



## Les bienfaits oubliés du lait

*Vous pensez que le lait n'est utile qu'aux enfants? Que les adultes n'en ont plus besoin? Détrompez-vous! Le lait est essentiel, peu importe l'âge.*

### **Saviez-vous que ?**

- Un adulte devrait boire 2 verres de lait par jour pour satisfaire ses besoins en calcium et en vitamine D.
- Au Canada, le lait de vache est obligatoirement enrichi de vitamine D. Les autres produits laitiers, comme le yogourt et le fromage sont rarement enrichis.
- Le calcium et la vitamine D sont essentiels pour les os, peu importe l'âge, et aident à prévenir l'ostéoporose.
- À partir du mois d'octobre, nous sommes moins exposés au soleil (notre principale source de vitamine D) mais plusieurs aliments, dont le lait, peuvent nous aider à satisfaire nos besoins.



**Le service alimentaire du CHU Sainte-Justine ...** offre du lait dans son menu syndical. Il est donc possible de vous procurer un berlingot (soit l'équivalent d'une portion) pour la modique somme de 50¢.

## **Idée recette : Potage aux courges et aux pommes**

### **Ingrédients**

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari
- 1 courge Butternut, moyenne, pelée et coupée en dés (environ 6 tasses)
- 2 pommes, pelées et coupées en dés
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 2 tasses (500 ml) de lait, réchauffé
- Sel et poivre, au goût

### **Préparation/Méthode**

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen
2. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir environ 5 min.
3. Ajouter le cari, la courge et les pommes; faire revenir 2 min.
4. Ajouter le bouillon de poulet, couvrir et amener à ébullition
5. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter, à couvert, de 15 à 20 min.
6. Dans un robot mélangeur, réduire en purée jusqu'à consistance lisse
7. Incorporer le lait et réchauffer le potage à feu moyen.
8. Assaisonner au goût de sel et de poivre.



## Astuce-cuisine : Trucs pour incorporer le lait au quotidien

*Vous n'êtes pas un grand fan de lait et vous ne savez pas comment l'intégrer dans votre alimentation ? Pas de problème! Le lait s'intègre facilement dans plusieurs recettes. En plus d'en bonifier la valeur nutritive, il ajoutera une **touche d'onctuosité** à vos recettes favorites. Ajoutez-en à :*

- vos omelettes ou sauces pour pâtes
- vos purées de légumes et de pommes de terre
- vos soupes ou potages
- votre gruau (en remplacement de l'eau)

Les crêpes, les poudings au riz et les smoothies sont des recettes faites à base de lait, n'hésitez pas à les intégrer et à varier vos recettes !

Gare aux produits laitiers aromatisés !

Ceux-ci contiennent beaucoup de sucres. Allez-y avec modération et optez pour les versions sans sucres ajoutés.

### Aliment vedette : La boisson de soya



Vous êtes végétarien ou vous n'aimez pas le goût du lait? Pas de problème! La majorité des boissons de soya sont maintenant enrichies en vitamine D, comme le lait de vache, ce qui vous permet de combler vos besoins.

N'oubliez pas que plusieurs autres aliments contiennent de bonnes quantités de vitamine D: saumon, thon rouge, huîtres, hareng, champignons Shiitake, truite, doré, jaune d'œuf en sont quelques exemples.

### Projet de recueil de recettes des employés du CHU Sainte-Justine

Le Programme Mieux-être est à la recherche de vos idées recettes! Vous avez une recette coup de cœur à partager ? Votre recette s'intègre bien à une alimentation saine et équilibrée et est facile et rapide à préparer ?

Complétez le [formulaire en ligne](#)

ou écrivez-nous :

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

### Ressources supplémentaires

- Pour savoir combien de portions de lait et substituts vous devriez consommer chaque jour, cliquez [ici](#)
- Pour savoir si les suppléments en vitamine D sont nécessaires, cliquez [ici](#)
- Pour savoir quoi faire si votre enfant ne boit pas suffisamment de lait, cliquez [ici](#)

Catherine Routhier, stagiaire en nutrition,  
Direction de la promotion de la santé