiennent :

- des matières grasses animales (beurre, saindoux, crème, etc.) ou trans (shortening d'huile végétale);
- des aliments très salés (saucisse, bacon, cubes de bouillon de poulet, sauce soya, etc.);
- beaucoup de sucres ajoutés (sucre blanc, cassonade, miel, sirop d'érable, etc.).



**Saviez-vous qu'il est possible de diminuer la quantité de gras, de sucre et de sel d'une recette sans en changer le goût?**



Suivez-nous sur Facebook!

# RECETTE FACILE

## PAIN AUX BANANES (12 PORTIONS)

### Ingrédients

	<b>1 tasse (250 ml) de farine de blé entier</b>
	<b>1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine</b>
	<b>1 cuillère à soupe (15 ml) de poudre à pâte</b>
	<b>½ tasse (125 ml) de noix non salées hachés (facultatif)</b>
	<b>3 bananes mûres réduites en purée</b>
	<b>2 oeufs battus</b>
	<b>½ tasse (125 ml) de sucre blanc ou de cassonade</b>
	<b>¼ de tasse (60 ml) d'huile de canola</b>
	<b>1 tasse (250 ml) de lait</b>



### Préparation

- 1) Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Graisser ou recouvrir de papier parchemin un moule mesurant 23 x 13 cm (9 x 5 pouces).

### Ingrédients secs

- 3) Mélanger dans un grand bol, la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et les noix.

### Ingrédients humides

- 4) Mélanger dans un autre bol, les bananes, les œufs, le sucre, l'huile de canola et le lait.
- 5) Faire un trou, à l'aide d'une cuillère, dans la préparation d'ingrédients secs. Verser le mélange d'ingrédients humides dans le trou. Bien mélanger la préparation.
- 6) Verser la préparation de pain aux bananes dans le moule.
- 7) Mettre le pain aux bananes dans le four et le cuire pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau ou un cure-dent enfoncé au centre en ressorte propre.