



BULLETIN DU BEN

Décembre 2013

Fêter sans se ruiner

Écoutez-nous à la radio !

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

Thèmes du mois :



- ◇ Trucs et conseils pour les Fêtes
- ◇ Lundi sans viande
- ◇ Apprendre à écouter son corps

Pour écouter nos anciennes capsules, visitez notre site Internet:

Nous sommes souvent partants pour la fête, mais il arrive que nous ayons du mal à en digérer les coûts... Nos débordements de joie nous poussent parfois à boire un verre de trop, à manger une portion supplémentaire ou encore à sortir la carte de crédit rapidement. Et puis, quelques semaines plus tard, les regrets se manifestent. Le Bureau d'entraide en nutrition vous propose donc, dans ce bulletin du mois le plus festif de l'année, des trucs pour fêter sans vous ruiner, et ce, aux sens propre et figuré : fêter sans que votre compte de banque crie famine et sans que votre corps vous en fasse ressentir les effets pernicieux.

Joyeuses Fêtes !

Pascale Bélanger

Vice-présidente aux communications



Toxi-infections

Par Malorie Munger

C'est le soir de Noël et tout le monde a le cœur à la fête. Vous avez passé la journée aux fourneaux pour concocter une panoplie de petits plats pour vos convives. La soirée est un succès ! Le lendemain, vous apprenez à votre grande surprise que plusieurs invités ont été malades pendant la nuit : vomissements, nausées, douleurs abdominales, fièvre, diarrhée et maux de tête. Il s'agit sans doute d'une intoxication alimentaire. Il faut savoir qu'il n'est pas nécessaire que tous les convives aient été malades pour que ce soit une intoxication puisque chaque individu a une tolérance différente aux bactéries.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce qui s'est passé comme une contamination croisée lors de la préparation des aliments, une mauvaise cuisson, une mauvaise hygiène de la personne qui a préparé les aliments ou encore une température inadéquate lors du service des aliments. Tous ces facteurs mènent à la multiplication des bactéries, ce qui peut causer une infection.

Comment l'éviter ?

- ◇ Portez une attention particulière au groupe des viandes et substituts qui est le plus souvent en cause.
- ◇ Évitez les contaminations croisées : contact entre un aliment sain avec un objet contaminé par un autre aliment (mains, planche à découper, torchons, surface de travail)
Exemple : couper des légumes sur une planche à découper ayant préalablement servie à faire des boulettes de viande hachée.

Comment l'éviter ? suite...

- ◇ Séparez les aliments cuits des aliments crus lors de la préparation.
- ◇ Lavez souvent vos mains.
- ◇ Utilisez toujours des contenants et des ustensiles propres.
- ◇ Cuisez adéquatement les aliments et conservez les aliments chauds à une température de 74 °C avant le service.
- ◇ Couvrez les plats froids prêts à servir et placez-les au réfrigérateur à une température de 4 °C ou moins.
- ◇ Sortez les plats chauds et froids seulement lorsque le buffet est prêt à servir.
- ◇ Maintenez, tout au long du service, les plats chauds à une température de 60 °C ou plus à l'aide de réchauds.
- ◇ Maintenez les plats froids idéalement à une température de 4 °C ou moins à l'aide d'un lit de glace.
- ◇ Conservez les plats de remplacement au chaud dans le four ou au froid dans le réfrigérateur jusqu'au moment du service.
- ◇ Servez de plus petites quantités de nourriture à la fois et approvisionnez le buffet plus souvent.
- ◇ Laissez les aliments périssables moins de 2 heures dans la zone de danger, entre 4 et 60 °C.
- ◇ Évitez d'ajouter des aliments frais à des aliments qui ont séjourné plus de deux heures à la température de la pièce.
- ◇ Jetez les aliments qui sont restés plus de 2 heures à la température de la pièce.

Noël et ses dépenses

Par Valérie Lebel

Cette année, à Noël, la santé est à l'honneur. Pourquoi dépenser une fortune pour des cadeaux qui finiront aux oubliettes? Il est pourtant possible de trouver des petits cadeaux à moins de 20 \$ qui auront, en plus, une signification bien plus importante : **je tiens à toi et je veux que tu vives longtemps et en santé!** Oubliez les traditionnelles boîtes de chocolat ou bouteilles de vin comme cadeaux d'hôtesse et osez sortir des sentiers battus en apportant des petites attentions originales qui feront sourire la galerie.

Afin d'offrir des cadeaux uniques et à petits prix, nul besoin de vous dire que la planification est de mise. En effet, pour dénicher les meilleurs rabais, rien de mieux que de se prendre tôt. Inscrivez-vous à des sites Internet tels que Tuango, Groupon, Promo Rabais, etc. qui vous offrent chaque jour une panoplie de rabais. De plus, naviguer tout simplement sur le net est un autre moyen pour y faire de belles trouvailles à modique somme dans le confort de votre foyer. Si Ebay n'est pas déjà dans vos favoris, le temps des fêtes, est l'occasion idéale pour en faire votre meilleur ami. En effet, ce site offre des rabais incroyables sur une variété de produits autant usagés que neufs!

Des idées cadeaux

Célébrez le temps des Fêtes en offrant à vos convives un joli plateau à fromages afin que ceux-ci puissent déguster de délicieux fromages du Québec **riches en calcium** (minéral bon pour la santé des os) accompagnés d'un bon verre de vin rouge **débordant de polyphénols** (molécules antioxydantes).

Pour continuer sur la **voie des antioxydants**, pourquoi ne pas visiter les boutiques David's tea et Téh Bar. Vous y trouverez plusieurs collections de thés variées, abordables et surtout adorables : bref, le cadeau parfait ! En concluant vos soupers entre amis avec une bonne tasse de thé plutôt qu'un digestif, voilà une façon d'éviter l'ajout de calories inutiles à la fin d'un repas tout en bénéficiant des antioxydants que nous procure le thé.



Les boissons gazeuses et les punchs aux fruits bourrés de **calories vides non essentiels à notre santé** ? À quoi bon ! Concoctez-vous plutôt de délicieux jus de fruits maison. Autre suggestion cadeau : pourquoi ne pas offrir ou demander un extracteur à jus manuelle!?

Faire le plein de vitamine C au déjeuner : quelle belle façon de commencer la journée!



Pendant la saison des soupers et partys de Noël, éviter d'inonder vos plats favoris de sel **mauvais pour la santé du cœur**. Rehaussez plutôt les saveurs de vos mets en utilisant des herbes fraîches et des épices variées. À noter qu'il existe de très beaux arrangements d'épices ou d'huiles parfumées qui se donnent très bien à l'hôte d'une soirée.

Côté bouquins, la collection Complètement propose de petits livres très mignons à moins de 10 \$ qui proposent des recettes basées sur des thèmes variés (tomate, cru, poulet, tartare, etc.). Il y en a pour tous les goûts : à vous de trouver celui qui convient le mieux.



Si vous aimez cuisiner, vous pouvez également vous mettre aux fourneaux. Revisitez vos classiques afin de plonger dans vos souvenirs d'enfance : des biscuits au pain d'épices, des dominos, du caramel, des truffes au chocolat, etc.



Finalement, il ne faut pas oublier que le temps de fêtes, c'est une période où l'on doit donner, mais également se faire plaisir et profiter des moments passés en famille ou entre amis. Nul besoin de vider son petit cochon pour y arriver ... il suffit de s'entourer des gens que l'on aime. ❤️

Joyeux Noël !

Gâteries du temps des fêtes

Par Laurie Blanchet

Qui dit temps des fêtes dit gâteries. Mais qui a dit qu'on ne pouvait pas se faire plaisir tout en étant santé ? Il est possible de contenter nos papilles gustatives avec des aliments nutritifs !

Voici des idées pour un dessert santé ET délicieux : des brochettes de fruits, des clémentines enrobées de chocolat noir, une trempette de fruits (yogourt nature, menthe fraîche, miel et gingembre frais hachée; voir la recette complète dans le livre Boîtes à lunch santé de Geneviève O'Gleman, des Père Noël constitués de fraises et de yogourt grec, une canne en fruits au lieu de bonbons.



Pour ce qui est des hors d'œuvre, cela pourrait être des brochettes composées d'un mini fromage bocconcini, d'une tomate cerise et d'une feuille de basilic, le tout arrosé d'une vinaigrette composée d'huile d'olive et de jus de citron ou de vinaigre balsamique.

En guise d'entrée, servez des tortillas de blé entier coupés en morceaux et cuits au four avec de la salsa et une guacamole faits maison. Si vous aimez servir des feuilletés en bouchées pendant le temps des fêtes, pourquoi ne pas les remplacer par des portions miniatures de lasagne (moins gras) ? Et puis, des poires enrobées de prosciutto remplaceront à merveille les saucisses classiques enrobées de bacon.

Finalement, pour ce qui est du calendrier de l'Avent qui nous propose un chocolat par jour... Qui a dit qu'il fallait absolument que ce soit du chocolat? Pourquoi ne pas se faire une compilation de 24 chants de Noël? Il suffit de les écrire sur un bout de papier et d'en piger un à chaque jour. On peut ensuite écouter notre chanson du jour en dégustant un bon thé chaud!

Cadeau dans un pot

Soupe campagnarde

Ingrédients	1 pot	12 pots
Pois cassés verts, jaunes et lentilles rouges	1/2 tasse	1500 gr
Riz	1/3 tasse	1200 gr
Concentré de bouillon de poulet réduit en sel	1/4 tasse	300 gr
Légumes déshydratés	1/2 tasse	420 gr
Feuille de laurier	1	12
Sel de céleri	1/4 c. à thé	15 gr
Pois cassés jaunes	1/2 tasse	1200 gr

Note : Les quantités sont approximatives. On peut ajouter des fines herbes (ex. herbes de Provence) et épices.

Préparation:

Dans l'ordre énuméré ci-dessus, déposer tous les ingrédients dans un pot de verre de 500 gr en prenant soin de ne pas mélanger les étages. Remplir à ras bord afin de s'assurer que les ingrédients ne se mêlent pas.

Fermer le pot et offrir garni d'une étiquette indiquant les ingrédients et la procédure à suivre pour cuisiner la soupe.



Étiquettes pour préparation:

Rendez-vous sur ben-asso.e-monsite.com dans la section bulletin du BEN 2013-2014 « Fêter sans se ruiner ».

Cadeau dans un pot

Biscuits chocolatés aux canneberges

Mettre dans un pot de style Mason (1 litre) les ingrédients dans l'ordre suivant :

3/4 tasse farine, mélangée avec
 1/8 c. à thé soda à pâte
 1/2 c. à thé poudre à pâte
 1 tasse flocons d'avoine
 1/4 tasse sucre
 1/2 tasse cassonade
 3/4 tasse canneberges séchées
 1/2 tasse grains de chocolat



Fermer le pot et le décorer au goût.

Ajoutez une petite carte avec les étapes de préparation suivantes :

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Battre 1 œuf, 1/4 tasse de beurre ou de margarine molle et 1/2 c. à thé de vanille pendant 1 minute.
3. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.
4. Déposer la pâte par cuillerée sur la plaque et cuire 10-15 minutes.
5. Laisser refroidir avant de servir.

le coin *popote*

Filet de porc aux canneberges

Ingrédients

2	filets de porc d'environ 600 grammes chacun
2 c. à soupe	huile d'olive
Au goût	sel et poivre
¾ tasse	jus d'orange
1/3 tasse	moutarde de Dijon
½ tasse	canneberges séchées et sucrées
1 c. à soupe	herbes de Provence

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F
2. Dans une poêle, saisir les filets de porc dans l'huile d'olive, à feu moyen-élevé, 1 minute de chaque côté. Assaisonner avec le sel et le poivre.
3. Ajouter ensuite le jus d'orange.
4. Placer les filets de porc avec le jus dans un plat allant au four.
5. Badigeonner les filets de porc avec la moutarde de Dijon.
6. Déposer les canneberges sur les filets de porc et saupoudrer d'herbes de Provence.
7. Cuire au four de 20 à 25 minutes (tout dépendant de la grosseur des filets de porc).
8. Une fois cuite, laisser reposer la viande 5 minutes avant de la couper.



Recette inspirée de : Guy Bourgeois, Isabelle Huot, Josée Lavigneur, Kilo Cardio 2, Éditions de l'Homme, 2010, p. 139.

le coin *popote*

Crème caramel

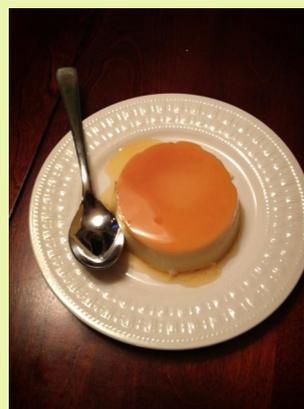
INGRÉDIENTS

Caramel

1/2 t. (125 ml) sucre
2 c. à soupe (30 ml) eau

Flanc

1/4 t. (60 ml) sucre
2 c. à thé (10 ml) essence de vanille
2 tasses (500 ml) lait, chaud
3 œufs, légèrement battus



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Caramel

Dans une casserole, chauffer le sucre et l'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur ambrée. Répartir dans six ramequins d'une contenance de 125 ml (1/2 tasse). Laisser refroidir.

Flan

Ajouter le sucre et l'essence de vanille au lait chaud. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Dans un bol, fouetter les œufs. Y incorporer le liquide chaud toujours en fouettant. Verser dans les ramequins. Préparer un bain-marie, c'est-à-dire déposer un linge au fond d'un grand plat de cuisson. Y déposer les ramequins et remplir à moitié d'eau fumante. Cuire au four environ 40 minutes. L'eau ne doit jamais bouillir. Retirer du four et de l'eau. Laisser tiédir. Réfrigérer. Passer la lame d'un couteau tout autour des ramequins, renverser et servir très froid.

Recette de : Ricardo Cuisine, <http://www.ricardocuisine.com/recettes/633-creme-caramel>, page consultée le 1er décembre 2013.

Notre coup de cœur du mois !

Pour faire le plein d'idées de recettes réconfortantes signées Josée Di Stasio, une référence en gastronomie, procurez-vous ce joli carnet ou offrez-le à vos proches : un cadeau aussi beau en terme de contenant que de contenu. Les trucs de Josée vous aideront à passer les Fêtes et l'hiver dans une ambiance chaleureuse !



Pour communiquer avec nous :

Bur. 2208, Maurice-Pollack

Tél. : 418-656-2131 # 6614

Courriel: ben@asso.ulaval.ca

Visitez notre site internet:

ben-asso.e-monsite



Abonnez-vous

à notre bulletin
électronique à

ben-asso.e-monsite.com

Les artisans du bulletin, édition
décembre 2013

Mise en page et correction :

Pascale Bélanger et Valérie
Lebel

Révision : Sophie Desroches et
Pascale Bélanger