

Bulletin du **BEN**

Mars 2016

Le mois
de la nutrition

Articles vedettes

- Un petit pas à la fois
- Pourquoi choisir les légumineuses?
- Les insectes... dans notre assiette

À vos tabliers!

- Salade de légumineuses
- Biscuits aux pépites de chocolat

Un petit nouveau dans ma cuisine

- Tempeh de *Noble Bean*
- Huile de caméline de *Three Farmers*



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 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

En ce mois de mars, faites place aux petits changements, un repas à la fois. Comme votre expérience personnelle vous l'a sans doute déjà enseigné, les changements graduels sont synonymes d'efficacité et de durabilité, alors que les grands changements drastiques conduisent trop souvent à l'échec. Dans le cadre du Mois de la nutrition, les *Diététistes du Canada* vous invitent à relever le défi des 100 repas qui se déroule en cinq étapes : se préparer, être attentif à la qualité des aliments, miser sur la taille des portions, essayer quelque chose de nouveau et conserver les habitudes nouvellement adoptées. Je vous invite à visiter le site Internet du Mois de la nutrition (<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-Month/Nutrition-Month.aspx>) afin de bénéficier de plusieurs astuces culinaires, d'idées de recettes simples et savoureuses et d'articles dédiés à la nutrition.

Une de mes collègues vous a concocté un texte comprenant de nombreux conseils pratiques et appliqués à la réalité quotidienne afin de vous aider à adopter de saines habitudes alimentaires graduellement. En poursuivant la lecture de ce bulletin, vous en apprendrez davantage sur les nouvelles tendances en nutrition qui prennent de plus en plus d'ampleur. Entre autres, depuis plusieurs années, les protéines végétales sont à l'honneur, ce qui nous amène à vous présenter un article spécialement dédié aux légumineuses et leurs avantages pour la santé, l'environnement et le portefeuille. De plus, un article sur une protéine animale alternative vous surprendra sans doute.

En demeurant dans le thème des nouvelles tendances alimentaires, les plus aventureux sont invités à consulter la chronique *Un petit nouveau dans ma cuisine* dans laquelle des produits alimentaires récents et extravagants méritent certainement votre attention, soit le tempeh et l'huile de caméline. N'hésitez pas à les essayer pour ajouter de la variété à votre menu. Qui sait, un nouveau produit peut facilement devenir un produit coup de cœur et faire partie intégrante de votre menu! Bonne lecture!

Surveillez la programmation du Mois de la nutrition par le Bureau d'Entraide en Nutrition, qui vous propose un cocktail d'ouverture, des conférences animées par des nutritionnistes reconnus, des distributions gratuites de collations et une démonstration culinaire!

Mélicca Bélanger
VP aux publications



Un petit pas à la fois



Chaque année, le Mois de la nutrition propose un nouveau thème. Cette année : *Relevez le défi des 100 repas - Faites de petits changements, un repas à la fois*. Un thème qui peut paraître bien simple, qui peut aller de soi pour bien des gens. Pourtant, nous nous sommes tous déjà surpris à tout vouloir changer en même temps... puis à abandonner tôt ou tard. Ou alors la montagne nous est apparue si haute que nous avons préféré ne même pas en entamer la montée.

Le discours des nutritionnistes traduisant des recommandations nutritionnelles peut décourager quiconque comparant son alimentation actuelle à l'alimentation « idéale ». La bonne nouvelle, c'est qu'en réalité, il n'y en a pas, d'alimentation idéale! Une même alimentation ne peut convenir à tous, chacun ayant des besoins particuliers et un contexte de vie qui lui est propre. Une saine alimentation doit satisfaire les besoins physiologiques, bien sûr, mais aussi les besoins psychologiques et sociaux. Voilà des variables beaucoup moins objectivables que l'équilibre entre les apports et les dépenses énergétiques!

Alors, que faire face aux recommandations nutritionnelles, quels objectifs doit-on se fixer? Cela dépend de vous, de votre alimentation actuelle, votre condition de santé, vos activités, votre entourage, vos valeurs, vos aspirations, etc. L'important est d'adopter une alimentation qui vous convienne, avec laquelle vous vous sentirez bien et en équilibre. Si vous désirez faire des changements alimentaires, allez-y graduellement, un petit pas à la fois. Vous risquez de maintenir bien plus longtemps un pas de marche qu'un pas de course, et mieux vaut un petit changement durable qu'un changement drastique temporaire, qui risquerait en plus de nuire à votre relation avec votre nourriture.

Concrètement, à quoi cela peut bien ressembler? Voici quelques exemples.

Si vous désirez réduire votre consommation de **sucres** :



- Buvez du thé, des tisanes ou de l'eau aromatisée avec des fruits et/ou des herbes, plutôt que du jus.
- Adeptes de boissons gazeuses? Préparez-vous une boisson faite de la moitié d'eau gazéifiée et de la moitié de jus pur à 100%.
- Ajoutez des fruits et un peu de sirop d'érable ou de miel à du yogourt nature, plutôt que d'acheter les produits aromatisés.
- Cuisinez vous-mêmes vos muffins, barres tendres, galettes et biscuits.

Si vous désirez réduire votre consommation de **gras trans et saturés** :

- Cuisinez davantage vos repas, plutôt que de vous tourner vers les mets préparés.
- Choisissez des coupes de viandes maigres et de la volaille sans peau.
- Laissez une place importante aux poissons et aux substituts de viande dans votre menu de la semaine.
- Privilégiez des huiles végétales pour la préparation et la cuisson de vos mets.

Si vous désirez réduire votre consommation de **sel** :

- Encore une fois, cuisinez davantage! La grande majorité du sel consommé provient des aliments transformés.
- Découvrez les saveurs variées des herbes pour aromatiser vos mets.
- Préférez les légumes frais ou surgelés à ceux en conserve.
- Optez pour des bouillons sans sel ajouté, puis aromatisez-les à votre guise.

Si vous désirez augmenter votre consommation de **fibres** :

- Laissez une place importante aux fruits, légumes, noix, graines, légumineuses et produits céréaliers à grains entiers dans vos repas et collations.
- Consommez les fruits et légumes entiers, plutôt que sous forme de jus, et mangez leur pelure lorsqu'elle est comestible.
- Ajoutez un peu de son de blé ou de son d'avoine, et/ou des graines de lin moulues ou de chia à vos smoothies et pâtisseries.
- Ajoutez des lentilles ou des haricots blancs à vos potages.

Si vous désirez augmenter votre consommation de **fruits et légumes** :

- Commencez le repas avec une soupe ou un potage.
- Accompagnez votre sandwich du midi de crudités ou d'une salade verte.
- Mangez des fruits ou des crudités en guise de collation, ou pour accompagner celle-ci.
- Ajoutez des fruits à votre yogourt.
- Cuisinez des desserts et collations fruités : croustade aux pommes, muffin aux bleuets, barre tendre contenant des fruits séchés, etc.



Si vous désirez augmenter votre consommation de **lait et substituts** :

- Ajoutez du lait à vos potages.
- Gratinez vos plats, lorsqu'ils s'y prêtent.
- Remplacez une partie du gras par du yogourt dans vos recettes de pâtisseries.
- Remplacez une partie de la mayonnaise par du yogourt grec nature dans vos trempettes.
- Préparez votre gruau ou autre céréale chaude avec du lait.
- Préparez-vous un smoothie à base de lait et/ou de yogourt au déjeuner ou en collation.

Si vous désirez réduire votre consommation de **viande** :

- Remplacez la moitié du bœuf haché par des lentilles dans votre pâté chinois ou votre sauce à spaghetti.
- Faites mariner des cubes de tofu comme vous le feriez avec de la viande, pour préparer vos sautés.
- Préparez du houmous ou autre tartinade à base de légumineuses, pour remplacer la salade de poulet ou de jambon dans vos wraps et sandwiches.
- Inspirez-vous de la cuisine mexicaine, avec ses chilis, ou encore de la cuisine indienne, avec ses dhals.

Si vous désirez **cuisiner** davantage :

- Parcourez les nombreux blogues, livres de recettes et comptes Instagram afin de vous inspirer.
- Prévoyez une journée dans la fin de semaine pour préparer quelques plats qui seront prêts à cuire ou à réchauffer la semaine. Encore mieux : doublez les recettes et congelez-en des réserves!



- Pas envie de cuisiner? Rassemblez-vous en famille ou entre amis et planifiez-vous une cuisine collective, question de rendre le moment plus agréable!



Si vous désirez manger de façon plus **économique** :

- Découvrez le tofu et les légumineuses, pour remplacer la viande, en tout ou en partie, dans quelques repas. Les œufs sont aussi une source de protéines très économique.
- Cuisinez à partir d'aliments les moins transformés possible.
- Planifiez vos repas de la semaine et faites votre épicerie en conséquence, afin de limiter le gaspillage.
- Transformez les légumes un peu défraîchis en potage ou intégrez-les dans un mijoté ou une sauce à spaghetti.
- Réinventer les restes.

Voilà de petits pas qui peuvent être faits au quotidien, afin de vous rapprocher de vos objectifs. Ce ne sont que des exemples, il en revient à vous de voir s'ils vous inspirent. Si vous décidez d'appliquer une ou plusieurs de ces stratégies, ou n'importe quelle autre, gardez en tête que vos objectifs doivent être *smart*. *Smart*? En fait, S.M.A.R.T., pour spécifiques, mesurables, acceptables, réalistes et temporellement définis! Et quand on dit acceptables et réalistes, cela implique que vous avez envie de les adopter et que ce sera possible en tenant compte de votre contexte de vie bien personnel. Vouloir devenir végétalien lorsque son entourage ne suit pas peut rapidement devenir plus nuisible que bénéfique, créant des tensions et parfois même de l'isolement. Consacrer une journée à la cuisine la fin de semaine peut également être irréaliste dans une routine surchargée sans sacrifier du temps de repos et entre amis, tout aussi essentiels au bien-être que la saine alimentation. N'oubliez pas, la saine alimentation est celle qui répond à la fois à vos besoins physiologiques, psychologiques et sociaux. Visez à atteindre, un petit pas à la fois, celle qui vous permettra cet équilibre... sans stress!

Marie-Ève Blais, étudiante de deuxième année en nutrition



Les Diététistes du Canada. *Mois de la nutrition – Mars 2016* (en ligne). <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-Month/Nutrition-Month.aspx>.

Pourquoi choisir les légumineuses?



L'ONU a déclaré 2016 l'année internationale des légumineuses. C'est donc l'occasion idéale pour les découvrir. Parmi celles-ci, on retrouve les lentilles, les haricots, les pois, les pois chiches et plus encore! Les légumineuses gagnent en popularité puisqu'elles sont faciles à cuisiner en plus d'être économiques. Elles présentent aussi de nombreux bienfaits, tant pour la santé que pour l'environnement.



Bienfaits pour la santé

Riches en protéines

Même si les protéines présentes dans les légumineuses ne sont pas aussi complètes que les protéines animales, il n'en demeure pas moins qu'elles en fournissent de façon considérable. Par exemple, une portion de $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de lentilles cuites contient environ 13 g de protéines. De plus, si nous consommons les légumineuses simplement avec des produits animaux ou en combinaison avec des produits céréaliers ou des noix et graines, nous sommes en mesure d'obtenir des protéines complètes, qui contiennent tous les acides aminés essentiels en bonne proportion, à l'intérieur d'une journée.

Riches en fibres

Les fibres, tout comme les protéines, contribuent grandement à l'effet de satiété. De plus, puisque les fibres retardent l'absorption du glucose, elles permettent de régulariser la glycémie. C'est pourquoi les légumineuses sont rassasiantes en plus d'avoir un indice glycémique bas. Les fibres aident également à diminuer le cholestérol sanguin en augmentant son excrétion par l'intestin. Les légumineuses permettent donc un meilleur contrôle du poids, du diabète et des maladies cardiovasculaires.

Pauvres en matières grasses

Le contenu en matières grasses des légumineuses est minime et la grande majorité des lipides se retrouvent sous la forme d'acides gras insaturés bénéfiques pour la santé. Les lentilles contiennent, par exemple, 0,56 g de lipides par portion de $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml).

Riches en vitamines & minéraux

Tout comme la viande, les légumineuses représentent une bonne source de fer. Considérant que le fer présent dans les végétaux est moins bien absorbé que celui des produits animaux, il est possible d'améliorer son absorption en le combinant avec une bonne source de vitamine C, comme le poivron rouge, le brocoli, le kiwi, l'orange, etc. Les légumineuses contiennent aussi plusieurs autres vitamines et minéraux, dont le zinc, le magnésium et le calcium.



Bienfaits pour l'environnement

La production de légumineuses génère moins de gaz à effet de serre que la production de viande. De plus, la production d'un kilogramme de lentilles nécessite 50 litres d'eau, alors que pour la même quantité de bœuf, 13 000 litres sont nécessaires. Les légumineuses sont également cultivées en rotation avec les céréales, le cycle des maladies et des insectes dévastateurs pour la culture du blé est donc brisé. La culture des légumineuses améliore aussi la fertilité des sols. En effet, elles permettent de fixer l'azote atmosphérique dans le sol, ce qui augmente la productivité des terres et réduit l'ajout d'engrais.

Bienfaits pour le portefeuille

Les légumineuses sont très économiques. On apprécie le côté pratique des légumineuses en conserve, mais celles non cuites sont encore moins dispendieuses. Concrètement, les lentilles vertes sèches se détaillent à 0,22 \$ pour 100 g, alors que le bœuf haché mi-maigre (le moins dispendieux) se vend plutôt à 1,43\$ pour la même quantité selon une récente recherche en épicerie. Voilà une excellente raison de les intégrer à votre menu tout en réduisant votre facture!

Le saviez-vous ?

Plus du tiers de la production mondiale de légumineuses provient du Canada, ce qui fait de lui le plus grand producteur de lentilles et de pois secs au monde. Manger des légumineuses, c'est aussi encourager l'économie nationale !

Conseils pratiques

- ◆ Acheter des produits déjà préparés, comme des pois chiches rôtis, du houmous, des pâtes de légumineuses, des edamames rôtis, etc.
- ◆ Cuisiner des recettes inspirées d'ailleurs, comme les burritos aux «refried beans» du Mexique, le couscous aux pois chiches du Maroc, la socca (crêpe à base de farine de pois chiches) d'Italie ou le riz frit aux edamames du Japon.
- ◆ Tel que mentionné dans le précédent article, remplacer la moitié ou la totalité de la viande dans un pâté chinois ou une sauce à spaghetti par des lentilles vertes ou brunes.
- ◆ Inclure les légumineuses dans vos soupes et potages préférés, en cuisinant par exemple une soupe minestrone, un potage au brocoli et haricots blancs ou un potage aux lentilles corail et tomates.
- ◆ Oser les desserts à base de légumineuses, qui remplacent en partie ou en totalité la farine, comme des muffins à base de pois chiches ou des brownies aux haricots noirs. Dans la section *À vos tabliers*, vous trouverez une recette de biscuits aux pépites de chocolat à base de haricots blancs.



Une quantité innombrable de livres de recettes et de sites Internet sont dédiés aux légumineuses ou à la cuisine végétarienne. Entre autres, le site de *Pulse Canada* est très complet et propose plusieurs recettes délicieuses.



www.pulsecanada.com



Laurence Deslauriers et Mara Hannan-Desjardins,
étudiantes de première année en nutrition

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

Beaulieu, L. Protéines alimentaires [notes fournies dans le cours Étude des aliments II Nut-2003]. Université Laval, Québec, janvier 2016.

Extenso. *Cuisinez tout simplement les légumineuses* (en ligne). <http://www.extenso.org/blogue/cuisinez-tout-simplement-les-legumineuses/99/>.

Extenso. *Place à l'AIL* (en ligne). <http://extenso.org/blogue/2016-place-a-l-ail/176/>.

Santé Canada. *Fichier canadien des éléments nutritifs* (en ligne). <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>.

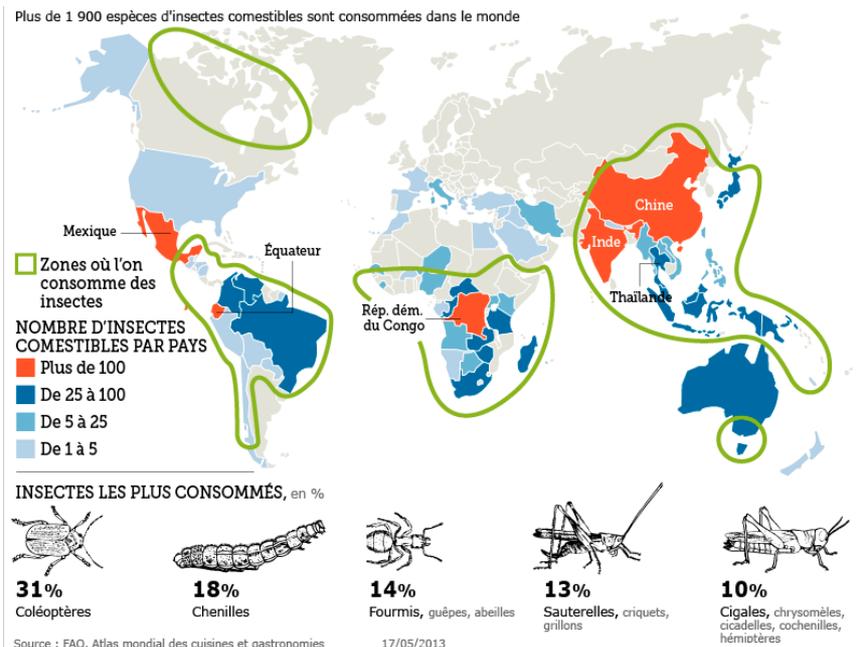
Ici Radio-Canada. *Bien dans son assiette* (en ligne). http://ici.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2015-2016/chronique.asp?idchronique=394222.

IGA. *Épicerie en ligne* (en ligne). https://www.iga.net/fr/epicerie_en_ligne.

La Presse. *Chiche, 2016 l'année des légumineuses* (en ligne). <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/nutrition/201601/20/01-4941782-chiche-2016-est-lannee-des-legumineuses.php>.

Les insectes... dans notre assiette

Vous vous demandez sans doute pourquoi je parle d'insectes dans un bulletin qui traite de la nutrition. Je vous laisse deviner par cette définition : l'entomophagie constitue l'acte de manger des insectes par les humains. Selon la *FAO*, plus de 2 milliards de personnes dans le monde se nourrissent régulièrement d'insectes. Sachez que, tout comme les légumineuses, les insectes représentent la nourriture de l'avenir. Comme je perçois déjà le doute dans votre esprit, je vous invite à poursuivre votre lecture attentive...



Les bienfaits nutritionnels

La valeur nutritionnelle des insectes est très variable et dépend entre autres de l'espèce, du stade de développement et de l'alimentation de l'insecte en question. Dans leur globalité, les insectes représentent une denrée alimentaire de haute densité nutritionnelle. C'est un aliment complet qui contient à la fois des protéines, des acides gras essentiels, des fibres, des vitamines et des minéraux.

- ◆ La teneur en **protéines** varie grandement, allant de 13 à 77% de la matière sèche. De façon générale, les insectes représentent une excellente source de protéines de haute qualité.
- ◆ Ils sont également une excellente source de matières grasses, en grande majorité d'**acides gras polyinsaturés** comme les acides gras linoléique (oméga-6) et α -linoléique (oméga-3).
- ◆ Les **fibres** contenues dans les insectes proviennent en grande partie de la chitine, une forme de fibre insoluble dans l'exosquelette. Cette fibre est semblable à la cellulose, une fibre végétale non digérée par l'humain. Toutefois, la chitine serait davantage digérée dans les pays où les insectes sont régulièrement consommés, ce qui lui permettrait d'apporter des calories supplémentaires.
- ◆ Quant aux minéraux, la plupart des insectes comestibles fournissent des quantités équivalentes ou supérieures en **fer** comparativement au bœuf. Par exemple, la viande du bœuf contient 6 mg de fer pour 100 g de matière sèche, alors que la chenille mopane en contient de 31 à 77 mg pour la même quantité. De plus, les insectes sont, en général, une bonne source de **zinc**. La teneur moyenne en zinc du bœuf est de 12,5 mg pour 100 g de poids sec, alors que les larves de charançon du palmier en contiennent 26,5 mg pour 100 g.

L'impact environnemental

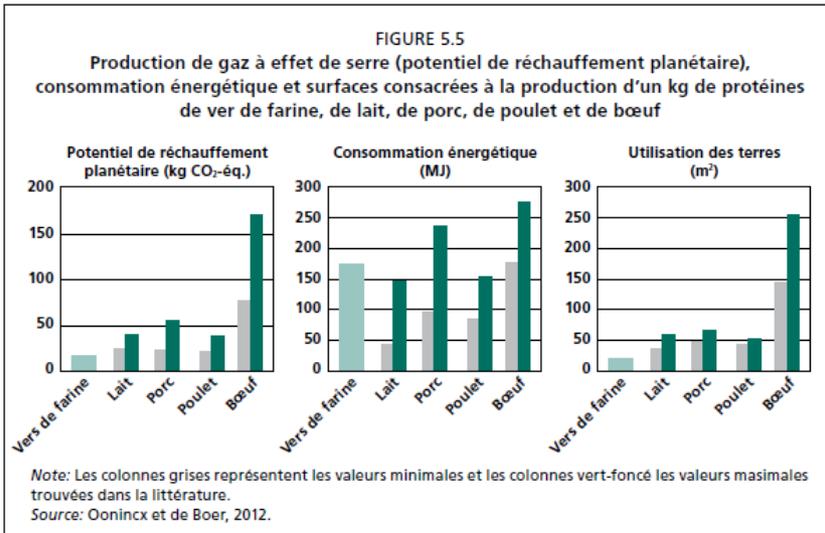
Nourriture :

Les insectes sont hors de tout doute la source de protéine animale la moins polluante. Pour la production d'un kilo d'insectes comestibles, cela nécessite seulement deux kilos de nourriture. À titre de comparaison, un kilo de viande de bœuf demande huit kilos de nourriture. Les insectes peuvent être élevés à partir de sous-produits organiques, permettant ainsi de réutiliser

les déchets. Ils ont également une capacité élevée de conversion des aliments, c'est-à-dire que les insectes convertissent facilement la nourriture ingérée en gain de poids corporel.

Gaz à effet de serre :

L'élevage du bétail est responsable d'environ 18% des émissions de gaz à effet de serre, ce type de gaz causant le réchauffement climatique, ce qui représente une part encore plus importante que celle relative au domaine des transports. Les insectes émettent très peu de gaz à effet de serre. Comparativement aux porcs et aux bœufs, les insectes en produisent environ 100 fois moins.



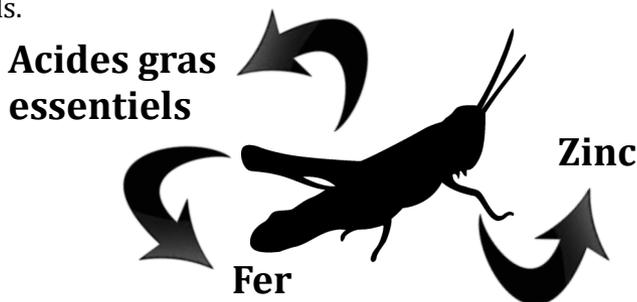
Eau :

L'agriculture requiert environ 70% de l'eau douce mondiale. De plus, la production de 1 kg de protéines animales demande de 5 à 20 fois plus d'eau que la production de la même quantité de protéines végétales. Les données actuelles ne fournissent pas d'estimations quant au volume d'eau nécessaire pour produire la même quantité d'insectes comestibles, mais on estime avec un degré de certitude élevé qu'ils demandent beaucoup moins d'eau que le bétail.

La sécurité alimentaire

Selon la *FAO*, d'ici 2030, il y aura plus de 9 milliards d'êtres humains à nourrir dans le monde. L'agriculture actuelle ne permettrait pas de soutenir les besoins nutritionnels futurs. L'élevage d'insectes d'une façon plus répandue dans le monde serait une façon de résoudre les problèmes de sécurité alimentaire humaine. Les insectes sont présents partout et se reproduisent rapidement. De plus, comme mentionné précédemment, les insectes comestibles sont nutritifs et représenteraient une solution à plusieurs problèmes nutritionnels mondiaux.

L'anémie représente le trouble nutritionnel le plus répandu dans le monde. Les carences en zinc sont également assez communes dans les pays en développement et causent, entre autres, des retards de croissance. De plus, plusieurs pays n'ont pas accès à des produits de la mer et ne peuvent pas bénéficier des acides gras essentiels qu'ils contiennent. La consommation d'insectes permettrait entre autres de pallier à ces nombreux problèmes nutritionnels, grâce à leur teneur en fer, en zinc et en acides gras essentiels.



Les barrières à sa consommation

Risque d'allergies :

Comme tous les autres aliments contenant des protéines, les arthropodes, la famille comprenant entre autres les insectes et les crustacés, peuvent induire des réactions allergiques chez les personnes sensibles. De ce fait, la

consommation d'insectes comestibles chez les personnes allergiques aux crustacés peut provoquer des réactions. Cette information devrait donc éventuellement se retrouver sur l'emballage des produits à titre de prévention.

Dégoût :

Notre culture alimentaire nord-américaine représente une barrière psychologique assez importante. Les insectes nous inspirent le dégoût. Ils sont perçus comme répugnants, dangereux et transporteurs de maladies ou de virus. Sachez tout d'abord que les insectes comportent moins de risque de transmission de maladies que le bétail. De nombreux insectes sont reconnus en tant qu'envahisseurs lorsqu'ils se retrouvent dans la maison, alors que d'autres sont vus comme une menace lorsqu'ils détruisent les plantations. Il n'y a que très peu d'exceptions à cette règle, comme les papillons et les coccinelles . De plus, l'entomophagie serait perçue comme une alimentation primitive, destinée aux moins nantis. Pourtant, les insectes sont seulement destinés aux mets raffinés ailleurs dans le monde, en particulier dans les pays tropicaux. On les appelle parfois les friandises traditionnelles. Beaucoup d'éducation et de conscientisation seront nécessaires afin de faire disparaître cette importante barrière psychologique dans notre culture.



Le grand saut dans notre assiette

Pour les amoureux de la grande gastronomie :

Depuis peu de temps, plusieurs cuisiniers des restaurants haut de gamme s'intéressent aux insectes en les intégrant à leur menu. C'est le cas entre autres du restaurant *Noma*, désigné comme le meilleur restaurant au monde pendant plusieurs années, avec le chef René Redzepi qui se situe à Copenhague.

Pour les plus aventureux :

Il est plutôt simple d'élever des ténébrions, nommés aussi vers de farine, à la maison pour des fins de consommation. Bernard Lavallée, mieux connu sous le nom de *Le nutritionniste urbain*, propose une technique inspirée de l'insectarium de Montréal dans son livre *Sauver la planète une bouchée à la fois*.

Pour les plus frileux :

Les insectes sont aussi disponibles sous une forme plus discrète. Plusieurs produits transformés, comme de la farine, des barres pour sportifs ou de la salsa, permettent de bénéficier de la valeur nutritionnelle des insectes sans même percevoir son goût ou sa texture. Quelques entreprises ont vu le jour récemment, comme *uKa protéine* qui fabrique des barres protéinées avec de la farine de grillon, *Tarzan nutrition* qui commercialise des barres énergétiques avec de la farine de criquet ou *Kinjao* qui vend de la farine et des pâtes d'insectes.



Les insectes constituent certainement une denrée alimentaire à considérer dans notre culture occidentale. Leur richesse nutritionnelle, leur impact environnemental minime ainsi que leur contribution à la sécurité alimentaire mondiale comptent parmi les nombreuses raisons qui motivent leur consommation. Je suis consciente que même après la lecture de cet article, je ne vous ai sans doute pas convaincu de manger une salade de grillons pour votre dîner du lendemain. J'ai toutefois semé une graine dans votre esprit, susceptible de germer dans un avenir rapproché. Je crois fermement que c'est en sensibilisant peu à peu la population qu'on arrive à faire des changements de grande envergure à long terme. Changer ses habitudes alimentaires, c'est un petit pas à la fois...

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition



FAO. *Insectes comestibles – Perspectives pour la sécurité alimentaire et l'alimentation animale* (en ligne). www.fao.org/3/a-i3253f.pdf.

FAO. *La contribution des insectes à la sécurité alimentaire, aux moyens de subsistance et à l'environnement* (en ligne). www.fao.org/docrep/018/i3264f/i3264f00.pdf.

Lavallée, B. *Mes 5 prédictions de tendances alimentaires pour 2016* (en ligne). <http://nutritionnistebain.ca/actualite/mes-5-predictions-de-tendances-alimentaires-pour-2016/>.

Lavallée, B. *Sauver la planète une bouchée à la fois*. Montréal, Les Éditions La Presse, 2015, p.204-208.

Lefebvre, C. *Efficaces en bibitte !* (en ligne). http://plus.lapresse.ca/screens/5b87c2c8-1529-4d93-997a-248e45e519da%7C_0.html.

Salade de légumineuses

À vos tabliers!



Ingrédients :

1 conserve de 540 ml	haricots blancs rincés et égouttés
1 conserve de 540 ml	haricots de Lima rincés et égouttés
10	tomates cerises coupées en deux
2 tiges	céleri coupé en petits dés
½	oignon rouge haché finement
1	courgette coupée en petits dés
1	poivron rouge coupé en petits dés
1 poignée	basilic frais haché
15 ml (1 c. à soupe)	vinaigre balsamique
5 ml (1 c. à thé)	moutarde de Dijon
45 ml (3 c. à soupe)	huile d'olive aromatisée au basilic*
2,5 ml (½ c. à thé)	poivre

Préparation :

1. Dans un grand bol, déposer les haricots rincés et égouttés avec tous les légumes coupés et le basilic haché. Réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger ensemble le vinaigre, la moutarde, l'huile et le poivre à l'aide d'un fouet.
3. Ajouter la vinaigrette dans le grand bol avec le reste des ingrédients et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère.
4. Laisser macérer 30 à 60 minutes au réfrigérateur avant de savourer.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Rendement : 6 à 8 portions

*Vous pouvez également utiliser de l'huile de caméline aromatisée à l'oignon rôti & basilic (voir plus loin dans la chronique *Un petit nouveau dans ma cuisine*)

Note : cette recette constitue une base, vous pouvez remplacer les légumineuses, les légumes et les fines herbes par ceux que vous préférez ou qui se retrouvent tout simplement dans votre cuisine. Si désiré, vous pouvez doubler la quantité de vinaigrette pour une salade plus relevée.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : Ledoux, M., N. Lacombe et G. St-Martin. Nutrition, sport et performance. 2^e édition, Québec, Vélo Québec Éditions, 2009, p.275.

Biscuits aux

À vos tabliers!



pépites de chocolat

Ingrédients :

250 ml (1 tasse)*	haricots blancs rincés et égouttés
30 ml (2 c. à soupe)	eau
125 ml (½ tasse)	cassonade légèrement tassée
30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola
30 ml (2 c. à soupe)	beurre d'amande
2	œufs
5 ml (1 c. à thé)	extrait de vanille
250 ml (1 tasse)	farine de blé entier
5 ml (1 c. à thé)	poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé)	cannelle moulue
80 ml (1/3 tasse)	brisures de chocolat noir



Préparation :

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer à 180°C (350°F).
2. Préparer une plaque de cuisson en la recouvrant d'un papier parchemin. Réserver.
3. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur, réduire les haricots blancs en purée avec l'eau. Mixer et racler les bords pour obtenir une purée lisse. Réserver.
4. Dans un grand bol, battre la cassonade, l'huile de canola et le beurre d'amande à l'aide d'un batteur à main ou d'un fouet.
5. Incorporer les œufs, la vanille et la purée de haricots blancs. Battre à nouveau.
6. Dans un autre bol moyen, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle et les brisures de chocolat.
7. Transvider les ingrédients secs dans le bol des ingrédients liquides et mélanger délicatement pour humecter le tout, sans plus.
8. Sur la plaque de cuisson, répartir la pâte en 16 portions en les espaçant légèrement.
9. Cuire au four 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
10. Laisser refroidir à la température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Rendement : 16 biscuits

*250 ml (1 tasse) de haricots blancs équivaut à environ ½ conserve de 540 ml.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : Cuisine futée parents pressés. *Biscuits moelleux aux pépites de chocolat* (en ligne). <http://cuisinefuteeparentspressestelequebec.tv/recettes/12/biscuits-moelleux-aux-brisures-de-chocolat>.



Un petit nouveau dans ma cuisine

Tempeh de Noble Bean

Description du produit : le tempeh est composé de fèves de soya fermentées. Les fèves sont ensemençées avec un champignon qui se nomme *Rhizopus oligosporus*. Contrairement au tofu, qui résulte de la coagulation de la boisson de soya, les légumineuses sont entières dans le tempeh. Ce produit est originaire d'Indonésie. Plusieurs saveurs sont disponibles par la compagnie *Noble Bean* : nature, aux trois grains, aux algues, au quinoa & sésame, etc.

Ses points forts : on peut qualifier sa texture de croquante, dense et tendre. Cuit, il ressemble à s'y méprendre à de la viande. Son goût inspiré de celui des champignons et de la noisette est à la fois surprenant et délicieux. Sa teneur en protéines et en fer est plus qu'intéressante : 17 g de protéines et 40% de la valeur quotidienne en fer pour une portion de 100 g. Il est également une très bonne source de fibres contrairement au tofu : 9 g de fibres pour 100 g de tempeh. Ce produit fournit plusieurs autres nutriments en bonne quantité : gras insaturés, potassium, calcium, etc. Le procédé de fermentation améliore la biodisponibilité de quelques vitamines et minéraux et permet une meilleure digestibilité des protéines.

Ses points faibles : son prix est plus élevé que celui du tofu. Il se détaille à environ 5 à 6\$ pour 240 g. Son apparence avant la cuisson peut en rebuter quelques-uns dû à la couche blanchâtre qui recouvre les fèves et à la présence de points noirs causées par la sporulation de la culture du tempeh.

Où s'en procurer : on ne le retrouve pas encore dans les grands supermarchés, mais il est disponible dans la grande majorité des épiceries santé, de produits naturels ou spécialisées, comme *Aliments de Santé Laurier*, *La Giroflée*, *La Rosalie*, *Avril Supermarché Santé*, etc. Il se retrouve dans la section surgelée.



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 100 g / par 100 g	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 210	
Fat / Lipides 9 g	13 %
Saturated / Saturés 2.5g + Trans / Trans0 g	13 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 30 mg	1 %
Potassium / Potassium 380 mg	11 %
Carbohydrate / Glucides 15 g	5 %
Fibre / Fibres 9 g	34 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 17 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	20 %
Iron / Fer	40 %
Phosphorus / Phosphore	25 %
Magnesium / Magnésium	35 %
Zinc / Zinc	15 %



Un petit nouveau dans ma cuisine

Comment le préparer ou l'apprêter : la cuisson est obligatoire avant la consommation. Plusieurs méthodes de cuisson peuvent être utilisées : à l'étuvée, au four, sur le grill, sauté dans un poêlon, etc. Je vous suggère de bouillir le tempeh une dizaine de minutes pour ensuite le faire griller dans un poêlon avec une sauce au choix. Le tempeh remplace aisément le tofu et la viande dans toutes sortes de plats.

Note : si vous désirez vous familiariser avec le tempeh, le restaurant *Aux Vivres* prépare du tempeh déjà mariné (saveur : fumé à l'oignon). Il est disponible entre autres chez *Aliments de Santé Laurier* dans la section réfrigérée. Il y a également un sandwich tempeh et avocat disponible dans tous les *Café Dépôt*, comme celui de Place Ste-Foy.



Noble Bean est une entreprise originaire de Toronto, créée en 1979 par Allan et Susan Brown. À cette époque, il s'agissait de la plus grosse production de tempeh au Canada. *Noble Bean* appartient depuis peu aux propriétaires du restaurant *Aux Vivres* à Montréal, Michael et Liam Makhan. Ces deux frères visent à promouvoir les bienfaits du tempeh et à dissiper les préjugés entourant la cuisine végétarienne.



Sloppy joe de tempeh

Ingrédients :

250 ml (1 tasse)	eau
1	oignon haché finement
1	poivron rouge haché finement
1 paquet de 8 onces	tempeh émietté*
1 boîte de 8 onces	sauce tomate
30 ml (2 c. à soupe)	ketchup
15 ml (1 c. à soupe)	sirop d'érable
15 ml (1 c. à soupe)	vinaigre de cidre
15 ml (1 c. à soupe)	sauce Worcestershire
10 ml (2 c. à thé)	moutarde de Dijon
2,5 ml (½ c. à thé)	poudre d'ail
1 pincée	sel et poivre
4	pains à hamburger à grains entiers



Préparation :

1. À feu élevé, amener à ébullition 125 ml (½ tasse) d'eau dans un grand poêlon.
2. Baisser le feu à moyen-doux et ajouter l'oignon et le poivron. Laisser bouillir environ 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
3. Ajouter le reste de l'eau, soit 125 ml (½ tasse), et le tempeh émietté. Toujours à feu moyen-doux, laisser mijoter une dizaine de minutes.
4. Ajouter le reste des ingrédients et cuire environ 15 minutes en mélangeant fréquemment la préparation pour éviter que la sauce ne colle au poêlon.
5. Déposer le mélange en quatre parts égales dans chacun des pains. Servir avec une salade ou des crudités.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Rendement : 4 portions

*Émietter grossièrement le tempeh avec les mains afin qu'il ressemble à de la viande hachée. Au choix, vous pouvez utiliser du tempeh nature, aux trois grains ou au quinoa & sésame.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de :

Barnard, N et R. Webb. The Get Healthy. Go Vegan Cookbook. Cambridge, Da Capo Press, 2010, p.84.



Un petit nouveau dans ma cuisine

Huile de caméline de *Three Farmers*

Description du produit : l'huile de caméline est extraite de la plante oléagineuse *Camelina sativa* originaire de l'Europe du Nord et de l'Asie centrale. Grandement consommée en Europe avant les années 1940, sa culture a été abandonnée au profit de variétés ayant un meilleur rendement, dont le canola. L'huile de caméline de *Three Farmers* est produite en Saskatchewan, pressée à froid et disponible en plusieurs formats (100 ml, 250 ml et 500 ml) et saveurs (originale, ail rôti & chili et oignon rôti & basilic).



Ses points forts : cette huile possède une saveur subtile et légèrement terreuse combinée à des notes d'asperge et de noisette. Elle peut être utilisée comme huile de cuisson sans avoir à s'inquiéter de la faire brûler ou de perdre ses avantages nutritionnels ou sa saveur, car son point de fumée est très élevé : 475°F. Ce qui la démarque des autres huiles : son contenu en oméga-3 exceptionnel! Elle en contient presque autant que l'huile de lin, la meilleure source végétale d'oméga-3, mais cette dernière est dispendieuse, très fragile, non recommandée pour la cuisson, en plus de posséder un goût très prononcé. L'utilisation de l'huile de caméline dans l'alimentation quotidienne permet donc de rencontrer plus facilement les recommandations minimales pour ce type de gras essentiel en plus de bénéficier de ses atouts pour la santé.

Ses points faibles : son prix ressemble à celui des autres huiles aromatisées et pressées à froid de haute qualité, comme la marque *La Maison Orphée*, soit environ 10\$ pour 250 ml. Mis à part son coût, cette huile a vraiment tout pour plaire. Toutefois, son prix demeure tout de même acceptable quant au rapport qualité/prix.

Nutrition Facts

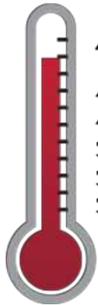
Valeur nutritive

Per 1 tbsp (15mL) / pour 1 c. à table (15mL)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 130	
Fat / Lipides 14 g	22 %
Saturated / saturés 1.5 g	
+ Trans / trans 0 g	8 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 7 g	
Omega-6 / oméga-6 3 g	
Omega-3 / oméga-3 4 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	2 %
Carbohydrate / Glucides 0 g	0 %
Protein / Protéines 0 g	
Iron / Fer	2 %
Vitamin E / Vitamine E	5 %
Not a significant source of sodium, fibre, sugars, vitamin A, vitamin C or calcium.	
Source négligeable de sodium, fibres, sucres, vitamine A, vitamine C et calcium.	



Un petit nouveau dans ma cuisine



475°F Cameline

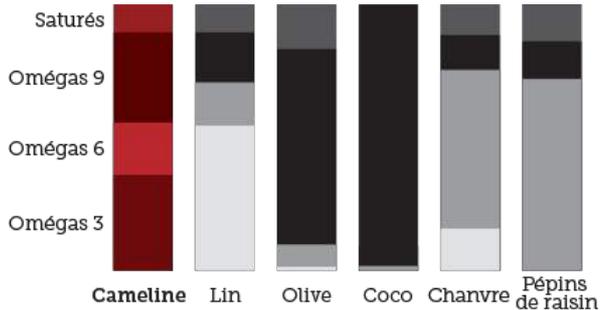
420°F Pépins de raisin

400°F Canola

375°F Coco

350°F Olive

330°F Chanvre



Où s'en procurer : cette huile est seulement disponible dans les épicerie santé, comme *Aliments de Santé Laurier* et *Avril Supermarché Santé*. Il est également possible de se la procurer par commande en ligne sur le site Internet de *Three Farmers*.

Comment la préparer ou l'apprêter : elle est parfaite pour les salades, les trempettes, les vinaigrettes et les marinades. On peut également l'utiliser pour faire sauter, rôtir, saisir ou même griller les aliments. La saveur non aromatisée est passe-partout : on l'utilise autant dans les mets salés que sucrés. Celle aromatisée à l'ail rôti & chili est parfaite pour les pâtes et les sautés, alors que celle à l'oignon rôti & basilic est idéale pour les salades et les trempettes. Plusieurs idées de recettes sont disponibles sur le site de *Three Farmers*.



Three Farmers, une entreprise déjà présentée dans le cadre du bulletin du mois de septembre par la promotion de leurs pois chiches rôtis, est inspirée par trois fermiers de Saskatchewan passionnés par la culture d'aliments sains et naturels et dévoués à la création de liens plus personnels entre les producteurs et les consommateurs.



Suggestion de lecture



Sauver la planète une bouchée à la fois

par Bernard Lavallée, Dt. P. M. Sc.

Éditeur: La Presse

Prix régulier: 26,95\$

ISBN: 9782897053307

Description: 228 pages

Parution: août 2015

Disponible en librairie partout au Québec

Comment faire un potager sur son balcon ou cultiver des champignons en plein hiver? Qu'est-ce que le mouvement *Lundi sans viande* et le déchéta-risme? Pourquoi faire l'épicerie plusieurs fois par semaine ou déguster des mauvaises herbes? Dans ce guide pratique, ludique et convivial, le nutritionniste Bernard Lavallée nous donne une foule de conseils, de trucs et d'astuces pour que le respect et la protection de l'environnement se fassent aussi dans notre assiette. Manger local, choisir la pêche durable, produire moins de déchets, cuisiner les aliments fatigués, produire sa nourriture, etc. : *Sauver la planète une bouchée à la fois* propose des solutions concrètes et quotidiennes pour que nos choix alimentaires soient respectueux de l'environnement. Une véritable boîte à outils pour avoir une alimentation qui allie le plaisir à la santé humaine et à celle de la planète.

Bulletin du BEN, mars 2016

Responsable et mise en page : Mélissa Bélanger

Correction : Mélissa Bélanger et Marie-Ève Blais

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!