



Des diététistes de partout au Canada célèbrent les aliments d'ici – une façon délicieuse de manger sainement!

Mary Sue d'Halifax, en Nouvelle-Écosse, célèbre les bleuets de sa province. Ces petits fruits, regorgent d'antioxydants qui peuvent aider à lutter contre les maladies. Elle mange des bleuets (frais ou congelés) au déjeuner chaque fois qu'elle peut! Voici ce qu'elle recommande : « Réchauffez une généreuse poignée de bleuets dans le four à micro-ondes jusqu'à ce que leur jus s'écoule légèrement. Déposez-les sur du gruau bien chaud et arrosez le tout d'un filet de sirop d'érable et d'une pincée de cannelle. Accompagnez ce délice d'un verre de lait à faible teneur en matières grasses et vous obtenez un déjeuner copieux et savoureux. »

Janine de Trinity Bay, à Terre-Neuve-et-Labrador, adore déguster un ragoût d'original, un repas consistant qu'elle trouve réconfortant. Elle le prépare avec des légumes-racines de son potager comme des carottes, du navet, du panais, de l'oignon, du chou et des pommes de terre. L'original fait partie du groupe Viandes et substituts du *Guide alimentaire canadien* et fournit d'importants nutriments tels des protéines, du fer et de la vitamine B. Par ailleurs, l'original est faible en gras. Le repas de la famille se termine par une croustade aux petits fruits bien chaude faite d'airelles cueillies dans la région. Les airelles débordent d'antioxydants et de vitamines.

Lois de Mississauga, en Ontario, est une inconditionnelle des pêches! Au déjeuner, elle sert de la compote aux pêches épicée faite maison sur des crêpes aux grains entiers; au dîner, lorsqu'elles sont en saison, elle déguste des pêches fraîches, juteuses et succulentes; et pour le souper, elle adore les côtelettes de porc à la salsa aux pêches. Elle complète le repas avec des pommes de terre en purée à l'ail, de la salade d'épinards frais, et pour dessert, quelques morceaux de fromage et bien sûr, des pêches séchées!

Carolyn de Saskatoon aime offrir à sa famille du savoureux pain doré fait à partir de pain de lin. Elle nappe ce délice de confiture aux cerises acides de la Saskatchewan. Pour dîner, elle concocte un hamburger fait de viande d'agneau local qu'elle sert sur un petit pain aux grains entiers. Comme garniture, elle ajoute de la laitue fraîche du potager, des tomates et des oignons. Pour souper, elle fait sensation lorsqu'elle propose du bison rôti au romarin et à l'ail servi avec des légumes-racines cuits au four et une salade de lentilles. Les petits fruits frais de Saskatoon servis sur un pouding au lait constituent un dessert parfait.

Lynda de Victoria, en Colombie-Britannique, adore l'extraordinaire fusion des cuisines anglaise, asiatique et californienne de cette ville côtière. Pour un brunch ou un souper léger, rien de mieux qu'une frittata du marché faite avec des œufs, des poivrons rouges tranchés, du basilic frais, des champignons, des pommes de terre rôties et des morceaux de fromage de chèvre de l'île de Vancouver – le tout servi avec une salade de pommes et de brocoli.

Audra et Tanya de Yellowknife, T.N.-O., adorent le poisson blanc local fraîchement pêché, légèrement frit à la poêle et servi avec de la sauce soya au gingembre et à l'ail, de l'aneth frais et un soupçon de vin blanc. Elles servent ce délicieux repas avec du pain bannock aux grains entiers bien chaud et une salade. Un dessert simple fait de petits fruits locaux mélangés (canneberges, bleuets, framboises) recouverts de yogourt à la vanille complète le repas.

Caroline d'Oka, au Québec, aime préparer à la fin de l'été une gaspacho composée de tomates fraîches que lui a offertes son voisin, puis elle sert des poitrines de poulet grillées accompagnées d'une salsa aux canneberges et servies avec des pommes de terre grelot et des mini carottes. Pour terminer le repas, elle opte pour un morceau de fromage Oka et des tranches de pommes Melba qu'elle a cueillies au verger.

Visitez www.dietetistes.ca/mangermieux. Le Mois de la nutrition vous est présenté par Les diététistes du Canada et ainsi que des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne. Les commanditaires du Mois de la nutrition 2010 sont : Groupe Compass du Canada, Les Producteurs laitiers du Canada, General Mills Canada Corporation, McCormick Gourmet épices et assaisonnements.

©Les diététistes du Canada, 2010. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.