

Bulletin du **B.E.N**

Février 2016

La St-Valentin

Articles vedettes

- 50 nuances de rouge
- Alimentation consciente
- Manger, un petit plaisir

À vos tabliers!

- Truite à la sauce fraise-balsamique
- Smoothie chocolaté

Un petit nouveau dans ma cuisine

- Beurre de noix de *Prana*
- Farine de noix de coco de *Inari*



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

Si vous avez des questions, pour prendre un rendez-vous, pour une consultation ou tout autre commentaire, n'hésitez pas à nous contacter ou à 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

L'amour est sans doute le sentiment le plus recherché, mais aussi le plus redouté. L'amour inspire le bonheur, la confiance, l'affection, l'attachement, la complicité, le rire, le confort... Toutefois, on le craint trop souvent, de peur de souffrir, de vivre la perte d'un être cher, d'être déçu, de briser notre confiance... C'est une réalité : l'amour peut parfois nous décevoir, mais tous les petits bonheurs quotidiens qu'il peut nous apporter en vaut certainement la peine.

La St-Valentin évoque pour plusieurs célibataires un sentiment de solitude. Pourtant, l'amour doit être vu dans une perspective beaucoup plus large que seulement celui ressenti par les amoureux. La fête de la St-Valentin représente aussi le moment idéal pour témoigner son amour à sa famille et à ses amis. À défaut de le faire chaque jour, prenez le temps de dire aux autres à quel point vous les appréciez. Mis à part l'amour de son copain/de sa copine et de ses proches, pensons également à l'amour de soi, l'amour des animaux, l'amour de la planète, l'amour de la musique, l'amour du sport et l'amour de la nourriture. Célébrons l'amour sous toutes ses formes!

Ce mois-ci, les étudiantes de deuxième année en nutrition vous présentent les bienfaits des fruits et légumes rouges, vous expliquent en quoi consiste l'alimentation consciente et vous parlent du plaisir de manger. Inspirez-vous des différentes recettes afin de concocter le menu parfait de la St-Valentin et découvrez deux produits gourmands, soit le beurre de noisette et la farine de noix de coco.

Bonne lecture et beaucoup d'amour
à chacun d'entre vous!

Mélissa Bélanger
VP aux publications



50 nuances de rouge . . .

C'est inévitable. Chaque année, à l'approche de la St-Valentin, les tablettes des épiceries se remplissent de chocolats, de guimauves et de gâteaux emballés de cellophane écarlate. Il n'y a aucun mal à se sucrer le bec en bonne compagnie, mais pourquoi ne pas laisser plus de place aux fruits et légumes rouges, qui peuvent également composer un repas festif, délicieux et aux couleurs de la fête de l'amour?

Les fruits et légumes rouges possèdent cette couleur grâce à deux principaux pigments : le lycopène (tomates, pamplemousse, pastèque), appartenant à la famille des caroténoïdes, et les anthocyanines (petits fruits, aubergine), de la famille des flavonoïdes. En plus de valoir beaucoup de points au *Scrabble*, ces deux pigments possèdent des propriétés très intéressantes pour la santé.

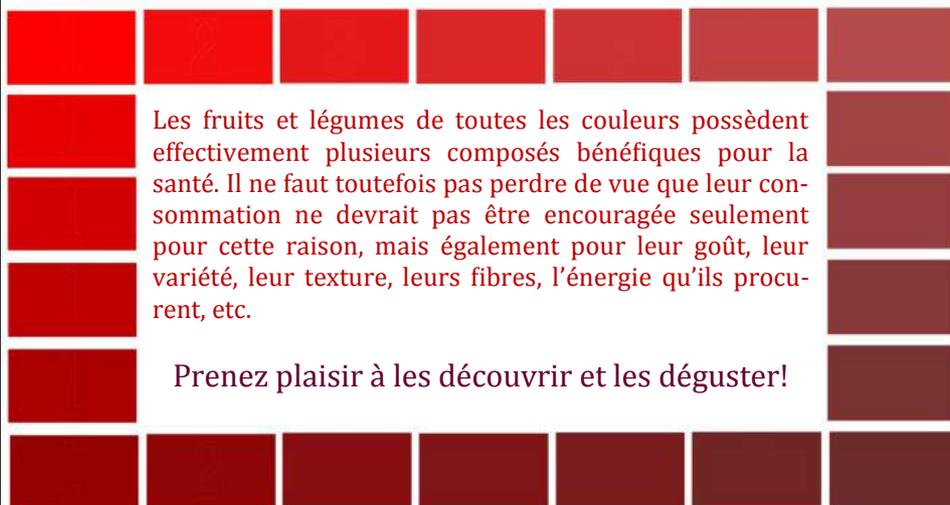


Le lycopène est particulièrement intéressant pour sa capacité à être antioxydant. Cela signifie qu'il protège les cellules de notre corps contre les radicaux libres. Ces derniers s'attaquent aux cellules de notre corps, ce qui peut entraîner l'apparition de maladies chroniques telles les maladies cardiovasculaires, inflammatoires ou neurologiques. Les recherches ont aussi démontré que le lycopène semble freiner le développement des cellules

cancérogènes. La consommation de tomates constitue d'ailleurs un facteur protecteur contre le cancer de la prostate puisque le lycopène qu'elles contiennent s'accumule davantage dans ce tissu. Les femmes ont aussi avantage à manger des aliments contenant ce pigment pour son effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires.

La famille des flavonoïdes est également réputée pour ses propriétés antioxydantes. La consommation d'aliments qui en sont riches diminuerait le risque de souffrir d'athérosclérose et de crises cardiaques. Ainsi, les anthocyanines seraient surtout intéressantes grâce à leur capacité à faire diminuer la quantité de mauvais cholestérol dans le sang (l'accumulation de plaques de cholestérol cause l'athérosclérose). Dans cette grande famille se retrouve aussi le resvératrol, composé présent dans la pelure des raisins et donc, dans le vin rouge. Cet antioxydant limiterait la croissance des cellules cancéreuses et l'oxydation, et diminuerait le mauvais cholestérol dans le sang. De plus, il améliorerait la sensibilité à l'insuline chez les personnes diabétiques.

À noter que les pigments apportent effectivement plusieurs effets protecteurs sans toutefois garantir l'absence de maladies. Il s'agit plutôt d'une diminution du risque.



En plus de nous fournir les précieux antioxydants discutés plus tôt, voici quelques bienfaits supplémentaires apportés par quelques-uns des nombreux végétaux de couleur rouge, orangée ou violacée.

Aliment	Quantité	Bienfaits
Bette à carde	125 ml cuit	Comble 478% de nos besoins en vitamine K (non, ce n'est pas une erreur!) et 28% en vitamines A et C.
Betterave rouge	125 ml	Comble 1/3 de nos besoins en folate (vitamine B9).
Canneberge	125 ml	C'est le fruit au plus grand pouvoir antioxydant. Utilisée pour prévenir les infections urinaires et diminuer le mauvais cholestérol.
Chou rouge	125 ml cru	Comble 18% de nos besoins en vitamine K et 35% en vitamine C.
Fraise	125 ml	Comble 80% de nos besoins en vitamine C.
Framboise	125 ml	Fournit 4 g de fibres et comble 28% de nos besoins en vitamine C.
Grenade	125 ml	Propriétés anti-sclérotiques, anti-inflammatoires et anticancéreuses.
Mûre	125 ml	Étant très foncé, ce fruit contient beaucoup d'antioxydants. Fournit aussi 4 g de fibres.
Pamplemousse	125 ml	Comble 102% de nos besoins en vitamine C.
Patate douce	1 moyenne	Apporte 4 g de fibres et comble 110% de nos besoins en vitamine A, 37% en vitamine C et 28% en manganèse.
Poivron rouge	125 ml	Comble 168% de nos besoins quotidiens en vitamine C.
Pomme de terre rouge	1 moyenne	Apporte 3 g de fibres et comble 36% de nos besoins en vitamine C, 27% en potassium et 20% en vitamine B6 et en folate.
Tomate rouge	1 moyenne	Comble 27% de nos besoins en vitamine C et 12% en vitamine K. Les sauces aux tomates, qui sont cuites et donc plus concentrées, contiennent un peu d'huile, ce qui leur permet de fournir 10 fois plus de lycopène par portion!

Autres bons choix : oignon rouge, radis rouge, rhubarbe, aubergine avec pelure, raisins rouges, cerises, pomme rouge avec pelure, pastèque, etc.

Pour la St-Valentin, donnez donc un peu d'amour à votre corps en cuisinant un repas de toutes les teintes de rouge!

Michèle Rousseau, étudiante de deuxième année en nutrition



Czank, C., A. Cassidy, Q. Zhand, D. J Morrison, T. Preston, P. A Kroon, N. P Botting et C. D Kay. Human metabolism and elimination of the anthocyanin, cyanidin-3-glucoside: a ^{13}C -tracer study. AJCN. 97: 995-1003, 2013.

Descheemaker, K. et C. Provoost. L'impact de la nutrition sur la santé : Développements récents-5. Anvers, Garant Éditeurs, 2002, 221 p.

European Food Information Council. La couleur des fruits et légumes et la santé (en ligne). <http://www.eufic.org/article/fr/show/spotlight/rid/la-couleur-des-fruits-legumes-et-sante/>.

Jennings, A., A. A Welch, T. Spector, A. Macgregor et A. Cassody. Intakes of anthocyanins and flavones are associated with biomarkers of insulin resistance and inflammation in women. JN. 144: 202-208, 2014.

Liu, K., P. Zhou, B. Wang et M-T. Mi. Effect of resveratrol on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 11 randomized controlled trials. AJCN. 99: 1510-1519, 2014.

Nutra News. Le resvératrol : un phytonutriment extrait du raisin aux multiples propriétés (en ligne). <http://www.nutranews.org/sujet.pl?id>279>.

Passeport santé. Nutrition (en ligne). www.passeportsante.net.

Plaisirs santé. Les fraises : un fruit savoureux... et santé (en ligne). <http://www.plaisirssante.ca/cuisine/nutrition/fruits-juteux#pvQUESHWKP08QSSv.97>.

Wallace, T. C., M. Slavin et C. L. Frankenfeld. Systematic Review of Anthocyanins and Markers of Cardiovascular Disease. Nutrients. 8 : 1-13, 2016.

Webb, D. Anthocyanins (en ligne). <http://www.todaysdietitian.com/newarchives/030314p20.shtml>.

Alimentation consciente



Février, mois de l'amour! Bien entendu, quand on pense au mois de février, on pense à la fête de la St-Valentin, à la fête des amoureux. Mais l'amour de soi est aussi important! S'aimer, c'est s'écouter, s'accepter, se respecter, se reconnaître. Une approche de l'alimentation dont on entend de plus en plus parler s'inscrit parfaitement dans cette vision : l'alimentation consciente.

À l'opposé des diètes amaigrissantes, l'alimentation consciente prône l'écoute de ses signaux internes de faim et de satiété, l'adoption de comportements alimentaires harmonieux et le développement d'une relation saine avec la nourriture et avec son corps.

Selon Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition qui a fait sa thèse de doctorat sur le sujet, les dix principes de l'alimentation intuitive sont les suivants :

1

Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes qui crée de faux espoirs

2

Honorer sa faim lorsqu'elle est modérée

3

Se permettre de manger tous les aliments souhaités

4

Cesser de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais »

5

Considérer sa sensation de satiété pour savoir quand cesser de manger

6

Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger

7

Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture

8

Respecter son corps tel qu'il est au moment présent

9

Être physiquement actif par plaisir, et non pour perdre du poids

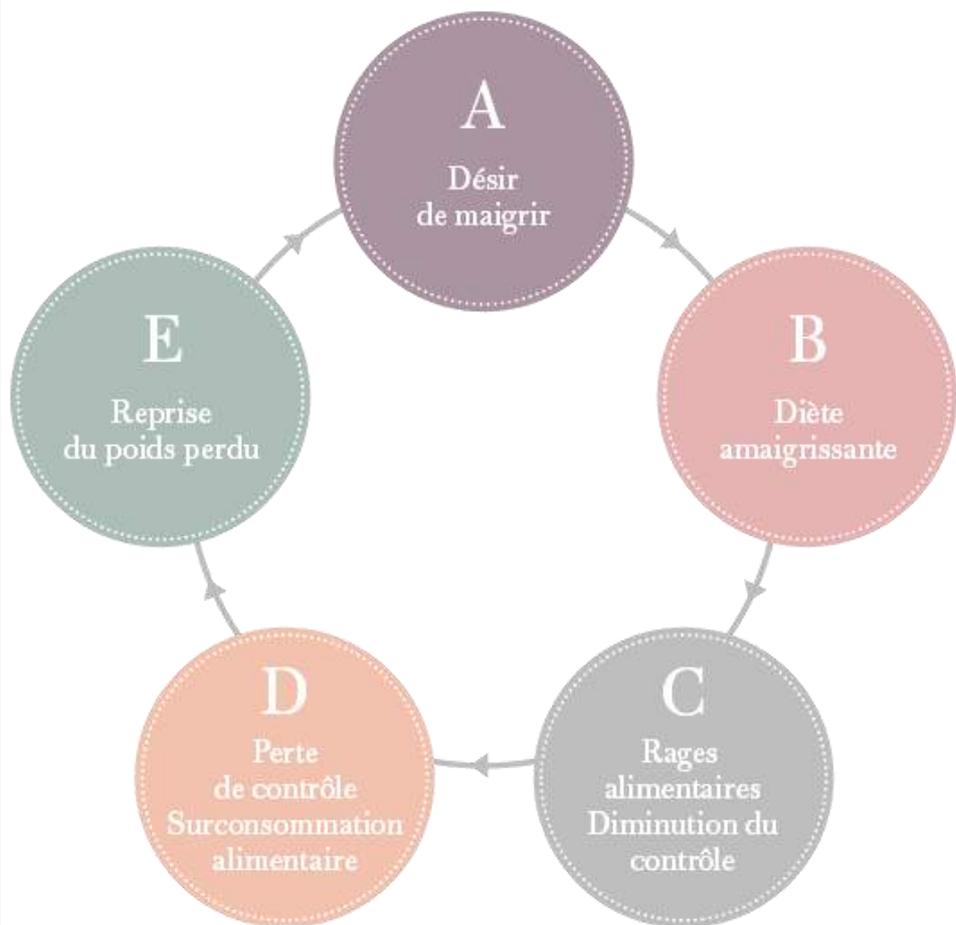
10

Honorer sa santé et ses papilles gustatives par ses aliments préférés

Peut-être vous dites-vous que si vous écoutez votre faim et vos envies, vous mangerez trop et de façon déséquilibrée, et que vous prendrez du poids. Il semblerait que ce soit plutôt le contraire. En éliminant la restriction alimentaire et cognitive, les rages alimentaires tendent à disparaître, puisque l'attrait pour les aliments jadis « interdits » reprend des proportions normales. Manger un aliment qui nous fait plaisir nous apporte une satisfaction qui fait que nous n'avons pas envie de continuer à manger une fois notre faim comblée. À condition de ne pas nous dire que c'est la seule fois où nous nous le permettons, sans quoi il y aura nécessairement exagération en prévision de la privation à venir!

Quant à l'équilibre alimentaire, le corps a tendance à s'autoréguler de lui-même lorsqu'on l'écoute attentivement. Sans doute vous est-il déjà arrivé d'avoir envie de manger un aliment ou un type d'aliments en particulier. Saviez-vous que cet appétit spécifique, totalement inconscient et instinctif, était peut-être un message de votre organisme visant à combler un besoin nutritionnel spécifique? Par exemple, votre envie de sucré pourrait avoir découlé d'un manque d'énergie ou de glucides, alors que votre attirance pour les aliments salés pourrait avoir traduit un besoin en certains minéraux ou acides aminés.





Le cercle vicieux des diètes amaigrissantes

Le désir de maigrir (A) mène à suivre une diète amaigrissante (B), qui peut conduire à des rages alimentaires et à une diminution du contrôle (C). Le risque de perte de contrôle et de surconsommation alimentaire est accru (D), ce qui résulte en une reprise du poids perdu (E).

Pour vous aider à manger de façon plus intuitive, voici quelques conseils pratico-pratiques :

- Avant de manger, demandez-vous : « Est-ce que j'ai faim? » : Parfois, ce n'est pas la faim qui nous pousse à manger, mais plutôt l'ennui ou des émotions plus difficiles à gérer. La déshydratation peut aussi laisser faussement croire à une faim, alors qu'en réalité, c'est d'eau dont nous aurions besoin.
- Demandez-vous ensuite : « Qu'est-ce que j'ai le goût de manger? » : Sucré, salé, amer ou acide? Croustillant ou moelleux? Chaud ou froid? Écoutez votre corps vous dicter de quoi il a besoin.



- Prenez le temps de manger et de savourer les aliments : prenez une pause du multitâche et éliminez les distractions. Mastiquez bien les aliments et mangez avec vos cinq sens : l'odeur des aliments; leur forme, leur couleur et leur présentation dans l'assiette; le bruit lorsque vous les croquez; leur texture en bouche; les subtilités de leurs saveurs. C'est le plaisir que vous aurez à déguster vos aliments qui vous apportera de la satisfaction.
- Au cours du repas et à la fin, demandez-vous : « Est-ce que mes papilles ont encore du plaisir? » : Lorsque vos besoins sont satisfaits, le plaisir ressenti à manger s'estompe. Y être attentif peut vous aider à reconnaître le moment de mettre fin au repas.

Si vous avez l'habitude d'exercer un grand contrôle sur votre alimentation, cette approche peut paraître très insécurisante. Allez-y graduellement, accordez-vous du temps et appréciez la liberté et le bien-être ressenti à chaque petit pas que vous ferez! N'ayez pas honte du plaisir ressenti en mangeant. L'alimentation ne comble pas seulement des besoins physiologiques, mais aussi des besoins psychologiques et sociaux. Vous n'avez qu'à penser au réconfort et au sentiment de sécurité que le biberon ou le sein maternel apporte à un bébé. S'écouter, s'accepter, se respecter, se reconnaître... écouter ses besoins, les accepter, les respecter, les reconnaître : la plus belle preuve d'amour que l'on peut se faire!

Marie-Ève Blais, étudiante de deuxième année en nutrition

Les figures et l'inspiration de cet article proviennent du site Internet de la docteure en nutrition Karine Gravel et son approche sur l'alimentation intuitive.

www.karinegravel.com

Karine Gravel

Nutritionniste | Docteure en nutrition

Gravel, K. *Appétits spécifiques pour certains aliments* (en ligne). <http://www.karinegravel.com/blogue/appetits>.

Gravel, K. *Approche* (en ligne). <http://www.karinegravel.com/approche/>.

Gravel, K. *Plaisir de manger et prise alimentaire* (en ligne). <http://www.karinegravel.com/blogue/plaisir-de-manger>.

Gravel, K. *Une résolution gagnante* (en ligne). <http://www.karinegravel.com/blogue/une-resolution-gagnante>.

Trudeau, C. *Savourer les aliments : pourquoi est-ce si important?* (en ligne). <http://monequilibre.ca/mon-alimentation/46-savourer-les-aliments>.

Manger, un petit plaisir ●●●



Manger un peu moins de ceci, réduire la quantité de cela, manger plus de celui-là, sans oublier de rajouter un peu de ceci, mais pas trop non plus... Tenter de suivre les nombreuses recommandations à propos de l'alimentation peut devenir très prenant et nous fait parfois oublier l'essentiel : manger, c'est l'un des plaisirs de la vie! Comme le mentionne le Guide Alimentaire Canadien : «Essayez une variété d'aliments. Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée.»

En plus du plaisir associé à la dégustation de chaque bouchée, prendre le temps de manger permet d'être plus à l'écoute des signaux de satiété. Quelques trucs pour y arriver : manger en famille, préparer les repas avec d'autres, célébrer des événements autour d'un repas... bref, rendre les moments du repas agréable! Il semble même que prendre plaisir à manger... est bon pour la santé! Des apports supérieurs en nutriments ont été constatés chez les enfants et les adolescents qui prennent leurs repas attablés avec leur famille.

Manger est un plaisir, mais l'est encore plus lorsque l'on prend le temps de déguster. De nos jours, manger est parfois un réflexe associé à nos émotions ou même une habitude devant le téléviseur. Cela nous fait parfois oublier la quantité et la qualité des aliments que l'on consomme.

Voici quelques trucs pour renouer avec le plaisir de manger. Tout d'abord, cuisiner plus souvent permet habituellement de faire des repas plus sains et de prendre plaisir à déguster le repas, fièrement préparé de nos propres mains. Même si vous n'êtes pas à l'aise avec les chaudrons, le fait de cuisiner une fois par semaine, c'est mieux que de ne pas cuisiner du tout. Vous pouvez cuisiner avec des membres de votre famille ou des amis et partager vos astuces culinaires. Ensuite, essayez de nouvelles choses. Une nouvelle recette peut devenir l'un de vos plats préférés, qui sait? Le fait d'essayer permet aussi de découvrir et d'inclure de nouveaux aliments dans l'alimentation, ce qui représente un plus pour la variété! Finalement, comme mentionné plus haut, rendre le moment du repas agréable et convivial est un point crucial pour renouer avec le plaisir de manger.

Bref, manger permet de nourrir notre corps et est essentiel, alors aussi bien y prendre goût!



Marianne Gingras, étudiante de deuxième année en nutrition

Charlebois, H. *Retrouver le plaisir de manger* (en ligne). http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/enjoy_food.

Santé Canada. *Prenez plaisir à manger* (en ligne). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/enjoy-plaisir-fra.php>.

À vos tabliers!



Truite à la sauce fraise-balsamique



Ingrédients :

300 g (environ 16 à 20)
8

10 ml (2 c. à thé)
2,5 ml (½ c. à thé)
2 pavés (environ 300 g)
15 ml (1 c. à soupe)
2 fines tranches
2,5 ml (½ c. à thé)
1

12 à 20
1 pincée

Sauce fraise-balsamique:

250 ml (1 tasse)
30 ml (2 c. à soupe)
10 ml (2 c. à thé)
2,5 ml (½ c. à thé)
2,5 ml (½ c. à thé)
1 pincée

petites pommes de terre grelots
choux de Bruxelles, coupés en deux sur la longueur
huile d'olive
thym séché
truite (ou saumon)
jus de citron
citron
paprika
betterave de grosseur moyenne, pelée et coupée en petits bâtonnets
asperges
sel et poivre

fraises surgelées en tranches
(ou fraises fraîches tranchées)
vinaigre balsamique
miel
thym séché
romarin séché
poivre, au goût

Préparation :

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 375°F (190°C). Tapisser de papier parchemin la moitié d'une grande plaque de cuisson.
2. Directement sur le côté tapissé de papier de la plaque, mélanger les pommes de terre grelots et les choux de Bruxelles avec l'huile et une pincée du thym séché. Saler légèrement et poivrer. Placer au four pour 35 minutes.

À vos tabliers!



3. Lorsqu'il reste environ 15 minutes de cuisson aux légumes, sortir la plaque du four. Tapisser l'autre côté de la plaque de papier aluminium et y déposer les pavés de saumon. Arroser de jus de citron. Saupoudrer du reste du thym, du paprika et poivrer. Ajouter les tranches de citron à côté. Remettre au four.
4. Pendant ce temps, amener 2 cm d'eau à ébullition dans une casserole. Y ajouter les bâtonnets de betterave et cuire 10 minutes. Après ce temps, déposer un panier pour cuisson à la vapeur dans la même casserole*. Placer les asperges dans le panier et cuire à la vapeur 4 minutes. Elles devraient être tout juste tendres en y piquant une fourchette. Égoutter les asperges puis les betteraves.
5. Pendant ce temps, dans une petite casserole, placer tous les ingrédients de la sauce et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter une dizaine de minutes en brassant régulièrement pour que les fraises se défassent légèrement et que la sauce réduise un peu.
6. Pour servir, étendre les asperges au fond de deux assiettes. Répartir les betteraves sur le dessus (en réserver quelques tranches), puis ajouter le pavé de poisson**. Napper le poisson d'un peu de sauce et placer le reste dans l'assiette. Répartir les légumes grillés tout autour. Placer les tranches de betteraves réservées sur le dessus du poisson et ajouter la tranche de citron. Bon appétit!

Se conserve trois jours au réfrigérateur.

Rendement : 2 portions

* Plusieurs modèles de casserole viennent avec un panier troué pouvant être placé directement sur la casserole. Sinon, utiliser une marguerite ou une autre petite casserole.

** Cuire le poisson sur un papier d'aluminium a l'avantage d'y faire coller sa peau. Pour le servir, faites doucement glisser une spatule entre la peau et la chair. Et voilà!

Michèle Rousseau, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle

Smoothie chocolaté



À vos tabliers!



Ingrédients :

1	banane congelée coupée en rondelles
½	banane coupée en rondelles
15 ml (1 c. à soupe)	beurre d'arachide naturel
250 ml (1 tasse)	lait ou boisson végétale de votre choix
15 ml (1 c. à soupe)	poudre de cacao non sucré
4	dattes séchées*
2,5 ml (½ c. à thé)	extrait de vanille
15 ml (1 c. à soupe)	graines de chia
7,5 ml (½ c. à soupe)	flocons de noix de coco rôtis

Préparation :

1. Placer tous les ingrédients, à l'exception des flocons de noix de coco, dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un smoothie homogène et crémeux.
3. Verser dans un grand verre et saupoudrer les flocons de noix de coco.

Meilleur si consommé immédiatement.
Se conserve 1-2 jours au réfrigérateur.

Rendement : 1 grande portion d'environ
350 ml ou 2 portions

*Faire tremper les dattes quelques minutes avant de préparer le smoothie et elles se mélangeront beaucoup plus facilement.



Coralie Gaudreau, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle



Un petit nouveau dans ma cuisine

Beurre de noisette de Prana

Description du produit : il s'agit de noisettes grillées et moulues jusqu'à l'obtention d'un beurre, sans ajout d'autres ingrédients. Il est biologique et importé d'Italie.

Ses points forts : se distingue des autres beurres de noisette sur le marché en ce qui a trait au goût et à la texture. Le beurre est crémeux, lisse et d'un brun très foncé caractéristique de la noisette rôtie. Son goût est riche et délicieux. Les noisettes ont un contenu très élevé en acides gras monoinsaturés qui sont favorables à la santé cardiovasculaire. Elles offrent également beaucoup de manganèse, de cuivre et de vitamine E, un antioxydant majeur. Le beurre se conserve longtemps, soit 18 mois dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière et de l'humidité, ou au réfrigérateur pour une durée de conservation encore plus longue.

Ses points faibles : le produit est dispendieux, soit 42,99\$ pour 1 kg (à noter que pour toutes les noix sur le marché, leur coût a considérablement augmenté depuis quelques mois à cause, entre autres, du rendement des récoltes, du taux

de change et de la hausse de la consommation). Il n'est pas disponible en magasin, seulement en commande en ligne sur le site Internet de Prana. De plus, il est seulement disponible en gros format d'achat (1 kg et non 250 g ou 500 g comme la plupart des beurres de noix vendus en magasin). Si vous désirez y goûter avant d'investir pour un si gros format, il sera disponible en dégustation à l'Expo Manger Santé et Vivre Vert 2016 les 19 et 20 mars prochain au Centre des congrès de Québec.

Où s'en procurer : par commande en ligne sur le site Internet de Prana, par l'intermédiaire de groupes d'achats locaux et dans certaines épiceries santé, sur demande.



Valeur nutritive

Pour 2 c. à soupe (30 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 197	
Lipides 19 g	30%
saturés 1.5 g	
+ trans 0 g	11%
Cholestérol 0 mg	
Sodium 3 mg	1%
Glucides 2 g	1%
Fibres 2 g	8%
Sucres 1 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	2%
Calcium	5%
Fer	5%



Un petit nouveau dans ma cuisine

Comment le préparer ou l'apprêter : à utiliser dans des recettes de biscuits, brownies, truffes, gâteaux, smoothies, etc. Le beurre de noisette sert également de base pour réaliser une tartinade chocolat-noisette maison afin de remplacer la version commerciale (voir la recette de brownies crus plus loin).

Comment le faire soi-même : griller les noisettes à 300°F pendant 10 minutes, placer dans un mélangeur à très haute vitesse de type *Vitamix* ou *Blendtec** et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et lisse. Râcler les bords régulièrement. Conserver au réfrigérateur.

*Les mélangeurs de plus bas de gamme peuvent surchauffer, demander beaucoup plus de temps et nécessiter l'ajout d'un liquide ou d'une matière grasse supplémentaire.



Prana est né à Montréal, d'une croyance que la nourriture peut nourrir notre appétit pour la vie. La cofondatrice, Marie-Josée Richer, promeut une vie saine par une bonne alimentation. Elle est fière d'offrir à ses consommateurs des produits frais et savoureux de haute qualité, inspirés des différentes traditions de partout dans le monde. L'entreprise offre une gamme complète de produits incluant noix, graines, fruits séchés, mélanges du randonneur, collations et superaliments.





Un petit nouveau dans ma cuisine

Farine de noix de coco de Inari

Description du produit : la farine de noix de coco est produite à partir de la chair de noix de coco séchée et dégraissée (par pression pour extraire l'huile de noix de coco), puis finement broyée en une poudre assez semblable à la farine de blé.



Ses points forts : texture riche et unique, avec un arôme naturel légèrement sucré. Très riche en fibres : les fibres qui s'y trouvent, solubles et insolubles, aident à prévenir la constipation, à contrôler l'appétit et à réduire l'incidence de maladies cardiovasculaires. Bonne teneur en fer. Ne contient pas de gluten. Goût subtil et exotique de noix de coco. Son prix est très raisonnable, semblable à celui des autres farines moins traditionnelles (quinoa, pois chiches, amarante, etc.)

Ses points faibles : sa texture dense et dépourvue de gluten fait en sorte que les produits qui contiennent seulement cette farine ne lèvent pas et n'ont aucune élasticité. Son contenu très élevé en fibres fait également en sorte qu'elle absorbe énormément l'humidité et les liquides dans une recette. Ces propriétés non habituelles nécessitent une connaissance des principes simples de la pâtisserie.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/4 cup (30 g) / par 1/4 tasse (30 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 130	
Fat / Lipides 4.5 g	7 %
Saturated / saturés 4 g	21 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 60 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 18 g	6 %
Fibre / Fibres 11 g	45 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	25 %





Un petit nouveau dans ma cuisine

Où s'en procurer : dans la majorité des IGA et des Metro ainsi que dans les épiceries santé.

Comment le préparer ou l'apprêter : peut remplacer 10 à 25% de la farine traditionnelle dans une recette de gâteaux, biscuits, galettes, muffins, crêpes, etc. Pour des idées de recettes de galettes nécessitant cette farine : www.madamelabriski.com.



Le fondateur d'*Inari*, Eugen Hauser, originaire d'Allemagne et établi autrefois à Montréal, était un passionné d'agriculture biologique et durable. Sa passion le poussa à tirer profit de ses nombreux contacts en Europe afin d'établir un système d'importation-exportation de produits biologiques. Après quelques années, devant la demande grandissante des consommateurs pour ces produits, l'entreprise *Inari* est née. Depuis, l'entreprise a connu un succès fulgurant, a étendu sa vente à travers le Canada et a été léguée au fils de Monsieur Hauser. *Inari* commercialise plusieurs produits, comme des farines, des fruits séchés, des grains, des légumineuses, des noix, des graines et des sucres.

D'autres entreprises commercialisent aussi la farine de noix de coco, telles que *Bob's Red Mill*, *Cuisine Soleil*, *Amanprana*, *Mum's Original* et *Let's Do... Organic*.



Brownies crus



Ingrédients :

Brownies

250 ml (1 tasse)	dattes <i>Medjool</i> dénoyautées
180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)	noix de Grenoble
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	farine de noix de coco
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	poudre de cacao
30 ml (2 c. à soupe)	graines de lin moulues

Glaçage

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	beurre de noisette
45 ml (3 c. à soupe)	poudre de cacao
45 ml (3 c. à soupe)	sirop d'érable

Coulis aux framboises

250 ml (1 tasse)	framboises fraîches ou décongelées
15 ml (1 c. à soupe)	graines de chia blanches (facultatif, pour une texture plus épaisse)
15 ml (1 c. à soupe)	sirop d'érable (facultatif, seulement si les fruits sont très acides)

Préparation :

Brownies

1. Dans un robot culinaire avec une lame en « S », ajouter les dattes et mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée. Cette étape peut prendre quelques minutes selon la puissance de votre robot et nécessite de racler les bords avec une spatule. Ajouter un peu d'eau au besoin, jusqu'à 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse). Retirer la pâte de dattes du robot culinaire et réserver dans un grand bol.
2. Toujours dans le robot culinaire (il n'est pas nécessaire de le laver), ajouter les noix de Grenoble, la farine de noix de coco, la poudre de cacao et les graines de lin moulues, et laisser tourner jusqu'à l'obtention d'une texture de farine.

3. Ajouter la purée de dattes et actionner le robot, quelques secondes à la fois, jusqu'à ce qu'une boule de pâte commence à se former. Presser cette pâte à brownies dans un petit moule carré, afin que la pâte ait environ 2 cm d'épaisseur. Placer au réfrigérateur en attente. Si on le sert sans le glaçage, laisser environ 2 heures au réfrigérateur ou 30 minutes au congélateur avant de tailler pour que les brownies soient bien fermes.

Glaçage

4. Placer les trois ingrédients dans un bol moyen et mélanger à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule. Glacer les brownies et remettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Coulis aux framboises

5. Au mélangeur ou au robot culinaire, mélanger les framboises avec les graines de chia et le sirop d'érable jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

6. Tailler les brownies une fois qu'ils sont bien froids et servir avec le coulis aux framboises.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou plusieurs mois au congélateur (avec le glaçage, mais sans le coulis).

Rendement : environ 16 brownies, selon la façon dont on les coupe

Note : il est fort probable qu'il y ait un surplus de glaçage. Il s'agit en fait d'une recette en remplacement du *Nutella* commercial. Sachez donc que cette tartinade est délicieuse sur des rôties!

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de :

Belzil, J. *Brownies crus décadents* (en ligne). <http://www.mangersantebio.org/1710/brownies-crus-decadents>.

Prana. *Tartinade chocolat-noisette maison* (en ligne). https://www.prana.bio/fr_ca/nutella-maison.

Suggestion de lecture



••• Déjeuners et collations santé pour dents sucrés... et salées!

par Annik De Celles et Andréanne Martin Dt. P.

Éditeur: Trécarré

Prix régulier: 27,95\$

ISBN: 9782895686309

Description: 128 pages

Parution: mars 2015

Disponible en librairie partout au Québec

Annik De Celles et sa complice, la nutritionniste Andréanne Martin, sont de retour avec de nouvelles recettes à base de légumes. Elles s'attaquent cette fois-ci au déjeuner et à la collation, pour lesquels les idées santé manquent bien souvent ! Comme dans les livres précédents, Andréanne Martin fournit les valeurs nutritives des recettes – dont plusieurs sont sans gluten et végétaliennes – et donne des conseils pour acquérir et maintenir une bonne santé globale. Sa contribution à l'équilibre nutritionnel des recettes vous permettra de commencer la journée du bon pied et de la poursuivre avec énergie. Les auteures proposent des smoothies, des déjeuners rapides, des collations vitaminées et simples à préparer ainsi que des recettes pour le brunch, qui combleront votre dent sucrée, ou salée, sans sacrifier votre santé.



Bulletin du BEN, février 2016

Responsable et 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!