

Bulletin du **BEN**

Décembre 2015

Le temps des fêtes

Articles vedettes

- Manger en famille
- L'alimentation, de génération en génération
- L'ultime liste de cadeaux pour petits et grands gourmands

À vos tabliers!

- Tourtière au millet
- Vermicelles au kale, poivron, tofu et pacanes épicées

Un petit nouveau dans ma cuisine

- Mélasse verte de *Savör*
- Ketchup aux fruits de *Retour aux Sources*



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
- 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, courriels et rencontres

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!



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

Sortez vos tuques, mitaines, bottes, bas de laine ainsi que votre couverture, tasse de thé et roman préféré, l'hiver est bel et bien à nos portes! L'hiver ne rime pas seulement avec froid intense, tempête de neige, pelletage, dépression saisonnière, rhume et manque de soleil. Les sports d'hiver sont idéaux pour contrer les baisses d'énergie et profiter de la belle saison. Que ce soit la randonnée, la glissade, la raquette, le ski alpin, le ski de fond, la planche à neige ou la course nordique, il suffit seulement de s'habiller convenablement et le tour est joué! Et pourquoi ne pas se récompenser avec un bon chocolat chaud au retour à la maison?

Les vacances d'hiver représentent également la période idéale pour récupérer de la fin de session ou du travail et se reposer pleinement. Il est important de prendre du temps pour soi et de s'accorder de petits moments paisibles, comme par la peinture, les films, le tricot ou la lecture, quoi que vous aimiez!

Évidemment, pour la majorité d'entre nous, l'hiver annonce aussi le temps des fêtes et, par le fait même, les rassemblements en famille, les chansons de Noël, la décoration du sapin, les cadeaux, les soirées et, surtout, de l'amour à profusion! Comme vous l'aurez deviné, le temps des fêtes constitue notre thème du mois. Ainsi, vous pourrez découvrir les bienfaits reliés au fait de manger en famille, profiter de trucs et astuces pour l'organisation des repas, apprendre l'évolution de la nutrition depuis le temps de nos grands-parents et vous inspirer de quelques idées de cadeaux gourmands. Nous vous offrons également quelques recettes pour votre menu du réveillon de Noël, dont une tourtière réinventée. N'oublions surtout pas les produits vedettes de ce mois-ci: la mélasse verte de *Savör* et le ketchup aux fruits de *Retour aux Sources*, qui sauront agrémenter vos recettes à souhait. Bonne lecture!



Mélissa Bélanger
VP aux publications



Manger en famille

Décembre rime avec fin de session et pour la plupart, célébrations en famille. Dans bien des familles, ces célébrations seront entourées de somptueux et délicieux repas, auxquels on apportera une grande attention. Malheureusement, de plus en plus, les repas en famille deviennent des exceptions et sont la plupart du temps réservés aux grandes occasions. Pourtant, savez-vous qu'accorder une plus grande importance aux repas cuisinés et mangés en famille améliore les habitudes alimentaires?

En effet, des études montrent que les repas en famille jouent un rôle important dans les choix alimentaires des adolescents et aident à prévenir les comportements malsains avec les aliments, dont les troubles alimentaires. La préparation et la consommation des repas en famille permettent d'enseigner aux enfants de bonnes habitudes alimentaires, de les intégrer au quotidien, d'apprendre à écouter ses signaux de faim et de satiété et de découvrir de nouvelles saveurs et textures. Ainsi, les adolescents ont davantage d'idées et d'intérêt pour les nouvelles recettes, planifient mieux leurs repas et sont plus autonomes dans la cuisine. La qualité nutritionnelle des repas



cuisinés à la maison est également nettement avantageuse par rapport aux mets préparés ou aux repas pris au restaurant. Ils contiennent plus de fibres, de grains entiers, de légumes, de fruits, de vitamines et de minéraux, dont le fer et le calcium. La grande majorité des gens réussit également à mieux respecter leur besoin en calories et à éviter les excès d'apport en gras et en sel, ce qui pourrait donc contribuer à prévenir les problèmes de surpoids.



Au-delà de tous ces bienfaits d'ordre alimentaire, les repas en famille ont également des répercussions positives sur la vie familiale. Ils contribuent à davantage de temps de conversation de qualité et à un plus grand sentiment d'appartenance à la famille.

En famille, en couple, en colocation ou seul, le manque de temps est souvent la principale raison évoquée pour expliquer la faible proportion de repas cuisinés à la maison. Pourtant, il s'agit parfois simplement d'une meilleure organisation pour rendre le tout possible. Voici quelques astuces :

- Élaborez un menu pour la semaine afin d'éviter les pannes d'idées le soir venu.
- Optez pour des recettes simples que vous avez envie de cuisiner. Ce sont souvent les meilleures!

- Prenez quelques heures la fin de semaine pour cuisiner des repas en plus grande quantité qui serviront de lunches ou de soupers rapides pour la semaine. Des muffins, barres de céréales et galettes seront également bien appréciés dans les boîtes à lunch. Les surplus peuvent être congelés pour éviter la monotonie, surtout si on demeure seul.
- Préparez également des plats de crudités qui accompagneront les sandwiches dans les lunches ou combleront les petits creux au retour du travail ou de l'école.
- Lorsque vous cuisinez le soir, doublez les portions pour avoir un lunch le lendemain midi.
- Apprenez à cuisiner à la mijoteuse, qui vous accueillera avec d'alléchants effluves au retour à la maison. À l'opposé, l'autocuiseur est également un bon allié en vous permettant de cuire des repas en une fraction du temps.
- Conservez ces essentiels au réfrigérateur : lait, œufs, fromage, yogourt, noix, graines, légumes racines (se conservent longtemps), oignons, condiments.
- Conservez ces essentiels au congélateur : viande, volaille, poisson, edamames, légumes et fruits divers, muffins et barres de céréales maison, pains (tranchés, pitas, bagels, etc.), mets maison (sauce à spaghetti, soupes, potages, chili, ratatouille, mijotés, lasagne, pâtés, etc.).
- Conservez ces essentiels au garde-manger : thon, saumon et légumineuses en conserve, riz, quinoa, couscous, vermicelles de riz, pâtes alimentaires, tomates en conserve, bouillons, huiles d'olive et de canola, fines herbes.



Bien sûr, tout cela demande de la planification, un peu de temps et de travail, mais les bienfaits que vous en retirerez en valent grandement la peine. Il est beaucoup plus satisfaisant de cuisiner ses repas que de passer ce temps à courir à l'épicerie plusieurs fois dans la semaine pour attraper une solution rapide. Cuisiner est même relaxant quand on y prend plaisir. Faites-en une activité familiale ou entre amis, feuillotez des livres de recettes pour vous inspirer et, surtout, prenez le temps de savourer le fruit de vos efforts en bonne compagnie!

Marie-Ève Blais, étudiante de deuxième année en nutrition



Blogue IGA. *Manger en famille, plus important qu'on le croit* (en ligne). <https://blogue.iga.net/manger-en-famille-plus-important-quon-le-croit/>.

Extenso. *Cuisinez en famille, pour le plaisir et la santé* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/cuisinez-en-famille-pour-le-plaisir-et-la-sante/>.

Extenso. *Manger en famille améliore les habitudes alimentaires* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/manger-en-famille-ameliore-les-habitudes-alimentaires/>.

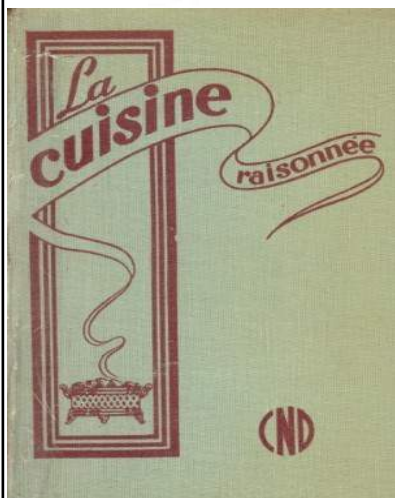
Hélène Baribeau. *Concilier travail, famille et repas équilibrés* (en ligne). <http://www.helenebaribeau.com/concilier-travail-famille-et-repas-equilibres/>.

L'alimentation, de génération en génération

L'alimentation traditionnelle québécoise, celle inspirée du temps de nos grands-parents, arrière-grands-parents ainsi que toutes les générations qui les ont précédés.

Discutons d'une cuisine remplie de souvenirs, qui nous apporte réconfort et nostalgie. Qui ne garde pas de bons souvenirs des visites chez leurs grands-parents pendant notre enfance? Qui ne ressortait pas le ventre plein, sur le point d'exploser? Personnellement, ma grand-maman ne manquait pas une occasion de m'offrir de bons biscuits à l'érable ou aux fruits accompagnés d'un grand verre de lait. Une collation si simple, mais remplie d'amour et de bonnes intentions.

Grand-Maman



Il y a de cela plusieurs décennies, pour devenir une bonne mère, toute femme se devait d'apprendre les principes de base de la nutrition et de cuisiner de bons petits plats pour sa famille. Les femmes s'inspiraient entre autres des recettes de leur propre mère ou de livres de recettes populaires comme *La cuisine raisonnée*. Quelques particularités de la cuisine d'antan méritent d'être étudiées. Cette cuisine était, entre autres, beaucoup moins diversifiée que celle d'aujourd'hui. Nos ancêtres visaient l'économie et cuisinaient avec le peu d'aliments disponibles. Ils n'hésitaient pas à faire des conserves, cultiver un jardin ou entreposer des aliments dans une chambre froide. Les recettes mettaient toujours en vedette les aliments du terroir,

car ceux importés étaient peu nombreux et très dispendieux. Les recettes d'antan étaient donc adaptées au climat rigoureux du Québec, suivant les saisons. Nombre d'entre elles intégraient les légumes racines (pomme de terre, carotte, betterave, rutabaga), les légumes du jardin (tomate, concombre, haricot), les viandes de chasse et d'élevage (orignal, bœuf), les grains cultivés dans nos champs (blé, avoine, orge), les produits de la ferme (lait, œufs, beurre) et les fruits d'ici (pomme, petits fruits). Les produits transformés populaires comprenaient entre autres le pain, la farine, le jambon, le baloney, la sauce tomate, le sirop d'érable, la cassonade, la crème glacée, les biscuits et les petits gâteaux.

Quelques recettes québécoises ont perduré à travers le temps et sont devenues en quelque sorte des traditions. Il suffit de penser aux repas populaires de nos grands-mères pour comprendre en quoi constitue une recette traditionnelle québécoise :

Tourtières, poulet rôti, ragoût de boulettes, soupe aux pois, soupe aux légumes, cigares au chou, pâté chinois, croustade aux pommes, sucre à la crème, galettes à la mélasse, biscuits à la confiture, pouding chômeur, tarte aux fruits, et j'en passe...



Certes, depuis le temps de nos grands-parents, les avancées de la science et les changements de mentalité ont fait en sorte que nous sommes plus conscients de l'impact de l'alimentation sur notre santé et, surtout, plus soucieux de notre santé en général. Pensons notamment à l'émergence des produits allégés ou plus naturels, à la vente grandissante de livres de recettes santé et à la place beaucoup plus importante qu'occupent les nutritionnistes dans le domaine de la santé.

Cet intérêt pour la saine alimentation et l'augmentation de la variété d'aliments disponibles nous pousse d'ailleurs à délaissier les recettes traditionnelles au profit de nouvelles recettes plus tendance et intégrant des aliments de partout dans le monde. Pourtant, la cuisine d'antan de notre province mérite sa place dans notre menu, particulièrement pendant le temps des fêtes.



Quoi de mieux que de retrouver sur la table du réveillon de Noël une tourtière du Lac-St-Jean au côté d'une tourtière au millet, une purée de pommes de terre au côté d'une purée de chou-fleur et patates douces ou une tarte aux fruits au côté d'une salade de fruits faite maison? Faisons côtoyer les nouvelles tendances aux anciennes traditions. Réinventons les repas traditionnels, mais gardons l'authenticité des recettes de nos grands-mères pour faire perdurer fièrement notre culture québécoise. Dégustons pleinement le sucre à la crème de notre tante tout en lui faisant découvrir notre propre version. Offrons le plaisir gustatif d'un bon pouding chômeur à nos enfants tout en leur racontant l'histoire familiale de cette recette. Créons un jeu de dégustation entre différentes recettes de biscuits au pain d'épice pour notre nièce qui prend plaisir à découvrir ces distinctions. Respectons l'alimentation traditionnelle québécoise tout en lui ajoutant notre grain de sel au fil des générations!



Mélissa Bélanger,
étudiante de deuxième année en nutrition

Bibliothèque et archives nationales du Québec. L'alimentation moderne pour la famille traditionnelle : les discours sur l'alimentation au Québec (en ligne). http://www.banq.qc.ca/documents/a_propos_banq/nos_publications/revue_banq/Revue3_banq2011_BR-pages_60-73.pdf.

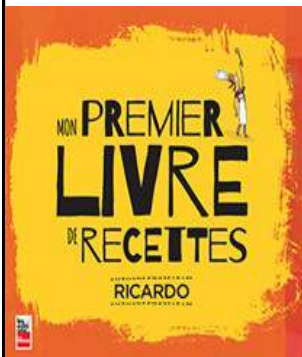
Coup de pouce. *Dossier spécial : les meilleures recettes de nos mères* (en ligne). <http://www.coupdepouce.com/les-meilleures-recettes-de-nos-meres/a/30654>.

SOS Cuisine. *Recettes – Québécoise* (en ligne). <https://www.soscuisine.com/recette/recherche/simple/cuisine-du-monde/quebecoise>.

Témoignage personnel de mes parents.

L'ultime liste de cadeaux pour petits et grands gourmands

Pour les petits cousins débrouillards



Ce livre de recettes très coloré et imagé est parfait pour les jeunes d'une dizaine d'années. Il regorge de conseils et d'explications claires afin de réussir à tout coup leurs premières recettes. Et pourquoi ne pas l'accompagner d'un joli tablier et de mitaines de four à leur taille?



Mon premier livre de recette – Ricardo Larrivée – Les éditions La Presse – 39,95\$

Tablier et mitaines – Simons – À partir de 6,99\$

Pour l'oncle aventurier

La deuxième édition du livre *La gastronomie en plein air* ravira les explorateurs qui aiment manger. La première section du livre regroupe des informations sur les bases de l'alimentation, l'adaptation de son alimentation aux différentes températures, le choix des équipements à apporter avec soi et plusieurs techniques de cuisson. La seconde partie est chargée de recettes faciles à apporter ou préparer au beau milieu d'une randonnée.



La gastronomie en plein air – Odile Dumais - 2^{ème} édition – Les éditions Québec Amérique – 24,95\$

Pour la petite sœur qui ne déjeune jamais avant de partir à l'école

Oat box, une jeune entreprise montréalaise, a pour but de faciliter la vie des gens pressés en proposant des céréales granola faites d'ingrédients simples et sains. En vous abonnant, vous recevrez chaque mois à votre porte une boîte contenant deux



sacs des mélanges de céréales du mois. De plus, à chaque boîte vendue, un déjeuner complet sera remis à un enfant dans le besoin via le Club des petits déjeuners. À l'occasion de Noël, vous pouvez aussi n'acheter qu'une boîte contenant deux sacs de granola aux saveurs alléchantes d'ananas, noix de cajou et chocolat noir ainsi que pacanes épicées, gingembre et orange, qui viennent en plus avec un joli pot Mason.

Oat box - <https://www.oatbox.com/fr/cadeau> - À partir de 25\$

À la cousine beaucoup trop stressée au bureau



Le thé est de plus en plus populaire et pour cause! Une bonne tasse chaude dont s'échappe de délicieux effluves rappelant le temps des fêtes réchauffe le corps et le cœur! Mention spéciale au David's Tea qui propose chaque année de jolis emballages festifs regroupant plusieurs arômes de thé. Avec cela, on est certain de ne pas se tromper!

Emballage de *78 thés de Noël* et tasse à thé *Nordic* - David's Tea - www.davidstea.com - 30\$ et 23\$

Au père qui fait les meilleurs crêpes de tout l'univers



Pourquoi ne pas lui offrir les accessoires de cuisine essentiels à l'expression de son talent? De Ricardo, voici un mélangeur de pâte à crêpe simple et pratique, une plaque de 12 pouces parfaite pour réussir de belles crêpes bretonnes et une spatule (testée et approuvée) très large afin de les retourner sans tracas (incontournable afin de maîtriser le fameux *flip* de la crêpe!).

Ensemble cadeau crêpe Noël 2015 – Ricardo - [http://boutique.ricardocuisine.com/fr/catalogue/fiche_detaillee/064443001000-ensemble-cadeau-crepe-noel-2015-79,99\\$](http://boutique.ricardocuisine.com/fr/catalogue/fiche_detaillee/064443001000-ensemble-cadeau-crepe-noel-2015-79,99$)

Au beau-frère *hipster* qui aime s'improviser *barman* dans les soirées

Donnez-lui un coup de pouce en lui offrant un cours de mixologie en cadeau! Les sessions d'environ trois heures sont reliées à un thème ou à un alcool en particulier. Voyez cela comme un investissement, car vous ferez sûrement partie des premiers qui auront l'honneur de déguster ses nouvelles créations.



*Le Plaisir
à du goût*

Ateliers et saveurs – <http://www.ateliersetsaveurs.com/bar-et-coach> -
À partir de 37\$

Pour l'amie qui publie toujours ses créations culinaires sur *Instagram*

Afin de rendre ses repas encore plus spectaculaires, pourquoi ne pas lui offrir un *spiraliseur*? Cet outil de cuisine très à la mode transformera courgettes, patates douces et même pommes en rubans ou spaghettis colorés. Définitivement un *must* dans sa cuisine!



Coupe-spirales – <https://www.starfrit.com/fr/coupe-spirales> - 29,99\$

À l'ami qui s'intéresse à la saine alimentation

Le magazine *Science & fourchette*, écrit par des nutritionnistes, sera parfait pour lui! Il regroupe, en plus de recettes saines et savoureuses, des articles sur l'alimentation appuyés sur la science. Voilà donc une source sûre d'information!



Coffret cadeau *Science & fourchette* - <https://www.yqbmedia.com/fr/boutique/livres/coffret-cadeau-science-fourchette/2/15> - 29,95\$ (pour les trois premiers *Bookzine*)

Le parfait cadeau d'hôtesse

Pour faire changement de la classique bouteille de vin, vous pouvez aussi offrir un panier de produits fins composé par vous-même. Personnellement, j'adore la boutique aux allures méditerranéennes *Morena*. Vous y trouverez une sélection de produits finement choisis pour leurs qualités gustatives : huiles, pâtes sèches (de couleur et de formes variées), vinaigres, condiments régionaux... vous aurez l'embarras du choix!



Morena – 1040 rue Cartier, Québec - <http://www.morena-food.com>

Pour les grands-parents qui sont toujours si généreux avec nous



Au lieu d'acheter un cadeau, pourquoi ne le cuisineriez-vous pas? Pour toutes les occasions où les grands-parents vous reçoivent avec biscuits, gâteau aux fruits et sucre à la crème, c'est maintenant à votre tour de les gâter! Sortez vos meilleures recettes de biscuits ou de desserts festifs, mettez la main à la pâte, emballez soigneusement vos chefs d'œuvre dans un joli papier et le tour est joué! Il y a fort à parier qu'ils seront comblés!

Si vous n'avez pas de recette sous la main, les sites web de Ricardo (<http://www.ricardocuisine.com>), Recettes du Québec (<http://www.recettes.qc.ca>) et Coup de pouce (<http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine>) sont de bons points de départ.

Michèle Rousseau, étudiante de deuxième année en nutrition

Tourtière au millet

À vos tabliers!



Ingrédients :

Préparation au millet :

250 ml (1 tasse)	millet
500 ml (2 tasses)	eau
5 ml (1 c. à thé)	huile de canola
½	oignon jaune haché très finement
1	gousse d'ail hachée très finement
1	branche de céleri hachée très finement
5	champignons blancs hachés très finement
45 ml (3 c. à soupe)	sauce soya réduite en sodium
10 ml (2 c. à thé)	moutarde sèche
5 ml (1 c. à thé)	piment de la Jamaïque (<i>allspice</i>)
1 pincée	poivre
1	œuf battu (facultatif, pour la dorure)

Pâte brisée à l'huile:

500 ml (2 tasses)	farine de blé entier à pâtisserie
2,5 ml (½ c. à thé)	sel
60 ml (¼ tasse)	eau très froide
15 ml (1 c. à soupe)	miel
125 ml (½ tasse)	huile de canola (fraîche et de bonne qualité)
Farine pour le plan de travail	

Préparation:

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 180°C (350°F).
- Rincer le millet dans un tamis fin et le déposer dans une casserole moyenne. Ajouter l'eau. À feu vif, porter à ébullition à découvert. Couvrir et cuire 15 minutes à feu moyen-doux. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes. Réserver.
- À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un grand poêlon antiadhésif. Chauffer à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri et les champignons. Cuire 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réserver.

- Pour la pâte brisée, mélanger la farine et le sel dans un gros bol. Dans une tasse à mesurer, mélanger l'eau et le miel, puis ajouter l'huile. Verser sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la farine soit humectée, sans plus. Séparer le mélange pour former deux boules de même grosseur.
- Abaisser chaque boule de pâte entre deux feuilles de papier parchemin. Placer une des abaisses dans une assiette à tarte en aluminium (diamètre : 9 po/23 cm). Retirer les excédents. Réserver.
- Dans le grand poêlon contenant les légumes cuits, ajouter le millet cuit, la sauce soya, la moutarde sèche et le piment de la Jamaïque. Poirrer généreusement. Bien mélanger et cuire de 2 à 3 minutes.
- Répartir uniformément le mélange de millet dans la pâte. Placer la deuxième abaisse sur le mélange et retirer les excédents. À l'aide d'un couteau ou d'une fourchette, tailler de petites incisions dans la pâte pour laisser échapper la vapeur lors de la cuisson. Si désiré, badigeonner d'œuf battu à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre de la tourtière ressorte chaude et que la pâte soit dorée. Si désiré, démouler la tourtière et la déposer sur une planche en bois. Tailler en pointes et servir avec du ketchup aux fruits.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Rendement : 8 portions

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de :

-Cuisine futée, parents pressés. *Tourtière au millet* (en ligne). <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/143/tourtiere-de-millet>.

-Ricardo. *Pâte brisée à l'huile* (en ligne). <http://www.ricardocuisine.com/recettes/4584-pate-brisee-a-l-huile>.



Vermicelles au kale, poivron, tofu et pacanes épicée

À vos tabliers!



Ingrédients :

Sauce :

60 ml (¼ tasse)	eau
15 ml (1 c. soupe)	beurre d'amande
5 ml (1 c. à thé)	vinaigre de vin blanc
2,5 ml (½ c. à thé)	huile de sésame
10 ml (2 c. à thé)	pâte de miso
5 ml (1 c. à thé)	jus de lime
2,5 ml (½ c. à thé)	sirop d'érable
7,5 ml (½ c. à soupe)	gingembre frais (ou plus, au goût), haché finement
1 pincée	flocons de piment fort

Sauté :

100 g	vermicelles de riz sèches
½	poivron rouge
2	champignons Portobello
150 g (1/3 de paquet)	tofu ferme
5	feuilles de kale avec la tige
1	gousse d'ail
7,5 ml (½ c. à soupe)	huile d'olive
1 pincée	sel et poivre

Noix :

60 ml (¼ tasse)	pacanes
2,5 ml (½ c. à thé)	paprika
5 ml (1 c. à thé)	sauce soya réduite en sodium
2,5 ml (½ c. à thé)	sirop d'érable

Préparation :

- Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans un petit bol. Réserver.
- Amener une casserole d'eau à ébullition. Lorsque l'eau bout, cuire les vermicelles selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et rincer à l'eau froide.
- Pendant ce temps, émincer le poivron, les champignons et le tofu. Retirer la tige des feuilles de kale. Émincer les tiges et les feuilles séparément. Hacher l'ail.
- Dans un poêlon, faire revenir le poivron, les champignons, le tofu et les tiges de kale dans l'huile environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'ail et les feuilles de kale et poursuivre la cuisson 3 minutes. Assaisonner.
- Pendant ce temps, dans un autre poêlon, dorer les pacanes à sec 2 minutes. Lorsqu'elles commencent à dégager leur odeur, ajouter le paprika, la sauce soya et le sirop d'érable. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant les noix pour bien les enrober. Réserver.
- Lorsque les légumes sont cuits, ajouter dans le poêlon les vermicelles de riz et la sauce. Remuer le tout pour que la sauce enrobe bien tous les ingrédients. Répartir dans deux bols et parsemer des pacanes rôties.

Rendement : 2 portions

Note : Vous pouvez donner quelques coups de ciseau dans les vermicelles une fois cuites afin de les raccourcir. Elles se mélangeront mieux au reste des ingrédients.

Michèle Rousseau, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette adaptée de : Divine Healthy Food. *Raw Kelp Noodles with Kale and Garlic Almond Miso Dressing* (en ligne). <http://divinehealthyfood.com/raw-kelp-noodles-kale-garlic-almond-miso-dressing/>.



Un petit nouveau dans ma cuisine

Mélasse verte de Savör

Description du produit : il s'agit de la mélasse qui est extraite vers la fin du procédé de raffinage du sucre. En comparaison, la mélasse qui est extraite au tout début du procédé est celle couramment utilisée, qu'on nomme «mélasse de fantaisie».

Ses points forts : la mélasse verte est beaucoup plus concentrée en minéraux que la mélasse de fantaisie. Une quantité de 15 ml (1 c. à soupe) de mélasse verte contient 180 mg de calcium et 3,6 mg de fer, comparativement à 44 mg de calcium et 1 mg de fer pour celle de fantaisie.



Ses points faibles : cette mélasse possède un goût plus prononcé et moins sucré que la mélasse de fantaisie. Il est donc nécessaire d'ajuster les recettes dans lesquelles on décide de l'utiliser, comme mentionné plus bas.

Où s'en procurer : dans certaines épiceries, comme *IGA*, *Metro* et *Provigo*, dans la section biologique.

Comment le préparer ou l'apprêter : à utiliser dans toutes les recettes contenant de

la mélasse de fantaisie, comme des biscuits au pain d'épice, des galettes à la mélasse, des fèves au lard, de la sauce barbecue maison, etc. Il est préférable de substituer seulement la moitié de la mélasse de fantaisie par la mélasse verte si l'on ne désire pas un goût trop accentué ou trop amer.

Valeur nutritive

Pour 15 ml (21 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 0 g	0%
Glucides 14 g	5%
Sucres 11 g	
Protéines 1 g	
Calcium	6%
Fer	15,3%

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



Note : la mélasse verte est aussi commercialisée par d'autres entreprises, comme *Wholesome*, toujours dans la section biologique, ou *Crosby's*, dans la section non biologique. La marque énoncée ci-haut, soit *Savör*, demeure la plus disponible en épicerie.

Biscuits au pain d'épice



Ingrédients:

60 ml (¼ tasse)	margarine
80 ml (1/3 tasse)	compote de pommes
80 ml (1/3 tasse)	cassonade légèrement tassée
45 ml (3 c. à soupe)	mélasse de fantaisie
45 ml (3 c. à soupe)	mélasse verte
1	œuf
5 ml (1 c. à thé)	extrait de vanille pur
625 ml (2 ½ tasses)	farine de blé entier à pâtisserie
10 ml (2 c. à thé)	cannelle moulue
10 ml (2 c. à thé)	gingembre moulu
5 ml (1 c. à thé)	noix de muscade moulue
1 pincée	sel

Préparation:

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 180°C (350°F). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et réserver.
- Dans un bol, mélanger la margarine, la compote de pommes, la cassonade, la mélasse de fantaisie, la mélasse verte, l'œuf et l'extrait de vanille pur. Réserver.
- Dans un autre bol, combiner le reste des ingrédients.
- Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélanger délicatement.
- À l'aide d'un rouleau à pâte, étendre la pâte entre deux feuilles de papier parchemin jusqu'à l'obtention d'une épaisseur d'environ 1 cm. Découper des formes de votre choix, puis disposer sur la plaque.
- Enfourner pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés et bien croustillants.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur.

Rendement : environ 15 biscuits

Note: si désiré, vous pouvez décorer les biscuits avec une glace royale, composée d'une tasse de sucre à glacer et d'un blanc d'œuf.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle



Un petit nouveau dans ma cuisine

Ketchup aux fruits de *Retour aux Sources*

Description du produit : un ketchup aux fruits qui goûte comme celui de notre grand-mère! Les ingrédients simples et authentiques se détaillent comme suit : tomates, céleri, oignon, sucre, vinaigre, chou, pêches, poires, ananas, sel, épices.

Ses points forts : ce ketchup a un goût authentique, délicieux et rappelle réellement celui de notre grand-mère. D'ailleurs, dans son épisode du 14 octobre, l'émission L'Épicerie a effectué un test de goût des ketchups aux fruits et c'est celui de *Retour aux Sources* qui était majoritairement préféré des dégustateurs. La liste d'ingrédients est épurée et compréhensible. Il est également moins salé et moins sucré que le ketchup commercial de type *Heinz*. Son prix ressemble à celui des autres ketchups aux fruits sur le marché.



Ses points faibles : évidemment, si vous recherchez le goût et la texture du ketchup commercial, vous serez fort probablement déçu. Toutefois, si vous devenez nostalgique en pensant au célèbre ketchup aux fruits de votre grand-mère, vous aimerez le goût plus vinaigré du ketchup ainsi que les morceaux de légumes et de fruits distincts.

Où s'en procurer : dans plusieurs petites épiceries indépendantes sur la Rive-Sud (St-Jean-Port-Joli, Montmagny, Bellechasse, Lévis), au *Avril Supermarché Santé* à Lévis, au *IGA* dans le centre-ville de Lévis, etc.

Comment le préparer ou l'apprêter : à ajouter sur tous les mets où le ketchup commercial aurait habituellement sa place selon vous. N'oubliez pas de le déguster sur les mets typiquement québécois, comme les tourtières et les pâtés.

L'idée de cette entreprise a germé dans la tête de Linda St-Pierre, une amoureuse de la cuisine, des petits pots et des produits frais. Celle-ci a fait l'acquisition de l'entreprise de Thérèse Leclerc, qui se spécialisait dans la commercialisation de marinades. Madame St-Pierre décida de relancer l'entreprise sous le nom de *Retour aux Sources* et l'installa sur la terre familiale de St-Aubert, à proximité de St-Jean-Port-Joli. Depuis 6 ans, l'entreprise a étendu son réseau de distribution aux autres régions du Québec et a ajouté de nouveaux produits à sa production. Parmi leurs nombreux produits, on peut noter les condiments, les légumes marinés, les gelées, les confitures et les beurres de fruits.

Valeur nutritive

Pour 1 c. à soupe (15 ml)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories	15
Lipides 0,1 g	1%
saturés 0,1 g	
+ trans 0 g	1%
Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 80 mg	3%
Glucides 4 g	1%
Fibres 0 g	0%
Sucres 3 g	
Protéines 0,2 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	6%
Calcium	2%
Fer	2%

Suggestion de lecture



••• Famille futée 2

par Geneviève O'Gleman Dt. P. et Alexandra Diaz

Éditeur: La Semaine

Prix régulier: 29,95 \$

ISBN: 9782897033002

Description: 432 pages

Parution: août 2015

Disponible en librairie partout au Québec

De retour avec un autre livre de recettes futées, Geneviève O'Gleman, nutritionniste, et Alexandra Diaz, animatrice, offrent cette fois 175 recettes gourmandes, faciles, santé et toutes à moins de 5\$ par portion, une formule ayant fait le succès de l'émission *Cuisine futée, parents pressés*. En ajout aux nombreuses recettes, les auteures partagent leurs meilleures astuces en proposant des trucs écolos, des alternatives pour les allergies et plusieurs informations pratiques qui faciliteront la préparation des repas au quotidien, pour tous, peu importe l'âge et le niveau d'habileté en cuisine.



Bulletin du BEN, décembre 2015

Responsable / mise en page : Mélissa Bélanger

Correction : Mélissa Bélanger et Marie-Ève Blais

Révision: Lucie Fillion Dt.P. M. Sc., Stéphanie

Ouellet tech. dt. et Anne-Sophie Morisset Dt. P. Ph. D.

Impression : AGÉTAAC

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