

## Ce mois-ci en nutrition

- Le 4 et le 11 juin dernier, le BEN a participé au relai pour la vie de la société canadienne du cancer .
- Grâce à l'initiative d'étudiants en nutrition à l'université Laval, nous verrons cette année la 1<sup>ère</sup> édition du Meeting des Étudiants en Nutrition à l'Université (MENU).
- Kiosque du BEN à la rentrée UL qui se tiendra le 6 et 7 septembre 2011 de 8 h30 à 18 h au pavillon Alphonse-Desjardins.
- Le 16 et 17 septembre, participation du B.E.N. à la journée inter-génération.
- Deux étudiantes de 4<sup>e</sup> année en nutrition font actuellement leur stage à l'international. Le BEN publiera probablement quelques-unes de leurs péripéties. À venir!



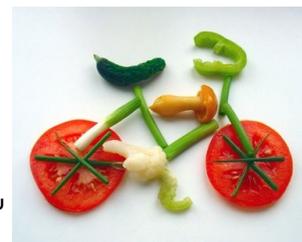
## Les bonnes habitudes

Tout d'abord, je souhaite simplement vous souhaiter une bonne rentrée! Pour partir du bon pied, nous vous avons préparé quelques articles pour vous aider à prendre des bonnes habitudes alimentaires. De plus, vous retrouverez à la page 2 et 3 du bulletin les essentiels à avoir sous la main pour vous aider et vous inciter à cuisiner. Je vous annonce aussi que la nouvelle équipe du B.E.N tentera par l'entremise de conseils, de suggestions et d'information concernant la nutrition, de vous garder motivé à tenir vos résolutions saines, et ce à chaque mois.

Véronique Champagne

V.P. aux communications

Il est possible de recevoir gratuitement une copie virtuelle du Bulletin du B.E.N. mensuel. Il suffit simplement de nous écrire.



## On déjeune s.v.p.

Véronique Champagne

On connaît pas mal tous l'importance du petit déjeuner! On dit souvent qu'il est le repas le plus important de la journée. Il permet de briser le jeûne de la nuit. C'est de là que vient le nom déjeuner! Il nous permet d'être plus concentré, plus performant à l'école ou au travail. Il a même été démontré que le fait de déjeuner permet de mieux contrôler son poids. Les personnes qui sautent le petit déjeuner ont un poids supérieur, car elles semblent être plus tentées par des pâtisseries ou d'autres aliments caloriques et leurs portions au dîner sont plus grosses. Pour avoir un bon déjeuner complet, il faut y retrouver au moins un aliment provenant de trois groupes alimentaires différents. Un fruit, un produit céréalier, du lait, un yogourt, un œuf, du jambon, des noix, ... Quelques fois il s'agit de faire quelques petits changements pour augmenter la valeur nutritive d'un déjeuner. Pour les rôties, on choisit son pain de grains entiers et on le tartine de beurre de noix qu'on accompagne d'un fruit. Il est important d'avoir une certaine quantité de protéines qui nous soutiendront jusqu'à l'heure du prochain repas!

Pas faim en vous levant? Premièrement, les collations avant de se coucher sont à éviter. Ensuite, les aliments liquides comme un smoothie avec du yogourt et des fruits sont plus faciles à manger le matin. On peut aussi apporter des noix, des fruits frais ou séchés, des barres de céréales, du lait ou du yogourt que l'on peut manger un peu plus tard. Ces derniers conseils sont aussi applicables pour les matins où on est pressé!

## Cuisiner à la maison

Émilie Lavoie

### Pourquoi cuisiner à la maison?

Premièrement parce qu'il s'avère plus économique de cuisiner à la maison que d'acheter des repas déjà préparés. Deuxièmement parce que nous pouvons mieux contrôler la quantité de gras ou de sel que l'on ajoute à nos plats. Troisièmement parce que nous pouvons mieux gérer les portions. Quatrièmement parce que cela est plaisant de cuisiner!

### Les aliments «pratico-pratique»

Il est possible de cuisiner à la maison et ce même si nous avons parfois l'impression que le temps nous manque. Pour se faciliter la tâche, il s'avère intéressant d'avoir toujours sous la main certains aliments très pratiques et appréciés lorsqu'on souhaite se faire un petit repas rapide. Ainsi, plus besoin de courir à l'épicerie à la dernière minute! Voici quelques-uns de ces aliments :

**Œufs:** Ils sont riches en protéines, faciles et rapides à préparer. Délicieux en omelette, sandwich, salade, quiche, etc. En plus, ils ne coûtent pas chers!

**Poitrines de poulet :** Les poitrines de poulet sont de véritables dépanneurs bien qu'elles soient plutôt dispendieuses. Elles s'intègrent très bien à différents plats. Elles se conservent très bien au congélateur, ce qui nous permet de profiter des ventes. Et rares sont ceux qui n'aiment pas le poulet!

**Légumes congelés :** Les légumes congelés ont une excellente valeur nutritive (autant sinon plus que les légumes frais car ils sont congelés au moment même de leur cueillette). De plus, ils sont déjà préparés. Il est donc facile de les incorporer à différents plats tels que des sautés par exemple. Il n'y a donc plus d'excuses pour ne pas manger de légumes!

**Pain à grains entiers :** Le pain à grains entiers est davantage riche en fibres alimentaires que le pain blanc. De plus, le pain est toujours très pratique au déjeuner et pour faire des sandwiches.

**Pâtes alimentaires :** Les pâtes alimentaires sont peu coûteuses et faciles à préparer. Accompagnées d'une sauce à la viande (fait maison de préférence!) et d'une salade, cela constituera un repas complet et nutritif, réalisé en un rien de temps.

**Légumineuses en conserve :** Les légumineuses en conserve sont une excellente source de fibres alimentaires et de protéines végétales. Elles s'intègrent bien à plusieurs plats tels que salades, soupes, sauces pour pâtes alimentaires, chili, etc. Il suffit de les rincer et elles seront prêtes à être consommées. De plus, les conserves de légumineuses sont quasi données tellement elles ne sont pas chères.

**Fruits en conserve :** Les fruits en conserve sont pratiques lorsque nous n'avons pas de fruits frais sous la main. Aussi bien manger des fruits en conserve que de ne pas manger de fruits du tout! Il serait toutefois préférable de choisir les fruits dans leur jus que ceux dans un sirop, car ces derniers sont très sucrés.

**Poisson en conserve :** Le poisson en conserve s'incorpore très bien aux salades, sandwiches, pâtes alimentaires, quiches, gratins, etc. Il a une excellente valeur nutritive également. Il faut toutefois privilégier le poisson dans l'eau au lieu de l'huile car il sera beaucoup moins gras.

**Yogourt :** Le yogourt est un aliment sain qui permet de combler les fringales d'après-midi et constitue aussi un excellent dessert. Il peut s'avérer avantageux de surveiller les marques de yogourt qui sont en vente.



## Les essentiels

Bien sûr, pour cuisiner à la maison, il est très utile d'avoir quelques instruments de base.

En voici quelques-uns :



**Couteau du chef et un petit couteau** : Avec ces deux couteaux seulement, vous pourrez presque tout faire en cuisine. Le couteau du chef est très polyvalent et le petit couteau est utile pour peler et couper certains fruits et légumes.

**Planche à découper**

**Couteau-économiste**

**Passoire, râpe**

**Cuillère de bois, spatule, louche**

**Fouet**

**Bols à mélanger**

**Poêle et chaudrons**

**Plat pour la cuisson au four** (ex : plat en pyrex)

**Ouvre-boîte**

**Tasses et cuillères à mesurer**

**Tôle pour la cuisson**

**Marguerite** : Cela vous permettra de cuire vos légumes à la vapeur.

**Mitaines à four**

Il ne vous reste plus qu'à enfiler votre tablier et vous mettre à cuisiner!

Les légumes cuits à la vapeur conservent davantage leurs éléments nutritifs que ceux bouillis dans l'eau!

## Mythe ou réalité : le quinoa est une céréale.

Vanessa Lepage

**Saviez-vous que ...**  
malgré que le quinoa soit souvent consommé comme une céréale, il ne fait pas partie de la famille des graminées ? Il est plutôt membre de famille des chénopodiacées qui regroupe, entre autres, les épinards et les betteraves !



Autrefois confiné aux rayons des marchés d'alimentation naturelle et biologique, le quinoa est de plus en plus populaire et accessible. En effet, il est dorénavant possible de le trouver dans plusieurs épiceries traditionnelles et même en format géant chez Costco! Cependant, il est consommé depuis bien plus longtemps (environ 5000 ans) dans les Andes, région d'où il est originaire.

Chaque petit grain est constitué de près de 15% de protéines qui sont riches en acides aminés essentiels. Le quinoa peut donc représenter une source de protéines non négligeable pour les individus consommant peu de viandes et de produits laitiers tels que les végétariens.

Le quinoa contient également une quantité importante de fer. Il peut donc être une source intéressante de ce minéral pour les gens souffrant d'anémie ou consommant peu de viandes.

Finalement, le quinoa peut être une bonne alternative pour les personnes atteintes d'intolérance au gluten, aussi appelée maladie cœliaque. Celles-ci ne peuvent pas manger de blé, d'avoine, de seigle et d'orge ainsi que tous les produits qui en sont dérivés comme les pains et les pâtes alimentaires. Puisqu'il ne fait pas partie de la famille des graminées, le quinoa est exempt de gluten. Sa farine peut être utilisée pour fabriquer des pâtes alimentaires, des céréales et même des crêpes! Les personnes intolérantes au gluten peuvent ainsi bénéficier d'une alimentation plus variée.

## Coin recette: Salade de quinoa à l'asiatique



Il est très facile de cuisiner le quinoa. Mais avant de commencer à le préparer, il est important de bien le rincer. Ensuite, il se cuit, comme des pâtes : dans une grande quantité d'eau bouillante. Il faut environ 15 minutes avant qu'il soit prêt, mais vous pourrez le visualiser grâce à son centre qui devient translucide.

### Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de **quinoa**
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- Quelques gouttes de tabasco
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 2 oignons verts, hachés finement
- 60 ml (1/4 tasse) coriandre fraîche, ciselée
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises rouges ou jaunes, coupées en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol, grillées (facultatif)
- Sel et poivre

### Étapes:

- 1- Cuire le quinoa (selon les instructions mentionnées précédemment)
- 2- Rincer à l'eau froide le quinoa
- 3- Mélanger tous les ingrédients
- 4- Dégustez!



Vanessa Lepage

Rendement: 4 portions Sources:  
www.ricardocuisine.com

## Coin jeux :



bureau d'entraide  
en nutrition

Local 2208, Pavillon Maurice Pollack  
Université Laval, Québec  
Tél. : 418-656-2131 poste 6614  
Messagerie: [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)

[www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)

Les artisans du Bulletin du B.E.N.

Septembre 2011

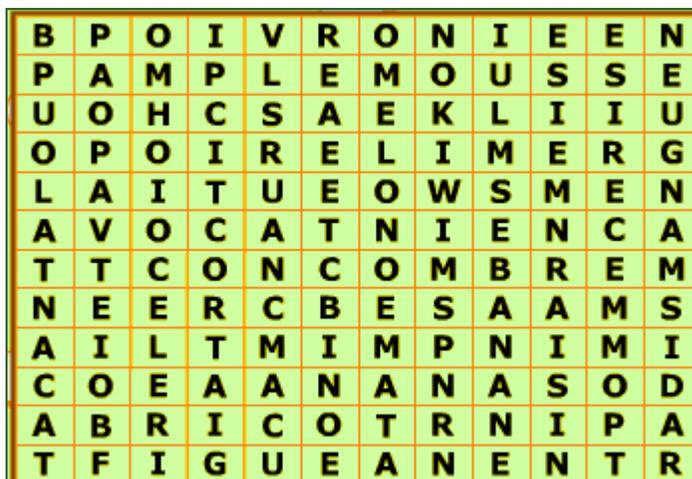
Rédaction Émilie Lavoie,  
Vanessa Lepage.

Mise en page : Véronique

Champagne

Correction : Véronique

Champagne



Abricot  
Ail  
Ananas  
Avocat  
Banane  
Cantaloup  
Cerise  
Céleri  
Chou  
Concombre  
Figue

Kiwi  
Laitue  
Lime  
Mangue  
Melon

TROUVEZ LES MOTS  
ET DÉCOUVREZ UN  
MESSAGE.

