



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé



Planifier les repas, j'en mange!

Rédaction

Marie-Andrée Roy, chargée de projets, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé
Marie-Ève Nadeau, agente d'information, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé
Geneviève Massé, étudiante en nutrition, CSSS-IUGS (Sherbrooke)

Mise en pages

Sarah Archambault, technicienne en bureautique, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Révision linguistique

Lucie Roy, agente administrative, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Pour information

Marie-Ève Nadeau
Agente de communication
819 780-2220, poste 47111
media-bougerjenmange.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

Ce document est disponible au : www.bougerjenmange.ca

La reproduction des textes est autorisée et même encouragée, pourvu que la source soit mentionnée.

© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

La planification de menu facilite le souper en famille!

Souper en famille c'est bon!

C'est l'occasion de passer du temps de qualité ensemble.

Des études ont démontré que les enfants qui soupent souvent en famille ont...

- de meilleurs résultats à l'école;
- une alimentation plus équilibrée.

Aussi, quand ils grandissent, ils ont moins...

- de problèmes de poids, de drogue ou d'alcool;
- de dépressions;
- de troubles alimentaires (anorexie, boulimie).

Faites-le aussi souvent que possible!



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé



Bouger, j'en mange!

La campagne Bouger, j'en mange! est une initiative de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, qui regroupe des personnes des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la santé et des services sociaux et des centres de la petite enfance dans le but d'améliorer la santé des jeunes Sherbrookois.

Visitez www.bougerjenmange.com

Ce document a été réalisé avec l'aide

financière de la Fondation Vitae du CSSS-IUGS, la Fondation GO, des Caisses Desjardins de Sherbrooke et de Québec en forme.



Suivez-nous
sur Facebook!



Planifier les repas, j'en mange!



*Ma liste d'épicerie et mon
menu en un coup d'œil!*





Liste d'épicerie



Légumes et fruits

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Poissons, volailles et viandes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Pains, céréales, riz et pâtes

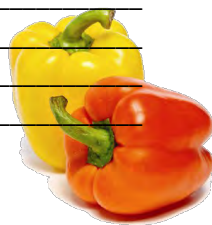
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Lait, yogourts et fromages

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Autres (noix, jus, conserves)

- _____
- _____
- _____
- _____



Menu de la semaine

Diner	Souper
Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	
collations	Déjeuners



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

**La planification des repas est
une cause de stress pour vous?**

**Vous
manquez de
temps pour
préparer de
bons repas?**

Imaginez tout le temps que vous perdez lorsque...

- 1) vous faites l'épicerie et attendez à la caisse plusieurs fois par semaine?
- 2) vous vous promenez dans les allées de l'épicerie pour trouver ce que vous pourriez bien manger cette semaine?
- 3) vous réalisez qu'il manque des ingrédients pour votre recette et que vous devez changer de recette ou retourner à l'épicerie?

La trousse *Planifier les repas, j'en mange!* à votre rescousse!

Cette trousse vise à :

- vous aider à planifier vos repas;
- vous faire économiser du temps.

Plusieurs trucs sont présentés. L'important est de trouver ceux qui vous conviennent et qui vous inspirent.

Quatre étapes faciles pour planifier vos repas!

Prévoyez un moment dans la semaine pour planifier tous vos repas et faire votre liste d'épicerie. Vous économiserez temps et argent!

Avant de commencer, ayez en main :

- un calendrier ou un agenda sur lequel vous pourrez inscrire votre menu. Vous pourrez ensuite le mettre à la vue des membres de votre famille;
- un papier sur lequel vous pourrez faire votre liste d'épicerie.

Besoin d'un petit coup de pouce pour vous aider à planifier vos menus et votre liste d'épicerie? Rendez-vous sur le site Internet www.bougerjenmange.ca pour des références à des sites Internet pratiques ou référez-vous au document bibliothèque : des références à votre portée! dans votre trousse.



**Une bonne
planification
peut vous faire
économiser
temps et argent!**

Étape 1 – Votre horaire

Avant de planifier vos repas, notez sur votre calendrier :

- les rendez-vous de la famille;
- les activités de la famille.

Cela vous permettra de savoir **combien de temps** vous avez pour préparer les repas.

Étape 2 – Vos idées

Aidez-vous :

- des circulaires... et profiter des spéciaux pour économiser;
- des restes dans le réfrigérateur;
- des mets au congélateur;
- de vos recettes préférées;
- des idées de votre famille. Profitez-en pour impliquer les enfants;
- de sites Internet, de livres de recettes et de vos magazines préférés;
- de votre banque de recettes (voir la banque de recettes proposée).



Étape 3 – Votre menu

Notez sur votre calendrier :

- les mets retenus pour les soupers;
- les lunchs (servez-vous des restes de la veille par exemple);
- les accompagnements (légumes, féculents, entrées, desserts).

Trucs et astuces

- Mettez-vous des rappels! Par exemple, « faire décongeler la lasagne pour demain », « faire mariner la viande »...
- Planifiez des repas rapides à préparer pour les soirs occupés.
- Inscrivez les tâches que les enfants pourraient faire. Par exemple, « Maxime : coupe les légumes ».



Étape 4 – Votre liste d'épicerie

Réviser vos recettes

Écrivez, sur votre liste, les ingrédients dont vous aurez besoin.

Pensez aussi aux ingrédients nécessaires :

- pour vos accompagnements (légumes, riz, patates, desserts, etc.);
- pour vos déjeuners et vos collations;
- pour compléter les lunchs (petits jus, barres tendres, etc.).

Trucs et astuces

- Prévoyez acheter de plus grandes quantités pour doubler vos recettes. Vous pourrez les congeler et les utiliser plus tard.
- Faites votre épicerie une seule fois par semaine, sans avoir le ventre vide.



Pas de panique!

Laissez-vous le temps d'intégrer cette nouvelle routine. Dans quelques semaines, vous pourrez **réutiliser les menus** des semaines précédentes pour vous faciliter la tâche.



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

En panne d'idées? Créez votre...



Banque de recettes

Retrouvez facilement vos recettes lorsque vous planifiez vos repas de la semaine grâce à cette banque de recettes!

Suivez les étapes suivantes pour bâtir une banque de recettes utiles et que vous aurez hâte de cuisiner!

Pas le temps de bâtir une banque de recettes?

- Faites-là au fur et à mesure!
- Annotez vos livres de recettes
- Utilisez les livres de recettes personnalisés offerts sur certains sites Web! Visitez le www.bougerjenmange.ca pour plus d'information ou référez-vous au document [bibliothèque : des références à votre portée!](#) dans votre trousse.

Choisissez la méthode que vous préférez

Méthode 1 : La facile

Cette méthode est une banque d'idées de recettes que vous connaissez et que vous aimez.

Sur une feuille ou une fiche :

- inscrivez des mets ou des recettes que vous aimez et que vous connaissez bien;
- si vous ne les connaissez pas par cœur, indiquez d'où elles proviennent pour qu'elles soient faciles à retrouver.

Utilisez le format qui vous convient!

- Cahier
- Scrapbook
- Cartable

Méthode 2 : L'efficace

Celle-ci est un répertoire des recettes que vous aimez.

Étape 1 : Procurez-vous une boîte et des fiches (5X7) pour classer vos recettes

Étape 2 : Créez vos fiches-recettes

Sur des fiches, transcrivez des recettes testées et aimées provenant de :

- vos livres de recettes;
- votre mémoire et de votre imagination;
- vos magazines préférés;
- vos sites Internet préférés.



Sur vos fiches, inscrivez vos recettes selon la façon que vous préférez.

Exemple simple d'une fiche :

- Le nom de la recette
- Les ingrédients
- La page et le livre de recettes dans lequel elle se trouve

Un exemple de fiche complète :

- Le nom de la recette
- La page et le livre de recettes dans lequel elle se trouve
- Les ingrédients
- La méthode de préparation

Étape 3 : Classer vos recettes par catégories (utilisez des séparateurs)

- Collations
- Desserts
- Entrées et soupes
- Accompagnements
- Œufs
- Pâtes et riz
- Poissons et fruits de mer
- Poulet et volailles
- Repas végétariens
- Sandwich
- Viande

**Ces fiches simples
vous permettront
de rien oublier
lorsque vous ferez
la liste d'épicerie!**

Trucs et astuces

- Vous manquez de temps? Découpez et collez la recette d'origine sur votre fiche.
- Annotez vos fiches pour vous souvenir de votre appréciation et des modifications apportées à vos recettes.
- Une recette sur une de vos fiches n'est pas à votre goût? Jetez la fiche! Ne gardez que les recettes que vous aimez!



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé





Comment repérer un menu équilibré? C'est simple! Les repas doivent en général comprendre les quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, laits et substituts, viandes et substituts). Voir le guide alimentaire canadien.

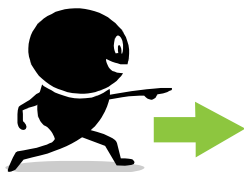
Exemple de menu d'une semaine

Faites des provisions de légumes et fruits de la saison, ça vous fera économiser!

Variez les sources de protéines :

- viandes
- volailles
- poissons,
- légumineuses,
- tofu
- œufs, etc.

Jour	Diner	Souper
Dimanche	<p>Crêpes servies avec fruits et sirop d'érable</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Poulet entier aux herbes ■ Pommes de terre ■ Potage à la citrouille (citrouille congelée de l'automne) ou panais, navets et carottes râpées sautés (pigez dans vos provisions faites à l'automne)
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sandwich aux tranches de bœuf (bœuf à fondue chinoise ou restes de rôti de bœuf/porc). ■ Pain Kaiser ■ Crudités 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vol-au-vent maison avec les restes de poulet entier d'hier ■ Brocolis et carottes cuites à la vapeur <p>*Préparer la marinade du tofu</p>
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sandwich à la salade de poulet (restes de poulet de dimanche) ■ Pain Kaiser ■ Crudités 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tofu thaïlandais ■ Quinoa ou couscous <p>*Dégeler les croquettes de thon au réfrigérateur pour demain</p>
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Salade de légumineuses/légumes et pitas/tzatziki 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Croquettes de thon ■ Patates douces tranchées, cuites au four ■ Salade de laitue et concombre (*à doubler pour demain)



Suivez vos envies! Interchangez les menus selon vos goûts du jour.

Variez les méthodes de cuisson : sauter, mijoter, rôtir, cuire à la vapeur, griller...

Tirez avantage des rabais! Profitez de ce qui est en spécial pour bâtir votre menu.

Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> Salade de légumineuses/légumes et pitas/tzatziki 	<ul style="list-style-type: none"> Burritos mexicains (*doubler la recette pour demain) Salade de laitue et concombre
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> Restes de Burritos Crudités 	<ul style="list-style-type: none"> Sole Parmigiana Accompagnée de spaghettis de blé entier sautés à l'ail et à l'huile d'olive (**faire cuire plus de pâtes pour en avoir pour demain) Salade de betteraves et pommes
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> Œufs et pommes de terre rissolées Salade de betteraves et pommes 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghettis de blé entier à la sauce ou spaghettis aux lentilles (doubler la recette pour : <ul style="list-style-type: none"> - congeler - utiliser des restes pour les lunchs - un souper vite fait). Crudités en entrée

Idées desserts, déjeuners et collations

Déjeuners : Fruits, jus de fruits pur à 100%, pain ou bagels à grains entiers, lait et céréales, beurre d'arachide, etc.

Collations : yogourt, granola maison, lait, muffins maison, fruits, compote de fruits (réserve congelée de l'automne)

Desserts : Yogourts, lait, biscuits maison, fruits de la saison



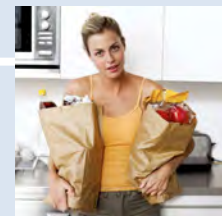
Variez les produits céréaliers et les féculents

- Différents pains à grains entiers
- Pâtes
- Riz brun
- Quinoa
- Couscous
- Orge
- Pommes de terre
- Patates douces
- Etc.



Un menu nous fait économiser!

- Les restes ne se gaspillent pas.
- Il peut être établi en fonction de la circulaire de l'épicerie où vous avez l'habitude d'aller!





Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Fiches recettes pour la semaine!

Fiche : section volaille



Poulet aux herbes

- Portions : 4 à 6
- Source : recette adaptée du livre Superchef volume 4, édition Franson, p. 435

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) beurre ou d'huile végétale
- 1 poulet de 2 kg
- 300 ml (1 1/4 tasse) de bouillon de poulet
- 2 gousses d'ail écrasées
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon
- 5 ml (1 c. à thé) de marjolaine



- 120 g (4 oz) de champignons tranchés
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 325 °F
2. Dans une casserole allant au four, faire revenir le poulet dans le beurre ou l'huile.
3. Verser le bouillon dans la casserole et amener rapidement à ébullition. Ajouter l'ail.
4. Ajouter le persil, les échalotes, l'estragon, la marjolaine, les champignons, le jus de citron, le sel et le poivre.
5. Cuire au four environ 2 heures.

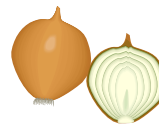
Recette facile : on peut faire participer les enfants!

Fiche : section volaille

Vol-au-vent maison

- Portions : 4
- Source : recette adaptée de : www.ricardocuisine.com

RICARDO
cuisine.com

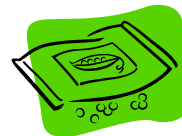


Ingrédients

- 8 tranches de pain, avec ou sans la croûte
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre, ramolli
- Sauce au poulet pour vol-au-vent (fiche suivante)

Préparation

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Tartinier un côté des tranches de pain avec du beurre. Enfoncer chaque tranche de pain dans un moule à muffins, côté beurré vers le bas, pour former de petits bols. Cuire les bols au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Réserver.
- Pendant la cuisson des vol-au-vent, faire la sauce au poulet pour les vol-au-vent.



Sauce au poulet pour vol-au-vent

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait chaud
- ½ oignon, haché finement
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés

Préparation

- Faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole, ajouter la moitié d'un oignon, haché finement et brasser.
- Saupoudrer la farine sur le beurre et les oignons et mélanger à l'aide d'un fouet.
- Laisser cuire le mélange de beurre et de farine pendant une minute à feu moyen, sans cesser de fouetter.
- Ajouter le lait et une pincée de muscade en fouettant constamment à l'aide du fouet. Porter à ébullition (feu moyen-élevé).
- Lorsque la consistance de la sauce devient épaisse et crémeuse, ajouter les pois et le poulet. Assaisonner au goût. Poursuivre la cuisson de trois à quatre minutes ou jusqu'à ce que les pois soient tendres.



Fiche : section repas végétarien

Sauté de tofu thaïlandais

- Portions : 5
- Source : recette adaptée du repas servi à la cafétéria du CSSS-IUGS au mois de la nutrition, mars 2011.

Ingrédients

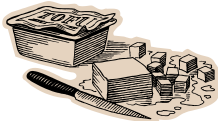
- 1 bloc de tofu ferme (454 g), égoutté et coupé en petits cubes de ½ pouce.
- 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) de macédoine orientale surgelée ou autres légumes frais ou surgelés
- 22 ml (1 1/2 c. à table) de fécule de maïs
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau froide

Marinade

- 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya
- 320 ml (1 1/3 tasse) de bouillon de poulet
- (60 ml) (1/4 tasse) de gingembre frais râpé
- 4 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel



Préparation



1. Dans un bol, mariner le tofu avec les ingrédients de la marinade, couvrir et déposer au réfrigérateur pour une nuit.
2. Égoutter le tofu et **réserver la marinade**.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire sauter le tofu en le laissant brunir comme on le ferait pour le poulet. Réserver.
4. Pendant ce temps, cuire les légumes à la vapeur. Réserver.
5. Dans une petite casserole, amener la marinade à ébullition. Mélanger la fécule de maïs avec l'eau froide et vider le mélange dans la marinade en ébullition. Laisser mijoter deux minutes. Réserver.
6. Dans la poêle antiadhésive à hauts rebords, mélanger le tofu rôti avec la marinade et les légumes vapeur juste avant de servir.

Se congèle bien,
économique, rapide et
une bonne façon de
faire manger du poisson
aux difficiles

Fiche : section poissons et fruits de mer

Croquettes de thon

▪ Portions : 4

▪ Source : recette adaptée de www.ricardocuisine.com

RICARDO
cuisine.com

Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1 œuf
- 3 boîtes de 170 g (6 oz) de thon, égoutté et émietté
- 375 ml (1 1/2 tasse) de chapelure de pain
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 75 ml (1/3 tasse) de ciboulette fraîche ciselée
- Sauce tartare : mayonnaise, yogourt nature, relish sucrée

Préparation

1. Au robot culinaire, réduire les haricots et l'œuf en purée lisse. Transvider dans un bol et ajouter le thon, 125 ml (1/2 tasse) de chapelure et la ciboulette. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
2. Placer le reste de la chapelure dans un bol. Réserver.
3. Façonner le mélange de thon en 12 croquettes d'environ 60 ml (1/4 tasse). Les enrober de chapelure.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, dorer les croquettes dans l'huile environ 3 minutes de chaque côté.

Servir avec de la sauce tartare ou avec de la sauce marinara, pour plus de détails, voir la recette complète : croquettes de thon sauce marinara sur le site www.ricardocuisine.com.

Se congèle bien (sans les tortillas), recette rapide qui permet de découvrir les légumineuses

Fiche : section viande

Burritos mexicains

- Portions : 6
- Source : recette adaptée du livre de recettes Rapido presto, de Geneviève O'Gleman, p.72

Ingrédients

- 1 oignon jaune haché finement
- 450 g (1lb) de bœuf haché extra-maigre
- 1 poivron rouge haché
- 1 poivron vert haché
- 1 branche de céleri haché
- 250 ml (1 tasse) de maïs en grains surgelé
- 1 boîte de 156 ml (5,5 oz) de pâte de tomates
- 1 boîte de 213 ml (7 oz) de sauce tomate nature
- 1 boîte de haricots noirs rincés et égouttés
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili
- 1 pincée de piment de cayenne
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- Poivre concassé
- 60 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche hachée
- 12 petites tortillas mexicaines au blé entier
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé

Préparation



1. Préchauffer le gril du four (à broil). Placer la grille à la position du haut.
2. Dans une poêle antiadhésive, cuire l'oignon et le bœuf à feu vif. Remuer à l'aide d'une spatule en bois pour égrainer la viande hachée, et laisser ensuite caraméliser la viande quelques instants. Lorsque la viande est cuite, égoutter le gras et réduire à feu moyen.
3. Ajouter les poivrons, le maïs et le céleri et poursuivre la cuisson 5 minutes.
4. Ajouter la pâte de tomates, la sauce, les haricots noirs et les assaisonnements, sauf la coriandre. Bien remuer et cuire 2 ou 3 minutes de plus.
5. Farcir chaque tortilla d'un peu de préparation au bœuf, rouler et garnir de fromage. Placer 2 burritos par assiette et passer sous le gril du four (à broil) 1 ou 2 minutes avant de servir. Manipuler les assiettes avec des mitaines pour le four.

Recette rapide.
C'est une bonne
façon de faire
manger du poisson
aux difficiles!

Fiche : section poissons et fruits de mer

Sole Parmigiana

- Portions : 4
- Source : recette adaptée du livre Bonne bouffe en famille de Geneviève O'Gleman, p.164

Ingrédients

- 4 filets de sole (120 g/4 oz chacun)
- 80 ml (1/3 tasse) de farine de blé entier
- Poivre
- 2 œufs
- 375 ml (1 ½ tasse) chapelure blé entier (à l'italienne)
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
- 150 ml (2/3 tasse) de sauce tomate, réduite en sodium
- 150 ml (2/3 tasse) mozzarella râpée (60 g/2 oz)
- 30 ml (2 c. à soupe) parmesan râpé (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le gril du four (à broil). Placer la grille au centre du four.
2. Mettre la farine dans un bol à soupe creux et poivrer généreusement. Battre les œufs à la fourchette dans un deuxième bol et verser la chapelure dans un troisième bol.
3. Tremper les filets de sole d'abord dans la farine, ensuite dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
4. Dans une poêle bien chaude, ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'huile et y déposer 2 filets. Cuire à feu moyen-vif 5 minutes, retourner et cuire 5 minutes de plus jusqu'à ce que la panure soit dorée.
5. Placer les deux filets sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin et répéter l'opération avec les deux autres filets.
6. Garnir les filets panés avec la sauce tomate. Répartir la mozzarella, puis saupoudrer de parmesan (facultatif).
7. Passer sous le gril (à broil) quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré. Servir avec une salade verte et un petit à-côté de spaghetti de blé entier sauté à l'ail et à l'huile d'olive si désiré.



Fiche : section repas végétarien

Sauce à spaghetti aux lentilles

- Portions : 8
- Source : recette adaptée du site www.recettes.qc.ca de l'auteur Cook Mom

Ingrédients

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 carottes coupées en rondelles
- 6 branches de céleri en tranches
- 1 piment vert en dés
- 1 oignon espagnol en dés
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 1/2 tasse de lentilles vertes sèches
- 1 boîte 284 ml de crème de tomate
- 1 boîte 796 ml de tomates en dés
- 3 tasses de jus de tomate
- Sel et poivre
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de graines de céleri
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé d'origan
- 1/4 c. à thé de poivre de Cayenne

Préparation

1. Faire chauffer l'huile à feu vif, y ajouter les légumes et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ dix minutes).
2. Incorporer les autres ingrédients. Couvrir et cuire à feu doux trois heures.
3. Servir sur un lit de spaghettis.





Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Pour vous faciliter la tâche, pourquoi ne pas faire participer toute la famille!? Après tout, toute la famille savourera le repas!

Les enfants aussi peuvent participer!

La préparation des repas et le souper en famille sont d'excellentes occasions de passer du temps de qualité avec vos enfants et :

- de leur enseigner à cuisiner;
- de leur apprendre les bonnes manières à table;
- de développer leurs habiletés à communiquer lors des discussions familiales;
- de développer leur estime de soi, lorsqu'ils réussissent les étapes d'une recette de « grand »;
- de faire découvrir des aliments si votre enfant est plus difficile. Il sera fier de goûter à un plat qu'il a lui-même préparé!

N'oubliez pas de leur rappeler de se laver les mains!



Pour les plus petits...

N'hésitez pas à leur faire confiance. Faites participer vos tout-petits à la préparation des repas en leur confiant une tâche adaptée à leur âge :

Dès 2 ans, il (elle) peut :



- rincer des légumes/fruits;
- déchiqueter la laitue;
- briser une tête de brocoli/chou-fleur;
- transporter des ingrédients;
- placer des crudités dans une assiette de service.

À partir de 4 ans, il (elle) peut :

- peler une orange ou un œuf à la coque;
- piler des bananes à la fourchette;
- mettre la table;
- ciseler du persil ou un oignon vert avec des ciseaux pour enfants;
- faire tourner l'essoreuse à salade.

À partir de 3 ans, il (elle) peut :



- envelopper des aliments en papillote;
- jeter des déchets;
- pétrir et façonner de la pâte;
- mélanger des ingrédients;
- verser des liquides;
- étendre une tartinade.

Pratiquez leur lecture, faites leur lire la recette!

À partir de 5-6 ans, il (elle) peut :

- mesurer des ingrédients;
- utiliser un batteur avec supervision;
- couper des légumes ou des fruits moins fermes avec un couteau en plastique;
- râper du fromage.



Pour les plus grands...

- Affichez le menu de la semaine sur le frigo ou sur le calendrier.
- Le premier à arriver à la maison peut commencer à préparer le repas et/ou mettre la table.
- Notez sur le calendrier le nom de l'enfant qui va aider les parents à préparer le souper.
- N'oubliez pas d'alterner les noms pour permettre à chacun de participer!



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Cuisez des repas nutritifs rapidement!

Les aliments à avoir sous la main

Groupe alimentaire	Garde-manger	Réfrigérateur	Congélateur
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pâtes de blé entier, riz brun, bulghur (couscous de blé entier), orge, nouilles asiatiques ■ Farine de blé entier et blanche ■ Céréales à déjeuner, flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pain, pitas et tortillas de blé entier 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pain tranché, bagels, muffins anglais à grains entiers ■ Croûte à pizza de blé entier ■ Pâtes alimentaires farcies ■ Riz brun cuits ■ Muffins ou mélange à muffins préparé
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tomates en conserve, pâtes de tomates, sauce de tomates ou de légumes ■ Fruits en conserve dans leur jus ■ Légumes en conserve ■ Fruits séchés ■ Oignons, pommes de terre ■ Olives conservées dans l'huile 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Légumes et fruits frais ■ Jus de fruits, de légumes ou de tomate ■ Citron et lime 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Légumes surgelés ■ Épinards ■ Petits fruits surgelés ■ Bananes mûres (congelées avec la pelure)
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lait écrémé en poudre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lait ■ Yogourts ■ Fromage en brique 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fromage râpé
Viandes et substituts	<ul style="list-style-type: none"> ■ Poissons en conserve, crabe en conserve ■ Légumineuses en conserve ■ Beurre d'arachide 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Viande et volaille ■ Tofu ■ Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Viande et volaille ■ Poisson et fruits de mer ■ Noix et graines
Autres aliments	<ul style="list-style-type: none"> ■ Huiles végétales (canola, olive, carthame, maïs, tournesol) ■ Sucre, miel, cassonade ■ Sauce soya ■ Vinaigres (balsamique, de riz, de vin, de cidre) ■ Sauce piquante (tabasco) ■ Bouillon de légumes, de poulet, de bœuf réduit en sodium ■ Herbes et épices ■ Féculé de maïs 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beurre ou margarine non hydrogénée ■ Condiments ■ Ail (frais ou haché en pot), gingembre (frais ou haché en pot) ■ Moutarde de Dijon, ■ Pesto 	

*Tableau adapté de :

- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine. Les aliments de base pour cuisiner vite et bien. En ligne : <http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1467>
- Geneviève O'Gleman. Rapido Presto. Éditions La semaine. 2009. p.20-21

Repas simples et rapides!

Des idées de repas et d'accompagnements à partir de vos ingrédients de base

<p>Soupe-repas</p> <ul style="list-style-type: none">■ Bouillon de légumes■ Une conserve de tomates en dés■ Légumes surgelés■ Une conserve de lentilles■ Idée : Accompagnez cette soupe de craquelins	<p>Riz sauté au poulet</p> <ul style="list-style-type: none">■ Riz brun■ Poulet sauté ou tofu■ Légumes sautés■ Sauce hoisin ou sauce soya
<p>Panini grillé dans la poêle</p> <ul style="list-style-type: none">■ Pain■ Poulet cuit congelé dégelé■ Fromage■ Pesto au basilic ou aux tomates séchées	<p>Fajitas</p> <ul style="list-style-type: none">■ Poulet cuit■ Poivrons■ Salsa■ Tortillas de blé entier
<p>Pâte à l'italienne</p> <ul style="list-style-type: none">■ Pâtes■ Légumes surgelés■ Poulet ou tofu■ Ail et oignon■ Sauce tomate■ Basilic	<p>Pizza maison</p> <ul style="list-style-type: none">■ Pitas (ou autre pain)■ Sauce tomate ou sauce à spaghetti■ Fromage■ Légumes au choix■ Pâtes au poulet■ Bruschetta (maison ou du commerce)■ Poulet■ Pâtes
<p>Accompagnements : Pâtes au parmesan et au basilic</p> <ul style="list-style-type: none">■ Pâtes de blé entier■ Huile d'olive■ Parmesan■ Basilic	

Des assaisonnements pour tous les types de plats!

Osez utiliser...



- de l'aneth avec des pommes de terre;
- de la menthe avec de l'agneau;
- de l'origan avec des œufs;
- du romarin avec des aubergines;
- du cari avec de la viande hachée;
- du cumin avec du poisson;
- du gingembre avec du bœuf;
- du safran avec du riz.

Pour un repas...	Utilisez...
Indien	Cari, garam massala, lait de coco
Mexicain	Cumin, coriandre, piment fort, citron
Marocain	Cumin, cannelle, menthe, fruits séchés
Italien	Basilic, origan, ail, vinaigre balsamique
Asiatique	Gingembre, miel, sauce soya, sésame
Français	Herbes de Provence, ail, moutarde de Dijon ou de Meaux

Références

Extenso, Les aliments de base pour cuisiner vite et bien
<http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1467>

Geneviève O'Gleman. Rapido Presto. Éditions La semaine. 2009

Geneviève O'Gleman. Bonne bouffe en famille. Éditions La semaine. 2010



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Bibliothèque : des références à votre portée!

Sites Web

Association des jardiniers maraîchers du Québec : www.mangezquebec.com

- Recettes
- Chroniques santé

Coup de pouce : www.coupdepouce.com

- Recettes
- Menu de la semaine

Extenso : www.extenso.org

- Référence sur la nutrition humaine

Fondation des maladies du cœur du Québec : www.fmcoeur.qc.ca

- De l'information sur la saine alimentation
- Des recettes
- Possibilité de s'abonner au cyber bulletin mensuel gratuit de la Fondation des maladies du cœur qui contient :
 - Des articles crédibles, des recettes santé exclusives aux goûts des enfants, des renseignements nutritionnels de diététistes, des conseils d'activité physique.

IGA : www.iga.net

- Recettes sous la rubrique *Recettes* et *Liste de recettes*
http://www.iga.net/recipes_sitemap.php?lang=fr

Kraft : www.kraftcanada.com

- Recettes

Le festin enchanté de Cru-cru www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru

- Pour faire de vos repas une activité familiale encore plus enrichissante et amusante

Metro : www.metro.ca/fr (section menu)

- Possibilité de devenir membre gratuitement!
- Menu proposé à partir des spéciaux de la semaine. Possibilité d'imprimer la liste d'épicerie correspondant au menu.

Nos petits mangeurs : www.nospetitsmangeurs.org/recettes-familiales

- Recettes familiales
- Information sur la nutrition (destinée au CPE, mais utile pour les parents!)

Producteurs laitiers : www.plaisirlaitiers.ca

- Recettes

Recettes du Québec : www.recettes.qc.ca

- Recettes
- Possibilité de regrouper les recettes que vous aimez pour vous créer un livre de recettes virtuel.

Utilisez les livres de recettes personnalisés offerts sur les sites :

- Ricardo cuisine
- Recettes du Québec
- SOS cuisine

Ricardo : www.ricardocuisine.com

- Possibilité de devenir membre gratuitement!
- Possibilité de bâtir un menu à partir des recettes du site et d'imprimer la liste d'épicerie correspondant au menu
- Regrouper les recettes que vous aimez pour vous créer un livre de recettes virtuel.

Service vie : www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-recettes

- Recettes
- Information sur la santé

SOS cuisine : www.soscuisine.com

Services offerts gratuitement :

- Voyez les spéciaux des supermarchés de votre région organisés sous forme de tableau
- Cherchez des recettes avec un ou plusieurs critères à la fois
- Voyez le menu de la semaine avec le coût par portion
- Voyez la quantité nécessaire et la quantité à acheter de chaque ingrédient
- Regrouper les recettes que vous aimez pour vous créer un livre de recettes virtuel.

* Attention! Certains autres services sont payants

Démystifiez les étiquettes!

Visitez ce site Web pour apprendre comment décoder les étiquettes!

www.extenso.org/quotidien/etiquettes.php

L'étiquetage nutritionnel interactif sur le site Web de Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/interactive-fra.php

Livres

Livres	Prix	Disponible à la bibliothèque Éva-Sénécal
À table en famille, Marie Breton et Isabelle Emond, Éditions Flammarion	19,99 \$	Oui
Cuisiner au goût du cœur, Bonnie Stern	18,98 \$	Oui
Recettes santé pour mères de familles pressées, Élodie Gelin et Évelyne Gelin	21,95 \$	Non
La croûte cassée, Mariève Desjardins	24,95 \$	Oui
Boîtes à lunch santé, Geneviève O'Gleman, Éditions La Semaine	29,95 \$	Oui
Rapido-presto, Geneviève O'Gleman, Éditions La Semaine	29,95 \$	Oui
Bonne bouffe en famille, Geneviève O'Gleman, Éditions La Semaine	29,95 \$	Oui
Nos meilleures recettes : 450 recettes délicieuses, les diététistes du Canada	29,95 \$	Oui
Mieux manger pour le plaisir et la santé, guide conçu par Protégez-Vous, Passeport Santé et Extenso	9,95 \$	Oui
Guide pratique du panier d'épicerie, guide conçu par Protégez-Vous et Extenso	9,95 \$	Non
Boîtes à lunch emballantes, Marie Breton et Isabelle Emond, Éditions Flammarion	19,99 \$	Non
Du nouveau dans la mijoteuse, Beth Hensperger, Éditions ADA	14,95 \$	Oui
Bonjour la vie! Livre de recettes pour des femmes et des bébés en santé. Fondation OLO	Recettes disponibles en ligne : http://www.olo.ca/fr/publications/recettes_index.html	

Discussions sur l'alimentation!

- Naître et grandir, Stéphanie Côté, nutritionniste : <http://www.naitreetgrandir.net/fr/>
- Bonne bouffe en famille, le blogue, Geneviève O'Gleman, nutritionniste : <http://www.bonne-bouffe.com/>
- Le nutritionniste, Jonathan Fontaine : <http://lenutritionniste.com/>
- Catherine Lefebvre, nutritionniste : <http://catlefebvre.com/>
- Julie Aubé, nutritionniste : <http://www.juliaube.com/blogue/>
- Alexandra Leduc, nutritionniste : <http://alexandraeduc.com/blogue/>
- Nadeau nutrition, Geneviève Nadeau, nutritionniste: <http://www.nadeaunutrition.blogspot.com/>
- La nutriblogueuse, Caroline Bergeron, nutritionniste : <http://lanutriblogueuse.blogspot.com/>



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Des produits frais et locaux à votre portée!

Le marché de solidarité régional à Sherbrooke

Le marché de solidarité régional offre des produits locaux de qualité provenant des agriculteurs de la région. Il est possible de commander des produits chaque semaine de l'année.

843 rue King Ouest, Sherbrooke, J1H 1R9
Téléphone : 819-562-4413
Courriel : marche@atestrie.com
Site Web : www.atestrie.com

Cuisine collective

Ouvert à tous
Groupes offerts de jour et de soir

Cuisine collective Le Blé d'Or de Sherbrooke
Téléphone : 819 820-1231
Courriel : info@cuisinecollectivelebledor.org
Site Internet : www.cuisinecollectivelebledor.org



Votre panier biologique tout droit d'une ferme de la région!

Ferme	Produits offerts	Points de chute	Coordonnées
Ferme Croque-Saisons	Paniers de fruits et de légumes (été et hiver) Aussi disponible : agneau des prés (non biologique)	Au carrefour de solidarité internationale : 165, rue Moore, Sherbrooke	M ^{me} Caroline Poirier M. Sébastien Alix 111, Route 108 Ste-Marguerite-de-Lingwick, J0B 2Z0 Tél. : 819 877-5254 www.croque-saisons.com croque.saisons@gmail.com

Ferme du Coq à l'Âne	Paniers de fruits, de légumes et de fines herbes (été et hiver) Aussi disponible : Commandes additionnelles de viande de bœuf biologique certifié ECOCERT, de porc plein air, de pintade, de sirop d'érable	À fleur de vie, 699, du Conseil, Sherbrooke	M. Jean-François Levasseur Tél. : 819 872-1147 M. Jean-François Labbé Tél. : 819 872-3787 931, ch. Hardwood flat Bury JOB 1J0 www.fermeducoqalane.com info@fermeducoqalane.com
Le potager d'Émylou	Paniers de fruits et de légumes (environ 30 variétés) (été et hiver)	Église Plymouth-Trinity : 380, rue Dufferin, Sherbrooke	M ^{me} Émylou Desrosiers 105, Haskell Hill Canton Hatley, JOB 2C0 Tél. : 819 562-4205 www.potageremylou.net info@potageremylou.net

Les marchés publics de l'Estrie

En date du 1^{er} février 2012

Marché	Période	Emplacement	Horaire
Marché champêtre de Melbourne	Mi-juin à mi-octobre	1257, route 243, Canton de Melbourne	Samedi de 9 h à 16 h
Marché public de la Gare de Sherbrooke	Marché intérieur : ouvert à l'année Marché extérieur : de mai à octobre	710, rue Minto, Sherbrooke	Samedi au mercredi de 9 h à 18 h Jeudi et vendredi de 9 h à 21 h
Marché public du Lac Mégantic	Fin juin à fin septembre	Face au Centre Mgr Bonin, 5561, Mgr Bonin, Lac-Mégantic	Samedi de 9 h à 16 h
Marché Lovacore de Racine	Fin juin	162, Route 222 Racine	Samedi de 8 h 30 à 13 h
Marché d'Ayer's Cliff	Fin juin à mi-octobre	Terrain de l'exposition d'Ayer's Cliff 977, rue Main, Ayer's Cliff	Samedi de 10 h 30 à 12 h 30
Marché fermier de North Hatley	Mi-mai à mi-octobre	Rue School, North Hatley	Samedi de 9 h à 12 h
Marché de Scotstown	Début juin à mi-septembre	Centre communautaire, Scotstown	Vendredi de 12 h à 16 h
Marché public de la Mante du Carré à Danville	Marché intérieur ouvert à l'année	Au carré de Danville, au coin des rues Daniel-Johnson et du Carmel	Samedi de 10 h à 14 h

Pour obtenir la liste à jour des marchés selon les saisons, visitez-le :

Liste des marchés publics officiels de la région de l'Estrie, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) :

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Regions/estrie/prodestrie/Pages/MarchesPublics.aspx>

thermoguide

Frais ...



c'est meilleur!

Durée d'entreposage
des aliments
périssables

Durée d'entreposage
des aliments
moins périssables

ALIMENTS	RÉFRIGÉRATEUR		ALIMENTS	TEMPÉRATURE AMBIANTE	CHAMBRE FROIDE
	4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C			
Abats	1-2 jours	3-4 mois	Beurre d'arachides*	20 °C	2 mois
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois	Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	20 °C	1 semaine
Asperges	4 jours	1 an	Cacao	20 °C	10-12 mois
Bacon*	7 jours	1-2 mois	Café instantané	20 °C	1 an
Betteraves	3 semaines	1 an	Café moulu*	20 °C	1 mois
Beurre doux*	3 semaines	3 mois	Céréales de type granola	20 °C	6 mois
Beurre salé*	3 semaines	1 an	Céréales prêtes à servir	20 °C	8 mois
Bleuets entiers, frais	5 jours	1 an	Chapelure sèche	20 °C	3 mois
Bœuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois	Chocolat à cuisson	20 °C	7 mois
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	7 jours	3 mois	Confitures et gelées	20 °C	1 an
Brocoli	5 jours	1 an	Conserves	20 °C	1 an
Camembert, brie	3-4 semaines	1 an	Courges d'hiver	20 °C	1 semaine
Carottes	3 mois	1 an	Craquelins	20 °C	6 mois
Carottes nouvelles	2 semaines	1 an	Croustilles de pommes de terre*	20 °C	1 semaine
Céleri	2 semaines	1 an	Farine blanche	20 °C	2 ans
Champignons	5 jours	1 an	Farine de maïs	20 °C	6 mois
Cheddar	5 semaines	6 mois	Fines herbes séchées	20 °C	1 an
Chou	2 semaines	1 an	Fruits séchés	20 °C	1 an
Chou de Bruxelles, chou-fleur	6 jours	1 an	Garnitures pour tartes	20 °C	18 mois
Concombre	1 semaine	1 an	Gélatine	20 °C	1 an
Courges d'été, courgettes	1 semaine	1 an	Gelée en poudre	20 °C	2 ans
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois	Gruau d'avoine	20 °C	6-10 mois
Crème fraîche*	3-5 jours	1 mois	Huiles végétales	20 °C	1 an
Crème glacée	—	3 mois	Lait concentré en conserve	20 °C	9-12 mois
Cretons*	3-5 jours	1-2 mois	Lait concentré sucré	20 °C	6 mois
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois	Lait écrémé en poudre*	20 °C	1 mois
Endives	3-4 jours	1 an	Lait écrémé en poudre	20 °C	6 mois
Épinards	4-5 jours	1 an	Légumineuses sèches	20 °C	1 an
Farine de blé entier	3 mois	6-9 mois	Levure sèche	20 °C	1 an
Fèves au lard	3-4 jours	6-10 mois	Mélanges à gâteaux	20 °C	1 an
Fèves germées	3-4 jours	1 an	Mélanges à pouding	20 °C	18 mois
Fraises, framboises (entières, fraîches)	3-4 jours	1 an	Mélasse	20 °C	2 ans
Fromage bleu*	1 semaine	1 an	Miel	20 °C	18 mois
Fromage cottage, ricotta*	3-5 jours	1 an	Moutarde sèche	20 °C	3 ans
Fromage fondu à tartiner*	3-4 semaines	1 an	Noix dans l'écale	20 °C	1 an
Germes de luzerne, de soya	3 jours	1 an	Oignons secs, jaunes	20 °C	1 jour
Haricots jaunes et verts	5-6 jours	1 an	Olives	20 °C	3-4 semaines
Huiles végétales de première pression*	3-4 semaines	1 an	Pain (type baguette)	20 °C	1-2 jours
Huitres dans leur écaille	2-3 semaines	1 an	Pâtes alimentaires sèches	20 °C	1 an
Huitres écaillées	10 jours	2-4 mois	Pâtes alimentaires aux oeufs	20 °C	6 mois
Jambon cuit (entier)	7-10 jours	1-2 mois	Pectine en poudre	20 °C	2 ans
Jambon cuit (tranches)	3-5 jours	1-2 mois	Pectine liquide	20 °C	1 an
Jus de fruits et de légumes*	1-2 semaines	1 an	Pommes de terre	20 °C	1 semaine
Ketchup et marinades*	1 an	1 an	Pommes de terre nouvelles	20 °C	9 mois
Lait*	3-5 jours	6 semaines	Pommes de terre instantanées	20 °C	1 an
Laitue	1 semaine	1 an	Poudre à pâte	20 °C	1 an
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois	Riz blanc	20 °C	1 an
Maïs entier	2-3 jours	1 an	Rutabagas (cirés)	20 °C	1 semaine
Margarine*	1 mois	3 mois	Semoule	20 °C	1 an
Mayonnaise*	2 mois	1 an	Sirop d'érable, de maïs...	20 °C	1 an
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	1 an	Soda à pâte	20 °C	1 an
Mets conditionnés sous vide*	1-2 jours	2 mois	Substitut de crème à café	20 °C	6 mois
Mets congelés commerciaux	—	3-4 mois	Sucre	20 °C	2 ans
Mets en casserole	2-3 jours	3 mois	Thé	20 °C	6 mois
Moules dans leur écaille	2-3 jours	1 an	Vinaigre	20 °C	2 ans
Moules sans écaille	1-2 jours	3 mois			
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	1 an			
Moutarde préparée (forte)	9 mois	1 an			
Navet	1 semaine	1 an			
Noix	4-6 mois	1 an			
Oignons verts	1 semaine	1 an			
Oeuf dans sa coquille	1 mois	1 an			
Oeuf dur	1 semaine	1 an			
Oeuf (blanc)	1 semaine	9 mois			
Oeuf (jaune)	2-3 jours	4 mois			
Palourdes dans leur écaille	3-4 jours	1 an			
Palourdes sans écaille	1-2 jours	3 mois			
Pâtes alimentaires cuites	3-5 jours	3 mois			
Pâtés à la viande, quiches	2-3 jours	3 mois			
Pâtisseries (avec produits laitiers et oeufs)	3-4 jours	1 mois			
Pétoncles	1-2 jours	3 mois			
Piments doux (poivrons)	1 semaine	1 an			
Poireaux	2 semaines	1 an			
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an			
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois			
Poisson gras	1-2 jours	2 mois			
Poisson maigre	2-3 jours	6 mois			
Pommes (de février à juillet)	2 semaines	1 an			
Pommes (d'août à janvier)	6 mois	1 an			
Porc (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	4-6 mois			
Potages, soupes	3 jours	2-3 mois			
Radis	1 semaine	1 an			
Raisins (frais)	5 jours	1 an			
Rhubarbe	4 jours	1 an			
Riz cuit	5-6 jours	6-8 mois			
Riz brun	6-9 mois	—			
Sandwiches (tous genres)	1-2 jours	6 semaines			
Sauces à la viande	3-5 jours	4-6 mois			
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois			
Saucissons secs, entiers	2-3 semaines	1 an			
Tofu	1-2 semaines	1-2 mois			
Tomates	1 semaine	1 an			
Veau (en rôti)	3-5 jours	4-8 mois			
Viandes cuites (avec sauce)	3-4 jours	4 mois			
Viandes cuites (sans sauce)	3-4 jours	2-3 mois			
Viande fumée, charcuterie*	5-6 jours	1-2 mois			
Viande hachée, en cubes, tranchée mince	1-2 jours	3-4 mois			
Viandes cuites tranchées, sous-vide*	3 jours	1 mois			
Volaille cuite (avec sauce)	1-2 jours	6 mois			
Volaille cuite (sans sauce)	3-4 jours	1-3 mois			
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois			
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois			
Yogourt	2-3 semaines	1 mois			



Conseils pratiques

- Les huitres, palourdes et moules non écaillées sont vivantes. Il est donc recommandé de les conserver dans un contenant aéré.
- N'utilisez que des sacs ou des contenants spécialement conçus pour la congélation des aliments et apposez une étiquette indiquant la date et le nom du produit.
- La porte du réfrigérateur n'est pas l'endroit idéal pour ranger les aliments périssables. Les produits laitiers, les oeufs et toutes les viandes se conserveront mieux au centre du réfrigérateur ou dans des tiroirs conçus spécialement pour maintenir la température plus basse et plus constante.

* Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.

■ Il est préférable de ne pas congeler ces aliments pour conserver le maximum de leur qualité.



Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec



information

Pour plus d'information sur la sécurité des aliments, demandez « votre guide du consommateur » au Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale

1 800 463-5023