

**METTEZ DE LA COULEUR  
DANS VOTRE ASSIETTE...**



**Du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2009**

**AVEC FRUITS ET LÉGUMES  
EN VEDETTE!**

**Guide pour le restaurateur**



## DES IDÉES EN GRANDE QUANTITÉ!

Intégrer les fruits et les légumes à un repas semble difficile, mais c'est en réalité beaucoup plus facile que vous ne le croyez. Découvrez maintenant comme il est simple et agréable d'ajouter des fruits et des légumes dans le menu de vos clients.

### CRITÈRES DE PARTICIPATION

**Le restaurateur s'engage, pour toute la durée de la campagne, du 1<sup>er</sup> au 31 mars 2009, à respecter les conditions suivantes :**

1. **Mettre en vedette**, pour le dîner (menu du jour) et le souper (table d'hôte) :

- une entrée à base de légumes et/ou fruits (potage, jus ou salade)
- 1/3 à 1/2 du plat principal en fruits et/ou légumes, excluant les pommes de terre
- un dessert à base de fruits

Pour les restos qui offrent déjà un menu pour enfants, nous vous encourageons à y intégrer plus de fruits et de légumes pour en faire un **menu SANTÉ pour enfants**. Nos nutritionnistes sont disponibles pour vous aider ! De plus, quand c'est possible, nous vous invitons à cuisiner avec les **légumes et fruits d'ici**.

2. **Identifier clairement sur les menus** (papier ou tableau noir), les plats riches en fruits et légumes (entrée, plat principal et dessert) au moyen du logo « feuilles vertes ». **IMPORTANT** : voir les exemples en annexe.

3. **Utiliser le matériel promotionnel fourni**

- un électrostatique qui devra être bien visible de la rue (obligatoire) ;
- une affiche au minimum à l'intérieur (obligatoire) ;
- autocollants pour tableau noir (obligatoires si tableau noir) ;
- napperons, cartons tente et autres (au choix).

4. **Me rendre disponible** pour rencontrer un des membres du comité organisateur pendant la campagne.

5. **Compléter le questionnaire d'évaluation** en fin de campagne.

### Vers une alimentation équilibrée

- Offrez un menu du jour ou une table d'hôte incluant au moins un aliment provenant de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- Pour de plus amples renseignements, consultez la page 5.
- La population souhaite manger davantage santé, consultez la section « Satisfaire votre clientèle », située à la page 6.



## DES IDÉES COLORÉES À PRIVILÉGIER!

### Déjeuner

- Offrez un jus de fruits, 100 % pur, en format de moins de 250 ml.
- Ajoutez des fruits frais, surgelés ou séchés, aux céréales (Exemple : rondelles de bananes, petits fruits, raisins secs, etc.).
- Sucrez le gruau avec de la compote de pommes.
- Ajoutez des morceaux de fruits au yogourt.
- Garnissez les crêpes ou les gaufres de fruits frais, d'un coulis aux fraises, d'une salade de fruits frais ou d'un yogourt.
- Servez le fromage cottage ou le yogourt dans une moitié de cantaloup.
- Garnissez les rôties, bagels ou muffins anglais avec des fruits (rondelles de banane, tranches de pomme ou de poire, compote de pommes, etc.).
- Modifiez la présentation, par exemple, en accompagnant le repas d'une mini-brochette de fruits (trois morceaux de fruits sur un cure-dents).

### Dîner

- Offrez une soupe ou un potage à base de légumes avec le menu du jour de préférence limité en gras et en sel. (Exemple : lait, bouillon maison ou concentré de bouillon commercial réduit en sel avec des fines herbes et des épices pour rehausser la saveur).
- Variez les salades (Exemple : salades de chou, de légumes grillés, de bébés épinards, de concombre au yogourt (raïta), de fruits, etc.).
- Accompagnez le sandwich d'un jus de légumes.
- Offrez des crudités au lieu du pain (Exemple : bâtonnets de carotte, lanières de poivron, rondelles de concombre, bouquets de brocoli ou de chou-fleur).
- Offrez systématiquement de remplacer les frites par de la salade ou un moitié-moitié.
- Au dessert, offrez une salade de fruits frais, du yogourt, un pouding avec des fruits frais ou surgelés ou un croustillant aux fruits.

### Souper

- Offrez une entrée à base de légumes ou de fruits comme une salade, une soupe ou un potage, de préférence, limitée en gras et en sel (Exemple : lait, bouillon maison ou concentré de bouillon commercial réduit en sel avec ajout de fines herbes et d'épices pour rehausser la saveur).
- Réservez la moitié de l'assiette principale pour un accompagnement de légumes.
- Offrez les légumes avec une trempette au yogourt, à la crème sûre, une salsa ou une vinaigrette crémeuse faible en gras.



- Ajoutez plus de légumes dans les recettes (Exemple : des épinards et du maïs en grains dans le pâté chinois, des carottes et du céleri dans la sauce à spaghetti, des haricots et de la courge dans les ragoûts, des petits pois et du poivron rouge dans la soupe aux pois, etc.).
- Offrez des desserts à base de fruits (Exemple : salade de fruits frais, clafoutis, smoothie, compote de fruits, mousse à base de fruits, sorbet fait avec des fruits, parfait à base de yogourt et de fruits).

### **Mettez de la couleur dans votre assiette... et dans votre menu**

- Variez les couleurs des légumes et des fruits. Plus ils sont colorés (vert foncé, orange et rouge), meilleurs sont leurs avantages santé.
- Identifiez, de façon visuelle, les choix au menu qui contiennent des fruits ou des légumes afin qu'ils soient facilement repérables. Mentionnez également ces idées vedettes à vos clients lorsque vous leur remettez le menu.
- Créez un menu haut en couleur (Exemple : un repas bleu avec des bleuets, un repas blanc avec du chou-fleur, un repas rouge avec des fraises).
- Créez un menu fruité avec des fruits de l'entrée au dessert.
- Créez un menu « découverte » contenant un fruit ou un légume moins connu ou offrez plus régulièrement de nouvelles variétés.

### **Rabais ou offres spéciales**

Adoptez une politique de prix favorisant les choix santé :

- Offrez des plus petites portions (sauf pour les fruits et les légumes) et diminuez le prix par rapport à une portion régulière.
- Offrez un rabais sur des suggestions contenant des fruits ou des légumes, soit pour tous les clients ou sur présentation d'un coupon.
- Offrez un menu spécial ou un trio santé qui inclut des fruits et des légumes, à rabais ou moins cher que les autres menus.
- Offrez le jus de fruits ou de légumes à un coût moindre que les boissons gazeuses.

### **À quoi correspond une portion de fruits ou de légumes?**

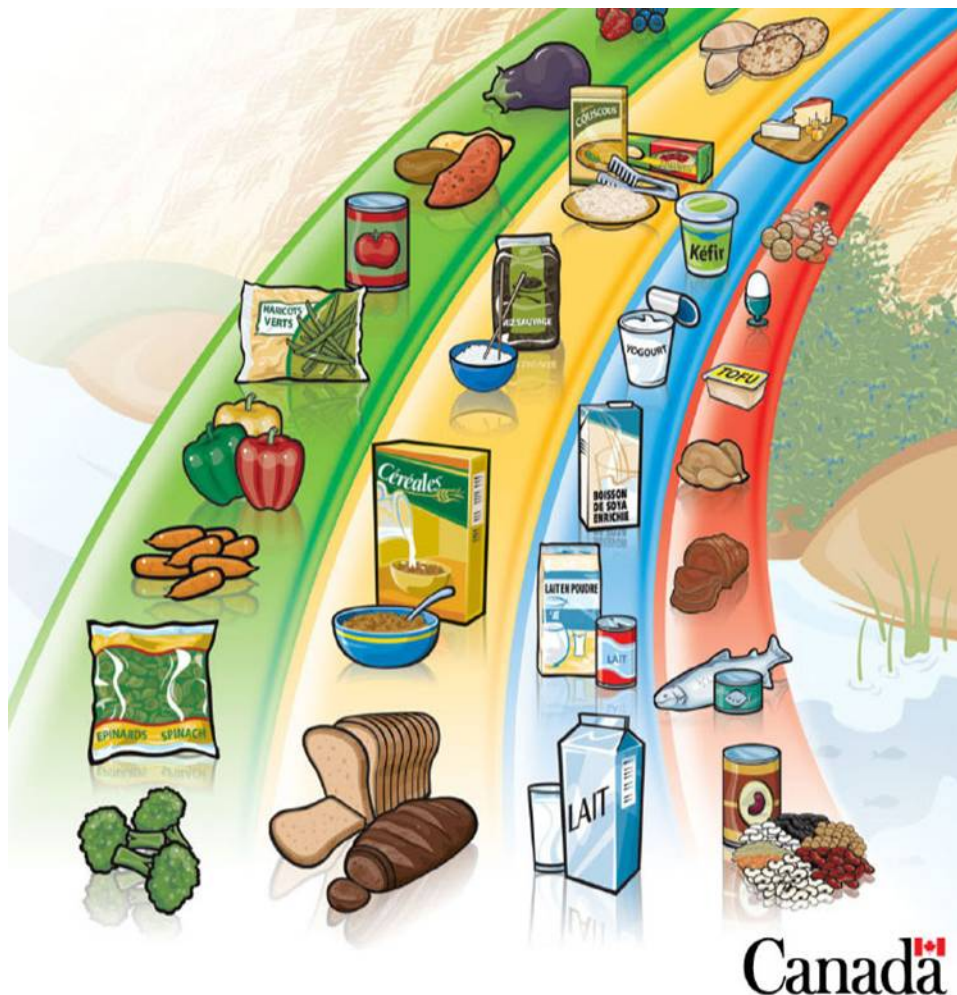
- 1 fruit ou un légume de format moyen
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits ou de légumes en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de laitue, concombre ou épinards
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits ou de légumes (non additionné de sucre)
- 60 ml (1/4 tasse) de fruits séchés

**Nombre de portions recommandé par le *Guide alimentaire canadien*  
pour les différents groupes d'âge**

|                          | Enfants           |     |      | Adolescents |         | Adultes |        |        |        |
|--------------------------|-------------------|-----|------|-------------|---------|---------|--------|--------|--------|
| Âge (ans)                | 2-3               | 4-8 | 9-13 | 14-18       |         | 19-50   |        | 51 +   |        |
| Sexe                     | Filles et garçons |     |      | Filles      | Garçons | Femmes  | Hommes | Femmes | Hommes |
| <b>Légumes et fruits</b> | 4                 | 5   | 6    | 7           | 8       | 7-8     | 8-10   | 7      | 7      |

**ÉQUILIBREZ VOS MENUS!**

Un repas équilibré contient au moins un aliment de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts. Par exemple, un potage de navet ainsi qu'un plat de saumon servi avec du riz et des légumes grillés, accompagné d'un parfait à base de yogourt et de fruits, constituent un repas tout à fait adéquat. Pour vous inspirer dans l'élaboration de vos menus ou pour de plus amples renseignements, consultez le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* disponible à l'adresse suivante : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)





## SATISFAIRE VOTRE CLIENTÈLE!

Vous souhaitez répondre à la demande de vos clients dans l'élaboration d'un menu santé? Les renseignements qui suivent vous guideront dans la sélection des ingrédients et des aliments à privilégier ou à éviter.

### **LES MAUVAIS GRAS**

Les mauvais gras sont les gras saturés et les gras trans. L'étiquetage nutritionnel présent sur les produits permet d'en connaître la teneur.

#### **Où les retrouve-t-on?**

- Margarine hydrogénée, saindoux, shortening
- Beurre, crème
- Friture (frites, croustilles, aliments panés)
- Produits de boulangerie (pâtisseries, pâtes à tartes, gâteaux, mélanges à gâteaux, biscuits, brioches, gaufres, muffins, croissants, chocolatines, danoises)
- Bacon, viandes et charcuteries riches en gras, pâtés, saucisses

#### **Par quoi peut-on remplacer les mauvais gras dans les recettes?**

- Huile de canola, d'olive ou de soya
- Margarine non hydrogénée

### **QU'EN EST-IL DU SEL <sup>1</sup>?**

Le sel est un composé de chlorure de sodium. C'est le sodium, Na (symbole chimique), qui est à limiter.

#### **Où le retrouve-t-on ?**

- Sel de table, sel de mer, sel végétal, sel d'ail, sel d'oignon, sel de céleri, glutamate monosodique (MSG), sauce soya, sauce tamari, sauce tériaki, concentrés de bœuf, de poulet ou de légumes liquides, en poudre, en cubes ou en conserve
- Fromage féta
- Viandes salées (jambon, charcuteries, bacon, bœuf fumé, pâtés, saucisses)

---

<sup>1</sup> Blais C, Jobin C, Raymond E, Thériault HA. Mon guide nutritionnel pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle. Montréal, Canada : Société québécoise d'hypertension artérielle, 2005, page 35.



### **Comment rehausser le goût de certains plats si on limite le sel?**

Les fines herbes sont les compagnes des grands chefs. La sauge, la menthe, le thym, le romarin, le clou de girofle, le basilic, la cannelle assaisonnent notamment de nombreux mets. Pour rehausser le goût des pâtes, il est possible d'utiliser de l'ail, du basilic, des tomates séchées ou du vinaigre balsamique. Un soupçon de racine de gingembre donne de l'arôme au bouillon de poulet et de bœuf. Le paprika relève bien les potages aux légumes, les viandes, les volailles et les pois chiches. Un bouquet garni (persil, thym, laurier) rehausse également les soupes, les ragoûts et les viandes.

### **Substitut de sel « maison »**

- 1 c. à table (15 ml) de moutarde sèche
- 1 c. à table (15 ml) de poudre d'oignon
- 1 c. à table (15 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à table (15 ml) de paprika
- ¾ c. à thé (3 ml) de poivre noir moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic broyé
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché

### **LES SUCRES**

Les aliments tels que les produits céréaliers, les fruits, les légumes et les produits laitiers peuvent combler les besoins en sucre. Il n'est donc pas nécessaire d'en ajouter.

### **Où retrouve-t-on le sucre?**

- Sucre blanc, sucre brun (cassonade), miel, mélasse, sirop d'érable
- Confitures, gelées
- Biscuits sucrés, gâteaux, pâtisseries
- Gélatine à saveur de fruits
- Boissons et punches à saveur de fruits, boissons gazeuses

### **Comment le diminuer?**

En réduisant le sucre de moitié dans les recettes et en évitant les aliments dont le sucre (ou autre source de sucre) est nommé en premier dans la liste des ingrédients.