



Attention à vos yeux

- Passez un examen de la vue chaque année pour détecter les changements dans la santé de vos yeux et dans votre vision;
- Assurez-vous que la maison est bien éclairée, en particulier dans les entrées et les escaliers;
- Soyez prudents dans les escaliers et sur les trottoirs si vous portez des verres multifocaux;
- Laissez le temps à vos yeux de s'adapter lorsque vous passez d'un endroit sombre à un endroit beaucoup plus éclairé.

Macaroni rapide au fromage

Portions : 3

1 tasse	macaroni en coude	250 mL
2 c. à table	margarine	30 mL
2 c. à table	farine	30 mL
¼ c. à thé	moutarde sèche	1 mL
1 tasse	lait	250 mL
1 tasse	fromage Cheddar râpé	250 mL
pincée	poivre	pincée

Instructions :

- Cuire le macaroni dans l'eau bouillante pour 10 minutes. Brasser de temps en temps en cours de cuisson. Égoutter et réserver.
- Pendant ce temps, faire fondre la margarine dans une casserole moyenne. Ajouter la farine et la moutarde sèche. Ajouter le lait graduellement en brassant constamment. Amener à ébullition et cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe. Abaisser le feu à minimum et ajouter le fromage. Brasser pour le faire fondre et jusqu'à ce que la sauce soit lisse.
- Ajouter le macaroni cuit. Mélanger à feu doux pour réchauffer le tout. Ajouter sel et poivre au goût.

Information sur la nutrition :

Pour 1 portion : 400 calories, 21 g gras, 9 g gras saturés, 0,5 g gras trans, 40 mg cholestérol, 420 mg sodium, 35 mg glucides, 1 g fibres, 5 g sucres, 15 g de protéines, 15 % VQ vitamine A, 0 % VQ vitamine C, **35 % VQ de calcium**, **17 % VQ vitamine D**.



Recette adaptée de *The Basic Shelft Cookbook*, première édition, 1994 avec la permission de l'Agence canadienne de santé publique.