



Moisson Rimouski-Neigette

TRUCS SANTÉ : RÉDUIRE LE GRAS

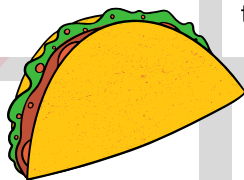
Réduire sa consommation de gras au quotidien peut contribuer à la prévention des **maladies du cœur** et des **AVC**. Les matières grasses apportent du goût aux aliments. Par contre, les Canadiens en consomment souvent trop.

De petits changements au quotidien peuvent mener à de grands impacts sur la santé. Les 2 aliments présentés peuvent facilement être apprêtés. D'autres trucs sont abordés au verso.

OSEZ LE TOFU!

Le tofu est un aliment polyvalent fait à partir de fèves de soya. Il coûte 2 fois moins cher que son équivalent en boeuf haché en plus de ne pas contenir de cholestérol.

Râpé ou émietté, il peut facilement être intégré à toute recette nécessitant de la viande hachée, sans en affecter le goût : sauces à spaghetti, pâté chinois, poivrons farcis et tacos.



TOFU POUR TACOS

Ingrédients

- 1 bloc (454g) de tofu extra ferme, râpé
- 3 c. à soupe (45ml) de fécule de maïs
- 1 c. à soupe (15ml) de cumin
- 1 c. à soupe (15ml) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5ml) de poudre d'ail
- Sauce piquante, au goût

Mélangez tous les ingrédients dans un bol, puis faire dorer pendant environ 5 minutes dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Garnissez au goût.

LE YOGOURT GREC NATURE

Le yogourt grec est plus consistant que le yogourt régulier et contient seulement 2% ou moins de matières grasses, il peut facilement remplacer en totalité ou en partie la crème sûre, la mayonnaise ou le fromage à la crème dans plusieurs recettes pour les rendre moins grasses.

Polyvalent, il peut autant être utilisé dans les desserts que dans les trempettes et les sauces.

SUBSTITUT DE CRÈME SÛRE

Ingrédients

- 1 tasse (250ml) de yogourt grec nature
- 1 c. à thé (5ml) de jus de lime ou de citron

Ajoutez ce mélange à vos tacos, nachos et pommes de terre cuites au four.



Références:



Moisson Rimouski-Neigette

TRUCS SANTÉ : RÉDUIRE LE GRAS (SUITE)

Un changement trop drastique dans les habitudes de vie peut mener à du découragement et à l'abandon. Fixez-vous un objectif selon vos priorités. Par exemple, de faire une modification alimentaire 1 fois par semaine pour progressivement intégrer de nouvelles habitudes.

Voici des trucs pour réduire la quantité de gras dans vos recettes et à l'épicerie.

Pour la cuisson au four :

Mettre du **papier parchemin** au fond des plats de cuisson au lieu de beurrer. Vos pains aux bananes, pains de viande et gâteaux ne colleront pas!

Muffins et pains dessert : remplacez le 1/3 du corps gras proposé (beurre, huile, graisse) par une alternative comme le **yogourt grec** ou la **compote de pommes**. Ce sera tout aussi bon!

Pâtes à tarte : remplacez le shortening (graisse végétale) ou le saindoux (graisse animale) par de la **margarine ou du beurre**. Ces options contiennent moins de gras que les précédentes. Encore mieux, vous pouvez opter pour des préparations sans croute (ex : pain de viande) ou seulement mettre une pâte à tarte sur le dessus de votre mélange.

Mettez vous au défi de faire une **journée sans viande** par semaine. Vous pourrez découvrir des recettes végétariennes! Pour vous inspirer :

- 5 ingrédients, 15 minutes
- Cuisine futée, parents pressés
- 3 fois par jour

Intégrer les protéines végétales :

Les **noix, graines, légumineuses et les produits du soya** contiennent des protéines et sont sans cholestérol. Intégrez-les graduellement dans vos recettes préférées :

- Moitié lentilles et moitié viande hachée dans votre **pâté chinois**
- Moitié tofu émietté et moitié viande hachée dans votre **sauce à spaghetti**
- Moitié haricots rouges et moitié viande hachée dans votre **chili**

Viandes :

- Privilégiez le **boeuf haché maigre ou extra-maigre** au régulier. Il peut contenir jusqu'à 30% moins de gras.
- **Retirez le gras visible** du porc, poulet et boeuf avant la cuisson.
- Pour les sandwichs : préférez les **viandes cuites vous-même** aux viandes froides. C'est un choix plus économique et contenant moins de gras, d'additifs nocifs et de sel.
- **Réduisez vos portions habituelles** et remplacez-les en partie par des légumes frais ou grillés.

Références: