

# Légumes

Des poivrons orange et jaune vif, du céleri bien croquant et des tomates juteuses—les légumes se déclinent sous toutes les formes, couleurs, textures et saveurs. Ils contiennent des vitamines, des fibres et des minéraux importants et leur consommation quotidienne nous assure une bonne santé. Ils représentent une excellente option, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve. Mangez-les crus ou cuits, seuls ou mélangés à d'autres aliments.

## Une portion de légumes du Guide alimentaire canadien représente :

- ⇒ 1 légume de taille moyenne
- ⇒ 1/2 tasse de légumes hachés, congelés ou en boîte
- ⇒ 1 tasse de salade verte
- ⇒ 1/2 tasse de jus de légume à 100 %

## Astuces pour manger plus de légumes chaque jour

- Remplir de légumes la moitié de son assiette
- Toujours tenir au frigo des légumes prêts à manger comme collation rapide
- Manger des légumes avec une trempette comme de plus (pois chiches) ou une trempette de haricots noirs
- Ajouter des légumes hachés aux œufs brouillés ou aux omelettes
- Ajouter du chou frisé ou d'autres légumes à feuilles vertes aux boissons fouettées aux fruits



Manger au moins un légume **vert foncé** et un légume **orange** par jour

## Quinoa aux légumes

(pour 6 personnes)

### Préparation

### Ingrédients

- 1 t. de quinoa
- 1 t. d'eau bouillante
- ¼ t. de tomates en dés
- ¼ t. de lanières de carotte
- ¼ t. de brocoli haché
- ¼ t. de bouquets de chou-fleur
- ¼ t. de courgettes en tranches
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce de soja à teneur réduite en sodium



1. Rincer le quinoa à l'eau froide. Dans une casserole moyenne, porter le quinoa et l'eau à ébullition à feu moyen. Couvrir et laisser frémir une quinzaine de minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. (Attention à ne pas laisser attacher.)
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu assez élevé. Y ajouter les tomates, les carottes, le brocoli, le chou-fleur et les courgettes. Faire sauter pendant environ 7 minutes. Ajouter le quinoa et la sauce de soja aux légumes et bien mélanger. Servir immédiatement.

Une publication des nutritionnistes en santé publique de la Saskatchewan, avec le soutien des régions de santé de la Saskatchewan (2015) - Distribuée par Melanie Warken, nutritionniste en santé publique, région de santé de Five Hills. Pour plus d'informations, visitez [www.fhhr.ca/SchoolsAndChildcare.htm](http://www.fhhr.ca/SchoolsAndChildcare.htm).

## References

Waisman, M.S. *Diététistes du Canada –Cook Great Food*. Robert Rose Inc. Toronto, Canada. 2001.Print.

Santé Canada—Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. 2011.

Diététistes du Canada. (2012).Colour you Choices with Vegetables and Fruit. *Practice-based evidence in Nutrition (PEN)*. Retrieved from: <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Canada-s-Food-Guide/Colour-your-choices-with-Vegetables-and-Fruit.aspx>