

# BULLETIN DU BEN

**Avril 2014**



## Végétarisme et diète méditerranéenne

Ce numéro printanier vous informe sur le végétarisme et ses dérivés ainsi que sur le régime méditerranéen. En espérant que ces articles et les recettes proposées piquent votre curiosité et vous (re)donnent le goût de cuisiner un peu. N'oubliez pas que le fait de prendre 15 minutes pour se préparer un lunch ou un souper n'est pas une perte de temps, mais vous aidera plutôt à endurer les dernières heures scotchés sur votre chaise.

Avec cette dernière édition du bulletin pour l'année scolaire 2013-2014, le comité exécutif du BEN tire sa révérence pour laisser sa place à d'autres Bennoises ultra motivées. Ce fut pour nous un plaisir de vous partager certaines de nos connaissances et plus particulièrement notre amour pour la cuisine et la bonne bouffe ! Notre plus grand souhait est que les étudiants du campus soient plus motivés à popoter et à essayer de nouveaux aliments.

Bonne fin de session à tous !

Pascale Bélanger



## À chacun son type !

Par Alexandra Laliberté

À ce jour, les mots « végétarisme » et « végétalisme » sont plus familiers pour plusieurs personnes qu'il y a quelques années. Cela dit, plusieurs autres types d'alimentation qui s'inspirent du végétarisme sont encore inconnus ou confondus. Il existe différents types de végétarisme, mais de manière générale, le terme fait référence à une alimentation qui exclut les viandes, les volailles, les poissons et les fruits de mer. Il est bien d'éclaircir ces divers régimes alimentaires en raison de leur popularité qui gagne du terrain.



### Un regard sur le monde

Sur la Terre, de nombreux peuples adoptent le régime végétarien. Le peuple indien se trouve au sommet du palmarès, soit avec 40 % des habitants de l'Inde qui sont adeptes du végétarisme. L'Israël (8 %), le Royaume-Uni (6 %) et la France (2 %) suivent dans la course. Pour ce qui est de l'Amérique, on estime qu'environ 4 % des adultes canadiens et 2,5 % de ceux des États-Unis adoptent l'un des types de végétarisme. Il est important d'être conscient que plusieurs motifs motivent les gens à adopter ces types de régimes alimentaires, tel que la culture, la religion, les préoccupations liées à la santé, la cause animale, les préférences alimentaires et l'environnement.

Voici maintenant **quelques types de régimes alimentaires** dont vous risquez d'entendre parler.

**Flexitarisme** : Il s'agit d'une sorte de végétarisme à temps partiel, c'est-à-dire que la personne consomme des produits d'origine animale mais qu'elle adopte le régime végétarien à l'occasion. Un exemple qui s'apparente à ce régime alimentaire est le mouvement du *Lundi sans viande*.

**Semi-végétarisme** : On parle d'une alimentation excluant la viande rouge mais incluant la volaille, le poisson et les fruits de mer.

**Pescetarisme** : Ce régime fait référence à une alimentation végétarienne qui inclut la consommation de produits provenant de la mer, soit les poissons et les fruits de mer.

**Lacto-ovo-végétarien** : Il est question ici d'un végétarien qui consomme des produits laitiers et des œufs. Si la personne exclut les œufs, il s'agira alors d'un lacto-végétarien ou à l'inverse, s'il exclut les produits laitiers, d'une personne ovo-végétarienne.

**Végétarien strict ou végétalien** : Plus couramment nommé végétalien, ce type de végétarisme exclut tous produits provenant des animaux. Ces personnes consomment plutôt des fruits, des légumes, des produits céréaliers, des noix et des légumineuses, soit des aliments provenant uniquement du règne végétal. Notons que dans ce régime alimentaire, la personne peut s'engager dans un mouvement nommé « véganisme », soit que la personne élimine le plus possible de son quotidien tous produits, alimentaires ou domestiques, provenant des animaux.

**Alimentation vivante ou crudivorisme** : On entend par ces régimes une alimentation axée sur la consommation d'aliments crus, naturels, non transformés et qui ne comportent aucun additif alimentaire. La cuisson à une température plus élevée que 40 °C (104 °F) est interdite. Ces régimes se tournent vers des aliments biologiques qui proviennent habituellement uniquement des végétaux, à noter toutefois que certaines variantes du crudivorisme incluent les viandes et le poisson crus. Le but de ces régimes est de conserver au maximum les éléments nutritifs des aliments en éliminant la cuisson et en mangeant seulement des aliments crus, germés ou fermentés.

**Références utilisées :**

Passaport Santé. Végétarisme et végétalisme, [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=vegetarisme\\_regime](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=vegetarisme_regime) (consulté le 28 janvier)

LAROUSSE, Encyclopédie. Végétarisme, <http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/végétarisme/1688> (consulté le 2 février)

LAROUSSE, Encyclopédie. Crudivorisme, <http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/crudivorisme/12281> (consulté le 2 février)

LAROUSSE, Encyclopédie. Végétalisme, <http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/végétalisme/16881> (page consulté le 2 février)

Wikipédia. Flexitarisme. <http://fr.wikipedia.org/wiki/Flexitarisme> (consulté le 2 février)

Simone Lemieux. Le végétarisme et les pratiques alimentaires alternatives. Nutrition et cycle de la vie, Automne 2013.

**Pour varier vos sandwichs, essayez l'une des variantes de garnitures au tofu proposées à la page 10.**



**Vous avez envie de cuisiner végétarien ? Consultez ces deux blogues :**

**1) lunchboxbunch.com**

**Healthy. Happy. Life.**  
→lunchboxbunch.com 100% vegan



**2) osheglows.com**

## **Salade grecque au sirop d'érable**

Par Catherine Trudel-Guy

Alors que de nombreux problèmes de santé, tels l'obésité et les maladies cardiovasculaires s'abattent sur les pays industrialisés, les organisations gouvernementales pour du domaine de la santé sont plus que jamais conscientes du lien étroit qui existe entre l'alimentation et les maladies. Depuis la fin des années 60, et plus particulièrement depuis la dernière décennie, les décès causés et liés à des problèmes d'urbanisation et d'industrialisation ont explosé. Nous assistons peu à peu à une « Globesity ». Malheureusement, notre mode de vie occidental s'étend et se propage maintenant à travers le monde. En se penchant sur certaines cultures et leur diversité alimentaire par rapport à la récurrence de maladies, il est possible de remarquer de nouvelles tendances qui nous permettent de créer un modèle alimentaire exemplaire, soit celui de la **diète méditerranéenne**.

### **Trois constats de base régissent cette diète :**

- I. Prôner une modération alimentaire
- II. Savourer une grande variété d'aliments
- III. Prendre plaisir à cuisiner et à manger



Le régime méditerranéen, ou parfois appelé crétois, provient particulièrement des îles grecques de Crète ainsi que de Corfou. Malgré une alimentation plutôt élevée en matière grasse et un accès limité à des soins de santé, une étude qui date des années 1950 a démontré que l'espérance de vie de ces habitants était étonnamment élevée. Plusieurs autres études ont ensuite permis de mettre en évidence le lien entre l'alimentation et les maladies coronariennes. Depuis, l'intérêt pour l'alimentation méditerranéenne est omniprésent et nos recommandations alimentaires tendent de plus en plus à s'en rapprocher.

En modifiant certaines de nos habitudes ancrées dans notre culture nord-américaine, la méditerranée se retrouvera dans notre assiette avant même de pouvoir dire *OPA!*

**Comment y arriver ?** Premièrement, en priorisant une grande variété de légumes et de fruits frais dans chacun des repas. Ensuite, en augmentant notre consommation de céréales entières, ainsi que de légumineuses, en favorisant des acides gras polyinsaturés comme l'huile d'olive et en diminuant considérablement notre quantité de viande rouge tout en augmentant celle de poisson. Deuxièmement, on prône un mode de vie actif et pourquoi pas un petit verre de vin rouge chaque soir! Finalement, on essaie de diminuer le plus possible notre consommation de produits transformés ainsi que de gras saturés.

On préfère donc ajouter de la saveur aux aliments par les herbes, les épices, l'ail ou l'oignon plutôt que d'ajouter des calories et du gras. Les grillades et les sautés sont donc d'excellents choix.

C'est l'effet synergique de tous ces aliments nutritifs qui auront les bienfaits escomptés sur notre santé en général. Il vaut donc mieux essayer d'intégrer le plus possible ces recommandations à notre alimentation quotidienne si nous voulons en bénéficier au maximum. Le meilleur moyen est de commencer graduellement avec des aliments que l'on connaît et par la suite de s'amuser à découvrir de nouvelles saveurs!

## Références utilisées :

Top santé. *Régime crétois : comment profiter de ses bienfaits santé.* (2013) En ligne : <http://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/equilibre-alimentaire/conseils-dietetiques/regime-cretois-comment-profiler-de-ses-bienfaits-sante-17156> . Page consultée le 11 juillet 2013.

Le Figaro. *Régime méditerranéen : Qu'est-ce que c'est ?* En ligne : <http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/nutrition-pratique/regime-mediterraneen/quest-ce-que-cest>, Page consultée le 15 juillet 2013

Baribeau, H. (2005). *Passeport santé, régime méditerranéen (crétois)*. En ligne : [http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=mediterraneen\\_regime](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=mediterraneen_regime). Page consultée le 18 juillet 2013

Desrosiers, T. (2012) NUT-1000. *Méthodes et pratiques en nutrition*. Diète méditerranéenne, page 17. Département des sciences des aliments et de nutrition. Université Laval.

**Pour des idées de recettes, voici des pages inspirantes à suivre sur Facebook :**

**Vegetarian Times**

**Bureau d'entraide en nutrition**

**Jamie Oliver**

**Trois fois par jour**

**Cuisine futée**



# le coin *popote*

## Soupe aux tomates, légumes et quinoa

Rendement : 15 tasses

**Recette  
maison**

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

2 poireaux, tranchés en rondelles  
(ou sac de 250 g)

4 branches de céleri, coupées en  
demi rondelles

1 poivron rouge, coupé en dés

1 poivron jaune, coupé en dés

4 gousses d'ail, émincées

1 boîte de 796 ml (28 oz) de to-  
mates en dés

2 boîtes de 284 ml chacune de soupe aux tomates

1,5 L (6 t.) d'eau

250 ml (1 t.) de quinoa non cuit

10 feuilles de basilic, ciselé (ou 1/4 t. de persil frais, haché)

Sel et poivre au goût, quelques gouttes de Tabasco si désiré



### Préparation :

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter les morceaux de poireaux, de céleri et de poivrons rouge et jaune. Attendrir quelques minutes. Ajouter l'ail et la boîte de tomates en dés. Écraser les gros morceaux de tomates à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter les 2 boîtes de soupe de tomates et l'eau. Ajouter le quinoa. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 1 heure. Ajouter le basilic ou le persil. Assaisonner au goût.

# le coin *popote*

## Trempelette chaude aux artichauts

1 conserve de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés

30 ml (2 c. à soupe) d'eau chaude

125 ml (1/2 t.) d'artichauts marinés dans l'huile, égouttés

125 ml (1/2 t.) de yogourt nature

250 ml (1 t.) de fromage à la crème

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge

Pour ajouter de la saveur : parmesan, piment broyé, épices...

**Recette  
maison**

### Préparation :

Réduire en purée au robot ou dans un mélangeur les pois chiches, l'eau chaude et les artichauts.

Ajouter le yogourt nature, le fromage à la crème, le jus de citron et l'huile d'olive.

Bien mélanger au robot.

Déposer la trempelette dans un contenant en verre.

Faire chauffer au four à 350°F environ 10 minutes.

Déguster avec crudités, chips de pita ou croustilles de maïs.



# Le coin *popote*

## Garnitures au tofu pour sandwich

### Version 1 : tomates séchées et oignons verts

#### Ingrédients

225 g (1/2 bloc) de tofu ferme, égoutté et épongé  
60 ml (1/4 t.) de mayonnaise  
60 ml (1/4 t.) de yogourt nature  
30 ml (2 c. à soupe) de tomates séchées, hachées finement  
2 oignons verts hachés finement  
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma  
Sel et poivre

### Version 2 : aux cornichons

#### Ingrédients

225 g (1/2 bloc) de tofu ferme, égoutté et épongé  
60 ml (1/4 t.) de mayonnaise  
60 ml (1/4 t.) de fromage cottage  
60 ml (1/4 t.) de cornichons à l'aneth coupés en petits dés  
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma  
Sel et poivre

### Préparation

Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, émietter le tofu (ou le faire au robot). Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Étendre la garniture au tofu sur des tranches de pain, garnir de tranches de tomates, de luzerne, de laitue ou de bébés épinards.

Recette inspirée de : Coup de pouce. *150 plats végétariens savoureux*, Transcontinental, Montréal, 2012.

# le coin *popote*

## Muffins yogourt et fruits

### Ingrédients

250 ml (1 t.) de flocons  
d'avoine

250 ml (1 t.) de yogourt nature

80 ml (1/3 t.) d'huile de canola

160 ml (2/3 t.) de cassonade

1 œuf

250 ml (1 t.) de farine de blé  
entier

1 pincée de sel

5 ml (1. c à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 t.) de fruits frais ou congelés (bleuets, framboises,  
pommes, fraises)



### Préparation

Préchauffer le four à 200°C (400°F). Mélanger les flocons d'avoine avec le yogourt nature et laisser reposer 10 minutes. Ajouter l'huile, la cassonade et l'œuf. Bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs et les fruits, et bien mélanger. Repartir la pâte dans douze moules à muffins. Mettre au four et cuire 18-20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un muffin en ressorte sec.

Recette inspirée de : Karine Larose. *Zéro diète*. Trécarré, Montréal, 2013,



bureau d'entraide  
**en nutrition**

## Comité exécutif 2013-2014

**Présidente** : Myriam Landry

**VP aux projets spéciaux** : Joanie Lefebvre

**VP aux communications** : Pascale Bélanger

**VP au soutien à l'allaitement** : Kim Morency

**Secrétaire, trésorière** : Valérie Lebel

**Représentante de 1<sup>re</sup> année** : Camille Nicole

### Pour nous rejoindre :

Bur. 2208, Maurice-Pollack

Tél. : 418-656-2131 # 6614

Courriel: [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)

Merci de nous suivre sur Facebook et de consulter fréquemment notre site internet.

Nous sommes fières d'avoir fait connaître davantage notre comité cette dernière année !

[ben-asso.e-monsite.ca](http://ben-asso.e-monsite.ca)



### Les artisans du bulletin, édition avril 2014

#### Mise en page et

**correction** : Pascale  
Bélanger

**Révision** : Véronique  
Provencher