

Bulletin du **B.E.N**

Avril 2016

*La saison chaude
est à nos portes!*

Articles vedettes

- Le guide des salades-repas
- Les plaisirs glacés
- L'alimentation responsable
- Un potager à la maison, que de satisfaction!

À vos tabliers!

- Salade désaltérante melon-pitahaya
- Brochettes de tofu à l'indienne sur le barbecue
- Gaspacho de tomates, fraises et basilic

Un petit nouveau dans ma cuisine

- Jus de bleuets sauvages de *Bleu Sauvage*
- Vinaigrette framboise de *La Maison Orphée*



bureau d'entraide
en nutrition

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'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements :

- Informer sur la saine alimentation en général
- Se joindre à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la saine alimentation en participant à plusieurs projets sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du présent bulletin à chaque mois, la diffusion des infographies et la mise à jour de notre site Internet
- Offrir du soutien et des conseils via les courriels et les rencontres

Si vous avez des questions, pour une demande de projet, pour une consultation nutritionnelle ou pour tout autre commentaire, n'hésitez pas à nous contacter par courriel.



Bureau 2208, Maurice-Pollack

Courriel : ben@asso.ulaval.ca

Site Web : www.ben-asso.e-monsite.com

Facebook : Bureau d'entraide en nutrition

bureau d'entraide en nutrition

Le petit mot de la rédactrice

L'été, c'est la saison des pique-niques, des randonnées pédestres, des soirées sur la terrasse, du barbecue, du jogging matinal, du vélo dans la nature, de la cuisine légère et rafraîchissante, des nuits à la belle étoile, des moments de détente sur le bord de la piscine, du soleil qui réchauffe notre peau et notre cœur... L'été inspire beaucoup de bonheur, tout simplement!

Pour l'occasion, le bulletin mensuel du Bureau d'Entraide en Nutrition vous offre des conseils pratiques pour vous aider à concocter des salades-repas à la fois délicieuses et rassiantes ainsi que des petits plaisirs glacés cuisinés à la maison. Pour les plus soucieux de l'environnement, portez une attention particulière à l'article qui traite de l'alimentation responsable. Dans le même ordre d'idées, nous en profitons pour vous partager les joies de la préparation d'un potager. De nombreuses recettes estivales vous permettront de profiter des joies de l'été dès maintenant : une salade melon-pitahaya, des brochettes de tofu et légumes sur le barbecue ainsi qu'un gaspacho idéal pour une entrée tout en fraîcheur. Dans ma chronique personnelle, je vous propose également un jus de bleuets sauvages qui se marie parfaitement aux agrumes dans une limonade et une vinaigrette aux notes fruitées pour agrémenter vos salades.

C'est avec beaucoup de tristesse que je vous annonce qu'il s'agit du dernier bulletin sous ma responsabilité. Un énorme merci à tous ceux qui ont lu ce bulletin, en espérant vous avoir transmis de nouvelles connaissances en nutrition, vous avoir fait découvrir de nouveaux produits qui font peut-être partie de votre cuisine et vous avoir communiqué ma passion infinie pour la saine alimentation. Je lègue maintenant mon poste à une talentueuse étudiante de première année qui perdurera la tradition du bulletin mensuel du Bureau d'Entraide en Nutrition avec de nouveaux concepts, de nouvelles idées, mais toujours avec autant de passion et d'amour! Soyez-en certain... ce n'est qu'un au revoir!

Bonne lecture et profitez pleinement de la saison estivale!

Mélissa Bélanger
VP aux publications



Le guide des salades-repas ...

Qui dit été, dit repas simples et froids, dont la salade est sans aucun doute la vedette. Quoi de mieux qu'une salade rafraîchissante, composée de bons légumes frais pour dîner? Le bonheur que nous procure cette bonne salade dure... jusqu'à ce que la faim revienne à peine deux heures plus tard. C'est pourquoi je vous offre des conseils dans cet article à propos des aliments qui devraient composer votre salade-repas afin qu'elle soit rassasiante tout en étant délicieuse!

La base

Verdure

Mis à part les salades à base de grains ou de légumineuses, la grande majorité des salades donnent une place de choix à la verdure. Varier, c'est la clé!

- ◆ La laitue sous toutes ses formes : frisée, romaine, Boston, iceberg, mesclun...
→ pour la légèreté
- ◆ Les chicorées : scarole, endive, radicchio...
→ pour une touche d'amertume
- ◆ Les légumes feuillus : roquette, cresson, chou frisé (kale), bette à carde, épinards...
→ pour une salade des plus nutritives



Les essentiels



Protéines

N'oubliez surtout pas d'inclure des aliments du groupe alimentaire *Viandes & substituts* et/ou *Lait & substituts*. L'inclusion d'une source de protéines permet l'obtention d'un repas bien équilibré en plus de contribuer au sentiment de satiété. Osez les protéines végétales, qui demandent peu de préparation et offrent plusieurs bienfaits pour la santé!

- ◆ Viandes : lanières de poulet grillé, filets de porc miel et moutarde, restant de bœuf en tranches pour fondue chinoise...
- ◆ Poissons et fruits de mer : thon en conserve, saumon fumé, crevettes...
- ◆ Substituts de viande : œufs cuits durs, cubes de tofu mariné, pois chiches, edamames, amandes effilées, graines de citrouille...
- ◆ Produits laitiers : bocconcini, fromage feta, fromage de chèvre...

Grains entiers

Tout comme les protéines, les fibres contribuent grandement à la satiété. En plus des fibres, les grains entiers fournissent beaucoup de vitamines et minéraux.

- ◆ Grains complets : riz brun, riz sauvage, quinoa, millet...
- ◆ Pâtes entières : farfalles de blé entier, fusilli de quinoa, nouilles soba, orzo de grains entiers...



* Si la salade ne contient pas de produits céréaliers, on peut l'accompagner par exemple d'un pain pita grillé, d'un muffin salé ou de quelques craquelins. Il est également possible de compléter la salade avec un dessert à base de produits céréaliers, comme un pouding au riz ou une galette à l'avoine.

Au gré des envies



Légumes

Qu'ils soient râpés ou coupés, crus ou grillés, on privilégie ceux de saison. Si vous possédez un potager, il est votre meilleur ami pour agrémenter vos salades!

- ◆ Légumes appréciés dans les salades : carotte, tomate cerise, concombre, courgette, poivron, chou, céleri, oignon vert...



Fruits

Les fruits permettent d'ajouter une touche sucrée et beaucoup de couleur.

- ◆ Fruits appréciés dans les salades : morceaux de pomme ou de poire, suprêmes d'orange, petits fruits, canneberges séchées...



Germinations

Les graines germées regorgent de vitamines et minéraux. Achetées ou préparées à la maison, elles ajoutent assurément beaucoup de fraîcheur.

- ◆ Quelques germinations populaires : luzerne, moutarde, tournesol, radis...

Herbes fraîches

Les herbes fraîches offrent beaucoup de saveur en rehaussant le goût des autres aliments et permettent donc d'y aller beaucoup plus doucement sur l'ajout de sel.

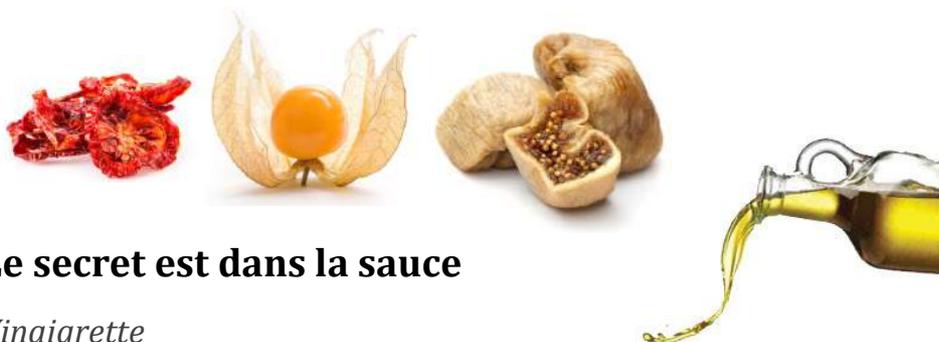
- ◆ Herbes aromatiques : persil, basilic, coriandre, menthe, origan, romarin...



Extras

Parce qu'il faut bien briser la routine quelques fois et oser la nouveauté!

- ◆ Ajouts qui sortent de l'ordinaire : algues, tomates séchées dans l'huile, zeste d'agrumes, câpres, perles de vinaigre balsamique, poivrons rôtis, cerises de terre, figes séchées...



Le secret est dans la sauce

Vinaigrette

Une vinaigrette, composée initialement d'huile et de vinaigre émulsifiés, se doit d'être bien équilibrée et bien agencée à la salade. Les vinaigrettes maison sont à privilégier. On mise sur des huiles de qualité, aromatisées ou non, vierges de préférence à celles raffinées. L'huile d'olive extra-vierge possède sa cote de popularité grâce à son goût et ses précieux gras mono-insaturés. Les vinaigrettes représentent également une façon idéale d'obtenir des acides gras oméga-3 essentiels par l'utilisation d'une huile de canola, de lin, de caméline ou de chanvre. Encore une fois, l'important est de varier!

Il est aussi très simple d'alléger les vinaigrettes de plusieurs façons :

- ◆ ajout de jus de pamplemousse ou d'orange
- ◆ augmentation de la proportion de vinaigre par rapport à l'huile
- ◆ ajout de yogourt nature, fromage blanc, fromage cottage ou autre fromage frais pour une vinaigrette crémeuse

De quoi vous faciliter la vie

Une astuce intelligente : utiliser les restes!

La salade est une belle façon d'utiliser les restants de viandes cuites et de grains cuits au lieu de leur réserver la place moins honorable de la poubelle.

Quelques combinaisons gagnantes

- Laitue romaine + filets de poitrine de dinde grillée + tomates cerises + croûton au fromage de chèvre sur pesto de basilic
- Épinards + fraises + noix de Grenoble + craquelins de blé entier + fromage cottage
- Laitue Boston + thon en conserve + olives noires + concombre + muffin salé
- Laitue frisée + œufs cuits durs + poivrons rouges grillés + cubes de pommes de terre
- Penne de blé entier + cubes de tofu mariné + dés d'asperges + câpres + basilic frais + pesto de tomates séchées
- Pois chiches + poivrons de couleurs variés + haricots verts + feta + ciboulette + craquelins de grains entiers



La nouvelle mode : les salades dans un pot Mason

En plus d'être «in», le pot Mason permet de conserver la salade fraîche et croquante. Il suffit de verser la vinaigrette au fond du pot, d'ajouter les autres ingrédients et de terminer par les légumes feuillus. Au moment du repas, il ne reste qu'à mélanger le tout et déguster!



Mélissa Bélanger,
étudiante de deuxième année
en nutrition

Aubé, J. *Salades repas équilibrées et nourrissantes* (en ligne). <http://www.canalvie.com/recettes/idees-repas/articles-idees-repas/salades-repas-equilibrees-et-nourrissantes-1.1241588>.

DesGroseilliers, J. *L'art de concocter des salades-repas nourrissantes* (en ligne). <http://saladexpress.ca/blogue/lart-de-concocter-des-salades-repas-nourrissantes#.Vtiv7fnhDVV>.

GerouDET, C. *Comment sauver du temps dans la cuisine? Les cinq conseils d'une nutritionniste* (en ligne). <http://nutrition-quebec.com/2014/03/10/comment-sauver-du-temps-dans-la-cuisine-les-cinq-conseils-dune-nutritionniste/>.

Huot, I. *L'abc de la salade repas jazzée et équilibrée* (en ligne). http://www.mangezquebec.com/fr/sante/chroniques_sante.sn?uidItem=36.

Metro. *Les salades-repas : la fraîcheur estivale à son meilleur!* (en ligne). <http://www.metro.ca/conseils-astuces/conseils-epicier/jardinier/panier-legumes/salades-repas-fraicheur-estivale-son-meilleur.fr.html>.

Nos petits mangeurs. *Une salade, suffisante pour le repas?* (en ligne). <http://www.nospetitsmangeurs.org/une-salade-suffisante-pour-le-repas/>.

Les plaisirs glacés



Avec le retour de la chaleur, la saison des plaisirs glacés est à nos portes! Si vous pensez que les desserts glacés sont synonymes de gâteries auxquelles on doit succomber le moins souvent possible, vous serez heureux d'apprendre que vous avez tort!

Bien sûr, les crèmes glacées, coupes glacées et bananes royales offertes au bar laitier du coin ne sont pas des options très nutritives. Elles renferment beaucoup de sucre et de matières grasses, donc il vaut mieux ne pas en abuser. Toutefois, il ne faut pas se les interdire, car elles font partie des plaisirs de l'été! La plupart des produits en épicerie offrent aussi des valeurs nutritives peu intéressantes et contiennent beaucoup d'additifs et d'agents de conservation. Par contre, vous pouvez facilement vous concocter une foule de desserts glacés à la maison qui, eux, pourront vous rafraîchir et ensoleiller vos repas et collations tout au long de l'été!

Crème glacée

Il est possible de faire de la « crème » glacée sans crème ni sorbetière! Comment? Combinez des bananes congelées à d'autres fruits, du cacao, des noix, etc. Vous obtiendrez une texture onctueuse rappelant celle de la crème glacée. Les mangues et les avocats, en remplacement des bananes, donnent aussi de bons résultats.

Crème glacée à la banane choco-noisette



- 2 bananes pelées et congelées
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de noisette
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cacao

- 1- Robot culinaire
- 2- Déguster!

Recette personnelle

Yogourt glacé

Combinez du yogourt ou du yogourt grec à vos fruits préférés (dans une proportion d'environ 1:2), au mélangeur ou à la main, selon si vous désirez une texture lisse ou si vous préférez croquer des morceaux de fruits. Placez le tout au congélateur. Comme vous n'aurez pas ajouté d'air ou d'additifs à votre yogourt glacé, contrairement à l'industrie alimentaire, vous devrez le sortir du congélateur environ 30 minutes avant de le servir, sans quoi il sera trop dur ou friable. Autre option : congelez du yogourt dans un plat hermétique, sortez-le 30 minutes avant le service, puis mixez avec des fruits tout juste avant de le servir. Vous pouvez aussi faire l'inverse : mixer des fruits congelés avec du yogourt non congelé, juste avec le service.

Yogourt glacé à la clémentine et à la mangue



- 3 clémentines pelées, en quartiers et congelées
- 250 ml (1 tasse) de mangues congelées
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille

- 1- Robot culinaire
- 2- Déguster!

Recette : Trois fois par jour

Sorbet

Les ingrédients de base du sorbet sont simples : fruits, eau, sucre. Le défi, sans sorbetière, est d'obtenir une texture souple comme les produits commerciaux. Pour ce faire, deux options, basées sur le même principe, s'offrent à vous. La première : mixez les ingrédients, puis versez la préparation dans des bacs à glaçons. Une fois gelés, réduisez les glaçons en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire, avec un peu de liquide au besoin, puis placez le mélange au congélateur dans un plat hermétique. La deuxième option : mixez les ingrédients, puis versez la préparation dans un grand plat peu profond. Congelez environ deux heures, puis remuez à l'aide d'un fouet et congelez à nouveau pendant une ou deux heures. Les deux options devraient vous donner une texture lisse et sans cristaux. La quantité de sucre et d'eau dépendra des fruits utilisés et de votre dent sucrée. Bien que nous vous conseillions d'être raisonnable avec le sucre, sachez qu'il interfère avec la formation de cristaux... et contribue donc à obtenir une texture intéressante!

Sorbet aux framboises



60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de sucre
500 ml (2 tasses) de framboises fraîches
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus d'orange

Recette : IGA

- 1- Robot culinaire
- 2- Congeler 3 heures
- 3- Robot culinaire
- 4- Congeler 3 heures
- 5- Déguster!

Pops

Les possibilités sont grandes! Au gré de vos envies, combinez fruits, jus, lait ou boisson végétale enrichie, yogourt, tofu soyeux, etc. Visez à obtenir une texture ni trop liquide, ce qui donnerait des pops très durs, ni trop dense. Vous pouvez également congeler sur des bâtons des fruits, comme des morceaux de bananes ou encore des tranches de melon, de kiwis ou d'ananas. Une fois congelés, pour un dessert plus gourmand, trempez-les dans du chocolat noir fondu, puis dans une garniture au choix, comme des amandes moulues grossièrement ou de la noix de coco râpée.

Popsicle au melon d'eau, lime et menthe



750 ml (3 tasses) de melon d'eau

Le jus d'une lime bien pressée

125 ml (½ tasse) de feuilles de menthe

1- Robot culinaire

2- Congeler

3- Déguster!

Recette : *Orange Santé*

Banane royale (banana split)

Servez une boule de yogourt glacé (ou trois petites) avec des tranches de bananes ou des demies bananes coupées sur la longueur. Ajoutez ensuite un peu de tartinade ou de coulis de fraises et quelques copeaux de chocolat noir pour un dessert à la fois gourmand et nutritif!

Coupe glacée (sundae)

Dans une coupe à dessert, servez une boule de yogourt glacé ou de « crème » glacée à la banane, puis arrosez d'un coulis de fraises maison, d'un caramel de dattes ou d'un filet de chocolat noir fondu.

Caramel de dattes



250 ml (1 tasse) de dattes *Medjool*

60 ml (¼ tasse) d'eau

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron (*facultatif*)

1- Robot culinaire

2- Réfrigérer

3- Déguster!

Recette personnelle

Barbotine (slush)

Préparez votre smoothie préféré avec des fruits congelés ou ajoutez-y quelques glaçons!

Comme vous voyez, il est possible de se régaler et de profiter des plaisirs glacés de plusieurs façons. Les options ci-dessus contiennent toutes peu ou pas de sucre ajouté et de matières grasses, sont sans additifs ni colorants ni agents de conservation, et sont à base d'ingrédients nutritifs. Quoi demander de mieux? Ah oui! Avec l'abondance des petits fruits du Québec qui feront leur apparition au cours des prochaines semaines, elles vous permettront de consommer localement et de saison!

Marie-Ève Blais, en collaboration avec *Mélissa Bélanger*,
étudiantes de deuxième année en nutrition

Liens vers les recettes originales :

Trois fois par jour. *Yogourt glacé à la clémentine et à la mangue* (en ligne).

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/collations/yogourt-glace-a-la-clementine-a-la-mangue>.

IGA. *Sorbet aux framboises* (en ligne). https://www.iga.net/fr/recettes/inspirantes/recettes/sorbet_aux_framboises.

Orange Santé. *Popsicle au melon, lime et menthe* (en ligne). <http://www.orangesante.com/recette/popsicle-au-melon-lime-et-menthe/>.

L'alimentation responsable

Si le goût des aliments et leur impact sur la santé figurent parmi les premiers facteurs qui influencent nos choix alimentaires, de plus en plus de gens se soucient également des impacts environnementaux et sociaux. À l'heure où le réchauffement de la planète fait de plus en plus souvent la manchette, un constat s'impose :



nous devons faire des choix réfléchis et responsables dans toutes les sphères de la consommation, alimentation incluse!

Le sujet est vaste, très vaste! Monocultures, déforestation, pesticides, gaz à effet de serre découlant de l'élevage des animaux destinés à l'alimentation humaine, éthique animale, exploitation des travailleurs aux champs dans les pays en développement, gaspillage alimentaire, suremballage, transport des denrées exotiques... Par où commencer? Que peut-on faire concrètement pour le mieux-être de la planète, des écosystèmes, des populations démunies et, ultimement et inévitablement, de notre propre santé? Voici quelques conseils qui peuvent faire une différence, un petit pas à la fois :

Réduisez vos emballages alimentaires : Achetez en gros format ou en vrac, utilisez des sacs réutilisables pour transporter vos denrées, et apportez votre lunch et vos collations dans des plats de plastique plutôt que dans des sacs de type Ziploc. Vous réaliserez que moins les produits sont transformés, moins ils contiennent d'emballage. Ainsi, en diminuant les emballages, vous risquez d'également réduire votre consommation de produits transformés, souvent très riches en sel, en sucre et en gras. Vous serez alors doublement gagnant!

Privilégiez les aliments locaux : Notre climat ne nous permet malheureusement pas de cultiver fruits et légumes toute l'année, alors il serait irréaliste pour la plupart de viser une consommation 100% locale. Tentez toutefois de privilégier les produits de saison. Par exemple, oubliez les fraises de la Californie et attendez patiemment les fraises du Québec en juin, tellement plus savoureuses et juteuses, elles seront encore meilleures! De même, à l'automne, optez pour des pommes du Québec, croquantes et sucrées à souhait! Elles sont d'ailleurs disponibles à l'année, alors n'hésitez pas à les privilégier en tout temps. Si vous avez la chance d'habiter près d'une ferme ou d'un marché, visitez-le en période estivale. Non seulement vous encouragerez l'économie locale, mais vos aliments auront parcouru une distance beaucoup moins grande (donc moins de pollution) que si vous vous les procuriez à l'épicerie, qui s'approvisionne auprès de producteurs plus dispersés.



Prolongez la saison des récoltes : La saison des récoltes est courte au Québec, mais un peu de temps passé en cuisine peut vous permettre de profiter d'aliments locaux tout au long de l'année. Les petits fruits (fraises, framboises, bleuets) peuvent facilement être surgelés : il suffit de les étendre sur une plaque à pâtisserie et de les mettre au congélateur une heure ou deux avant de les transférer dans des sacs à congélation refermables. La plupart des légumes peuvent aussi être surgelés après avoir été blanchis. Plusieurs légumes peuvent également être mis en conserve. Les pommes de terre, les légumes racines (carottes, navet, rutabaga, panais, céleri rave, betteraves, etc.), les choux, les courges d'hiver (musquée, poivrée, spaghetti, etc.) et les pommes peuvent se conserver plusieurs semaines s'ils sont bien entreposés. Les pommes et autres fruits peuvent être transformés en compote, beurre,

croustade, muffins, galettes, pains, tartes, etc. Les légumes peuvent être transformés en soupes, potages et mijotés de toutes sortes.

Faites une place aux aliments biologiques : Si votre budget vous le permet ou lorsque les spéciaux les rendent plus accessibles, privilégiez les aliments biologiques. Les cultures biologiques respectent les cycles naturels et les écosystèmes du sol et de son environnement, l'élevage biologique offre des conditions de vie respectueuses du bien-être animal et les produits alimentaires transformés sont exempts de colorants artificiels, d'arômes artificiels, d'additifs de synthèse et d'agents de conservation de synthèse, et n'ont pas été irradiés pour en améliorer la conservation. Meilleurs pour la planète, les animaux et vous!



Compostez et jardinez : Il n'existe pas meilleur moyen d'avoir accès à des aliments locaux et biologiques que de les cultiver dans sa cour ou sur son balcon! Sans compter le plaisir de s'adonner au jardinage et de la satisfaction de savourer ses propres fruits et légumes!



Réduisez votre consommation de viande : Non seulement la production de viande d'élevage génère beaucoup plus de gaz à effet de serre que la culture de végétaux, mais elle nécessite en plus une énorme quantité d'eau, tout en accaparant un fort pourcentage des terres cultivables. Pour répondre à la demande grandissante des consommateurs, le déboisement s'accélère, de même que la perte de biodiversité qui en résulte.

De plus en plus de chercheurs sonnent l'alarme et tentent de sensibiliser la population à faire des choix différents. Certains évoquent la consommation d'insectes pour sauver la situation. Sans doute que bien peu d'entre nous serions prêts à troquer le steak pour les grillons, mais heureusement, plusieurs autres alternatives sont disponibles! Les légumineuses et le tofu, entre autres, gagnent à être découverts. Il existe de multiples façons de les cuisiner pour les rendre savoureux et agréables en bouche (voir la recette de brochettes de tofu à l'indienne sur le barbecue dans le présent bulletin). Ce sont des options non seulement écologiques, mais aussi économiques et nutritives, grâce à leurs bons gras, leur teneur appréciable en fibres et la diversité de vitamines et minéraux qu'ils contiennent.

Réduisez le gaspillage : Les chiffres sur le gaspillage alimentaire sont extrêmement préoccupants : entre 30 et 50% des aliments produits mondialement sont perdus, ce qui équivaut à 1,3 milliards de tonnes de nourriture annuellement, générant 5,6 tonnes de CO₂ dans l'atmosphère. Bien que les pertes se produisent à tous les échelons, de la ferme à la table, les consommateurs sont responsables de jusqu'à 50% des pertes, ce qui représente 771 \$ d'aliments chaque année. Afin de réduire le gaspillage dans votre cuisine, planifiez vos achats et vos repas, entreposez vos aliments à la bonne température et adéquatement emballés, et transformez les fruits, légumes et autres aliments périssables en mets cuisinés (soupes, potages, sauces à spaghetti, mijotés, compote, muffins, etc.) que vous pourrez congeler pour consommation future si vous pensez ne pas avoir le temps de les manger avant leur expiration. Si vous n'avez pas envie de cuisiner, vous avez toujours l'option de faire des heureux en faisant don de certaines denrées à vos proches, à vos voisins ou à des organismes d'aide alimentaire.



Vous étiez prévenus, le sujet est très vaste et nous ne l'avons qu'effleuré! Avec ces quelques conseils, vous êtes toutefois assez outillés pour commencer à faire une différence. N'hésitez surtout pas à vous renseigner davantage sur les différentes facettes de ce sujet s'il vous intéresse. En ce mois d'avril au cours duquel nous célébrerons le Jour de la Terre, les articles seront sans doute nombreux à traiter d'environnement. Vous découvrirez alors à quel point nos choix de consommation ont un impact énorme et à grande échelle... et que nous avons le pouvoir et la responsabilité de changer les choses.



Marie-Ève Blais, étudiante en deuxième année en nutrition

Baribeau, H. *Diminuer sa consommation de viandes : Oui, mais pourquoi? Partie 1* (en ligne). <http://www.helenebaribeau.com/diminuer-sa-consommation-de-viandes-oui-mais-pourquoi-partie-1/>.

Baribeau, H. *Diminuer sa consommation de viandes : Oui, mais pourquoi? Partie 2* (en ligne). <http://www.helenebaribeau.com/diminuer-sa-consommation-de-viandes-oui-mais-pourquoi-partie-2/>.

Extenso. *L'alimentation responsable : c'est quoi au juste?* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/l-alimentation-responsable-c-est-quoi-au-juste/>.

Extenso. *Un produit bio, c'est quoi?* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/un-produit-bio-c-est-quoi/>.

Lavallée, B. *Le gaspillage alimentaire : une situation préoccupante* (en ligne). <http://nutritionnistebain.ca/infographiques/gaspillage-alimentaire-situation-preoccupante-3/>.

Shields, A. *La consommation de viande menace la planète* (en ligne). <http://www.ledevoir.com/environnement/actualites-sur-l-environnement/447718/consommation-de-viande>.

Un potager à la maison, que de satisfaction!



Le printemps est synonyme pour plusieurs de bonheur, de plaisir et de fraîcheur. En effet, le parfum des fleurs qui poussent, la chaleur du soleil qui se fait tranquillement sentir et le retour de tous les aliments provenant du Québec sont des petites choses que le printemps amène avec lui. Le printemps est aussi synonyme d'un accès à une panoplie de beaux et merveilleux légumes et fruits de saison. Il peut être intéressant d'aller les chercher dans les marchés publics durant la saison chaude, mais pourquoi ne pas en avoir directement à portée de main avec son propre potager? C'est ce que je vous propose dans cet article, soit le fait de préparer votre propre potager de façon rapide, mais efficace.



Première étape : choisir l'emplacement

- Choisir un endroit ensoleillé, soit pendant au moins 6 heures par jour afin que les légumes et les fruits mûrissent bien.
- Éviter les endroits près des arbres ou des arbustes ayant de longues racines puisqu'il est difficile de cultiver là où les racines sont envahissantes.
- Choisir un endroit où une source d'eau est à proximité pour faciliter l'arrosage.

Deuxième étape : choisir ce que l'on veut semer

Voici une liste de quelques fruits et légumes qui sont faciles à cultiver pour un premier potager :

- **La carotte**

⇒ Riche en éléments nutritifs dont la vitamine A, c'est un légume peu fastidieux à cultiver. Il n'exige pas d'être pleinement exposé au soleil pour bien mûrir.



⇒ Quand semer? mi-mai

⇒ Quand récolter? septembre à octobre, le meilleur moment étant environ 4 mois après la semence

- **La framboise**

⇒ Aimée autant pour sa couleur vive et son goût que pour sa teneur en antioxydants et en fibres.

⇒ Plus elle est exposée au soleil, plus elle développe son goût sucré que l'on aime tant.



⇒ Quand planter ? début mai

⇒ Quand récolter ? Août

- **La laitue**

⇒ Quoi de mieux que la fraîcheur d'une laitue gorgée d'eau directement sortie du potager pour une salade remplie de saveurs?

⇒ C'est un légume qui fleurit en temps plus frais, il est donc intéressant de le semer plus tôt, mais il est possible d'en semer tout au long de l'été pour avoir un approvisionnement continu.

⇒ Quand semer? début mai

⇒ Quand récolter ? début juillet



Bien sûr, ceci n'est pas une liste exhaustive des légumes et fruits à cultiver puisqu'il en existe une multitude de variétés, sans oublier les herbes qui sont aussi simples à cultiver et qui permettent d'apporter beaucoup de saveur à nos repas. Il est préférable de choisir des légumes et fruits que

nous savons que nous allons consommer. Il peut également être intéressant de varier les couleurs et les types de légumes pour obtenir une belle variété dans notre assiette. Enfin, il est important de valider auprès d'un horticulteur pour s'assurer qu'il n'y a pas de problème à semer tel ou tel légume avec un autre. Parfois, certains se nuisent lorsqu'ils sont semés à proximité .

Troisième étape : éviter les mauvaises herbes

1. Tondre les plantes (gazon, mauvaises herbes, etc.) en laissant les déchets au sol.
2. Recouvrir l'endroit de papier journal préalablement trempé dans l'eau pour qu'il ne s'envole pas facilement au vent. Il est important de recouvrir totalement l'emplacement si l'on veut créer une réelle barrière contre les mauvaises herbes.
3. Recouvrir le papier journal d'au moins 30 cm d'une bonne terre libre de mauvaises herbes. Éviter la terre noire qui n'est pas appropriée pour la culture des légumes.
4. Effectuer la semence des légumes et fruits choisis.
5. Recouvrir le papier journal qui dépasse sur les côtés d'un épais paillis de 10 cm ou plus pour empêcher les mauvaises herbes d'y pénétrer.



Avantages d'avoir son propre potager

Il est très avantageux, à plusieurs niveaux, d'avoir son propre petit potager. En voici quelques exemples :

- **Économique** : faire pousser ses légumes et fruits soi-même permet d'économiser sur la facture d'épicerie.

- **Valorisant** : manger des fruits et légumes savoureux en sachant que c'est nous qui les avons fait pousser apporte une grande satisfaction .
- **Bon au goût** : les légumes et fruits du potager étant cueillis lorsqu'ils sont mûrs à point, ils sont beaucoup plus savoureux.

Il est à noter que pour les gens en ville n'ayant pas accès à des terrains pour y établir un potager, il est possible d'en faire un en pots. Il faut alors déterminer leur grosseur en fonction du légume ou fruit choisi afin que les aliments aient assez de place pour pousser. Il faut d'abord valider la méthode puisque certains légumes, dont la carotte, s'y prêtent moins bien.

Bon jardinage et bonne récolte!



Audrey Desrosiers, étudiante de deuxième année en nutrition

Gingras, P. *Carottes de toutes les couleurs au menu* (en ligne). <http://www.lapresse.ca/maison/cour-et-jardin/jardiner/200505/02/01-866504-carottes-de-toutes-les-couleurs-au-menu.php>.

Gingras, P. *Le temps des asperges et des framboisiers* (en ligne). <http://www.lapresse.ca/maison/cour-et-jardin/jardiner/200805/10/01-872076-le-temps-des-asperges-et-des-framboisiers.php>.

Hodgson, L. *Le jardinage bon pour la santé* (en ligne). <http://www.lapresse.ca/le-soleil/maison/horticulture/201407/05/01-4781377-le-jardinage-bon-pour-la-sante.php>.

Hodgson, L. *Un premier potage, vite et bien* (en ligne). <http://www.lapresse.ca/le-soleil/maison/horticulture/201405/17/01-4767690-un-premier-potager-vite-et-bien.php>.

Salade désaltérante melon-pitahaya

À vos tabliers!



L'été est à nos portes et on a hâte de profiter de cette chaleur. Pourquoi ne pas essayer cette recette de salade qui déborde de fraîcheur et qui sort de l'ordinaire? Bon appétit!

Ingrédients:

60 ml (¼ tasse)	noix de pin (ou autre noix)
10 ml (2 c. à thé)	huile d'olive
750 ml (3 tasses)	melon d'eau épépiné
250 ml (1 tasse)	pitahaya (fruit du dragon)
250 ml (1 tasse)	fromage feta
45 ml (3 c. à soupe)	menthe fraîche
60 ml (¼ tasse)	huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe)	vinaigre balsamique
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir en grains
250 ml (1 tasse)	roquette



Préparation:

1. Dans un poêlon à feu doux, faire dorer les noix de pin dans l'huile quelques minutes en remuant fréquemment.
2. Déposer les noix de pin dorées sur un papier essuie-tout pour absorber l'excédent d'huile. Réserver.
3. Couper le melon d'eau en cubes d'environ 2,5 cm et déposer dans un grand bol.
4. Couper le pitahaya (fruit du dragon) et le fromage feta en petits cubes. Ajouter au melon d'eau.
5. Hacher finement la menthe fraîche et l'ajouter au bol.
6. Ajouter les noix de pin dorées, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le poivre dans le bol. Mélanger délicatement.
7. Servir la salade sur un nid de roquette ou la parsemer sur le dessus (voir photo).

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, séparément de la roquette.

Rendement : 6 portions de 125 ml pour une entrée ou une plus grosse portion pour un repas principal, accompagnée d'un produit céréalier au choix (pain pita grillé, craquelins, etc.).

Note : le pitahaya, aussi appelé fruit du dragon, est un fruit originaire du Mexique dont le goût se rapproche de celui du kiwi. Vous pouvez le remplacer par un petit fruit de saison au choix!

Geneviève Bédard, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle

Brochettes de tofu à **À vos tabliers!** l'indienne sur le barbecue



Apprivoisez le tofu grâce à cette recette inspirée de la cuisine d'ailleurs.

Ingrédients :

Brochettes :

150 g (1/3 bloc de 454g) tofu nature extra-ferme coupé en gros cubes
1/4 poivron rouge épépiné et coupé en gros morceaux
1/4 courgette non pelée et coupée en rondelles
3 champignons blancs coupés en deux
1/4 oignon rouge coupé en gros morceaux

Marinade :

15 ml (1 c. à soupe)	huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe)	jus de citron frais
10 ml (2 c. à thé)	sirop d'érable
15 ml (1 c. à soupe)	poudre de cari
10 ml (2 c. à thé)	poudre d'ail
10 ml (2 c. à thé)	gingembre frais râpé
1 pincée	sel et poivre



Préparation :

1. Dans un sac en plastique refermable, mélanger le tofu, les légumes et les ingrédients de la marinade. Laisser reposer au moins deux heures au réfrigérateur.
2. Huiler légèrement la grille. Préchauffer le barbecue à puissance élevée.
3. Égoutter le tofu et les légumes du surplus de marinade. Si désiré, réserver le reste de la marinade pour le service.
4. Sur des brochettes en métal (ou en bois, préalablement trempées dans l'eau pour éviter qu'elles ne brûlent), enfiler le tofu et les légumes en alternance.
5. Réduire l'intensité du barbecue à feu moyen-doux. Déposer les brochettes sur la grille et cuire environ 10 minutes au total ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le tofu soit grillé à votre goût, en prenant soin de les retourner fréquemment.
6. Servir sur du riz brun et avec d'autres légumes grillés au choix.

Les brochettes cuites se conservent 5 jours au réfrigérateur.

Rendement : 1 grosse portion ou 2 petites portions

Note : vous pouvez aussi cuire les brochettes au four à 350°F (180°C) pendant environ 15 minutes, en déposant les brochettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : Collection 7 jours. Brochettes de tofu à l'indienne.

Cuisine légère – 100 recettes santé, 1(10) : 39, 2016.

Gaspacho de

À vos tabliers!



tomates, fraises et basilic

Le gaspacho est une soupe sans cuisson, servie froide en guise d'entrée. Il se transporte merveilleusement bien dans un petit pot Mason lors des pique-niques!

Ingrédients :

½	petit oignon rouge pelé et coupé en quatre
1	gousse d'ail sans le germe
4	tomates sans le cœur et coupées en quatre
375 ml (1 ½ tasse)	fraises équeutées
½	concombre pelé et coupé en rondelles
125 ml (½ tasse)	eau froide
10	feuilles de basilic
15 ml (1 c. à soupe)	jus de lime frais
60 ml (¼ tasse)	huile d'olive aromatisée au basilic
1 pincée	sel et poivre



Préparation :

1. Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur, puis réduire le tout en une purée lisse et homogène.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins deux heures pour laisser les saveurs se développer. Servir froid.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Rendement : 8 à 10 petites portions pour une entrée

Note : étant donné l'absence complète de cuisson et de transformation, la fraîcheur des aliments est la clé du succès d'un gaspacho. Privilégiez des tomates et des fraises bien fraîches et de saison!

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : Marilou et Alexandre Champagne. Trois fois par jour – Premier tome. Montréal, Les Éditions Cardinal, 2014, p.121.



Un petit nouveau dans ma cuisine

Jus de bleuets sauvages de *Bleu Sauvage*

Description du produit : jus de bleuets sauvages en provenance du Lac St-Jean. Le jus est 100% pur, sans sucre ajouté et non fait de concentré. Il a été pressé et flash pasteurisé, ce qui permet de préserver le maximum de nutriments tout en optimisant la durée de conservation. Il se vend en bouteille de 200 ml ou de 500 ml.

Ses points forts : les bleuets sauvages comptent parmi les aliments qui contiennent le plus d'antioxydants, de petites molécules protectrices qui aident à prévenir le développement des maladies du cœur, du cancer ou d'autres maladies reliées au vieillissement. Ce jus est également un peu moins riche en sucre, avec 19 g pour 250 ml, comparativement à environ 25 g pour la même quantité de jus d'orange. Son goût est authentique et reflète bien la qualité du produit. L'achat de ce jus permet d'encourager une entreprise locale.

Ses points faibles : son seul point faible est son prix. Au IGA, le jus se détaille à 4,99\$ pour 200 ml ou 9,99\$ pour 500 ml. En effet, les produits spécialisés et locaux sont habituellement plus dispendieux que ceux en provenance de grandes entreprises. Bien que ce jus ne puisse peut-être pas faire partie de vos achats réguliers à cause de son prix, vos papilles gustatives méritent certainement d'y goûter!



Valeur nutritive

Pour 250 ml

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 0 g	0%
Glucides 30 g	10%
Sucres 19 g	
Protéines 0 g	

Source négligeable de lipides saturés, lipides trans, cholestérol, sodium, fibres, vitamine A, vitamine C, calcium et fer.





Un petit nouveau dans ma cuisine

Où s'en procurer : dans la grande majorité des IGA, des autres divisions de Sobeys (*Marché Bonichoix, Marché Tradition, Rachele-Béry, etc.*), des Metro et des épiceries d'aliments naturels. Également disponible par commande en ligne ou par téléphone directement auprès de l'entreprise *Bleu Sauvage*.

Comment le préparer ou l'apprêter : le jus peut être dégusté seul, tout simplement. Il a également une place de choix dans les smoothies, les muffins, les limonades, les cocktails, les coulis à dessert et même dans les sauces ou marinades pour la viande.

Bleu Sauvage ^{MC} TM
La couleur du Lac-St-Jean!

La boutique *Bleu Sauvage* est une petite entreprise qui se spécialise dans la cueillette de bleuets sauvages du Lac St-Jean. L'entreprise s'adonne à la production et la récolte de ce petit fruit sans l'utilisation d'herbicides ni pesticides et propose de multiples produits dérivés du bleuet sauvage. Mis à part le jus de bleuets sauvages qui constitue la spécialité de l'entreprise, *Bleu Sauvage* commercialise également le petit fruit sous d'autres formes, telles que frais, séchés, enrobés de chocolat noir, en confiture ou en tartinaade.



Limonade aux bleuets

La limonade est la boisson fétiche des journées chaudes. Celle que je vous présente est inspirée des saveurs d'ici, soit des bleuets sauvages et de l'érable.

Ingrédients :

Limonade:

500 ml (2 tasses)	jus de bleuets sauvages
60 ml (¼ tasse)	sirop d'érable
60 ml (¼ tasse)	jus de citron frais (environ 2 citrons pressés)
60 ml (¼ tasse)	jus de lime frais (environ 2 limes pressées)
750 ml (3 tasses)	eau froide



Décoration (facultatif):

125 ml (½ tasse)	bleuets congelés
1	citron (ou lime) coupé en demi-tranches

Préparation :

1. Dans un pichet, mélanger le jus de bleuets, le sirop d'érable, le jus de citron, le jus de lime et l'eau froide. Réfrigérer au moins 2 heures.
2. Servir avec des bleuets congelés en guise de glaçons et des demi-tranches de citron ou de lime pour la décoration.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Rendement : 1,5 litre, pour 6 portions de 250 ml

Notes :

- Bien sûr, vous pouvez remplacer le jus de bleuets par un autre jus au choix, comme le jus d'orange, en prenant soin d'ajuster la quantité de sirop d'érable selon la teneur en sucre du jus choisi.
- Vous pouvez ajouter de la vodka pour transformer cette limonade en cocktail.
- Pour une touche pétillante, vous pouvez utiliser de l'eau gazeuse.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle



Un petit nouveau dans ma cuisine

Vinaigrette framboise de *La Maison Orphée*

Description du produit : les vinaigrettes de *La Maison Orphée* sont composées d'huile de première pression à froid, sans arôme, colorant ajouté ni gluten. Elles sont fabriquées avec les huiles, les vinaigres, les condiments et les sels commercialisés par l'entreprise. Les ingrédients de la vinaigrette framboise sont les suivants : huile d'olive vierge extra, huile de tournesol biologique, vinaigre de framboise, eau, sucre de canne biologique, sel de mer, ail, poivre rose, framboises.

Ses points forts : ses ingrédients sont simples, de grande qualité et de provenance locale. Son goût à la fois fruité et légèrement acidulé se marie très bien aux salades d'été. Cette vinaigrette ajoute une touche de fraîcheur à tout coup. Son prix est très abordable, similaire à celui des vinaigrettes de la marque *Renée's*.

Ses points faibles : d'un point de vue purement nutritionnel, l'huile de tournesol aurait avantage à être remplacée par une huile plus riche en oméga-3, comme l'huile de canola. De plus, sans être problématique, sa teneur en sodium pourrait être réduite, comme la grande majorité des vinaigrettes sur le marché.



Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 30 ml (2 c. à soupe) / Per 30 ml (2 Tbsp)	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories	170
Lipides / Fat	18 g 28 %
saturés / Saturated	2 g 10 %
+ trans / Trans	0 g
polyinsaturés / Polyunsaturated	1,5 g
monoinsaturés / Monounsaturated	14 g
Cholestérol / Cholesterol	0 mg 5 %
Sodium / Sodium	115 mg 1 %
Glucides / Carbohydrate	1 g 0 %
Fibres / Fibre	0 g
Sucres / Sugars	1 g
Protéines / Protein	0,1 g 0 %
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	



Un petit nouveau dans ma cuisine

Où s'en procurer : dans la vaste majorité des supermarchés : *IGA, Metro, Loblaws, Jardin Mobile*, etc. On retrouve aussi les vinaigrettes chez *Costco* et dans les épicerie d'aliments naturels. La nouvelle boutique *Couque et cie*, située sur Chemin Sainte-Foy, appartient à l'entreprise *La Maison Orphée* et vend sur place tous leurs produits ainsi que différents plats prêts-à-manger.

Comment les préparer ou les apprêter : *La Maison Orphée* propose de la déguster sur une salade de roquette, des endives, des cœurs de palmier ou du quinoa, ou encore de l'utiliser en marinade pour la viande, comme le porc ou la volaille.



**MAISON
ORPHÉE**

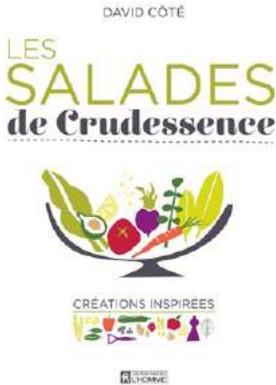
La Maison Orphée est une entreprise de Québec fondée en 1983. D'importatrice, l'entreprise est devenue fabricante à partir de 1989. Propriété depuis 1992 de la famille Bélanger, *La Maison Orphée* occupe une place de leader dans l'industrie des huiles de première pression à froid au Canada. Artisanes amoureuses et fières de leur métier, les sœurs Bélanger parcourent les meilleurs terroirs des Amériques et d'Europe afin de proposer au consommateur gourmet des huiles, des moutardes et des vinaigres alliant excellence gustative, qualités nutritionnelles et découverte de nouveaux horizons. Les produits actuellement commercialisés par l'entreprise sont des huiles (classiques et de dégustation), des condiments (moutardes et vinaigres) et des vinaigrettes (olive & balsamique, Dijon & érable, sésame & tamari, italienne, césar et framboise).



Suggestion de lecture

Les salades de Crudessence

par David Côté



Éditeur: Les Éditions de l'Homme

Prix régulier: 27,95\$

ISBN: 9782761940306

Description: 144 pages

Parution: avril 2014

Disponible en librairie partout au Québec

Vous manquez d'inspiration pour vous confectionner des salades rafraîchissantes en évitant la monotonie? Dans ce livre, *Crudessence* propose 50 recettes vivantes et vivifiantes qui font un pied de nez aux salades sans originalité qui s'alignent sur bien des menus. Transformez un simple chou de Bruxelles en un feu d'artifice pour les papilles, élargissez vos horizons alimentaires et goûtez au plaisir de vous nourrir des meilleurs produits que la nature ait à offrir. Sceptiques et convaincus, à vos mandolines : vous êtes sur le point de voir vos possibilités de repas se multiplier.

***Crudessence* est nouvellement présent dans la région de Québec, avec un comptoir santé au Avril Supermarché Santé à Lévis ainsi qu'un resto-comptoir et une académie sur la rue St-Joseph à Québec.**

Bulletin du BEN, avril 2016

Responsable et mise en page : Mélissa Bélanger

Correction : Mélissa Bélanger, Marie-Ève Blais et
Michèle Rousseau

Révision: Lucie Fillion Dt. P. M. Sc. et Anne-Sophie
Morisset Dt. P. Ph. D.

Impression : AGÉTAAC

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