UNE LIVRE

DES POSSIBILITÉS À L'INFINI

Une seule livre, ou 16 onces, d'amandes peut faire toute la différence.
En effet, once pour once, les amandes de la Californie figurent parmi les noix les plus riches en nutriments de la planète. Elles sont une excellente source de vitamine E (35 % VQ), de magnésium (20 % VQ) et de manganèse (76 mg), en plus de constituer une bonne source de fibres (3,5 g), de cuivre (0,3 mg), de phosphore (147 mg) et de riboflavine (0,3 mg). En outre, les amandes de la Californie ne contiennent pas de cholestérol et sont faibles en gras saturé.*

Jetez un coup d'œil aux idées ci-dessous pour maximiser vos courses en y ajoutant des amandes de la Californie, l'aliment le plus convoité de la saison :

ÉLÉMENTS DE BASE D'UN BON GARDE-MANGER : AMANDES ENTIÈRES

Toutes vos saveurs préférées dans une poignée d'amandes entières.

Amandes jalapeño • Amandes au thé anglais • Amandes au miel
Amandes au wasabi • Amandes au pesto de basilic
Vous voulez les recettes? Consultez le site AlmondBoard.com

LES ESSENTIELS DE LA SAISON : BEURRE D'AMANDES

Préparez une cuvée de beurre d'amandes lisse et crémeux ou trouvez-le déjà préparé à votre magasin local d'aliments naturels.

- Tartinez-le sur une rôtie de blé entier et garnir de tranches de pomme pour un déjeuner énergisant
- Mélangez-le pour faire une vinaigrette au beurre d'amandes que vous ajouterez à votre salade
- Emportez un sandwich au beurre d'amandes et à la confiture dans votre boîte à lunch
- Mélangez-le transformez-le en une trempette aux amandes pour un satay au tofu
- Incorporez-le à votre lait fouetté aux fruits

ÉLÉMENTS ESSENTIELS D'UN BON GARDE-MANGER : TRANCHÉES, EN DÉS OU EFFILÉES

Ajoutez du croquant et de la saveur à tous vos plats.

- Ajoutez-les à votre gruau ou à votre yogourt à l'heure du déjeuner
- Utilisez-les pour garnir vos pâtisseries et gratins
- Mélangez-les dans votre salade au poulet ou ajoutez-les à votre wrap végétarien
- Saupoudrez-les sur vos pâtes et vos plats de céréales
- Garnissez votre salade pour y ajouter du croquant

■ GARNISSEZ VOTRE GARDE-MANGER ■

DE CES ALIMENTS ESSENTIELS

Il est facile de concocter des plats délicieux et nutritifs lorsque votre garde-manger contient les ingrédients suivants. N'oubliez donc pas de mettre ces aliments essentiels dans votre panier la prochaine fois que vous irez à l'épicerie.

- ☐ **Une livre d'amandes entières, du beurre d'amandes, du lait d'amandes, de la farine d'amandes**
  Faites des provisions d'ingrédients à base d'amandes. Ils sont idéaux pour les collations, la cuisine, les pâtisseries et plus encore.

- ☐ **Des huiles bonnes pour le cœur**
  Les huiles telles que l'huile de canola et l'huile d'olives extra vierge sont riches en gras monoinsaturés, ajoutent de la saveur aux sauces à salade et peuvent être utilisées dans presque tous les plats, des pâtes aux légumes en passant par le poisson et le poulet.

- ☐ **Fruits en conserve et fruits séchés**
  Les fruits en conserve offrent une manière simple d'ajouter une portion de fruits à vos collations, salades ou desserts. Les cerises, canneberges, pommes, abricots et raisins séchés constituent une source d'énergie rapide et une manière simple d'ajouter des fibres et du goût à vos aliments favoris.

- ☐ **Bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium**
  Préparez des soupes, sauces et marinades faibles en gras.

- ☐ **Gruau, céréales de grains entiers**
  Un déjeuner nourrissant et une excellente façon de commencer la journée. Ajoutez-y des amandes pour une touche de croquant.

- ☐ **Fèves en conserve ou fèves séchées**
  Une façon bien connue d'ajouter des fibres et des protéines à vos salades, soupes ou trempettes.

- ☐ **Compote de pommes naturelle non sucrée**
  Ajoutez une portion de fruits à vos repas ou collations.

- ☐ **Tomates en conserve**
  Un ingrédient idéal pour les soupes, sauces, salades et salsas.

- ☐ **Pâtes et couscous de blé entier**
  Une manière simple d'ajouter des fibres à vos aliments de base. Que vous les utilisiez comme plat principal ou comme accompagnement, ces aliments ajouteront de la saveur à vos repas.

- ☐ **Essentiels juste pour moi :**

_____

_____

_____

_____

california almonds™
AlmondBoard.com