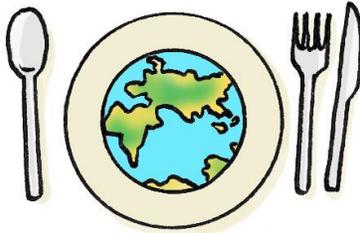




## *L'alimentation durable: pour notre santé et celle de la planète*

*L'alimentation durable est une façon de s'alimenter qui permet d'allier la santé des humains avec la santé de la planète. En effet, les choix alimentaires que nous effectuons tous les jours ont un impact considérable sur notre environnement.*



Saviez-vous qu'à compter du 22 avril 2018, l'utilisation des sacs d'assiettes à usage unique (ni biodégradables ni recyclables) sera interdite à Montréal ?  
Pour en savoir plus, cliquez [ici](#)

### Voici quelques trucs pour avoir une alimentation plus responsable :

- Limitez les emballages et préférez les contenants recyclables et sacs réutilisables lors des emplettes.
- Optez pour des poissons issus de la pêche durable.
- Priorisez les produits locaux et de saison (hors-saison, préférez les aliments biologiques).
- Cultivez votre propre potager, compostez et pourquoi ne pas faire vos propres semis ?
- Cuisinez vos repas en préférant les aliments frais aux aliments transformés en industrie.
- Pensez à intégrer des **aliments d'origine végétale** (légumineuses, noix, soya, etc.) à votre menu.

### *Idées recettes pour mettre en vedette les légumineuses*

Les légumineuses sont une source de protéines hautement nutritives et bonnes pour la santé de notre planète. En plus d'être peu dispendieuses elles sont faciles à intégrer au menu. Les **plats internationaux** sont un excellent moyen de les mettre en valeur tout en découvrant de nouvelles saveurs ! Les légumineuses se marient très bien aux épices parfumées utilisées dans ces plats.

- *Soupe marocaine Harira* (plat parfumé d'épices à base de pois chiches et/ou lentilles)
- *Falafels libanaises* (boulettes frites constituées de pois chiches, servies avec yogourt ou tahini)
- *Cassoulet français* (à base de haricots blancs et de porc)
- *Feijoada brésilienne* (plat à base de haricots noirs, riz et porc et servi généralement avec de l'orange)
- *Dahl indien* (lentilles et pois servis avec du riz et des légumes relevés de plusieurs épices dont le curcuma et le garam masala)
- *Hoummos du Moyent-Orient* (à base de pois chiches et de tahini)



## Astuces-cuisine: pour intégrer les légumineuses au menu

**Remplacer la moitié de la quantité de viande** requise dans une recette (pain de viande, sauce à spaghetti, pâté chinois, chili, etc.) par des lentilles ou des haricots est un moyen très facile d'intégrer les légumineuses progressivement à son alimentation, sans modifier le goût de nos recettes préférées!

**Essayez-les en dessert!** Surprenez vos enfants en les intégrant à une recette de dessert. Essayez cette recette de [Carré chocolaté aux haricots](#).

**Comment les utiliser ?** Sèches, elles nécessitent une cuisson et parfois un trempage. En conserve, elles nécessitent seulement un rinçage.



**Conservation :** Cuites, elles se conservent environ 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur.

**Trucs pour aider la digestion :** Commencez par de petites quantités, régulièrement. Assurez-vous de bien les rincer et de les cuire suffisamment longtemps, si requis, et buvez beaucoup d'eau.

### Aliment vedette : *Les crevettes nordiques*

Espèce issue de la pêche durable, voilà une excellente source de vitamines B3, B12 et de sélénium ainsi qu'une bonne source de fer et de zinc. Les crevettes nordiques renferment de l'astaxanthine qui, en plus d'être le pigment leur conférant la couleur rosée, constitue un antioxydant bénéfique pour l'organisme. Au Québec, la crevette nordique est mieux connue sous les noms « crevette de Matane », « crevette de Sept-Îles » ou « crevette rose ».

**Qu'est-ce que la pêche durable ?** La pêche durable est une pêche qui ne réduit pas la capacité de l'espèce pêchée à maintenir sa population et qui n'a pas d'effets négatifs sur les autres espèces animales et végétales.

En attendant le retour de la saison estivale, essayez cette succulente recette de [Guédilles aux crevettes nordiques](#).

### *Vous aimeriez commander un panier de fruits et légumes biologiques ?*

Profitez du rabais offert par l'entreprise Jardin des Anges aux employés de Sainte-Justine! Livraison à domicile ou au travail.

[isabelle.dtp.marcoux.hsj@ssss.gouv.qc.ca](mailto:isabelle.dtp.marcoux.hsj@ssss.gouv.qc.ca)

### Ressources supplémentaires

- Pour en savoir plus sur les légumineuses (achat, trempage, digestion), cliquez [ici](#)
- Un produit bio, c'est quoi ? Pour connaître la réponse, cliquez [ici](#)
- Pour en savoir plus sur la pêche durable, cliquez [ici](#)