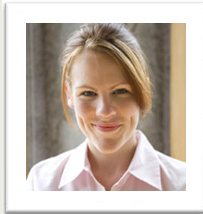


# NUTRITION



## De la couleur dans votre assiette

Par Caroline Allen

Coordonatrice en nutrition

Nautilus Plus

avec l'aide d'Annie Bouchard-Mercier, Stagiaire en nutrition (Université Laval)

Avec ses périodes de luminosité de plus en plus courtes, le mois de novembre peut sembler sombre pour certains. Afin de contrer cette période plus terne, il faudra ajouter beaucoup de couleur au menu quotidien. Puisqu'on mange aussi avec les yeux, profitez des pigments naturels des légumes et fruits colorés du Québec, pour le plaisir de manger et la santé!

### OSER L'ORANGÉ : LES CAROTÉNOÏDES

Cuisinez les légumes et fruits qui ont ce beau pigment orangé, dont les carottes, les patates douces, les tomates, les oranges et le cantaloup. Leur couleur est attribuable aux précieux caroténoïdes qu'ils renferment. Notre organisme assimile ces caroténoïdes et les transforme en vitamine A. Cette vitamine contribue à la santé des yeux et le maintien de la vision (particulièrement à l'obscurité) en plus de permettre la reproduction. Ajoutez donc ces « alliés » oranges dans vos salades, sautés et jus fraîchement pressés.



### ROUGIR POUR LES ANTHOCYANINES



De plus, faites place aux légumes et fruits qui ont une robe rouge et violette; comme par exemple le chou rouge, l'aubergine, les raisins rouges, les fraises et les bleuets. Ces pigments indiquent la présence d'anthocyanines qui sont de puissants antioxydants. Les antioxydants ont attiré notre attention ces derniers temps (et avec raison!) parce qu'ils peuvent ralentir le développement et la croissance des cellules cancéreuses. Ceci dit, intégrez des aliments rouges et mauves à vos recettes de potages, de mijotés et de desserts prisés.

### PENSER VERT... LA CHLOROPHYLLE

Enfin, donnez priorité aux végétaux verdâtres comme les épinards, les poivrons verts, le brocoli, les pommes et le kiwi, pour n'en nommer que quelques uns. Leur couleur verte est due à leur contenu en chlorophylle. Ce pigment aurait lui aussi une action antioxydant et il jouerait un rôle important dans la fonction immunitaire. Une raison de plus pour prendre le virage « vert » pour les repas du dîner et du souper!



### LE MOT DE LA FAIM

Rappelez-vous que plus il y a une variété de couleurs dans votre assiette, plus vous profiterez des ingrédients santé dans les légumes et fruits colorés. Prenez l'habitude de choisir une gamme d'aliments attrayants et délicieux, votre corps saura vous remercier!



## SALADE DE CAROTTES ET POMMES

- 2 tasses (500 ml) de carottes pelées et râpées
- 1 branche de céleri haché finement
- 1 pomme rouge coupée en dés
- ¼ tasse (60 ml) de persil frais haché
- 2 cuillérées à thé (10 ml) de mayonnaise légère
- 2 cuillérées à thé (10 ml) de yogourt nature écrémé
- 2 cuillérées à thé (10 ml) de jus de pomme sans sucre ajouté
- Sel et poivre au goût



Dans un bol moyen, mélanger les carottes, le céleri, la pomme et le persil. Dans un petit bol, mélanger ensemble les autres ingrédients pour préparer la vinaigrette. Ajouter la vinaigrette à la salade et bien mélanger. Servir en accompagnement à un plat de pâtes. Pour 2 personnes.

**111 calories • 23 grammes glucides • 2 grammes protéines • 2 grammes lipides par portion**

## LASAGNE AUX 3 FROMAGES

- 8 nouilles de lasagne
- 1 ½ tasses (375 ml) de sauce tomate
- 1 ½ tasses (375 ml) de fromage ricotta léger
- 2 blancs d'œufs
- 2 tasses (500 ml) d'épinards équeutés et hachés
- 6 champignons tranchés mince
- ½ tasse (125 ml) de fromage mozzarella écrémé râpé
- ¼ tasse (60 ml) de fromage parmesan râpé



Préchauffer le four à 350°F. Porter l'eau à ébullition et cuire les nouilles environ 10 minutes où jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ». Rincer et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger la sauce tomate, le fromage ricotta, les blancs d'œufs et les épinards. Au fond d'un plat rectangulaire allant au four, déposer une couche de nouilles et y étendre le mélange d'épinards, les champignons et la moitié du fromage mozzarella et parmesan. Ajouter l'autre couche de nouilles et y étendre la sauce tomate et le reste du fromage mozzarella et parmesan.

Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. Servir avec une salade du jardin et du pain à l'ail. Pour 6 personnes.

**307 calories • 38 grammes glucides • 19 grammes protéines • 9 grammes lipides par portion**

## BOISSON AUX FRAISES

- 2 tasses (500 ml) de fraises équeutées
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- ¼ tasse (60 ml) de sucre
- 2 cuillérées à table (30 ml) de menthe fraîche hachée
- 2 cuillérées à table (30 ml) de jus de lime
- 2 onces de vodka (optionnel)



Dans un robot culinaire, mélanger les fraises, l'eau, le sucre, la menthe et le jus de lime jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter de la vodka au mélange si désiré. Servir dans des verres avec des glaçons et garnir de feuilles de menthe. Pour 2 personnes.

**156 calories • 39 grammes glucides • 1 gramme protéines • 1 gramme lipides par portion**