



Votre guide quotidien pour

M I S E R

Cœur atout^{MD}

Des changements qui peuvent faire une différence



Subvention éducative
fournie par



Prend votre santé à cœur.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

Votre Cœur atout^{MD}, au jour le jour



Les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux constituent les principales causes de décès au Canada, et l'on prévoit que l'incidence de ces deux conditions augmentera considérablement à mesure que vieillira notre population. C'est pourquoi il est si important d'adopter un mode de vie Cœur atout^{MD} aujourd'hui même pour minimiser les facteurs de risque.

Il existe certains facteurs de risque que l'on ne peut changer, par exemple le sexe, l'âge, les antécédents médicaux familiaux et l'origine ethnique (les personnes originaires de l'Afrique, des Caraïbes, de l'Asie du Sud ou des Premières nations sont plus susceptibles d'être à risque de maladies cardiaques).

Mais plusieurs facteurs peuvent être changés. Ceux-ci comprennent le taux de cholestérol sanguin élevé, l'hypertension et le tabagisme. Tous ces facteurs peuvent être influencés par le mode de vie : une alimentation saine, l'activité physique, l'abandon de la cigarette et la gestion du stress.

Le présent livret est publié par Becel, en association avec la Fondation des maladies du cœur. Utilisez-le pour vous aider à adopter un mode de vie Cœur atout^{MD}. Vous y trouverez des conseils pratiques relatifs aux facteurs de risque que vous pouvez contrôler, des outils d'auto-évaluation pour vous aider à adopter des habitudes saines pour le cœur ainsi que de délicieuses recettes qui favorisent une alimentation saine pour le cœur. Nous vous encourageons à revenir au présent livret dans trois et six mois pour voir si vous avez conservé ces bonnes habitudes. Conseil : Indiquez la date sur votre calendrier dès maintenant pour vous rappeler de le faire!

Pour la plupart des gens, la formule pour améliorer la santé de leur cœur est simple : apporter de modestes changements à son mode de vie et à son alimentation, petit à petit.

Guide Cœur atout^{MD} de l'alimentation






Les matières grasses

Une alimentation riche en matières grasses, particulièrement en gras saturés et trans, peut contribuer à des taux de cholestérol sanguin élevés. Ceci peut causer des dépôts de matières grasses sur les parois des artères, ralentissant le flux sanguin et accroissant les risques d'obstruction qui peuvent mener à une maladie cardiaque ou à un accident vasculaire cérébral.

Toutefois, il n'y a pas que la quantité qui compte, mais aussi la qualité. Afin de faire des choix sains, utilisez ce tableau pratique pour identifier les gras bénéfiques pour le cœur et lisez les étiquettes alimentaires afin de limiter votre apport en gras saturés et trans.



La consommation de matières grasses devrait représenter entre 20 % et 35 % de la consommation totale en calories. Pour les femmes, cela se traduit par une quantité de 45 à 75 grammes de gras par jour, alors que pour les hommes, la norme se situe entre 65 et 105 grammes de gras quotidiennement.

| Sorte de gras | Sain pour le cœur? | Sources |
|--|---|---|
| Gras saturés : augmentent le taux de cholestérol sanguin |  | Les aliments de source animale, tels que les coupes de viande plus grasse, le beurre, les fromages plus gras, la crème, le shortening, ainsi que les aliments transformés et les repas-minute. |
| Gras trans : augmentent le taux de cholestérol sanguin |  | Les aliments transformés qui contiennent des gras partiellement hydrogénés, tels que les biscuits et les craquelins, tout comme les aliments frits et quelques margarines fermes. |
| Gras monoinsaturés : ont tendance à réduire le taux de cholestérol sanguin |  | Les huiles d'olive et de canola, les margarines molles non hydrogénées qui contiennent ces huiles, les noix, les graines, les avocats et les olives. |
| Gras polyinsaturés : diminuent activement le taux de cholestérol sanguin |  | Les huiles de tournesol, de maïs, de carthame, de canola et de soya. Les aliments tels que les margarines molles non hydrogénées qui contiennent ces huiles, les noix et les graines. |
| Gras oméga-3 (un type de gras polyinsaturé) |  | Les poissons gras tels que le saumon ou la truite, les œufs oméga-3, l'huile de canola, les noix de Grenoble, les graines de lin moulues et les margarines molles non hydrogénées faites d'huile de canola. |



Palmarès

Cœur atout^{LM}

CAROTTES ET BROCOLI AU GINGEMBRE ET AUX GRAINES DE SÉSAME

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 10 minutes

DONNE : 6 portions

1 paquet (349 g) mini-carottes, épluchées
2 tasses (500 mL) fleurons de brocoli
1 c. à soupe (15 mL) margarine molle non hydrogénée*
¼ tasse (50 mL) poivron rouge haché
1 c. à soupe (15 mL) graines de sésame
2 c. à thé (10 mL) racine de gingembre frais, râpée
1 gousse d'ail émincée

Mettre les carottes à cuire dans une casserole de taille moyenne, dans un peu d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Ajouter le brocoli et continuer à faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter.

Entre-temps, faire fondre la margarine à feu modéré dans une grande poêle à frire. Faire sauter le poivron rouge, les graines de sésame, le gingembre et l'ail pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Y ajouter les carottes et le brocoli et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Assaisonner de sel et de poivre.

Information nutritionnelle par portion : Énergie 55 calories, protéines 1,5 g, matières grasses 3 g, polyinsaturés 1,3 g, monoinsaturés 1,1 g, saturés 0,4 g, cholestérol 0 mg, glucides 6 g, fibres 2 g, sodium 50 mg, potassium 229 mg, vitamine A 834 ÉR, vitamine C 25 mg, vitamine D 0,3 mcg, vitamine E 1 mg, calcium 25 mg, fer 1 mg. Excellente source de vitamine A. Bonne source de vitamine C.

* L'analyse nutritionnelle est fondée sur l'utilisation de la **margarine Becel régulière**.

Les recettes contenues dans ce guide proviennent du bulletin électronique *Cœur en santé* de Becel. Pour vous abonner gratuitement, visitez www.becel.ca.

Bien qu'il n'existe aucun « aliment miracle », il y a certains aliments que tout le monde devrait essayer de manger davantage, tels que les fruits, les légumes, les légumineuses et les produits faits de grains entiers. Formidables pour la santé du cœur, ils regorgent de vitamines, de bêta-carotène*, de lycopène*, d'isoflavones*, d'acide folique et de fibres.

- 1 Brocoli.** Contient de la vitamine C, des fibres, du bêta-carotène et de l'acide folique.
- 2 Amandes.** Contiennent des fibres, du calcium, de la vitamine E et des matières grasses saines.
- 3 Grains entiers, pain et céréales de grains entiers.** Contiennent de la vitamine B et des fibres.
- 4 Haricots ou légumineuses.** Contiennent du fer, de l'acide folique et des fibres.
- 5 Patates douces.** Contiennent des vitamines A et C, du bêta-carotène, du potassium et des fibres.
- 6 Saumon, thon, truite arc-en-ciel.** Contiennent des acides gras oméga-3.
- 7 Épinards, chou vert frisé, bette à cards.** Contiennent des vitamines A et C, du bêta-carotène, du calcium, de l'acide folique et des fibres.
- 8 Oranges.** Contiennent de la vitamine C, de l'acide folique et des fibres.
- 9 Tomates.** Contiennent du lycopène.
- 10 Fèves soya et produits de soya.** Contiennent des vitamines B, des isoflavones, des fibres et des stérols végétaux.

*Le bêta-carotène, le lycopène et les isoflavones sont des antioxydants que l'on trouve à l'état naturel dans les plantes. Une alimentation riche en antioxydants est liée à un taux de risque cardiovasculaire réduit.

Cuisiner

Cœur atout^{MD}



Croquez-en 5 à 10

Remplissez votre réfrigérateur de légumes et de fruits et visez de 5 à 10 portions par jour en les incluant à vos repas quotidiens : ajoutez des fruits aux céréales, commencez les soupers avec une salade ou une soupe aux légumes, mettez des couches de légumes rôtis dans vos sandwichs.



Égayez vos salades

Optez pour l'huile de canola ou d'olive lorsque vous préparez votre vinaigrette et remplacez un tiers de l'huile par du jus d'ananas ou d'orange.



Mettez-y du piquant!

Les fines herbes fraîches et les épices rehaussent la saveur et la couleur des plats lorsque les quantités de matières grasses et de sel sont réduites. Le romarin, le basilic et l'origan frais donnent aux plats cuisinés un goût estival tout au long de l'année.



Contrôlez les portions

Utilisez le tableau de la page 6 pour connaître la taille des portions recommandée et évitez de vous servir à nouveau. Si votre assiette vous semble vide, servez-vous des portions plus généreuses de vos légumes préférés.



Réduisez le gras

Modifier vos recettes familiales riches en gras en remplaçant la crème par du lait concentré, ou du lait entier par du lait écrémé, en réduisant la quantité d'huile d'un tiers, en utilisant deux blancs d'œufs au lieu d'un œuf entier et en choisissant des produits légers. Réduisez votre consommation de gras saturés en remplaçant le beurre par de la margarine molle non hydrogénée.



Choisissez des collations saines

Pour éviter les gras trans, préparez vos propres biscuits et muffins en utilisant la margarine molle non hydrogénée. Choisissez comme collation les fruits et légumes, les noix et graines, ou le maïs soufflé nature au lieu de croustilles ou de friandises.



Adoptez une alimentation saine pour le cœur

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* fournit des lignes directrices pour une alimentation saine. Quelles sont ses recommandations essentielles?

- Manger tous les jours une variété d'aliments provenant de chaque groupe.
- Choisir plus souvent des aliments faibles en gras.

Utilisez ce tableau pratique pour voir comment vos habitudes alimentaires se comparent aux recommandations du *Guide alimentaire*.

Viser santé facilite les choix santé en vous aidant à identifier des produits qui peuvent contribuer à une alimentation saine et équilibrée. La margarine Becel répond aux critères nutritionnels du programme Viser santé de la Fondation des maladies du Cœur du Canada, établis selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.



| AUTO-ÉVALUATION | | Vos portions quotidiennes | | |
|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| | Portions recommandées par jour et taille des portions | Aujourd'hui Date : ___/___/___ | Dans 3 mois Date : ___/___/___ | Dans 6 mois Date : ___/___/___ |
| PRODUITS CÉRÉALIERS Choisir plus souvent des produits à grains entiers | 5 à 12 <ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain de grains entiers, ou • ½ bagel ou pain pita, ou • ½ tasse (125 mL) de pâtes ou de riz | | | |
| LÉGUMES ET FRUITS Choisir plus souvent des légumes vert foncé et orange et des fruits orange | 5 à 10 <ul style="list-style-type: none"> • 1 fruit ou légume de grosseur moyenne (environ la taille d'une balle de tennis), ou • ½ tasse (125 mL) de légumes cuits | | | |
| PRODUITS LAITIERS Choisir plus souvent des produits laitiers moins gras | 2 à 4 pour les adultes <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse (250 mL) de lait, ou • morceau de fromage de 3 po x 1 po x 1 po (50 g) (environ la taille du pouce) | | | |
| VIANDES ET SUBSTITUTS Choisir plus souvent de la viande, de la volaille et du poisson plus maigres, ainsi que des petits pois, des haricots et des lentilles | 2 à 3 <ul style="list-style-type: none"> • de 2 onces à 3 onces (50 g à 100 g) (environ la taille d'un jeu de cartes) | | | |
| AUTRES Margarine molle non hydrogénée, huile végétale, sucre, confiture, thé, café | À consommer avec modération | | | |

Pour de plus amples renseignements sur le nombre et la taille des portions, consultez *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* à l'adresse www.santecanada.ca/guidealimentaire, ou communiquez avec un professionnel de la santé.

Guide Cœur atout^{MD} du mode de vie

Maintenir un poids-santé

Aujourd'hui, près de la moitié des Canadiens affichent un excédent de poids ou sont obèses. Un surplus de poids peut accroître votre tension artérielle et votre taux de cholestérol, ainsi que vos risques de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Pour maintenir un poids-santé, référez-vous au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Les gens qui prennent du poids autour de la taille (en forme de « pomme ») courent plus de risques de souffrir d'une maladie cardiaque que ceux dont la graisse s'accumule autour des hanches (en forme de « poire »). Chez un homme, un tour de taille de plus de 102 cm (40 po) peut être le signe de risques accrus pour la santé. Les femmes devraient conserver un tour de taille de moins de 88 cm (35 po).

Pour maintenir un poids-santé, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, demeurez actif, et suivez les conseils dans ce livret afin de surveiller votre apport en gras et contrôler les portions.

Calculez votre IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) est une méthode reconnue pour mesurer le poids par rapport à la taille. Ce n'est pas un moyen de mesurer seulement la composition corporelle ou le niveau de condition physique. Il est recommandé de l'utiliser



conjointement avec le calculateur de tour de taille. Pour calculer votre IMC, visitez le site Web de la Fondation des maladies du cœur : www.fmcoeur.ca et entrez IMC dans la fenêtre de recherche.

Vivre sans fumée

Le tabagisme est l'une des principales causes des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux, du cancer et d'autres affections graves. La fumée secondaire constitue aussi un sérieux danger pour ceux qui vivent près de vous. Mais après un an de cessation, vos chances de développer une maladie cardiaque pourraient diminuer de moitié. Voici quelques conseils pour vous y préparer.

- Choisissez une date à laquelle vous cesserez de fumer et inscrivez-la sur votre calendrier.
- Avec cette date en tête, réduisez le nombre de cigarettes que vous fumez quotidiennement.
- Demandez à votre famille et à vos amis de vous appuyer dans votre décision.
- Renseignez-vous sur les techniques de cessation auprès des professionnels de la santé.



Restez actif pour rester en santé

La Fondation des maladies du cœur recommande de faire au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée tous les jours pour rester en santé. L'activité physique régulière contribue à prévenir ou à réduire le cholestérol élevé, l'hypertension et le diabète, et peut aussi réduire les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

L'activité physique prend diverses formes que vous pouvez adapter à vos préférences et à vos capacités. En choisissant des activités qui vous plaisent, vous serez plus susceptible de vous y adonner tout au long de l'année. Intégrez de l'activité physique* à votre routine quotidienne, car chaque petit effort compte.

TRUCS pour rester actif



- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant – commencez par 25 marches et augmentez à mesure que vous serez en meilleure forme.
- Au lieu de sortir votre chien dans la cour, allez faire le tour du pâté de maisons avec lui.
- Allez faire vos emplettes à l'épicerie du coin – cela vous donnera l'occasion de rencontrer vos voisins et de prendre l'air.
- Si vous utilisez le transport en commun, descendez un ou deux arrêts avant le vôtre et parcourez le reste du trajet à pied.
- N'oubliez pas toutes les activités que vous aimiez lorsque vous étiez enfant, telles que la bicyclette, la natation, le patin et le ski de fond. Ces sports peuvent être très bénéfiques à votre cœur et vous donner l'impression de rajeunir!

Ça bouge?

Cochez une cellule du tableau ci-dessous chaque fois que vous faites 10 minutes d'activité physique par jour. Votre objectif : remplir la première moitié du tableau et plus si vous le pouvez!

| | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|------|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| 0:10 | | | | | | | |
| 0:20 | | | | | | | |
| 0:30 | | | | | | | |
| 0:40 | | | | | | | |
| 0:50 | | | | | | | |
| 0:60 | | | | | | | |

* Avant de commencer tout exercice physique, veuillez consulter votre médecin.

Sept idées anti-stress

Les chercheurs croient qu'il existe peut-être un lien entre le stress et un taux de cholestérol sanguin élevé, l'hypertension et les risques de formation de caillots sanguins.

Voici quelques idées qui vous aideront à gérer le stress, au bureau ou à la maison.

- 1 Changez d'air.** Sortez du bureau ou de la maison et marchez un peu. Cela vous changera les idées et améliorera votre concentration.
- 2 Prenez une pause humour.** Lisez quelques-unes de vos blagues préférées ou partagez une expérience amusante avec vos collègues ou votre famille.
- 3 Gérez votre temps.** Donnez la priorité aux projets essentiels. Faites une liste pour en vérifier la progression.

- 4 Inspirez profondément** en ouvrant la cage thoracique et le ventre. Expirez doucement. Répétez l'exercice 10 fois.
- 5 Surveillez-vous.** Une consommation excessive d'alcool, de caféine, d'aliments gras et de sucre limite la capacité du corps à assimiler le stress.
- 6 Partagez vos sentiments.** Appelez un ami ou un membre de votre famille lorsque vous ressentez le besoin de parler.
- 7 Créez votre petit monde.** Affichez comme écran de veille des photos qui vous rappellent les choses importantes.



SOUPE DE COURGE MUSQUÉE ET D'ÉPINARD

PRÉPARATION : 20 minutes

CUISSON : 30 à 40 minutes

DONNE : 4 portions

| | |
|------------------------|--|
| 1 ½ c. à soupe (22 mL) | margarine molle non hydrogénée* |
| 1 | poireau (portion blanche et vert pâle uniquement), tranché |
| 2 | gousses d'ail, émincées |
| ¼ c. à thé (1 mL) | flocons de piment fort |
| 1 c. à thé (5 mL) | cumin moulu |
| 2 tasses (500 mL) | courge musquée, épluchée, épinée et coupée en dés |
| 1 | petite carotte, épluchée et coupée en dés |
| 4 tasses (1 L) | bouillon de poulet |
| 2 tasses (500 mL) | jeunes feuilles d'épinard, grossièrement hachées |
| ¼ tasse (50 mL) | coriandre fraîche hachée (facultatif) |

Faire fondre la margarine à feu moyen dans une grande casserole ou une marmite à soupe. Y mettre le poireau et l'ail, et faire revenir environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli et dégagent leur parfum. Ajouter les flocons de piment fort, le cumin, la courge et la carotte et remuer pendant 1 minute. Y verser le bouillon; porter à ébullition puis réduire le feu et couvrir afin de laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer les épinards et laisser mijoter 2 à 3 minutes à découvert. Assaisonner au goût de sauce au piment de Cayenne et décorer de brins de coriandre fraîche.

Information nutritionnelle par personne : Énergie 116 calories, protéines 7 g, matières grasses 4 g, polyinsaturés 1,2 g, monoinsaturés 1,5 g, saturés 0,7 g, cholestérol 0 mg, glucides 15 g, fibres 3 g, sodium 845 mg, potassium 634 mg, vitamine A 1170 ER, vitamine C 16 mg, vitamine D 1 mcg, vitamine E 3 mg, calcium 100 mg, fer 3 mg. Excellente source de vitamine A, de niacine et d'acide folique. Bonne source de vitamine B6 et de fer.

* Cette analyse nutritionnelle est fondée sur l'utilisation de la margarine Becel légère.

Les facteurs de risque que vous pouvez changer

Un taux de cholestérol sanguin élevé...

constitue un avertissement sans équivoque de l'accroissement de vos risques de maladies cardiaques. Il peut mener à la formation de plaque sur les parois des artères.

CONSEILS pour réduire le taux de cholestérol sanguin

1 Réduisez votre consommation de gras saturés et trans. Optez pour l'huile d'olive, l'huile de canola ou les margarines molles non hydrogénées qui contiennent des gras monoinsaturés et polyinsaturés.

2 Choisissez les grains entiers. Les pâtes, les pains et les céréales à grains entiers constituent une bonne source de fibres alimentaires. Votre apport en fibres devrait se situer entre 25 et 35 grammes par jour. Choisissez les fibres solubles contenues dans les céréales d'avoine ou le gruau.

3 Choisissez des viandes plus maigres, des légumineuses et des produits laitiers réduits en matières grasses tels que le lait écrémé ou à 1 % et le fromage à 15 % de matières grasses (M.G.) ou moins.

4 Faites de l'exercice au moins 30 à 60 minutes par jour (une séance d'exercice de 30 à 60 minutes ou des mini-séances de 10 minutes chacune).

5 Consommez plus de fruits et légumes. Vous ferez ainsi le plein de vitamines, de fibres alimentaires et d'importants agents phytochimiques qui peuvent prévenir les maladies.

6 Prenez l'habitude de manger avec modération et de contrôler les portions et viser un poids-santé. Adoptez une alimentation saine fondée sur le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Vous pouvez obtenir un exemplaire de ce guide au www.santecanada.ca/guidealimentaire.

Mon rapport cholestérol total/HDL ACTUEL

Mon rapport cholestérol total/HDL CIBLE

Mon cholestérol total ACTUEL

Mon cholestérol total CIBLE

Ce tableau est une excellente façon de suivre vos progrès. Demandez à votre professionnel de la santé de noter vos taux de cholestérol dans la case prévue à cet effet.

Parlez à votre médecin



Un taux élevé de cholestérol, l'hypertension et le diabète constituent tous des facteurs de risque pour les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. La plupart des gens peuvent contrôler ces affections. Ne manquez pas d'en parler avec votre médecin si vous êtes concerné.

Cholestérol

Au Canada, 45 % des hommes et 43 % des femmes ont un taux de cholestérol élevé. La réduction de ce taux de seulement un point de pourcentage chez l'homme d'âge moyen est liée à une diminution de 2 % des risques de maladies cardiaques. Choisissez des gras insaturés plutôt que des gras saturés et trans dans votre alimentation.

Tension artérielle

De 20 % à 25 % des Canadiens souffrent d'hypertension. Cette affection exerce une contrainte supplémentaire sur le cœur, endommageant les vaisseaux sanguins et accroissant le taux de cholestérol. Mais l'hypertension ne présente pas toujours des symptômes évidents. C'est pourquoi il est important de discuter de votre tension artérielle avec votre médecin lors de votre prochain examen annuel.

Diabète

Les personnes atteintes de diabète de type 2 courent des risques considérables de développer des maladies cardiaques. Si vous avez reçu un diagnostic de diabète, il est important de surveiller votre poids et votre glycémie. L'exercice régulier vous aidera à garder le contrôle de votre glycémie et de votre taux de cholestérol sanguin. Suivez les conseils de votre professionnel de la santé et mettez en pratique les principes sains exposés dans le présent livret.

LISTE DE CONTRÔLE POUR VOTRE EXAMEN ANNUEL

Examinez les sujets de cette liste et prenez note de ceux qui constituent un risque pour vous. Discutez-en avec votre médecin lors de votre prochain examen annuel.

- Âge
- Sexe
- Origine ethnique
- Antécédents familiaux (maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux, diabète, autres maladies)
- Glycémie (pour les diabétiques)
- Tension artérielle
- Cholestérol total
 - Niveau de cholestérol HDL (« bon » cholestérol)
 - Niveau de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol)
- Poids
- Tabagisme (ou contact avec la fumée secondaire)
- Habitudes alimentaires
- Niveau d'activité physique
- Niveau de stress

Pour plus de renseignements sur les facteurs de risque, visitez www.fmcoeur.ca.



Flétan au citron, échalottes et fines herbes

L'ajout de ces herbes d'assaisonnement savoureuses est une excellente façon de préparer un plat santé plein de goût. Parfait aussi sur les légumes cuits comme les carottes, les haricots verts et les asperges.

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 8 à 12 minutes

DONNE : 4 portions

- 2 c. à soupe (25 mL) margarine molle non hydrogénée*
- 2 c. à thé (10 mL) échalottes ou ciboulette fraîche finement hachées
- 2 c. à thé (10 mL) estragon ou aneth finement haché
- 2 c. à thé (10 mL) persil frais finement haché
- ½ c. à thé (2 mL) moutarde de Dijon
- ½ c. à thé (2 mL) jus de citron
- ¼ c. à thé (1 mL) ail broyé
- 4 filets de flétan ou de bar commun (6 oz/175 g)

Dans un petit bol, mélanger la margarine, les échalottes, l'estragon, le persil, la moutarde, le jus de citron et l'ail jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Couvrir et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Faire cuire les filets de poisson sous le gril pendant 4 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils se fragmentent en leur centre avec la fourchette. Étaler environ 1 c. à soupe (15 mL) des herbes d'assaisonnement sur chacun des filets.

Variation : Utiliser la ciboulette et l'aneth avec des filets ou des darnes de saumon. Faire griller le saumon de 4 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il se fragmente en son milieu à la fourchette.

Information nutritionnelle par portion* : Énergie 239 calories, protéines 35,6 g, matières grasses 9,7 g, polyinsaturés 3,5 g, monoinsaturés 3,6 g, saturés 1,4 g, cholestérol 54 mg, glucides 0,5 g, fibres 0,1 g, sodium 117 mg, potassium 779 mg, vitamine A 148 ER, vitamine C 1 mg, vitamine D 0,9 mcg, vitamine E 2,73 mg, calcium 85 mg, fer 1,5 mg. Excellente source de niacine, de vitamine B6, de vitamine B12 et de magnésium. Bonne source de vitamine A.

*L'analyse nutritionnelle est fondée sur l'utilisation de la **margarine Becel régulière**.



Becel s'est engagée à inciter les Canadiens à adopter un mode de vie sain pour le cœur. Le soutien qu'elle offre aux initiatives éducatives de la Fondation des maladies du cœur fait partie intégrante de cet engagement.

La Fondation des maladies du cœur remercie Becel de ses efforts pour rendre accessible *Votre guide quotidien pour miser Cœur atout*. L'aide financière reçue ne constitue pas une adhésion aux produits et services du commanditaire. Le contenu de cette ressource éducative a fait l'objet de recherches indépendantes par la Fondation des maladies du cœur, lesquelles s'appuient sur des observations scientifiques.

www.becel.ca

www.fmcoeur.ca