



Débutez la journée du bon pied !

À la rentrée, les matinées sont de plus en plus chargées! Bien qu'on manque parfois de temps pour planifier nos déjeuners, il est important de se rappeler que le déjeuner constitue le repas le plus important de la journée et qu'il apporte plusieurs **bienfaits sur notre santé** et celle des membres de notre famille. Lesquels ?



- Le fait de consommer un déjeuner équilibré permet d'être plus attentif, et productif jusqu'à la collation ou au dîner;
- Facilite le maintien des bonnes habitudes alimentaires le reste de la journée;
- Les aliments qu'on consomme généralement au déjeuner procurent des éléments nutritifs difficiles à intégrer dans les autres repas de la journée comme les fibres, le calcium, le fer, le potassium, le magnésium et l'acide folique (que l'on retrouve notamment dans les céréales, le pain à grains entiers, les produits laitiers et les fruits).

Idee-recette : Burrito matin à emporter!

Vous êtes pressé et manquez de temps pour déjeuner ? Avec un peu de préparation, voici une recette qui est une solution idéale pour partir la journée du bon pied ! En préparant la veille les ingrédients de cette recette tirée du site www.lesœufs.ca, votre déjeuner sera nutritif et prêt en un tour de main.

Ingrédients

2 œufs
2 c à table (30 ml) de lait
½ poivron vert, épépiné et coupé en dés
(ou légume de votre choix : champignons, maïs, etc.)
2 c à table (30 ml) de cheddar râpé
1 tortilla de blé entier
2 c à table (30 ml) de salsa moyenne

Méthode

1. Fouetter les œufs et le lait dans un petit bol et ajouter le poivron.
2. Chauffer une poêle à feu moyen-vif avec un peu d'huile et versez la préparation aux œufs.
3. À l'aide d'une spatule, racler délicatement le fond de la poêle pour former des grumeaux. Cuire jusqu'à ce que les œufs épaississent et que les œufs soient cuits et garnir de fromage.
4. Déposer les œufs au centre de la tortilla et garnir de salsa. Rouler puis rentrer les bords.

Règle de base pour la composition d'un déjeuner équilibré :

- 1 à 2 portions* de produits céréaliers à grains entiers
- 1 portion de lait ou de viande (ou un substitut)
- 1 à 2 portions de fruits (idéalement cru)

**Pour la taille des portions, référez-vous au Guide Alimentaire Canadien*

D'autres idées pour les matins pressés :

Parfait au yogourt, petits fruits & granola

Gruau sur le pouce (*intégrez vos ingrédients dans un pot Masson*)

Tortilla roulé au jambon ou aux œufs & fromage

Roulé de crêpe au beurre d'arachide & banane (*congelez vos crêpes en avance*)



Astuces-cuisine: *Bien choisir vos céréales à déjeuner*

Généralement riches en fibres, en vitamines et minéraux et faibles en gras, les céréales sont un bon choix de déjeuner. Par contre, plusieurs marques vendues dans les épiceries sont pauvres en fibres et très riches en sucre et en sel. Alors comment les choisir ?

Pour choisir une céréale à déjeuner nutritive, suivez ces recommandations pour vous assurer de faire le **meilleur choix** pour votre santé :

- Fibres : **plus de 6g/portion*** (plus de 4 g/ portion = bon choix)
- Sucres : **10 g et moins/portion** (moins de 15 g = bon choix)
- Sel : **140 mg et moins/portion** (moins de 240 mg = bon choix)



*Ici, une portion équivaut à 55 g de céréales. Vérifiez bien la portion de référence sur le tableau des valeurs, celle-ci peut varier de ¼ de tasse à 1 tasse et ¼ selon le cas.

Aliment vedette : *L'avoine*



Souvent utilisée dans les mélanges granola, la croustade ou comme céréale chaude (gruau), l'avoine est une céréale très riche en **fibres solubles** qui aide à abaisser le taux de cholestérol et à contrôler la glycémie.

Pour son côté pratique, santé et économique, le **gruau à cuisson rapide** (aussi appelé gruau minute) est un excellent choix pour vos matins pressés! Il ne requiert que 3 à 5 minutes de cuisson, est beaucoup moins dispendieux que le gruau instantané et ne contient pas d'ingrédients ajoutés (comme du sucre ou d'autres additifs). *Ajoutez-y vos noix et fruits séchés préférés et un peu de cassonade!*

Vous voulez augmenter votre consommation de fibres ?

- Ajoutez du *son d'avoine* à vos yogourts, compotes de fruits ou encore à vos préparations de crêpes et muffins.
- Ajoutez des *flocons d'avoine* à vos galettes de viande ou de poisson, à vos préparations de pain de viande ou pour farcir vos poivrons.

Des recettes de chez nous pour compléter votre menu !

Commandez votre exemplaire du **Recueil de recettes des employés** et découvrez des recettes originales et saines créées par les employés de Sainte-Justine.

Formulaire disponible sur Intranet :
onglet Vie au travail/Programme Mieux-Être/Recueil de recettes

Ressources supplémentaires

- Pour plus de recettes express de déjeuners, consultez cet article d'Extensio [Déjeunez sur le pouce](#)
- Pour redécouvrir l'avoine, essayez cette recette de [Muffins-déjeuner aux patates douces et à l'avoine](#) de Ricardo ou cette recette de [Gruau sans cuisson](#) de IGA.
- Des questions à propos de l'étiquetage nutritionnel ? Référez-vous à cet [outil interactif](#) du Gouvernement du Canada.