

## 6 METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE ASSIETTE

Les asperges vertes sont riches en folate, les oranges en vitamine C, la viande rouge en fer, le pain brun en fibres, le jaune d'œuf en choline, le saumon rose en vitamine D et en oméga-3, le lait blanc en calcium, les bleuets bleu-mauve en antioxydants, etc. On pourrait poursuivre cette énumération sur plusieurs pages !

Une couleur ne correspond pas à un seul élément nutritif en particulier, loin de là ! Chaque aliment contient de nombreux nutriments. Une panoplie de couleurs dans votre assiette en dit long sur la variété d'éléments nutritifs que vous obtenez, et c'est une manière agréable et visuelle de s'assurer que votre alimentation est suffisamment variée.



|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Blanc</b>      | Tofu, sole, tilapia, œuf, haricots blancs, champignons, chou-fleur, pommes de terre, lait, boisson de soya enrichie, yogourt nature, fromage |
| <b>Beige</b>      | Noix de cajou, arachides, pois chiches, poulet, quinoa, orge mondé, avoine, pâtes alimentaires   |
| <b>Jaune</b>      | Courge spaghetti, haricots jaunes, tomates jaunes, bananes, poires, levure alimentaire   |
| <b>Orange</b>     | Courge Butternut, carottes, oranges, clémentines, melon cantaloup, lentilles corail  |
| <b>Rouge</b>      | Pommes, canneberges, fraises, framboises, tomates, betteraves, bœuf, haricots rouges   |
| <b>Rose</b>       | Truite, crevettes, radis, fruits du dragon (pitayas), pamplemousse rose  |
| <b>Vert</b>       | Épinards, chou kale, brocoli, choux de Bruxelles, asperges, petits pois, haricots verts, melon miel, kiwis, pistaches, edamames              |
| <b>Bleu-mauve</b> | Bleuets, mûres, aubergines   |
| <b>Brun</b>       | Tempeh, amandes, noisettes, pain de grains entiers, sarrasin, graines de lin, chocolat   |
| <b>Noir</b>       | Haricots noirs, graines de sésame noir, riz sauvage, figues séchées, mélasse   |



# FRITTATA

## aux pommes de terre et aux poivrons

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 50 minutes

### INGRÉDIENTS

2 ou 3 pommes de terre non pelées,  
en cubes de 1,25 cm (½ po)

6 œufs

130 g (½ tasse) de yogourt nature

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon moyen, haché

1 poivron rouge, en dés

2 gousses d'ail, hachées

2 c. à soupe de menthe fraîche,  
hachée

Sel et poivre, au goût

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

Calories 177

Lipides 4 g

Glucides 26 g

Fibres 4 g

Protéines 10 g

Sodium 116 mg

Fer 2 mg

Calcium 91 mg

### SUGGESTION

Préparez des sandwichs à la frittata et servez-les avec des carottes râpées à la coriandre (p. 129). Pour chaque sandwich, sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposez 2 tranches de pain et couvrez chacune de 3 tranches fines de cheddar. Faites fondre le fromage sous le gril du four. Surveillez attentivement. Déposez un carré de frittata entre deux tranches de pain. Exercez une légère pression avec la main pour vous assurer qu'elle adhère bien au fromage fondu.

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 170 °C (325 °F).

Dans une casserole, mettre les pommes de terre dans l'eau et porter à ébullition à feu vif. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Égoutter.

Entre-temps, dans un bol, battre au fouet les œufs avec le yogourt et le cumin. Saler et poivrer. Réserver.

Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajouter les pommes de terre et cuire 5 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à tendreté.

Écraser grossièrement les pommes de terre à l'aide d'une fourchette. Ajouter le poivron et l'ail, puis la préparation d'œufs. Bien mélanger et verser dans un plat de cuisson en pyrex de 20 x 20 cm (8 x 8 po) huilé. Cuire au centre du four de 35 à 40 minutes jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre de la frittata en ressorte propre. Au moment de servir, garnir de menthe.





# SAUMON

## à l'oignon confit

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 20 minutes

### INGRÉDIENTS

1 c. à soupe de beurre  
ou d'huile d'olive

1 oignon, en dés

1 c. à soupe de jus de citron

2 c. à café de sirop d'érable

1 c. à soupe de câpres, hachées

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 filet de saumon de 600 g (1 ½ lb)

### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

Calories 270

Lipides 13 g

Glucides 6 g

Fibres 1 g

Protéines 30 g

Sodium 149 mg

Fer 1 mg

Calcium 31 mg

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre et cuire l'oignon pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les dés soient très tendres et bien dorés. Ajouter le jus de citron et le sirop d'érable, et remuer quelques secondes. Ajouter les câpres et la moutarde, et mélanger.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de saumon et le couvrir de la préparation d'oignon confit. Cuire au centre du four de 10 à 15 minutes selon l'épaisseur du filet.

Accompagnement : servir avec du quinoa et du chou kale poêlé.



### CONSEIL PRATIQUE

Pour cuire un poisson au four, comptez de 4 à 5 minutes par centimètre d'épaisseur ou environ 10 minutes par pouce d'épaisseur. Si votre poisson est congelé, ajoutez 5 minutes au temps total de cuisson.

