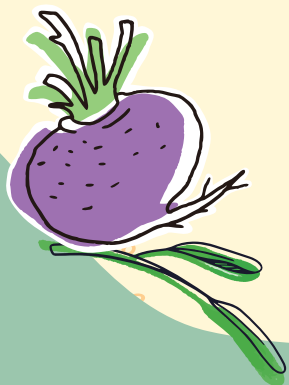




bien manger

Recettes du marché fermier



Ohio

Department of Aging
Department of Health

OHIO
wic
Women, Infants, and Children Program



Department of
Aging

PROGRAMME DE NUTRITION DU MARCHÉ FERMIER POUR LES ÂÎNÉS

Vous êtes admissible au **Programme de nutrition du marché fermier pour les aînés de l'Ohio (SFMNP, Ohio Senior Farmers' Market Nutrition Program)** si vous êtes âgé de plus de 60 ans, si vous vivez dans un comté participant et si vous répondez aux seuils de revenu. En tant que participant, vous pouvez visiter les marchés fermiers et les stands routiers participants pour profiter de fruits frais, de légumes, de miel et d'herbes fraîches coupées, qui ajoutent de la variété aux repas et qui sont la clé d'une alimentation saine! Les participants reçoivent des bons d'achat d'une valeur de 50 \$ pour la saison de croissance. Assurez-vous d'utiliser tous vos bons d'achat avant la date d'échéance indiquée. **Bon shopping!**

Besoin d'assistance ? Communiquez avec votre **Organisme régional sur le vieillissement**

Situé à l'échelle régionale, votre Organisme régional sur le vieillissement peut vous aider à établir des liens avec les services et les soutiens locaux, notamment le SFMNP de l'Ohio.

**Pour être mis en communication
avec votre organisme local,
appelez le 1-866-243-5678.**



Nous tenons à remercier Lauren Amirhamzeh pour avoir partagé des recettes artisanales et Rachel Bauman pour ses contributions importantes à cette ressource.

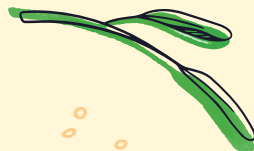


Le Programme de nutrition du marché fermier (FMNP) est associé au Programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants, populairement connu sous le nom de WIC, qui fournit des aliments supplémentaires, des références en soins de santé et de l'éducation nutritionnelle, sans frais, aux femmes enceintes, allaitantes et non allaitantes, après l'accouchement répondant aux seuils de revenu d'admissibilité ainsi qu'aux nourrissons et aux enfants de moins de 5 ans, qui présentent un risque nutritionnel.

En Ohio, les objectifs du programme sont atteints en distribuant des avantages aux participants WIC sous forme de bons d'achat qui peuvent être utilisés pour acheter uniquement des fruits, des herbes coupées et des légumes frais, non transformés des agriculteurs autorisés, ce qui élargit la sensibilisation et l'utilisation des marchés fermier par un accroissement des ventes. Les cliniques WIC de l'Ohio sont disponibles dans tous les 88 comtés.

Pour en savoir plus sur le **Programme de nutrition du marché fermier**, communiquez avec la clinique WIC de votre comté.

Les demandeurs peuvent appeler le Service d'assistance téléphonique **Help Me Grow** [m'aider à grandir] au **1-800-755-GROW (1-800-755-4769)**





Recettes du marché fermier

été

juin à septembre



été

Mélange de courges d'été

RENDEMENT : 6 PORTIONS

PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon, ciselé
- 1 petite courge d'été jaune, tranchée
- 2 petites courgettes vertes, tranchées
- ¼ cuillère à café de poudre d'ail
- 2 tomates, coupées en dés
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (peut substituer de l'huile de canola ou d'olive)
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen
2. Ajouter la courge et l'oignon
3. Cuire à feu moyen et remuer jusqu'à ce que le mélange soit mou
4. Ajouter les tomates et laisser cuire encore 5 minutes
5. Assaisonner avec la poudre d'ail, le sel et le poivre
6. Servir tiède, garni de parmesan



Astuces Futées

Les oignons sont à tenir loin des pommes de terre, des pommes, du céleri et des poires, car ils peuvent libérer de l'humidité et causer la détérioration rapide de ces aliments.

Valeur Nutritive

Teneur par portion

Calories

65

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	4 g	5 %
Lipides saturés	1 g	4 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	2 mg	1 %
Sodium	245 mg	10 %
Total des glucides	7 g	2 %
Fibres alimentaires	2 g	7 %
Totale des sucres	4 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	3 g	6 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	61 mg	6 %
Fer	1 mg	3 %
Potassium	388 mg	8 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



été

Salade d'épinards aux fraises

RENDEMENT : 3 PORTIONS

PORTION : ENVIRON 2 TASSES

INGRÉDIENTS

6 tasses d'épinards

½ tasse de noix de Grenoble

½ tasse de feta ou de fromage de choix

1 tasse de fraises, tranchées

Vinaigrette de votre choix

PRÉPARATION

1. Rincer les épinards et les sécher avec du papier absorbant.
2. Ajouter les épinards dans le bol
3. Ajouter les fraises tranchées dans votre bol
4. Ajouter les noix de Grenoble dans le bol (facultatif)
5. Garnir de fromage (feta, chèvre, etc.)
6. Arroser de votre vinaigrette préférée. La vinaigrette balsamique ou la vinaigrette aux graines de pavot se marie bien avec



Astuces Santé

Les épinards sont une excellente source de fer, de magnésium et de potassium : tous des éléments essentiels pour la santé des os!



Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

95

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	7 g	11 %
Lipides saturés	2 g	9 %
Lipides trans	-	
Cholestérol	4 mg	1 %
Sodium	91 mg	4 %
Total des glucides	7 g	2 %
Fibres alimentaires	2 g	10 %
Total des sucres	3 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	3 g	6 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	91 mg	9 %
Fer	2 mg	10 %
Potassium	419 mg	9 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



été

Salade de fruits arc-en-ciel

RENDEMENT : 6 PORTIONS

PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

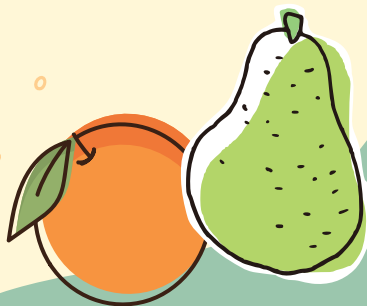
- 1 tasse de fraises
- 1 orange
- 2 des pêches jaunes
- 2 poires vertes
- 1 tasse de bleuets
- 1 tasse de raisins violets

PRÉPARATION

1. Rincer bien les fruits
2. Couper tous les fruits en petites bouchées uniformes
3. Mettre dans un bol et mélanger



Valeur Nutritive	
Teneur per portion	
Calories	105
% valeur quotidienne *	
Total des Lipides 0 g	1 %
Lipides saturés 0 g	0 %
Lipides trans	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 2 mg	0 %
Total des glucides 27 g	9 %
Fibres alimentaires 5 g	18 %
Total des sucres 20 g	
Comprend - sucres ajoutés	
Protéines 1 g	3 %
Vitamine D 0 µg	0 %
Calcium 25 mg	3 %
Fer 1 mg	3 %
Potassium 314 mg	7 %
*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.	



Astuces Santé

Intégrer des fruits et des légumes de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel peut combler les vitamines, les minéraux, les fibres et les antioxydants essentiels.



été

Salsa aux pêches sucrées

RENDEMENT : 4 À 6 PORTIONS

PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

- 1 poivron
- 1 oignon doux moyen
- ½ botte de coriandre
- 3 pêches moyennes
- 1 livre de tomates au choix
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Couper tous les ingrédients en petits cubes (¼ po)
2. Mélanger le poivron, l'oignon doux, la coriandre, les pêches et les tomates dans un bol
3. Assaisonner de sel et de poivre, au goût

Valeur Nutritive

Teneur par portion

Calories

101

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	1 g	1 %
Lipides saturés	0 g	0 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium	159 mg	7 %
Total des glucides	24 g	8 %
Fibres alimentaires	4 g	18 %
Total des sucres	18 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	3 g	6 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	38 mg	4 %
Fer	1 mg	5 %
Potassium	651 mg	14 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



Astuces Santé

Éviter de peler la peau des fruits comme les pêches. La peau contient de nombreux nutriments importants, y compris les antioxydants et les fibres!



été

Gruau cuit au four aux baies d'été

RENDEMENT : 9 PORTIONS

PORTION : 1 CARRÉ

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 tasse de lait écrémé/non gras
- 2 œufs
- 2 tasses de baies (fraîches/congelées)
- ½ tasse de noix de Grenoble, de pacanes ou de noix de choix
- 1 tasse de compote de pommes
- ⅓ tasse de sirop d'érable
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ¼ cuillère à café de sel
- Cannelle
- Muscade (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs : avoine, levure chimique, sel, cannelle et muscade
2. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients humides : lait, œufs, compote de pommes, sirop d'érable et extrait de vanille
3. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs
4. Incorporer les baies et les noix
5. Vaporiser le plat de cuisson 9 x 13 po d'un aérosol de cuisson antiadhésif
6. Ajouter le mélange dans le plat et étaler uniformément
7. Cuire au four à 350° F pendant 30 à 40 minutes



Valeur Nutritive		
Teneur per portion		
Calories		186
% valeur quotidienne *		
Total des Lipides	3 g	5 %
Lipides saturés	1 g	4 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	37 mg	12 %
Sodium	69 mg	3 %
Total des glucides	34 g	11 %
Fibres alimentaires	4 g	17 %
Total des sucres	13 g	
Comprend 7 g de sucres ajoutés		
Protéines	6 g	12 %
Vitamine D	1 µg	3 %
Calcium	112 mg	11 %
Fer	2 mg	10 %
Potassium	241 mg	5 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



Astuces Futées

Conservez les restes correctement au réfrigérateur et réchauffez-les pour un petit déjeuner à emporter tout au long de la semaine!

été

Smoothie petit-déjeuner à l'avocat et au melon

RENDEMENT : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 1 avocat
- 1 tasse de melon miel
- 1 tasse de lait écrémé/non gras
- 1 tasse de yaourt nature maigre (ou saveur de choix)

INGRÉDIENTS FACULTATIFS

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de lime

PRÉPARATION

1. Couper l'avocat en deux, puis retirer le noyau
2. Recueillir la chair et la mettre dans le mélangeur
3. Ajouter les ingrédients restants au mélangeur
4. Bien mélanger et savourer!

Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

710

% valeur quotidienne *

Total des Lipides 36 g	55 %
Lipides saturés 8 g	42 %
Lipides trans -	
Cholestérol 27 mg	9 %
Sodium 326 mg	14 %
Total des glucides 81 g	27 %
Fibres alimentaires 15 g	60 %
Total des sucres 63 g	
Comprend 17 g de sucres ajoutés	
Protéines 26 g	52 %
Vitamine D 3 µg	20 %
Calcium 792 mg	79 %
Fer 2 mg	10 %
Potassium 2,347 mg	50 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Cette étiquette de valeur nutritive comprend les ingrédients facultatifs.



Astuces Santé

Les avocats sont une bonne source de graisses saines (graisses insaturées), qui peuvent aider à réduire le cholestérol et le risque de maladie cardiaque.



été

Smoothie aux baies

RENDEMENT : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

¾ tasse de lait écrémé

½ banane

¾ tasse de mélange de baies

⅓ tasse de yaourt maigre à la vanille

INGRÉDIENTS FACULTATIFS

¼ tasse d'épinards

2 cuillère à soupe de beurre de cacahuète

PRÉPARATION

1. Ajouter tous les ingrédients au mélangeur
2. Mélanger jusqu'à la consistance désirée



Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

454

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	20 g	30 %
Lipides saturés	5 g	26 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	13 mg	4 %
Sodium	147 mg	6 %
Total des glucides	57 g	19 %
Fibres alimentaires	6 g	24 %
Total des sucres	42 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	19 g	38 %
Vitamine D	2 µg	15 %
Calcium	401 mg	40 %
Fer	1 mg	7 %
Potassium	966 mg	21 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Cette étiquette de valeur nutritive comprend les ingrédients facultatifs.



Astuces Santé

Lorsqu'ils sont bien faits, les smoothies peuvent être un excellent moyen de manger des nutriments essentiels.

Assurez-vous d'inclure des aliments riches en protéines comme le lait, le yaourt et/ou le beurre de cacahuète dans votre smoothie!

été

Salade de chou confetti

RENDEMENT : 3 PORTIONS

PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

- ¼ de chou, tranché en fines lanières
- 2 carottes, pelées et râpées
- ¼ tasse de raisins secs
- ¼ tasse de cacahuètes
- ½ tasse de yaourt maigre
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange

PRÉPARATION

1. Ajouter le chou, les carottes, les raisins secs et les cacahuètes dans le bol et bien mélanger
2. Dans un autre bol, mélanger le yaourt et le jus d'orange
3. Arroser légèrement le mélange de salad de chou de yaourt et de jus d'orange



Astuces Santé

Le chou est riche en vitamine C, ce qui aide votre corps à former des muscles, des vaisseaux sanguins et du collagène dans vos os!



Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

170

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	7 g	11 %
Lipides saturés	1 g	6 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	2 mg	1 %
Sodium	75 mg	3 %
Total des glucides	23 g	8 %
Fibres alimentaires	5 g	18 %
Total des sucres	16 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	7 g	14 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	138 mg	14 %
Fer	1 mg	7 %
Potassium	547 mg	12 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Recettes du marché fermier

automne

septembre à novembre



automne

Frites de patates douces

RENDEMENT : 3 PORTIONS

PORTION : 8 À 10 FRITES

INGRÉDIENTS

- 2 patates douces de taille moyenne
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- ½ cuillère à café de paprika
- ⅛ cuillères à café de poivre de cayenne (petite pincée)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Aérosol de cuisson antiadhésif

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450° F
2. Frotter et rincer les patates, bien les sécher en tapotant
3. En laissant la peau dessus, couper les patates douces en lanières d'environ ½ pouce de largeur
4. Dans un grand bol, mélanger énergiquement le paprika, le poivre de cayenne et l'huile avec une fourchette
5. Ajouter les lanières de patates douces et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient complètement enrobées sur tous les côtés
6. Vaporiser la plaque de cuisson d'un aérosol de cuisson antiadhésif et placer les patates douces en une seule couche
7. Cuire au four pendant 15 minutes, puis tourner les frites et les laisser cuire encore 10 à 15 minutes
8. Lorsque les frites sont cuites à votre goût croustillant, sortez-les du four et ajoutez-y la quantité de sel désirée. L'ajout de sel avant la cuisson attire l'eau de la patate douce, ce qui l'empêche de croustiller pendant la cuisson.



Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

117

% valeur quotidienne *

Total des Lipides 5 g	7 %
Lipides saturés 0 g	2 %
Lipides trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 214 mg	9 %
Total des glucides 18 g	6 %
Fibres alimentaires 3 g	11 %
Total des sucres 4 g	
Comprend - sucres ajoutés	
Protéines 1 g	3 %
Vitamine D 0 µg	0 %
Calcium 27 mg	3 %
Fer 1 mg	3 %
Potassium 303 mg	6 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



Lorsque vous achetez des patates douces, choisissez des patates fermes à la peau lisse. Si vous les conservez dans un endroit frais et sombre, les patates douces peuvent durer de 3 à 5 semaines.

automne

Salade de pommes

RENDEMENT : 3 PORTIONS

PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de pommes coupées en dés
- 1 cuillère à café de jus de citron
- ½ tasse de céleri coupé en dés
- ½ tasse de carottes râpées
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de yaourt maigre à la vanille

PRÉPARATION

1. Laver les pommes, le céleri et les carottes
2. Couper la pomme en dés et mélanger avec le jus de citron
3. Ajouter le céleri, les carottes et les raisins secs
4. Incorporer le yaourt au mélange de pommes
5. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure avant de servir

Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories 137

% valeur quotidienne *

Total des Lipides 1 g	1 %
Lipides saturés 0 g	2 %
Lipides trans 0 g	
Cholestérol 2 mg	1 %
Sodium 57 mg	2 %
Total des glucides 32 g	11 %
Fibres alimentaires 3 g	10 %
Total des sucres 25 g	
Comprend - sucres ajoutés	
Protéines 3 g	6 %
Vitamine D 0 µg	0 %
Calcium 98 mg	10 %
Fer 1 mg	3 %
Potassium 420 mg	9 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



Astuces Santé

Essayez de ne pas laisser vos restes demeurer en dehors du réfrigérateur. Assurez-vous de les réfrigérer dès que possible. Cela garantira que vos aliments ne perdent pas de saveur et retardera la croissance bactérienne.

automne

Carottes rôties sucrées

RENDEMENT : 8 PORTIONS
PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

- 2 livres de carottes entières
- 2 cuillères à soupe de beurre, coupé en cubes
- ½ tasse de cassonade
- Cannelle

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350° F
2. Rinsér et éplucher 2 livres de carottes entières
3. Déposer les carottes sur une plaque tapissée de papier d'aluminium
4. Parsemer uniformément les carottes de beurre, de cassonade et de cannelle
5. Faire rôtir les carottes pendant 50 à 60 minutes



Astuces Santé

Les carottes sont remplies de vitamine C, ce qui peut aider à stimuler votre système immunitaire pour combattre les virus et les infections.

Valeur Nutritive

Teneur per portion
Calories

107

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	3 g	5 %
Lipides saturés	2 g	9 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	8 mg	3 %
Sodium	81 mg	3 %
Total des glucides	20 g	7 %
Fibres alimentaires	3 g	13 %
Totatl des sucres	14 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	1 g	2 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	47 mg	5 %
Fer	0 mg	2 %
Potassium	376 mg	8 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



automne

Graines de citrouille grillées

RENDEMENT : 8 PORTIONS

PORTION : ¼ TASSE

INGRÉDIENTS

Graines de citrouille (à partir de 1 citrouille moyenne)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de poudre de chili

Sel et poivre (au goût)

PRÉPARATION

Pour sécher les graines de citrouille (jour 1):

1. Retirer autant de la pulpe filamenteuse que possible des graines de citrouille
2. Déposer les graines de citrouille sur une assiette ou sur une plaque de cuisson à température ambiante jusqu'à ce qu'elles soient sèches (environ 1 à 2 jours)
3. Vous assurer de ne pas mettre de graines sur du papier absorbant, car elles vont coller et seront difficiles à détacher

Pour griller les graines de citrouille (jour 2):

1. Une fois les graines de citrouille sèches, préchauffer le four à 300° F
2. Mélanger les graines dans un bol avec l'huile d'olive, la poudre de chili, le sel et le poivre
3. Étendre sur une plaque à pâtisserie et étaler les graines (faire en sorte que les graines ne se touchent pas)
4. Cuire au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées



Astuces Futées

Marché fermier pour les aînés les bons d'achat du Programme de nutrition peuvent être utilisés pour acheter des citrouilles comestibles auprès des agriculteurs participants.



Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

222

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	20 g	31 %
Lipides saturés	3 g	17 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium	87 mg	4 %
Total des glucides	4 g	1 %
Fibres alimentaires	2 g	8 %
Totals des sucres	0 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	10 g	20 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	17 mg	2 %
Fer	3 mg	16 %
Potassium	271 mg	6 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

automne

Pizza de la cueillette à croûte mince

RENDEMENT : 1 PIZZA

PORTION : 1 PIZZA

INGRÉDIENTS

- 1 épi de maïs, cuit et les grains retirés
- 1 courgette moyenne, tranchée
- 6 champignons entiers, tranchés
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre, au goût
- 1 tortilla de farine (8 po)
- ½ tasse de fromage râpé de votre choix

ASSAISONNEMENTS FACULTATIFS

basilic, persil, origan

PRÉPARATION

1. Ajouter un filet d'huile dans une poêle et chauffer à feu moyen
2. Ajouter les courgettes et les champignons et cuire jusqu'à tendreté Retirer du feu, puis assaisonner de sel et poivre
3. Ajouter un filet d'huile dans une poêle et chauffer à feu moyen
4. Mettre une tortilla dans la poêle et réchauffer
5. Ajouter le fromage sur la tortilla et garnir de courgettes, de maïs et de champignons



Astuces

Santé



Choisissez une tortilla à grains entiers (au lieu d'une tortilla enrichie ou raffinée) pour augmenter votre apport en fibres alimentaires. La fibre aide à abaisser votre cholestérol et favorise la régularité intestinale.

Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

708

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	47 g	72 %
Lipides saturés	11 g	53 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	44 mg	15 %
Sodium	1.255 mg	52 %
Total des glucides	55 g	18 %
Fibres alimentaires	6 g	26 %
Total des sucres	15 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	25 g	51 %
Vitamine D	0 µg	3 %
Calcium	403 mg	40 %
Fer	4 mg	21 %
Potassium	1,248 mg	27 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



automne

Légumes-racines rôtis au romarin

RENDEMENT : 9 PORTIONS
PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

Environ 3 livres de légumes-racines assortis
Choisir parmi des: carottes, pommes de terre, panais, navets, oignons, betteraves, radis, rutabagas, gingembre, ignames
2 cuillères à soupe d’huile végétale
Sel et poivre, au goût

ASSAISONNEMENTS FACULTATIFS
Romarin, thym

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425° F
2. Laver les légumes et les couper en morceaux épais (environ 2 pouces de taille)
3. Mélanger les légumes coupés avec l’huile, le sel et le poivre
4. Déposer le mélange dans un plat de cuisson
5. Cuire au four pendant 60 minutes, **en remuant toutes les 20 minutes**
6. Garnir de romarin, de thym



Astuces Santé

Les légumes-racines contiennent de nombreux minéraux présents dans le sol, tels que les nitrates, qui contribue à faire baisser la tension artérielle.



Valeur Nutritive		
Teneur per portion		
Calories		121
% valeur quotidienne *		
Total des Lipides	3 g	5 %
Lipides saturés	0 g	2 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium	310 mg	13 %
Total des glucides	22 g	7 %
Fibres alimentaires	5 g	18 %
Totatl des sucres	6 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	2 g	4 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	44 mg	4 %
Fer	1 mg	5 %
Potassium	601 mg	13 %

* Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



* Cette information nutritionnelle reflète l’utilisation de 1/3 par livre de chacun des dix légumes-racines énumérés dans la recette. L’utilisation de légumes-racines différents ou d’une quantité différente peut modifier la teneur en calories et en nutriments.

automne

Pommes d'automne au four

RENDEMENT : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 1 pomme rouge moyenne (variété Gala ou Braeburn)
- 2 cuillères à soupe de pacanes hachées finement (ou substituer par des noix de Grenoble)
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine crus à cuisson rapide
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 2 cuillère à café de canneberges séchées
- ½ cuillère à soupe de beurre
- ¼ cuillère à café de cannelle
- ¼ cuillère à café de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350° F
2. Couper la pomme en deux (horizontalement), puis enlever le cœur
3. Dans un petit bol, mélanger les noix, les flocons d'avoine, la cassonade, les canneberges, le beurre, la cannelle et le sel
4. Remplir chaque moitié de pomme avec environ 2 cuillères à soupe de mélange de flocons d'avoine
5. Déposer les pommes dans un plat de cuisson de 8 po et le couvrir de papier d'aluminium
6. Cuire au four pendant 30 minutes et retirer soigneusement le papier d'aluminium
7. Laisser cuire au four encore 10 minutes



Astuces

Futées



Le temps de cuisson variera selon la variété, la taille et la maturité de la pomme.

Valeur Nutritive

Teneur par portion

Calories 301

% valeur quotidienne *

Total des Lipides 15 g 24 %

Lipides saturés 5 g 23 %

Lipides trans 0 g

Cholestérol 15 mg 5 %

Sodium 514 mg 21 %

Total des glucides 44 g 15 %

Fibres alimentaires 7 g 27 %

Total des sucres 32 g

Comprend 9 g de sucres ajoutés

Protéines 2 g 5 %

Vitamine D 0 µg 1 %

Calcium 38 mg 4 %

Fer 1 mg 5 %

Potassium 282 mg 6 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



automne

Bol-déjeuner aux patates douces

RENDEMENT : 1 PORTIONS

PORTION : 1 BOL

INGRÉDIENTS

- 1 patate douce
- ½ tasse de bleuets
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- ½ banane

PRÉPARATION

1. Utiliser une fourchette pour percer des trous dans la patate douce
2. Faire cuire la patate douce au micro-ondes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à tendreté
3. Garnir avec votre choix de bleuets, de bananes, de cannelle, de muscade ou de beurre de cacahuète



Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories 408

% valeur quotidienne *

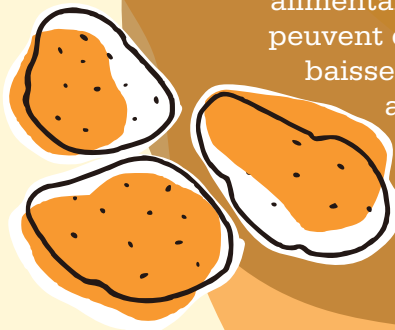
Total des Lipides	18 g	28 %
Lipides saturés	1 g	7 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium	75 mg	3 %
Total des glucides	58 g	19 %
Fibres alimentaires	12 g	47 %
Total des sucres	21 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	10 g	20 %
Vitamine D	0 µg	0 %
Calcium	183 mg	18 %
Fer	2 mg	14 %
Potassium	953 mg	20 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Astuces Santé



Les patates douces, dans le cadre d'un régime alimentaire pauvre en sel, peuvent contribuer à faire baisser votre tension artérielle.



automne

Gratin de légumes

RENDEMENT : 9 PORTIONS
PORTION : 1 TASSE

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes moyennes, tranchées
- 3 pommes de terre Russet, tranchées
- 3 grosses tomates, tranchées
- 1 aubergine, tranchées
- 4 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café d'huile de cuisson
- 2 tasses de lait écrémé
- ½ tasse de parmesan
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350° F
2. Vaporiser un grand plat à gratin d'huile ou d'un aérosol de cuisson
3. Disposer les ingrédients tranchés en rangées en alternant entre les tranches de courgettes, de pommes de terre, de tomates et d'aubergines
4. Saupoudrer de farine, de sel et de poivre et réserver
5. Dans une petite poêle, chauffer le lait à feu doux
6. Verser le lait chaud sur le plat et garnir de parmesan
7. Cuire au four à 350° F pendant une heure



Valeur Nutritive

Teneur par portion

Calories 176

% valeur quotidienne *

Total des Lipides 5 g	7 %
Lipides saturés 2 g	10 %
Lipides trans 0 g	
Cholestérol 8 mg	3 %
Sodium 213 mg	9 %
Total des glucides 27 g	9 %
Fibres alimentaires 4 g	16 %
Totale des sucres 8 g	
Comprend - sucres ajoutés	
Protéines 8 g	17 %
Vitamine D 1 µg	5 %
Calcium 194 mg	19 %
Fer 1 mg	7 %
Potassium 785 mg	17 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Astuces Santé



L'aubergine est une excellente source de cuivre, ce qui est important dans le développement des globules rouges.



automne

Gâteaux-déjeuner au navet et à l'oignon

4 PORTIONS

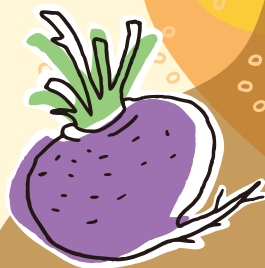
PORTION : 2 GÂTEAUX

INGRÉDIENTS

- 1 oignon, râpé
- 1 livre et demie de navets, râpés
- 3 œufs, battus
- ¼ tasse de farine
- Sel et poivre, au goût
- Huile végétale

PRÉPARATION

1. Dans un bol moyen, mélanger l'oignon, les navets, les œufs, la farine, le sel et le poivre
2. Ajouter de l'huile dans une poêle et chauffer à feu moyen
3. Verser deux cuillères à soupe de mélange dans la poêle
4. À l'aide d'une spatule, presser légèrement pour obtenir une forme plate et ronde
5. Cuire le gâteau jusqu'à ce qu'il soit doré de chaque côté



Astuces

Futées



Plus le navet est petit,
plus il est sucré.



Valeur Nutritive

Teneur per portion

Calories

194

% valeur quotidienne *

Total des Lipides	10 g	16 %
Lipides saturés	2 g	10 %
Lipides trans	0 g	
Cholestérol	120 mg	40 %
Sodium	307 mg	13 %
Total des glucides	20 g	7 %
Fibres alimentaires	4 g	15 %
Total des sucres	8 g	
Comprend - sucres ajoutés		
Protéines	7 g	14 %
Vitamine D	1 µg	4 %
Calcium	78 mg	8 %
Fer	1 mg	7 %
Potassium	426 mg	9 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2 000 calories.

Programme d'aide nutritionnelle supplémentaire (SNAP) de l'Ohio

Le Programme d'aide nutritionnelle supplémentaire (SNAP) (anciennement appelé bons alimentaires) peut vous fournir des fonds pour vous aider à payer vos courses. Les fonds SNAP sont versés sur une carte de transfert électronique de prestations (EBT), qui fonctionne un peu comme une carte de débit.

Le programme SNAP peut vous aider à étirer davantage vos achats d'aliments et vos budgets familiaux, ce qui vous donne plus d'argent pour acheter des fruits, des légumes, des produits laitiers, des protéines, des produits secs et d'autres produits d'épicerie de base à vos détaillants alimentaires locaux.

La participation au programme SNAP est fondée sur l'admissibilité au revenu et ne se limite pas à un certain nombre de personnes ou de ménages. En participant, vous ne retirerez aucun avantage alimentaire à qui que ce soit. Vous allez mettre de la nourriture saine sur la table, soutenir les emplois locaux et les recettes fiscales et libérer d'autres fonds pour payer les factures des ménages.

Consultez le site benefits.ohio.gov pour présenter une demande au programme SNAP dès aujourd'hui ou visitez votre bureau régional de l'emploi et des services à la famille.

YOU
SNAP.
WE
MATCH.



wholesome
wave

It's the
healthy
way to
stretch
your
SNAP.



Acheter un peu



Obtenir beaucoup

Faites des achats avec la carte SNAP/EBT ou P-EBT,
obtenez jusqu'à 25 \$ en fruits et légumes GRATUITS !

Qui vous est offerte par :



ProducePERKS

- 1 Rendez vous sur produceperks.org pour trouver un emplacement près de chez vous.
- 2 Après être arrivé au marché fermier, trouvez le kiosque du service à la clientèle et glissez votre **Ohio Direction Card** ou votre **carte P-EBT**.
- 3 Vous recevrez **1 \$ de Produce Perks** pour chaque **1 \$** que vous dépensez en utilisant une **Ohio Direction Card**.
- 4 Utilisez vos **Produce Perks** pour acheter des produits alimentaires frais et locaux auprès de fournisseurs au marché fermier!

Rendez vous sur produceperks.org pour en savoir plus!



Ohio

Department of Aging
Department of Health

**OHIO
wIC**

Women, Infants, and Children Program

LA PRÉSENTE INSTITUTION EST UN FOURNISSEUR D'ÉGALITÉ DES CHANCES.

CE PROJET A ÉTÉ FINANCÉ AU MOINS EN PARTIE AVEC DES FONDS FÉDÉRAUX DU MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DES ÉTATS-UNIS ET LE SOUTIEN DU MINISTÈRE DU VIEILLISSEMENT DE L'OHIO.

