

28 conseils culinaires pour le Mois du cœur



Février est le Mois du cœur – préparez-vous à adopter une alimentation plus saine, un jour à la fois! Nos 28 conseils sur la nutrition pour le Mois du cœur vous aideront à cuisiner en réduisant la quantité de sodium (sel) et en augmentant la quantité de légumes, de fruits, de grains entiers et de fibres. Participez au défi et concentrez-vous sur un conseil par jour.

Défi santé cardiovasculaire de février :

1. Ayez toujours sous la main un grand choix de fruits et légumes congelés ou en conserve. Le maïs miniature en conserve est délicieux dans un sauté; les petits fruits congelés sont parfaits pour les smoothies et le brocoli congelé est prêt à cuire à la vapeur.

2. Ajoutez des carottes râpées, des courgettes râpées et d'autres légumes à la sauce à spaghetti. Cette recette de macaroni au fromage à la courge adorée des enfants contient deux tasses de courge Butternut.
3. Accompagnez chacun de vos plats principaux de légumes ou de fruits. Voici trois recettes pour vous lancer : sauté de tofu à la sauce chili douce, tortillas au poulet et à la mangue et saumon poché au thé avec salsa aux fruits.
4. Au lieu de mettre la viande, la volaille ou le poisson à frire, faites-les cuire à la vapeur, au four ou sur le gril. Essayez cette délicieuse recette faible en gras d'aiglefin tandoori grillé qui cuit en seulement 10 minutes.
5. Conservez des champignons, des poivrons rouges et des haricots verts coupés en dés dans des contenants et déposez-les dans le bac à légumes du frigo. Vous pourrez ainsi les ajouter à une omelette, du riz brun pilaf ou une soupe en conserve.
6. Faites cuire les pâtes, le riz ou les céréales chaudes sans y ajouter de sel. Rincez les légumes, les haricots, les pois et les lentilles en conserve sous l'eau froide pour retirer une partie du sodium.
7. Utilisez du riz brun ou de la farine de blé entier lorsque vos recettes prévoient du riz blanc ou de la farine blanche.
8. Assaisonnez les légumes avec des herbes et des épices plutôt qu'avec du beurre ou une sauce crémeuse. Une cuillère à thé de cari aide à faire ressortir la merveilleuse saveur des légumes dans ces asperges et patate douce grillées au cari.
9. Mangez plus de protéines végétales – elles sont bonnes pour le cœur, car elles contiennent des fibres et d'autres nutriments importants. Essayez les haricots, les lentilles, le tofu, les edamames, le tempeh, les noix et les graines. Au lieu d'utiliser de la viande, utilisez des haricots, comme dans ces tacos à l'avocat, courge rôtie et haricots noirs.
10. Utilisez la compote de pommes pour remplacer une partie des matières grasses dans vos produits de boulangerie. La compote de pommes est l'ingrédient secret de ces muffins d'avoine aux pommes et à la cannelle moelleux.
11. Recherchez des recettes dont les principaux ingrédients sont des fruits, comme cette Salade de fruits et d'avocat au basilic et au miel rafraîchissante.
12. Recherchez des recettes à base de grains entiers que vous n'avez jamais essayés, comme ce pilaf au quinoa et aux lentilles.
13. Cuisinez avec une poêle antiadhésive et utilisez ces autres outils de cuisine sains pour le cœur.
14. Préparez votre propre vinaigrette avec de l'huile, des vinaigres aromatisés et des herbes fraîches ou séchées.
15. Recouvrez les moules et plaques à pâtisserie de papier parchemin et utilisez des moules à muffins en papier ou en silicone au lieu de les graisser.
16. Ajoutez une conserve de haricots à une soupe, une salade ou un plat en casserole. C'est simple comme bonjour! Cette soupe minestrone contient plein de légumes et une conserve de haricots ronds blancs pour un apport supplémentaire en fibres.

17. Goûtez vos aliments avant d’y ajouter du sel. Aromatisez les aliments avec des herbes, des épices, de l’ail, du gingembre, de l’oignon, du vinaigre et du jus de citron ou de lime.
18. Laissez la pelure. Lorsque vous épluchez une pomme, vous perdez environ 1/3 des fibres.
19. Ajoutez une poignée d’orge mondé ou de riz sauvage lorsque vous préparez votre soupe préférée pour ajouter des fibres.
20. Ajoutez des graines de lin moulues à vos smoothies, salades et muffins. Utilisez du granola ou de l’avoine, de la farine de blé entier et des fruits séchés pour préparer ces barres protéinées riches en fibres.
21. Préparez des soupes crémeuses en remplaçant la crème par du lait évaporé écrémé ou 2 %. Cette chaudrée de poulet et de maïs a un goût riche, mais contient moins de gras que vous ne le pensez.
22. Essayez de préparer vos propres trempettes, tartinades et desserts. Votre famille et vos invités seront impressionnés par ce gâteau au fromage aux pommes et à l’érable, qui contient beaucoup moins de gras saturés qu’un gâteau au fromage traditionnel.
23. Préparez souvent vos propres repas en utilisant peu ou pas de sel. Utilisez la version à teneur réduite en sodium de la sauce soja, du ketchup, des condiments, des soupes, des craquelins et du poisson en conserve.
24. Préparez votre propre mélange montagnard avec des céréales à déjeuner à grains entiers, des fruits séchés, des noix et des graines non salées et du maïs soufflé nature (c’est aussi un grain entier!).
25. Choisissez des boissons sans sucre ajouté. Si vous avez de la difficulté à boire de l’eau, essayez de l’eau gazeuse naturellement aromatisée ou ajoutez des fruits, du citron ou des herbes comme la menthe à de l’eau ordinaire.
26. Ajoutez des légumes-feuilles verts comme les épinards, le chou vert frisé (kale) ou la bette à carde dans les soupes, ragoûts, smoothies, sandwichs et salades pour un apport supplémentaire en nutriments. Essayez cette quiche aux épinards et au fromage feta.
27. Conservez des crudités prêtes à manger au réfrigérateur, comme des carottes, du céleri, des concombres et des poivrons, pour avoir une collation rapide et nutritive sous la main en cas de faim. Mangez-les avec ce hummus aux lentilles en 5 minutes pour plus de protéines.
28. Planifiez les repas de la semaine. Faire un plan de repas vous aidera à garder le cap sur vos objectifs et facilitera vos courses. Découvrez quelques-uns de nos articles sur la planification des menus ainsi que des exemples de plans de repas pour vous inspirer.

En conclusion

On peut obtenir de grands résultats en apportant plusieurs petits changements au fil du temps.

Cet article a été écrit et révisé par des diététistes des Diététistes du Canada. Les conseils contenus dans cet article sont présentés à titre de renseignements généraux et ne doivent pas remplacer les conseils de votre diététiste ou professionnel de la santé.