

Bulletin du BEN

Septembre
2014



Bonne rentrée à tous!!

À Découvrir...

- ♦ Les essentiels pour cuisiner en appartement
- ♦ Les essentiels du garde manger
- ♦ Le petit déjeuner équilibré revu et corrigé
- ♦ La boîte à lunch: un art ou une corvée?
- ♦ L'ail du Québec

Coin popote

- ♦ Déjeuner : Pouding au chocolat et avocat
- ♦ Salade de patate douce
- ♦ Salade d'haricots de Lima et céréales

Un œil sur la planète

- ♦ La nutrition dans le monde
- ♦ Les grandes carences nutritionnelles



Qui est le Bureau d'entraide en Nutrition?



Le BEN , ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiantes en nutrition, toutes autant dévouées les unes que l'autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements:

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook et courriel
- ...et plus!

Pour des questions, prendre un rendez-vous pour une consultation ou tout autre commentaire, n'hésitez-pas à nous contacter ou visiter notre site internet!

Téléphone : (418)-656-2131 poste 6614

Courriel : ben@asso.ulaval.ca

Site Web: <http://ben-asso.e-monsite.com>

Bureau 2208, Maurice-Pollack



Le petit mot de la rédactrice...

Bonne rentrée à tous!

Je ne sais pas pour vous, mais la rentrée scolaire m'amène toujours la même fébrilité; la page tournée, voici le début d'une nouvelle année qui sera, je l'espère, des plus fructueuses.

Bien sûr, beaucoup de travail est à venir, et je ne parle pas juste des bouquins; pour beaucoup d'entre vous, c'est le déménagement, les colocs, le nouvel appartement encore bourré de boîtes... Pour ce qui est de la bouffe, alors là on n'en parle pas! Dans tout ce brouhaha, comment prendre le temps de bien manger, à encore chercher pour les chaudrons et casseroles et arriver devant un frigo trop peu diversifié?

Pour ce premier bulletin de l'année scolaire, on vous propose l'artillerie complète de la cuisine, passant par la batterie de cuisine nécessaire jusqu'au frigo de base de tout étudiant consciencieux. Pratique, rapide, efficace, délicieux et surtout bon pour vous!

Nous avons des conseils utiles pour débiter l'année en force, passant par le déjeuner et la boîte à lunch complète, pour vous soutenir toute la journée. Le coin *popote* vous propose des recettes géniales pour vous inspirer!

Avec les partys déchaînés de la rentrée, n'oubliez-pas ces conseils éclairés et surtout amusez-vous!

Sarah O'Connor, VP aux publications

Les essentiels pour cuisiner en appartement

Pour plusieurs étudiants, la rentrée scolaire signifie d'emménager dans un nouvel environnement. Meubler et équiper un appartement est une tâche qui demande du temps, de l'énergie et qui s'avère assez coûteuse. Une cuisine bien équipée est un atout considérable pour qui souhaite s'adonner à une saine alimentation. Il s'agit donc d'une pièce à ne pas négliger !

Pour débiter, un conseil personnel pour économiser : **sollicitez l'aide de vos proches** en leur demandant s'ils possèdent des articles de cuisine qu'ils accepteraient de vous donner. De nombreuses personnes bien installées possèdent un accessoire en double, un ensemble de vaisselle dont il manque des éléments à la suite d'un incident ou même des récipients en plastique de trop, qu'elles vous céderont avec plaisir. Un autre conseil consiste à **réutiliser les contenants** de plastique du commerce (yaourt, margarine, etc.). Ils conviennent parfaitement pour conserver les « restants » au réfrigérateur.

Ensuite, vous devrez compléter votre ensemble de cuisine en magasin. Le chef Jean-François Archambault de la Tablee des Chefs a formulé des recommandations concernant le contenu d'un trousseau de cuisine d'étudiant (en excluant les assiettes, les bols, les verres et les ustensiles de tous les jours).



En premier lieu, mieux vaut ne pas céder à la tentation d'acheter une batterie de cuisine. Pour la majorité des étudiants, il est plus avantageux d'acheter **quelques articles à l'unité**. En effet, les appartements ont un espace de rangement restreint et la majorité des étudiants n'a pas besoin d'avoir plusieurs chaudrons et poêlons.

De plus, toute cuisine devrait disposer :

- * D'une **poêle antiadhésive**, avec un rebord suffisamment élevé qui permet de cuire un plat dans une sauce.
 - * D'un **chaudron** pour faire cuire des pâtes ou une soupe. Il doit avoir un **fond épais**, afin d'assurer un transfert de chaleur adéquat.
 - * D'une **grande poêle** d'une épaisseur raisonnable. En effet, une poêle mince gondolera avec le temps, causant ainsi une cuisson inégale.
 - * D'un **couteau du chef**, qui est l'élément de base en cuisine. Il faut donc bien investir et rechercher un couteau avec une lame d'environ 20 centimètres.
 - * D'un **couteau d'office** entre cinq et dix centimètres de longueur.
-
- * Des **planches à découper** en plastique; elles sont économiques et faciles d'entretien.
 - * D'un **économe** pour éplucher les légumes.
 - * D'une **paire de ciseaux**.
 - * D'un ensemble de **bols à mélanger**. Les matériaux varient beaucoup et offrent différents avantages. C'est à vous de choisir le matériel qui vous convient le mieux.
 - Les bols en inox sont incassables et peuvent servir pour le bain-marie.
 - Les bols en verre transparent permettent d'observer l'apparence de leur contenu. De plus, ils vont au congélateur ainsi qu'au four.
 - Les bols de mélamine de couleur peuvent être utilisés pour servir des croustilles ou des salades lors de réceptions.
 - * D'un **plat en verre** (de type pyrex) qui permet de rôtir au four des viandes, des poissons ou gratiner des mets. Privilégiez un plat avec un couvercle, car il permet aussi de cuire des légumes à la vapeur ou de réchauffer des mets au four à micro-ondes.
 - * D'une **plaque à pâtisserie** pour la cuisson au four.
 - * De **cuillères à mesurer**

- * D'une **tasse à mesurer**, de préférence en verre, car elle se préservera mieux avec le temps, et de tasses à mesurer pour les aliments solides avec une ouverture plate, permettant d'égaliser avec un couteau
- * Des **ustensiles en plastique** pour la cuisson avec les poêles antiadhésives et le service, tels qu'une spatule, une louche, une grande cuillère et des pinces.
- * D'un **fouet**.
- * D'une **cuillère de bois**.
- * D'un **ouvre-boîte**.
- * D'une **râpe** en inox de type rectangulaire, avec une lame différente sur chaque face, qui permet de râper, de zester, et de trancher.
- * D'une **passoire** pour égoutter ou rincer les légumes, les fruits, les pâtes et les légumineuses.
- * D'une **balance de cuisine** électronique pour peser les aliments. Utile pour les recettes européennes.



Du côté des accessoires électriques, il ne faut pas oublier un **grille-pain** et un **micro-ondes** pour réchauffer les plats congelés et les « restants ». Pour tout autre accessoire, référez-vous à vos habitudes ! Si vous pensez utiliser un accessoire chaque semaine, il est pertinent d'investir pour vous le procurer. Enfin, plusieurs magasins à grande surface vous offrent des rabais lors de la rentrée scolaire et lors de la période qui précède les déménagements. Planifiez vos achats et comparez les prix afin d'économiser ! N'oubliez pas, une cuisine bien équipée est un élément de base à une saine alimentation !

Geneviève Rioux

étudiante de deuxième année en Nutrition.

Références

Blais, C. (Réalisateur). (2013, 14 août). Mon premier chez moi, ma première cuisine... *L'épicerie*. Reportage consulté le 6 août 2014 de : http://ici.radio-canada.ca/emissions/L_epicerie/2012-2013/Reportage.asp?idDoc=307731

Brown, A. (2011). *Understanding food: Principles and Preparation*. (4e ed). Belmont: SouthWestern Publisher.

Gingras, M. (2009, 19 janvier). Bien équipée pour cuisiner. *Coup de Pouce*. Consulté le 6 août 2014 de : <http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/conseils-pratiques/infos-cuisine/bien-equipee-pour-cuisiner/a/20942>

Les essentiels du garde manger

Pour être efficace et s'amuser en cuisine, on a besoin non seulement d'outils adéquats, mais aussi d'un minimum d'aliments inspirants dans le garde-manger, le frigo et le congélateur pour que le chef créatif qui sommeille en nous s'exécute! S'il faut se rendre à l'épicerie du coin à chaque fois que l'on a envie de faire une simple recette, nos initiatives culinaires vont le plus souvent s'éteindre. En ayant plusieurs aliments à portée de la main, nous ne sommes pas démunis quand nous arrivons affamés à la maison.

L'idée est d'arriver à être inspiré par les légumes qui dorment au fond du frigo pour les transformer en soupe savoureuse, de savoir redorer les restes de fromage en pizza délectable, de voir les sandwichs autrement, de recycler quelques morceaux de poulet et de légumes en plat de pâtes ou en sauté aux odeurs suaves, ou de transformer quelques fruits en délicieuse croustade. Cet article vous présente des suggestions d'aliments essentiels à conserver dans votre garde-manger, réfrigérateur et congélateur afin de vous donner le plus de latitude possible quand vous aurez besoin de cuisiner rapidement des mets sains et savoureux.

Les essentiels pour le garde-manger

- Pommes de terre, oignons, ail
- Bananes
- Pain à grains entiers
- Huile d'olive et de canola (pour cuire et aromatiser)
- Vinaigres (cidre, vin et/ou balsamique)
- Sauce soya réduite en sel
- Herbes et épices (fines herbes, cumin, cari, paprika)
- Bouillon poulet dilué (en carton, teneur réduite en sel)
- Tomates et pâte de tomates en conserve (regarder le sel)
- Légumineuses en conserve (pour les soupes, salades, chilis, houmous)
- Riz brun, pâtes de blé entier, couscous entier, orge mondé, quinoa, craquelins à grains entiers (les grains entiers sont plus rassasiants que les produits raffinés)



Les essentiels pour le garde-manger (suite)

- Thon et saumon en conserve
- Farine tout usage et de blé entier
- Flocons d'avoine (pour le gruau, muffins, croustades, etc.)
- Poudre à pâte, bicarbonate de soude, fécule de maïs
- Sucre, cassonade, sirop d'érable
- Céréales à déjeuner
- Beurre d'arachides ou d'amandes
- Fruits séchés (canneberges, dattes, abricots, raisins, etc.)
- Thé ou café



Les essentiels pour le frigo

- Fruits et légumes frais
- Citrons, limes (pour les marinades, salades, pâtes, desserts, etc)
- Moutarde de Dijon (pour les vinaigrettes, marinades, viandes)
- Mayonnaise (pour les sandwichs et trempette)
- Ketchup ou sauce barbecue (rehausse plusieurs recettes)
- Lait
- Yogourt nature (pour trempette, marinade ou en faire un yogourt aux fruits avec une touche de sirop d'érable)
- Fromages (cheddar, mozzarella, chèvre, feta, etc. pour les collations, salades, pizzas, gratins)
- Beurre ou margarine
- Œufs
- Noix (Grenoble, amandes, graines de citrouille, etc.; pour les collations, salades, desserts)
- Pâte de cari, gingembre frais, câpres (facilement ajoutés et donnent beaucoup de saveur)
- Pesto (pour les pâtes, sandwichs, ou comme sauce pour pizza)
- Graines de lin, chia ou chanvre (pour saupoudrer sur presque n'importe quoi en guise d'oméga-3 !)

Les essentiels pour le congélateur

- Légumes et fruits congelés
- Variété de pains à grains entiers (tranché, bagels, pour hamburger, tortillas; aussi inspirants pour en faire des pizzas)
- Viandes prêtes à l'usage
- Poissons et fruits de mer prêts à cuisiner
- Mélange de viande hachée précuite



Enfin je vous confie, quelques astuces que j'utilise pour accélérer la préparation des repas. Je cuisine parfois à l'avance un mélange de viande hachée maigre (soit du porc, bœuf, dinde ou du veau) que je cuis avec de l'oignon ou de l'ail dans un peu d'huile végétale. Je congèle le mélange en portions utilisables dans des recettes que je ferai ultérieurement. Une autre habitude qui me permet de sauver de précieuses minutes consiste à toujours avoir sous la main un féculent (riz, pâtes, quinoa, etc.) nature et déjà cuit, au réfrigérateur (ou au congélateur) pour composer un mets en vitesse par l'ajout d'une source de protéines et d'un légume. Une salade de riz et légumineuses ou un plat de pâtes composé d'un reste de poulet, de parmesan et de tomates cerises, le tout combiné à quelques aromates bien choisis (herbes, épices, pâte de cari, gingembre, etc.) saura satisfaire rapidement les gourmets affamés!

Bon appétit !

Isabelle Côté,
étudiante en 2e année en Nutrition

Références

Blais, C. (Réalisateur). (2013, 14 août). Mon premier chez-moi, ma première cuisine. L'épicerie, reportage consulté le 6 août 2014 : http://ici.radio-canada.ca/emissions/l_epicerie/2012-2013/Reportage.asp?idDoc=307731.

O'Gleman, Geneviève. Rapido Presto, 150 recettes santé en 30 minutes. Montréal, Les éditions la semaine, 2009, p.20-21.

Le petit déjeuner équilibré revu et corrigé

«Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée», cette phrase nous l'avons entendue à maintes reprises au fil des années. Pourtant il paraît difficile pour la plupart des gens de déjeuner de façon équilibrée afin d'avoir l'énergie nécessaire tout au long de la journée.



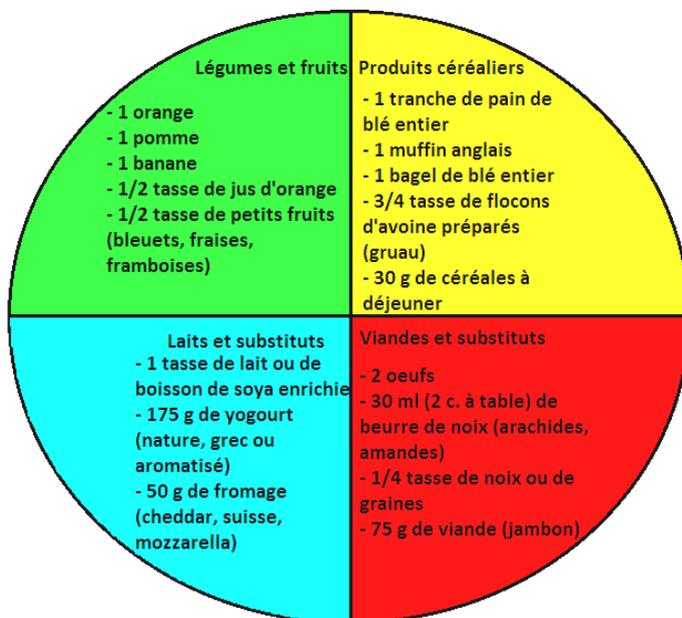
Que doit-on retrouver dans l'assiette au petit déjeuner?

Tout d'abord, il est recommandé de consommer **trois des quatre groupes alimentaires** du Guide alimentaire canadien pour s'assurer d'un maximum de vitamines et de minéraux durant la matinée. Le contenu du premier repas de la journée est aussi important : **les protéines et les fibres** doivent être présentes afin d'avoir un sentiment de satiété et pouvoir soutenir la personne jusqu'au prochain repas. L'envie de grignoter des aliments moins sains présents dans les machines distributrices des écoles ou des milieux de travail disparaît. Le petit déjeuner permet aussi d'avoir une **meilleure performance intellectuelle** et une concentration accrue durant l'avant-midi puisque le cerveau est alimenté pour qu'il puisse agir de manière optimale. Cet aspect n'est pas à négliger lorsqu'on est étudiant à l'université...

Le déjeuner permet d'accroître la satiété

Une récente étude a démontré auprès de jeunes femmes qu'un déjeuner comprenant une grande quantité de protéines (35 g) permet de diminuer la sécrétion de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit, et d'augmenter le peptide YY, une hormone jouant un rôle sur la satiété, comparativement aux sujets qui n'avaient rien mangé pour déjeuner. De plus, la faim était moins ressentie au cours de la journée lorsque la jeune femme avait déjeuné. Les personnes qui veulent contrôler leur poids ont donc intérêt à prendre un petit déjeuner nourrissant afin de pouvoir mieux contrôler leur satiété.

Avec la rentrée scolaire qui est à nos portes, toutes les raisons sont bonnes pour mettre en place de nouvelles saines habitudes alimentaires. Voici un schéma pour illustrer des exemples d'aliments que peut contenir votre déjeuner et des associations intéressantes pour pouvoir composer un déjeuner parfait durant les matins de la semaine.



Les combinaisons gagnantes pour un déjeuner parfait

- 125 ml de petits fruits + 175 g de yogourt + 60 ml de noix
- 1 tranche de pain de blé entier + 1 banane + 30 ml de beurre d'arachides + 250 ml de lait
- 125 ml de jus d'orange + 1 muffin anglais + fromage cheddar râpé + 2 œufs
- 1 pomme en petits dés + 185 ml de flocons d'avoine préparés + 60 ml de graines de citrouille

Avec ce tableau, les associations sont presque infinies. Il s'agit seulement d'user d'un peu de créativité et de choisir trois des quatre groupes alimentaires pour pouvoir bien commencer la journée. Bon déjeuner!



Anaïs Desaulniers

Étudiante en 2e année en nutrition

Références

Santé Canada. (2007, 5 février). *À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?* Consulté le 12 août 2014. <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/serving-portion-fra.php>

Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC). (2010, mai). *Le petit déjeuner, une bonne habitude pour toute la vie.* Consulté le 12 août 2014. <http://www.eufic.org/article/fr/artid/petit-dejeuner-bonne-habitude-toute-vie/>

Centre de santé et de consultation psychologique (Université de Montréal). *Comment démarrer la journée du bon pied? Déjeunez!* Consulté le 10 août 2014. <http://www.cscp.umontreal.ca/nutrition/chronique/dejeuner.htm>

HUOT, I. (2014, 12 mars). *Le petit déjeuner : un repas essentiel.* Consulté le 10 août 2014. <http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/chroniques/sb/nutrition/210756/le-petit-dejeuner-un-repas-essentiel>

LEIDY, H.J & al. (2013, 27 février). *Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls.* Consulté le 11 août 2014: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23446906>

Pouding au chocolat et à l'avocat

Ingrédients

- 1 avocat mûr dénoyauté
- 1 banane mûre
- 10 ml de poudre de cacao (ajuster au goût)
- 30 ml de boisson d'amande
- 2,5 ml de vanille

Préparation

- Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée jusqu'à ce que tous les ingrédients soient homogènes.
- Réfrigérer une heure avant de déguster.

Rendement : 1-2 portions



Photo: Anaïs Desaulniers

Note : On peut manger ce pouding autant pour le dessert que pour le déjeuner garni de fruits frais. Sur la photo, les garnitures sont de la confiture de framboises, des figues séchées, des graines de citrouille et du millet soufflé.

Anaïs Desaulniers
(recette personnelle)

La boîte à lunch : un art ou une corvée?



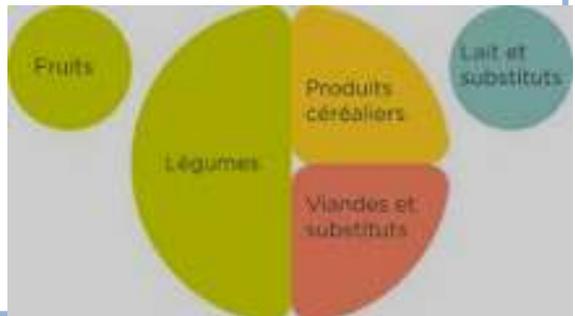
Vous faites partie de ceux dont la simple idée de devoir se préparer un lunch pour le lendemain révolse ? Ceux qui préfèrent investir des sommes substantielles dans la cafétéria de l'école ou du milieu de travail pour des repas trop souvent incomplets, plutôt que de s'amener une boîte à lunch ? Voici les ingrédients à rassembler afin de **développer l'art de faire son lunch** !

Ingrédient #1 : Une bonne dose de volonté

Apporter son lunch le midi, c'est non seulement économique, mais ça permet aussi de contrôler la qualité et la quantité d'aliments que l'on retrouve dans son assiette. Les portions servies à la cafétéria ou au restaurant du coin sont souvent trop grosses et même les recettes qui paraissent *santé* sont probablement plus riches en gras, en sucre et en sel qu'une même recette faite à la maison. Prenez un peu plus de temps lors de l'élaboration du souper pour préparer du même coup le lunch du lendemain ; le repos de fin de journée qui s'ensuit sera d'autant plus mérité !

Ingrédient #2 : Une pincée d'équilibre dans l'assiette

Voici à quoi devrait ressembler le contenu de votre boîte à lunch le midi ; on devrait donc y retrouver **les 4 groupes alimentaires**. La proportion en légumes suggérée peut paraître astronomique pour certains, mais il ne s'agit que d'une habitude à prendre.



Les légumes contiennent en effet des quantités appréciables de fibres et regorgent de vitamines et minéraux. Choisissez des légumes variés, colorés, mais surtout que vous **aimez**, puis cuisinez-les différemment jour après jour. Ne négligez pas les produits laitiers non plus ; un yaourt 1 à 2 % m.g. en dessert, un berlingot de boisson de soya en collation ou un morceau de fromage avec votre repas. Une assiette comme celle-ci vous permet donc d'être rassasié et d'avoir l'énergie nécessaire pour entamer la deuxième partie de votre journée.

Ingrédient #3 : Beaucoup de variété

Plus il y a de **couleurs différentes** dans votre lunch, plus celui-ci est nutritif. Mettez également sur des **variantes de textures** ; une laitue croquante, un pain moelleux, une pomme juteuse, etc. Aussi, afin de stimuler vos sens et d'être attiré par votre lunch, n'hésitez pas à vous outiller en plats de plastique colorés, résistants et de formes différentes. Vous n'avez pas accès à un micro-ondes le midi; équipez-vous d'un **bon thermos**, cela vous évitera de manger des sandwiches ou des salades à tous jours. On annonce de la pluie ce dimanche ; organisez une journée de *popote* entre amis. Vous obtiendrez ainsi plusieurs petites portions d'aliments différents et du plaisir à coup sûr !

Ingrédient #4 : Une grosse poignée d'économie de temps

La vérité, c'est que la seule manière efficace de gagner du temps, c'est d'en prendre un peu pour s'organiser afin d'intégrer la préparation du lunch aux autres tâches en cuisine ; doubler vos portions lors de la préparation du souper pour des lunches du lendemain, couper plus de légumes pour avoir des crudités lors des 3 prochains midis, ajouter des œufs en coquille à l'eau de cuisson des pâtes alimentaires¹ pour avoir des œufs cuits durs à mettre dans une salade, etc.



1. Lorsque l'eau bout, calculez 10 minutes, puis retirez les œufs du chaudron et plongez-les dans l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson.

Ingrédient #5 : De l'inspiration à volonté

Créez-vous une **banque d'idées**. Fouillez dans vos livres, vos magazines et sur internet afin de regrouper, dans un seul cartable, des recettes de garnitures à sandwich, de salade-repas et autres classiques de la boîte à lunch. Une fois cela fait, dressez-vous une liste des recettes contenues dans le cartable et épinglez-la dans le garde-manger ou sur la porte du réfrigérateur. Référez-vous à cette liste lorsque la monotonie sera de la partie !

Finalement, s'il y a une chose à retenir dans tout cela, c'est qu'on mange avant tout pour le goût. Prenez donc du temps pour essayer et découvrir des aliments sains que vous aimerez et intégrerez ainsi avec *plaisir* à vos lunchs !

Elyanne Robert,

étudiante de 2e année en Nutrition



Références

O'Gleman, G (2007) *Boîtes à lunch santé ; 100 recettes faciles, savoureuses, économiques et équilibrées*. Montréal, Les éditions la semaine,,362p.

O'Gleman, G(2012). *Les lunchs de Geneviève ; 100 recettes santé et 200 trucs pour déjouer la routine*. Montréal, Les éditions la semaine, 310p.

Guide équilibré du sandwich ou salade-repas

Simple et facile pour rendre nos lunches tels de vraies œuvres d'art.

Allez-y, laissez votre créativité s'emballer et essayez de nouvelles combinaisons à chaque jour!

1/3 légumes	+	1/3 produits céréaliers	+	1/3 source de protéines
<ul style="list-style-type: none"> • Bébé épinards • Laitue boston, romaine ou frisée • Luzerne ou autres pousses <ul style="list-style-type: none"> • Carottes râpées • Betteraves crues râpées <ul style="list-style-type: none"> • Tomates • Concombres • Poivrons • Champignons variés <ul style="list-style-type: none"> • Brocoli • Chou-fleur • Légumes grillés • Poivrons ou aubergines marinés • Fines herbes fraîches <p>Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pain de blé entier • Miche multigrains <ul style="list-style-type: none"> • Pain ciabatta • Pain de seigle • Bagel de blé entier <ul style="list-style-type: none"> • Quinoa • Riz brun ou sauvage • Couscous de blé entier • Macaroni ou autres pâtes alimentaires de blé entier • Tortillas ou pain pita de blé entier <ul style="list-style-type: none"> • Orge • Millet 		<ul style="list-style-type: none"> • Salade de poulet, d'oeufs, de thon ou de saumon • Rôti de dinde, de porc ou de boeuf <ul style="list-style-type: none"> • Poitrine de poulet grillée • Crabe ou goberge à saveur de crabe • Sardines ou maquereau en conserve <ul style="list-style-type: none"> • Tranches de fromage • Tartinade de pois chiches (houmous) • Tartinade de tofu ou de légumineuses <ul style="list-style-type: none"> • Végépâté • Similiviandes végés • Crevettes nordiques • Légumineuses au choix (haricots rouges, lentilles...) <ul style="list-style-type: none"> • Tofu mariné • Noix ou graines (pacanes, noix de grenoble, amandes, graines de sésame...)

Outil pratique réalisé par le BEN pour l'événement du Relais pour la vie de l'été 2014, organisé par la Société canadienne du Cancer.

Réalisé par **Maude Petitclerc**, avec la collaboration de **Maryka Rancourt et Sarah O'Connor**

Culture de l'ail du Québec

Cultiver de l'ail du Québec chez-soi est un des grands plaisirs du potager. Peu de gens connaissent l'ail du Québec, différent des variétés importées qu'on retrouve dans les magasins d'alimentation à grande surface. Il a un goût plus relevé et un des avantages de le cultiver est qu'il nous offre une double récolte : la fleur et le bulbe d'ail. Ces deux parties peuvent être apprêtées différemment ce qui rend la culture de l'ail du Québec encore plus intéressante.

La **fleur d'ail**, tige en spirale qui apparaît au centre du plant, peut être récoltée vers le 24 juin en la cassant à la base lorsque la spirale fait environ 2 tours. Son goût plus délicat que celui de la gousse et se marie bien avec les



plats auxquels on veut donner une douce saveur d'ail comme le riz, les salades, les vinaigrettes, les marinades ou un beurre à la fleur d'ail. On peut aussi la hacher finement avec une huile végétale et la congeler dans des bacs à glaçons pour l'utiliser à notre guise pendant quelques mois.

Concernant le **bulbe d'ail**, il sera prêt à être récolté dans la dernière semaine de juillet, quand les feuilles commencent à jaunir. Il faut les étaler et les laisser sécher pendant 1 à 2 semaines à l'ombre. Une fois le bulbe séché, il ne doit pas reprendre l'humidité. Dans des conditions favorables, il peut être conservé jusqu'au mois de mars. Ne jamais le conserver au réfrigérateur, mais à la **température ambiante**, sinon il germera. Il peut aussi être conservé de la même manière que la fleur d'ail, haché finement dans l'huile végétale, congelé dans des bacs à glaçons, et utilisé au besoin. Les recettes avec l'ail sont innombrables. Laissez-vous tenter par vos favorites!

Il est intéressant de savoir que l'enzyme retrouvée dans l'ail qui permet la formation de l'allicine et des autres composés sulfurés est désactivée par la chaleur. Selon le mode et le temps de cuisson de l'ail, les composés sulfurés formés seront différents et la quantité d'antioxydants diminuera. Les propriétés de l'ail cru seraient donc supérieures à celles de l'ail cuit. On recommande d'ajouter l'ail 20 minutes ou moins avant la fin de la cuisson afin de préserver le plus possible la qualité de ses composés actifs.

On le plante **entre la mi-septembre et la mi-octobre** pour une récolte estivale optimale. Pour la plantation, il faut diviser chaque bulbe en gousses, et les planter à une profondeur de 6 à 10 cm, espacés de 10 à 15 cm, la pointe vers le haut. Pour chaque quantité d'ail planté, la récolte sera 3,5 à 5 fois plus abondante. Par exemple, en plantant 1 kg (2 livres) d'ail, vous récolterez environ 4 kg (8 livres), soit environ 3 kg (6 livres) pour votre consommation annuelle et 1 kg (2 livres) pour votre semence d'automne.

Quand vous aurez goûté à la saveur intense de l'ail du Québec, vous ne voudrez plus vous en passer!



Isabelle Côté

étudiante de 2e année
en Nutrition

Références

Pomereau F.(2006). *Culture de l'ail biologique*, Aliments Trigone, 2006.

Les moissonneries du pays. Ail Savoureux du Québec. *Site Internet des aliments trigone*. Consulté le 6 août 2014. <http://www.alimentstrigone.com/fr/nos-produits/ail-savoureux-quebec-2/fleurs-ail-biologiques-saison-3/>

Trudeau C. Tout savoir sur l'ail dans nos assiettes. *Site web de passeport santé*. Consulté le 6 août 2014. http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ail_nu

Le coin popote

Salade de patates douces simple et savoureuse

Pour vous partager notre amour pour la patate douce!

Ingrédients

- 3 patates douces pelées,
coupées en gros morceaux
- 30 ml d'huile d'olive
- Jus d'un citron (zeste si vous aimez)
- 30 ml de ciboulette fraîche ciselée
(ou d'échalote française)
- 30 ml de coriandre fraîche ciselée
- Sel et poivre



Préparation

- Dans une marguerite pour la cuisson à la vapeur, cuire les patates à couvert environ 20-30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et non molles.
- Couper les cubes de patate en morceaux d'environ 2 cm (1 pouce) et les déposer dans un bol de service.
- Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients. Verser sur les patates.
- Saler et poivrer.
- Délicieux chaud ou froid.

Rendement: 4 portions

Isabelle Coté

Salade de Haricots de Lima et céréales

Recette facile et nutritive pour un lunch complet

Ingrédients

540ml	d'haricots de lima cuits ou en conserve, égouttés
250ml	d'épinards hachés
200g	de fromage Feta , coupé en dés
180g	de mélange de céréales à grains entiers cru ou de votre choix (quinoa, avoine, millet, sarrasin, amarante, kariwa)
500 ml	de tomates cerises, coupées en quartiers
45ml	de vinaigre balsamique
30ml	d'huile d'olive aromatisé au basilic *
30ml	d'huile d'olive aromatisé au piment de Cayenne *
2ml	de basilic séché

*Vous pouvez remplacer les huiles aromatisées par de l'huile d'olive ou de l'huile de Canola standard.

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- Ajuster les assaisonnements au goût et déguster.

Rendement: 4 portions

Catherine Cossette

(recette personnelle)



Photo: Catherine Cossette

Un œil sur la nutrition dans le monde



Pour inaugurer l'arrivée des chroniques internationales, une première dans l'histoire des bulletins du BEN, il semble qu'un aperçu général sur la nutrition dans le monde va de soi. Ici, pays industrialisé où le concept de la faim est peu connu, nous visualisons souvent le tiers monde comme un petit village africain, où règnent sécheresse et précarité. Mais qu'en savons-nous vraiment? La malnutrition est un concept vaste, complexe, où plusieurs facteurs s'entrecroisent et vont bien au-delà d'un simple manque de nourriture.

Quels sont ces facteurs alors?

Bien entendu, la **situation géographique** joue un rôle. L'image de pays désertiques et arides est souvent la plus récurrente. Néanmoins, la sous-alimentation et la dénutrition dépasse de loin les frontières des déserts, s'étendant autant dans les plaines de la Mongolie, les petites îles des Philippines, en passant par les forêts luxuriantes de l'Amérique centrale. Alors, qu'est-ce qui peut amener une telle insécurité? Généralement, les pays sont touchés par des **problèmes politiques intenses**, où la corruption est telle que très peu d'aide est donnée à la population, voire aucune. Les habitants sont en constante négociation lors d'achats de biens, et les fluctuations de prix peuvent être difficiles à supporter. Difficile à croire qu'environ 1/6 de la population mondiale vit avec aucune possession personnelle et tend de subvenir à ses besoins avec aussi peu que 1\$ par jour!

Les gouvernements en place, souhaitant souvent une croissance économique satisfaisante face aux grandes puissances mondiales, semblent ne pas hésiter à donner le feu vert à l'implantation de grandes compagnies d'exploitation agricole en milieu rural. Cela inclut la prise de terres à des citoyens, l'appropriation de cours d'eau essentiels aux activités locales ou l'installation de bâtiments dans des zones cultivables. De telles situations arrivent au Cambodge, avec des plantations de canne à sucre, ou en Indonésie ou Thaïlande avec des plantations d'huile de palme par exemple. Promettant des emplois aux locaux expropriés, ces derniers se voient accumuler des dettes à cause des salaires insuffisants offerts par les industriels, et ainsi voir leur qualité de vie s'émietter... En plus de tout ça, il ne faut pas oublier la **guerre**, qui semble peser de plus en plus lourd sur le Moyen-Orient ces temps-ci. Les réfugiés syriens se multiplient, l'Irak se retrouve devant un pays en ruine, sans parler des palestiniens de la bande de Gaza.

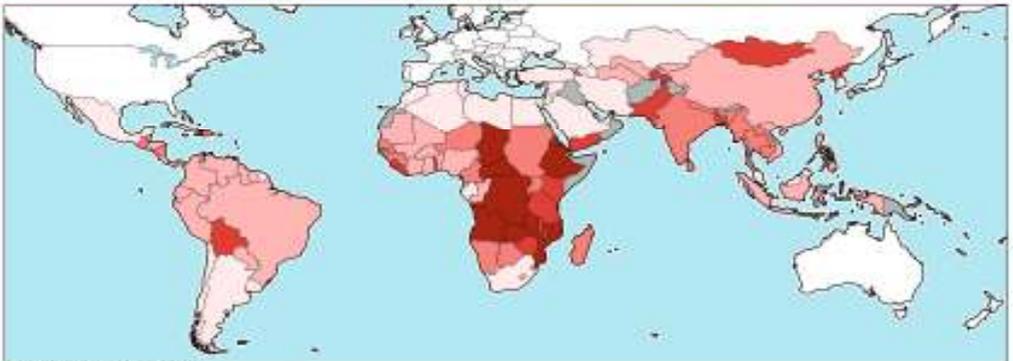
Des chiffres....

Entre 2011 et 2013, on évalue qu'environ 842 millions de personnes ne mangeaient pas suffisamment pour satisfaire leurs besoins quotidiens... on parle d'environ 1 personne sur 8! Bonne nouvelle : le nombre a diminué de 17% depuis les années 1990, mais cela reste alarmant. La population la plus touchée par la malnutrition serait les femmes, souvent sous-estimées face aux hommes dans plusieurs cultures. Les femmes étant aussi des mères, les enfants en sont aussi affectés directement. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), environ 115 millions d'enfants auraient un poids insuffisant et le tiers des mortalités infantiles serait dû à la malnutrition. Ce serait en Afrique subsaharienne que la faim serait la plus sévère, mais aussi plusieurs pays de l'Asie et de l'Amérique latine.

Sarah O'Connor

La faim dans le monde 2010

Prévalence de la sous-alimentation dans les pays en développement



Source: FAO/IFPRI 2009 (Source: FAO/IFPRI 2009)

Prévalence de la sous-alimentation dans les pays en développement (2009-07)



Source : FAO/IFPRI 2009 (Source: FAO/IFPRI 2009)

Source : FAO/IFPRI 2009 (Source: FAO/IFPRI 2009)

Références

- FAO. L'état de l'insécurité alimentaire dans le monde : résumé 2013. *Site web de la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)*. Consulté le 9 août 2014: <http://www.fao.org/docrep/018/i3458f/i3458f.pdf>
- OMS . Malnutrition : les défis. *Site web de l'OMS*. Consulté le 9 août 2014. <http://www.who.int/nutrition/challenges/fr>
- Whitney E.M., Rolfes S.R., Hammond G. & Piché L. (2012) *Understanding Nutrition*, 1st canadian Edition. Nelson College Indigenou, 960p.
- Carte** : FAOSTAT2010 . La faim dans le monde 2010. *Site web de Mediapart* . Consulté le 9 août 2014 : <http://blogs.mediapart.fr/edition/actualites-de-lalimentation/article/130112/les-enjeux-dune-alimentation-durable>

Les grandes carences nutritionnelles dans le monde



La dénutrition, en contraste avec la sous-alimentation, s'illustre par les effets néfastes d'une alimentation déséquilibrée et incomplète. Ainsi, il peut y avoir suffisamment de nourriture pour atteindre la satiété, mais pas pour garder une santé appropriée. On peut observer la dénutrition avec les niveaux de retards de croissance ou mentaux chez les enfants, ainsi que différents autres signes de maladie.

Vitamine A.

Difficile à croire qu'une vitamine si commune au Québec puisse s'avérer être la cause de tant de problèmes! On parle ici d'environ **80 millions d'enfants** sur la planète souffrant d'une carence en vitamine A, un tiers des enfants d'âge préscolaire, se traduisant par divers troubles tels que des retards de croissance, la cécité et une plus faible résistance contre les infections. Une des raisons pourrait être une grande consommation de céréales, un groupe alimentaire très pauvre en vitamine A par rapport aux fruits et légumes ou à la viande. L'urgence est telle que Monsanto, ce géant des biotechnologies agricoles, a développé un type de riz OMG enrichi en vitamine A. Son petit nom est le riz doré, d'où sa couleur orangée due au bêta-carotène.

Iode

Sel iodé, ça vous dit quelque chose? Les carences en ce minéral sont si rares au Québec que beaucoup de personnes n'imagineraient pas qu'il est essentiel à notre santé. Néanmoins, dans beaucoup de pays sous-développés n'ayant pas la chance d'avoir du sel iodé au centre de la table, les carences en iode font rage. Une personne sur 7 est atteinte. Le goitre, une augmentation du volume de la glande thyroïde dans le cou, est une manifestation claire d'un manque d'iode. Chez les femmes carencées, les risques de fausses couches sont élevés et des problèmes de développement graves peuvent se manifester chez les nouveau-nés. Le crétinisme, d'où le nom évoque lui-même un retard mental lourd, pourrait être prévenu si la mère consommait assez d'iode avant et pendant la grossesse.



Cette carence-là, on la connaît beaucoup plus! On connaît tous quelqu'un de notre entourage souffrant d'anémie, cette condition où les réserves de fer sont si faibles que les globules rouges, en nombre insuffisant, n'arrivent pas à capter assez d'oxygène. Ici, on parle d'environ **30% de la population mondiale** (tous pays confondus) souffrant d'une anémie liée à un manque de fer, ce qui est ÉNORME! Les risques de bébé prématurés sont augmentés ainsi que de faibles poids à la naissance, de même qu'une hausse des risques d'infections et de mort précoce. Le fer étant présent surtout dans la viande ou certains légumes, une alimentation monotone à base de céréales augmente les risques de développer un carence en fer.

Protéines-énergie

La malnutrition protéino-énergétique est courante et affecterait environ **le quart des enfants** sur la planète. La mortalité est hallucinante, soit environ 33 000 chaque jour! Nous avons tous l'image de l'enfant frêle, ayant un ventre gonflé et de membres amaigris : c'est le **Kwashiorkor**. Il s'agit d'un état de malnutrition aiguë associé à une carence en macro et en micronutriments (vitamines et minéraux). Lorsque l'apport énergétique est insuffisant, les réserves adipeuses et les muscles sont mis à contribution pour fournir de l'énergie. Si l'alimentation apporte relativement peu de protéines par rapport aux glucides et qu'en plus, il y a des pertes azotées causées par une infection, par exemple, plus de sodium et d'eau sont retenus et l'eau s'accumule en dehors des vaisseaux sanguins, causant de l'œdème. Le **marasme** est une autre condition tout aussi sévère, où l'enfant se retrouve terriblement amaigri, sans œdème. Enfin, il y a la combinaison des deux : le **kwashiorkor marastique**. L'étiologie de ces états de malnutrition est complexe. Les causes sous-jacentes peuvent être des infections, un traitement inapproprié des maladies, des pratiques maternelles et familiales inadéquates en regard de l'alimentation et des soins, etc.



Il est de notre devoir de soutenir toute action visant à favoriser l'accès de tous à une alimentation saine, adéquate et suffisante et aux soins de santé. Dans nos gestes quotidiens, nous pouvons et devons veiller à protéger l'environnement et maintenir la paix.

Sarah O'Connor

Références

- FAO. Nutrition et développement : Un défi mondial. *Site web de la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)*. Consulté le 9 août 2014 : <http://www.fao.org/docrep/u9920t/u9920t08.htm>
- FAO. L'état de l'insécurité alimentaire dans le monde : résumé 2013. *Site web de la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)*. Consulté le 9 août 2014 : <http://www.fao.org/docrep/018/i3458f/i3458f.pdf>
- Wikipédia. Riz doré. *Site web de Wikipédia*. Consulté le 9 août 2014 : http://fr.wikipedia.org/wiki/Riz_dor%C3%A9
- Whitney E.M., Rolfes S.R., Hammond G. & Piché L. (2012) *Understanding Nutrition*, 1st canadian Edition. Nelson College Indigenou, 960p.



PAUSE CAFÉ

	8							
6		7		4				9
1				6	9			
		9		5		4		
8	3	5		9		2	6	7
		6		3		8		
			3	8				4
5				2		1		8
							5	

Niveau : Moyen

À partir de : <http://www.e-sudoku.fr/jouer-sudoku-solo.php>

*Si vous avez des questions
au sujet de la Nutrition,
n'hésitez pas à nous contacter !*



Bulletin de BEN, édition septembre 2014

Responsable: Sarah O'Connor

Mise en page et correction : Sarah O'Connor et Marjolaine Malouin

Révision : Anie LaRue T.D.P. et Thérèse Desrosiers Dt. P.

Impression : AGÉTAAC

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis à ce bulletin d'exister!