



BULLETIN DU BEN

Octobre 2013

Spécial automnal

Nouveauté : chroniques radio !

Rendez-vous sur les ondes de CHYZ 94,3 tous les lundis à 12h30.



À venir...

- Vente de pommes
- Ateliers de cuisine pour étudiants en résidence
- Chroniques vidéo : « Cuisiner en résidences »

La saison des récoltes bat son plein depuis quelques semaines. Malgré le froid qui s'est rapidement installé, je dois dire que l'automne demeure ma saison préférée. La nature nous comble de beauté et de saveurs, les marchés nous offrent une panoplie de produits locaux beaux, bons, pas chers. Et puis quoi de plus agréable que de cueillir des pommes et des courges en famille ou entre amis ? Si vous n'avez pas encore fait vos réserves, il vous reste du temps pour visiter l'un des nombreux vergers de la région et pour profiter des trésors qu'ils contiennent.

Dans ce bulletin, vous trouverez un article sur les bienfaits des légumes colorés d'automne. Puis, on vous donne de précieux trucs pour l'achat, la préparation et la conservation des courges, des fruits qui gagnent à être connus et intégrés dans nos menus. Finalement, on vous fournit de multiples conseils pour vous aider à passer à travers la période de mi-session sans trop souffrir !

N'oubliez pas de consulter fréquemment notre page Facebook. Nous y sommes très actifs !

Bonne lecture !

Pascale Bélanger



Un automne haut en couleur !

Par Floralie St-Hilaire-Adam

L'automne étant bel et bien arrivé, les champs du Québec nous offrent de belles récoltes. Rien de plus intéressant pour notre portefeuille et notre santé !



Avec toute la diversité qui s'offre à nous, il peut être parfois difficile de faire un choix. Or, sachez qu'on ne se trompe jamais quand on choisit des légumes fortement colorés. Vous avez donc tout avantage à profiter de l'arrivée des courges et de la citrouille dans les marchés, sans oublier celle des betteraves. Tout comme la carotte, ces légumes allant du jaune au rouge ont un contenu élevé en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A particulièrement intéressant pour les bienfaits liés à son activité antioxydante. La vitamine A joue également un rôle important dans le système immunitaire, dans la croissance et la reproduction, de même que dans la santé des yeux et de la peau. Ces légumes sont aussi riches en potassium, un minéral favorisant la santé du cœur. Rappelez-vous que le Guide alimentaire canadien suggère de manger au moins une portion de légume orangé chaque jour. Une façon simple d'atteindre cette recommandation est de remplacer la pomme de terre par la patate douce !

Mangez une portion de légume orangé chaque jour.



La consommation de légumes vert foncé vous apportera également beaucoup, en commençant par le folate. C'est pour cela que le Guide alimentaire canadien recommande d'en consommer quotidiennement au moins une portion. Le brocoli, les choux de Bruxelles, le persil et les épinards du Québec encore disponibles en octobre sont d'excellents choix pour aider notamment le renouvellement de vos cellules et la formation des globules rouges.

Peu importe comment vous mangerez vos légumes - en crudités, en potage, en ratatouille ou même grillés au four avec des fines herbes et de l'huile d'olive - dégustez ces trésors vitaminés et riches en antioxydants! N'hésitez pas à faire des découvertes : panais, topinambour, bette à carde... Profitez aussi de l'arrivée de l'automne pour ajouter de la saveur à vos plats en les agrémentant d'ail et d'oignons.

**La clé de la santé est
dans la diversité !**





Les courges

Par Malorie Munger

Outre l'éternelle citrouille d'Halloween, il existe une multitude de variétés de courges toutes plus appétissantes les unes que les autres. Originaires de l'Amérique centrale, ces fruits dont la culture s'apparente au concombre et au melon ont fait le chemin jusqu'au Québec pour venir égayer nos assiettes. On peut regrouper les courges en deux grandes catégories : les courges d'été et les courges d'hiver.

Les courges d'été

Les courges d'été ont une pelure tendre et comestible tout comme leurs graines. On retrouve dans cette catégorie la courgette, la courge à moelle, la courge à cou tors, courge torticolis, la courge à cou droit et le pâtisson. Ces courges se mangent crues ou cuites. Crues, elles sont délicieuses en trempettes ou encore incorporées en julienne dans des salades ou des sandwiches. Cuites, elles se marient à merveille avec l'ail, l'oignon et les tomates. On peut tout simplement aussi les faire cuire au four en bâtonnets, badigeonnées d'huile d'olive et saupoudrées de sel et de fines herbes. La menthe se marie très bien avec les courgettes. Finalement, les courges d'été s'incorporent très bien dans les soupes, les ragoûts, les quiches, les omelettes, sans oublier la ratatouille.

Préférez les courges d'été fermes et intactes avec une pelure brillante, non craquelée et sans taches. Leur durée de conservation est assez courte, environ 1 semaine au réfrigérateur. L'idéal est de les placer dans un sac de plastique perforé.

Les courges d'hiver

Comme leur nom l'indique, les courges d'hiver se conservent une bonne partie de la saison froide. Cependant, afin d'optimiser la conservation de ce fruit, il importe de respecter quelques règles. Premièrement, il faut les disposer sur un plateau rempli de papier journal que l'on conservera dans un endroit frais et sec. Il est important aussi de retirer les fruits endommagés.

Les courges d'hiver ont une chair plus ferme et plus sèche, mais aussi plus sucrée que les courges d'été. Elles se consomment principalement cuites. Les graines sont coriaces, mais sont comestibles si elles sont cuites. Elles ont d'ailleurs une excellente valeur nutritive. Leur peau est dure et est difficile à percer puisqu'elle sert de protection. On retrouve notamment dans cette catégorie la courge musquée, la courge hubbard, la giranamon turban, la courge buttercup, la courge poivrée, la courge spaghetti et la citrouille.

Pour les courges d'hiver, on choisit des fruits intacts, fermes avec une pelure terne, signe qu'elle a été cueillie à pleine maturité.

Les courges d'hiver contiennent plus de glucides que les courges d'été et sont une excellente source de potassium et de vitamine A. Elles contiennent de la vitamine C, de l'acide folique, de l'acide pantothénique et du cuivre. On peut les cuire à l'eau, entières non pelées préalablement piquées avec une fourchette, à la vapeur ou encore au four non pelées coupées en demies.

Profitez de la saison pour en faire des réserves pour l'hiver !

**Vous trouverez une recette
de beurre de citrouille
à la page 9.**

En forme pour affronter les examens !

Par Myriam Landry

Lorsque chaque minute d'étude compte et que les échéanciers nous pressent, il peut être difficile de conserver de saines habitudes de vie. En effet, prendre le temps de se préparer un repas complet, aller au lit à une heure raisonnable ou se lever un peu plus tôt pour faire un jogging matinal sont des habitudes qui figurent souvent parmi nos dernières priorités d'étudiants débordés, surtout en pleine mi-session. Dommage... car elles pourraient pourtant être la clé de notre réussite!

Voici donc quelques conseils pour passer à travers la période d'examens sans négliger sa santé !

Se nourrir vite fait, bien fait

Votre consommation de mets préparés et de restauration rapide a-t-elle tendance à augmenter pendant vos périodes d'examens? Pour de nombreuses personnes, ces alternatives s'avèrent attirantes, car elles permettent de sauver du temps afin de se concentrer pleinement sur l'étude à faire. Cependant, cette stratégie s'avère rarement efficace :

- Les repas copieux qui contiennent beaucoup de calories, comme c'est souvent le cas pour les options rapides, peuvent causer de la somnolence. Qui ne s'est jamais endormi en classe après un dîner un peu généreux ?
- Les options de la restauration rapide et les mets surgelés fournissent souvent des sucres ajoutés et des produits céréaliers raffinés renfermant peu de fibres, ce qui entraîne un pic d'énergie qui redescendra très vite.

Pour maintenir un bon niveau d'énergie et de concentration toute la journée, il est donc préférable de manger trois repas légers et deux ou trois collations par jour, ainsi que d'inclure régulièrement des **produits céréaliers à grains entiers** (glucides lents) dans son menu.



De plus, pour manger de façon équilibrée, pas besoin de se casser la tête ou de passer des heures en cuisine. Plusieurs options rapides et santé sont disponibles. Il faut penser simplicité en utilisant des **aliments entiers** qui nécessitent peu ou pas de préparation, comme des légumes surgelés en sac, des **crudités** qui se coupent rapidement (céleris, carottes, poivrons, concombres), des **fruits frais** prêts à manger (pommes, pêches, bananes, raisins), des fruits séchés (dattes, canneberges, raisins, abricots) que l'on peut combiner à quelques noix pour obtenir une collation nutritive et satisfaisante... Quant aux produits céréaliers, on remplit notre garde-manger d'aliments sains et pratiques : semoule de blé entier (couscous), **riz brun** et **avoine** à cuisson rapide, et bien sûr, pain et craquelins à grains entiers. On troque une fois de temps en temps nos charcuteries à sandwich habituelles pour une tranche de **tofu** que l'on achète déjà assaisonné à l'épicerie (cari, fines herbes, légumes... plusieurs saveurs sont disponibles). On s'assure aussi d'avoir quelques variétés de **légumineuses** en conserve (lentilles, pois chiches, haricots rouges) pour pouvoir se concocter rapidement un repas riche en protéines, sans cuisson nécessaire ! Enfin, on s'assure d'avoir des produits laitiers ou des substituts, tels que la **boisson de soya** enrichie. Les **formats individuels** se glissent d'ailleurs facilement dans la boîte à lunch.

**Consommez au moins
la moitié de vos portions de produits céréaliers
sous forme de grains entiers.**

Café ou thé pour se tenir éveillé ?

S'il vous arrive de demander un petit coup de pouce à la caféine lorsque votre soirée d'étude s'annonce longue, préférer une tasse de thé à un café pourrait être plus bénéfique pour votre concentration, en plus d'hypothéquer beaucoup moins votre nuit de sommeil. La théine est présente en quantité beaucoup plus modeste dans le thé que la caféine dans le café et agit de façon différente sur le corps. En effet, plutôt que de donner un « coup de fouet » rapide puis une baisse subséquente d'énergie comme le café le fait, le thé apporte des propriétés stimulantes qui améliorent la concentration pour plusieurs heures, sans pour autant surexciter. Mais attention, la modération est tout de même de mise, car un sommeil réparateur est lui aussi essentiel...

8 heures par nuit à protéger jalousement !

L'alimentation à elle seule n'est pas suffisante pour maintenir un rythme de vie sain. N'oubliez pas que la qualité de votre sommeil est essentielle, non seulement pour votre santé physique, mais aussi pour consolider vos apprentissages de la journée efficacement ! Il est donc contre-productif de sacrifier d'importantes heures de sommeil pour étudier plus longtemps.

Se mettre en mouvement pour mieux se poser

Les échéanciers ont beau nous presser, difficile de rester assis toute la journée avec la meilleure des concentrations pour étudier. Les petites pauses sont inévitables et nécessaires. Lorsque l'envie vous prend de vous installer devant la télévision ou Facebook, ou encore de fuir l'ennui en grignotant, sortez plutôt vos chaussures de course ! Une marche ou un petit jogging à l'extérieur, même de brève durée, diminuera votre niveau de stress, vous changera les idées et améliorera votre circulation sanguine (par la même occasion, votre concentration). Voilà qui est tout sauf une perte de temps !

Bonne semaine d'examens !

le coin *popote*

Beurre de citrouille

Ingrédients

2 tasses (500 ml) **Purée de citrouille**

2/3 tasse (170 ml) **Cassonade**

1 c. à table (15 ml) **Jus de citron**

1 c. à thé (5 ml) **Zeste de citron**

¼ c. à thé (1 ml) **Cannelle**

¼ c. à thé (1 ml) **Gingembre moulu**

¼ c. à thé (1 ml) **Clou de girofle moulu**



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole moyenne.
2. Cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le beurre épaississe et prenne une couleur plus foncée.
3. Remuer souvent pendant la cuisson.
4. Tiédir et conserver dans un pot de verre au réfrigérateur (se conserve plusieurs semaines).

Délicieux sur des rôties, ou comme garniture sur du yogourt nature ou de la crème glacée.

le coin *popote*

Carrés d'automne à la citrouille

Rendement : 16 carrés

Ingrédients

1 c. à table (15 ml)	Graines de lin moulues
2 c. à table (30 ml)	Boisson de soya à la vanille
1 tasse (250 ml)	Farine de blé entier
2 c. à thé (10 ml)	Cannelle moulue
1/2 c. à thé (2 ml)	Piment de la Jamaïque moulu
1 c. à thé (5 ml)	Poudre à pâte
1/2 c. à thé (2 ml)	Bicarbonate de soude
1/3 tasse (80 ml)	Cassonade tassée
1 tasse (250 ml)	Purée de citrouille
1/4 tasse (60 ml)	Compote de pommes non sucrée
2 c. à table (30 ml)	Boisson de soya à la vanille
1 c. à thé (5 ml)	Extrait de vanille

le coin *popote*

Préparation

1. Faire tremper les graines de lin moulues dans la moitié (30 ml) de la boisson de soya.
2. Préchauffer le four à 350°F et huiler un moule de 8 X 8 pouces.
3. Mélanger les ingrédients secs (excluant la cassonade).
4. Mélanger les ingrédients restants, incluant les graines de lin trempées. Avec une cuillère de bois, les combiner doucement avec les ingrédients secs.
5. Verser dans le moule, répartir également et cuire environ 20 minutes.
6. Laisser refroidir au moins 10 minutes avant de couper en carrés.



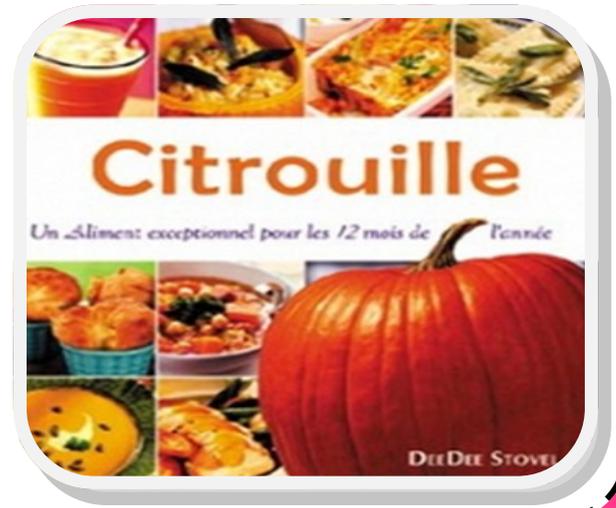
Notre coup de cœur du mois !

Un livre qui vous aidera à apprêter la citrouille de multiples façons, et ce tout au long de l'année.

Environ 15 \$

Citrouille, édition AdA, 2005

DeeDee Stovel



Pour nous rejoindre :

Bur. 2208, Maurice-Pollack

Tél. : 418-656-2131 # 6614

Courriel: ben@asso.ulaval.ca

Suivez-nous :

Facebook

ben-asso.e-monsite.ca



**Nous offrons des services de
consultation gratuits !**

**Prenez
rendez-vous !**

**Les artisans du bulletin, édition
octobre 2013**

Mise en page et correction :

Pascale Bélanger et Valérie Lebel

Révision :

Simone Lemieux