

Bulletin du **B.E.N**

Novembre 2015

Les mythes

Articles vedettes

- Les mythes populaires
- À la défense du lait
- Le sucre rend-il heureux?
- Les cures détox

À vos tabliers!

- Légumes grillés rouge et or
- Pouding au caramel

Un petit nouveau dans ma cuisine

- Pâtes de légumineuses de *Explore Asian*
- Sauce rosée classique de *Maison Le Grand*



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



bureau d'entraide en nutrition

Le petit mot de la rédactrice



Novembre, plusieurs y voient une certaine forme d'ambiguïté. La température qui varie sans prévenir entre les normales de l'automne et celles de l'hiver. Ce vent froid qui nous glace le sang au lever du jour, mais qui nous réveille assez efficacement avant le début des cours ou du travail. Cette pluie qui amène avec elle un temps maussade, mais qui nous permet de sortir fièrement nos nouvelles bottes de pluie. Le soleil qui nous lève doucement au petit matin, mais qui commence à nous quitter beaucoup trop tôt en fin d'après-midi. Le mois de novembre, c'est aussi ce sentiment de bonheur ou d'horreur qui nous habite lors de la tombée des premiers flocons de neige.

Vous ne savez que penser de ce fameux mois de novembre? Oublions toute cette ambiguïté de la température et traitons plutôt d'un sujet en nutrition suscitant la controverse : les fameux mythes alimentaires! L'alimentation fait partie de la vie de chacun, il s'agit donc d'un sujet de conversation qui revient fréquemment. Certaines personnes se croient expertes en alimentation et divulguent via les médias des propos fautifs ou manquant de nuances. De ces faits, plusieurs mythes alimentaires sont bien ancrés dans nos mœurs, mais il est temps de mettre un frein à la mauvaise information circulant dans le domaine de la nutrition.

Les étudiantes de deuxième année en nutrition vous ont également concocté des recettes simples et délicieuses. Le temps plus gris du mois de novembre est une belle opportunité pour passer plus de temps en cuisine. Vous pourrez donc déguster de bons légumes grillés dont les couleurs font honneur à l'équipe sportive Rouge et Or de l'Université Laval et terminer en vous suçant le bec grâce à un pouding aux notes de caramel écossais. Faites également de la place dans votre cuisine pour deux nouveaux produits coup de cœur : les pâtes de légumineuses de *Explore Asian* et la sauce rosée classique de *Maison Le Grand*. Bonne lecture!

Mélissa Bélanger
VP aux publications



Les mythes populaires

Tout ce qui entoure le domaine de l'alimentation gagne sans cesse en popularité ces dernières années, à mon plus grand plaisir. Cependant, un fait me fascine particulièrement à propos de cette popularité entourant la nutrition et c'est la circulation d'informations fautives, entre autres sur les sites Internet dont les administrateurs se prétendent spécialistes en la matière. Toute cette mauvaise information qui circule donne naissance à plusieurs fausses croyances entourant certains aliments ou comportements alimentaires. Pour cet article, j'ai choisi des mythes bien ancrés dans nos mœurs afin de les démystifier, enfin!

1. Le pain multigrains est le plus nutritif

Mythe : cette appellation peut porter à confusion pour les consommateurs, car nous avons tendance à croire que plus le pain contient de grains, plus il est sain et complet. Or, ce n'est pas tout à fait vrai. Le nombre de grains importe peu si ceux-ci ne sont pas entiers. Grain entier signifie que le grain n'a pas été dépourvu d'une de ses trois composantes, soit le germe, le son et l'endosperme. Dans le pain blanc, par exemple, le germe et le son ont été retirés du grain, ce qui le rend moins nutritif. Recherchez toujours les termes «grains entiers» ou «grains intégraux» pour bénéficier des éléments nutritifs du grain complet.



2. Il existe des aliments qui brûlent la graisse et font maigrir, comme la soupe au chou et le pamplemousse

Mythe: les régimes mettant en vedette ces aliments sont de plus en plus populaires. Malheureusement, il n'existe pas d'aliments qui possèdent cette propriété, car aucune étude n'appuie cette théorie. Les aliments à « zéro » calorie, comme le céleri, ne sont que des mythes également. La plupart des gens qui suivent ces régimes proclament qu'ils ont perdu du poids, mais cela s'explique par le fait que ces diètes sont très restrictives par rapport aux autres aliments permis. À court terme, elles peuvent effectivement faire perdre du poids, mais elles deviennent rapidement monotones et enseignent de mauvaises habitudes alimentaires à long terme.



3. Les suppléments protéinés sont nécessaires au gain musculaire

Mythe : la consommation de « shake » ou de barres protéinées n'est pas nécessaire au gain musculaire. Il n'a pas été prouvé que ces suppléments apportent un effet supérieur aux protéines que l'on retrouve naturellement dans les aliments tels que la viande, le poisson, les légumineuses, les noix et autres substituts. Pour une personne qui s'entraîne de façon sérieuse et rigoureuse, il est vrai que les besoins en protéines sont augmentés, mais pas à un point où ils ne peuvent être comblés par l'alimentation.



4. Manger des carottes est bon pour la vue

Réalité : cette affirmation est vraie, car dans la carotte on retrouve le pigment bêta-carotène qui sera utilisé pour former de la vitamine A. Cette vitamine a plusieurs rôles dans le corps. Elle joue entre autres un rôle dans la vision et dans l'adaptation de l'œil lorsqu'il fait sombre. Elle est utilisée aussi pour la croissance des os, le système immunitaire, la différenciation cellulaire et l'intégrité de la peau. Il faut cependant préciser que même si manger des carottes est effectivement bon pour la vue, cela ne corrige pas les défauts de la vision! Plusieurs autres légumes et fruits aux couleurs orangé et vert foncé procurent les mêmes bénéfices que la carotte. C'est le cas de la patate douce, la citrouille, la mangue, les épinards et plusieurs autres.



Comme vous l'avez constaté, beaucoup de croyances qui sont profondément ancrées dans notre société sont des mythes. Cela m'amène à vous dire de ne pas croire tout ce que vous lisez sur Internet et de vous fier à des sites crédibles dont les articles sont rédigés par des nutritionnistes pour avoir l'heure juste !

Stéphanie Fortier, étudiante de deuxième année en nutrition

Extenso. *Les pains multigrains sont plus nutritifs* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/les-pains-multigrains-sont-plus-nutritifs/>.

Extenso. *Le pamplemousse fait fondre la graisse* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/le-pamplemousse-fait-fondre-la-graisse/>.

Extenso. *Manger des carottes aide la vue* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/manger-des-carottes-aide-la-vue/>.

Extenso. *Les sportifs doivent prendre des suppléments de protéines s'ils souhaitent augmenter leur masse musculaire* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/les-sportifs-doivent-prendre-des-supplements-de-proteines-s-ils-souhaitent-augmenter-leur-masse-musculaire/>.

À la défense du lait

Pour de multiples raisons, le lait est éliminé de l'alimentation de plusieurs sceptiques. Tentons de vérifier, en rafale, le bien-fondé de quelques arguments soulevés contre le lait, jugé comme un poison par certains convaincus.



Le lait est rempli d'hormones et d'antibiotiques : c'est faux! La réglementation à ce sujet est très stricte. De nombreux tests sont effectués à différents stades de la production. Si des traces sont détectées, le producteur doit payer une amende et son lait est rejeté. D'ailleurs, au Canada, il est interdit d'administrer des antibiotiques et des hormones de croissance aux vaches laitières en stade de lactation.

Nous ne devrions pas en boire puisque nous sommes le seul mammifère à boire le lait d'une autre espèce : il s'agit là d'un drôle d'argument! Plusieurs comportements alimentaires sont également propres à l'espèce humaine, comme le fait de cuire nos aliments ou d'éplucher nos carottes...



Le lait ne devrait être bu que par les enfants : encore une fois, c'est faux! Il est vrai que les besoins en calcium et en vitamine D sont importants chez les jeunes en période de croissance, mais ils le sont tout autant à un âge plus avancé. À partir de 30 ans, de 0,5 à 1% de la masse osseuse est perdue chaque année. Il est donc important de consommer du calcium et de la vitamine D toute la vie. Bien entendu, d'autres aliments fournissent ces nutriments. Par exemple, les boissons végétales enrichies, le tofu avec calcium, les haricots blancs, les amandes et plusieurs légumes, tels que le brocoli et le chou frisé, contiennent des quantités appréciables de calcium. La vitamine D, pour sa part, se trouve aussi dans les poissons gras, la margarine et les boissons végétales enrichies, et on en synthétise également lors de l'exposition au soleil. Par contre, le lait constitue une excellente source de ces deux nutriments, tout en étant pratique et facilement accessible.



Bref, le lait est loin d'être un poison. Il a, au contraire, une place de choix dans un régime alimentaire équilibré et diversifié. Si malgré tout vous décidez de l'éliminer de votre alimentation, vous gagneriez à le remplacer par une boisson végétale enrichie, qui demeure une bonne alternative. Notez que la boisson de soya contient beaucoup plus de protéines que les autres boissons végétales. Il s'agit donc du meilleur choix pour remplacer le lait de vache.

Amélie Bergeron, étudiante de deuxième année en nutrition

.....
Extenso. *Le lait, c'est pour les enfants* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/le-lait-c-est-pour-les-enfants/>.

Extenso. *Le lait est bourré d'antibiotiques et d'hormones* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/le-lait-c-est-pour-les-enfants/>.
.....

Le sucre rend-il heureux?

Qui ne s'est jamais offert une petite douceur sucrée pour se consoler? Le fameux cliché du pot de crème glacée englouti devant la télé pour apaiser une peine d'amour a-t-il des fondements scientifiques?



Évidemment, l'équation sucre = bonheur est beaucoup trop simpliste. Ce serait merveilleux si un simple aliment pouvait nous remettre sur pied, mais la chimie du cerveau et du corps humain est un peu plus complexe que ça! Néanmoins, notre alimentation a un impact sur notre humeur de plusieurs façons.

Fait intéressant, notre réflexe de nous tourner vers le sucre lorsque notre moral baisse, comme lorsque la grisaille de novembre s'installe, pourrait en partie s'expliquer par la tentative de l'organisme de compenser la baisse de sérotonine causée par la diminution de la luminosité. Cette hormone est en fait un neurotransmetteur impliqué dans le contrôle de plusieurs fonctions, notamment l'humeur, et dont la production est favorisée par la consommation de glucides complexes combinés à une quantité minime de protéines.

Ainsi, ce ne sont malheureusement pas les friandises et les pâtisseries, des sucres à digestion rapide, qui nous aideront durablement à retrouver le moral! Toutefois, une approche alimentaire visant à concentrer son apport en protéines (noix, graines, légumineuses, œufs, viande, volaille, poisson) au déjeuner et au dîner, puis à consommer un repas riche en glucides complexes (pâtes, riz, pommes de terre, pain, etc.) au souper, alors que la clarté baisse, pourrait contribuer à réduire les symptômes de la dépression saisonnière.



De plus, comme la production de sérotonine varie directement en fonction du transport du tryptophane, un acide aminé dans le cerveau, les aliments en contenant pourraient aussi nous donner un coup de pouce. Avocats, bananes, noix de cajou, amandes, pamplemousses, tomates, fraises, oignons verts, kiwis, épinards, chocolat, riz brun et produits laitiers gagneraient ainsi à être intégrés au menu tout au long de la journée.

Autre facteur augmentant la sécrétion de sérotonine : l'activité physique. Pratiquée de façon régulière et idéalement à l'extérieur pour profiter de l'air frais et des rayons du soleil, elle contribue à notre moral tout en améliorant notre condition physique, deux éléments fondamentaux pour nous sentir bien dans notre peau!



Bien que des études supplémentaires soient nécessaires, il semblerait que la consommation de poissons riches en oméga-3 contribuerait aussi à prévenir la dépression saisonnière, si l'on se fie à la plus faible incidence de ce trouble chez les Islandais, grands consommateurs de poissons et fruits de mer, comparativement aux autres peuples nordiques. Des études ont également établi un lien entre la consommation de malbouffe et d'aliments



transformés et un plus grand risque de dépression. Une autre bonne raison pour viser une saine alimentation!

Finalement, au-delà d'aliments et de nutriments spécifiques, il est essentiel d'éviter les hypoglycémies, qui sont associées à de la fatigue, de l'irritabilité, un manque de concentration et une baisse de moral. Il importe donc de consommer trois repas équilibrés chaque jour et de ne pas hésiter à intégrer des collations, afin d'avoir un apport énergétique régulier tout au long de la journée. Ces repas et collations doivent contenir des glucides, qui vous fourniront de l'énergie, mais aussi des protéines, qui vous soutiendront et maintiendront cette énergie.

Malgré tout cela, il est bien possible que les aliments sucrés vous fassent plaisir et que vous les recherchiez lorsque le moral baisse... ou pas! Saviez-vous que le goût pour le sucre est inné? Eh oui, c'est dans notre nature! On observe d'ailleurs que chez les bébés, le goût sucré stimule la succion et procure un sentiment de bien-être apaisant. Il ne faut donc pas se sentir coupable d'écouter ses envies et de s'offrir de petites douceurs. Elles ont leur place dans une alimentation équilibrée. Prenez le temps de les savourer et faites taire toute pensée culpabilisante!



Si toutefois vos rages de sucre prennent des proportions démesurées, qu'elles apparaissent pour compenser l'ennui, qu'elles constituent une échappatoire à vos émotions et qu'elles nuisent finalement à votre bien-être, tant physique que moral, tentez de trouver des alternatives, sans toutefois vous priver entièrement. Les arts, la musique, la relaxation et l'activité physique sont de bons moyens de diminuer l'anxiété et de se reconnecter à son corps et à ses sensations. Un bon bain chaud rempli de mousse, un thé fumant, une séance de peinture ou d'écriture libre, une grande marche à l'air frais... les possibilités sont nombreuses. S'il demeure difficile de mettre ces moyens en place, n'hésitez pas à consulter une nutritionniste ou un psychologue.

Marie-Ève Blais, étudiante de deuxième année en nutrition

Hélène Baribeau. *Une alimentation pour garder le moral tout l'hiver* (en ligne).

<http://www.helenebaribeau.com/une-alimentation-pour-garder-le-moral-tout-lhiver/>.

Hélène Baribeau. *Dépression saisonnière : glucides et poisson au menu* (en ligne).

<http://www.helenebaribeau.com/depression-saisonniere-glucides-et-poisson-au-menu/>.

Naître et grandir. *Développement des sens : le goût* (en ligne). [http://](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-sens-gout)

naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-sens-gout.

Nutrisimple. *Aliments et bonheur* (en ligne). <http://www.nutrisimple.com/fr/chroniques/aliments-et-bonheur/>.

Les cures détox

Bien que plusieurs articles soient contradictoires, les régimes détox semblent tous posséder un point en commun. Leur but ? **Purifier l'organisme en le nettoyant de ses toxines.**

Les cures existent sous plusieurs formes : cures de jus, pilules miracles, régimes trouvés sur Internet et dans les magazines, livres de recettes détox... Pensons notamment au livre *Délices Détox* de Jacynthe René qui a semé la controverse il y a peu de temps. Parfois, on ne prône qu'un changement des habitudes de vie qui se caractérise par une attention plus particulière à l'alimentation et à l'activité physique, mais bien souvent, les cures font appel à des jus et des pilules. Généralement, les cures détox sont suivies pour compenser un excès.



Les régimes détox misent habituellement sur la consommation de plusieurs litres de liquide dans la journée. Il en existe de toutes sortes. Certaines cures détox prônent la seule consommation de jus de fruits et de légumes frais et biologiques, et ce, pendant trois à quatre jours. D'autres régimes incluent certains aliments solides, tels que les légumes vapeur arrosés d'un filet d'huile d'olive. Les cures détox vendues sur le marché peuvent s'avérer très coûteuses (200 à 300 \$ pour trois jours dans certains cas). Celles-ci sont souvent composées de produits naturels laxatifs. Elles augmentent et désorganisent le transit intestinal, irritent la muqueuse et entraînent une perte de potassium qui peut être nuisible pour le corps.

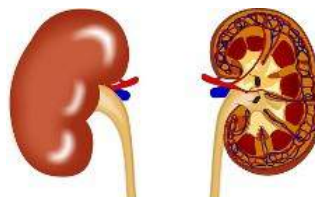
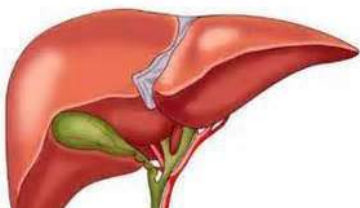
Ces diètes détox sont habituellement caractérisées par l'absence de protéines et de produits céréaliers. Elles sont, pour la plupart, déséquilibrées. Pourtant, une alimentation équilibrée a déjà fait ses preuves dans le monde de l'alimentation. Une privation en énergie et en nutriments ne permet pas de nourrir adéquatement le corps, ce qui peut entraîner, entre autres, des migraines et de la fatigue.

Ces diètes peuvent durer plusieurs semaines sous prétexte de reposer le foie, qui est l'organe responsable d'une grande partie de la détoxification du corps humain.



Le professeur de pharmacologie Jean-Louis Brazier, de l'Université de Montréal, n'approuve pas du tout cette idée de nettoyer nos organes :

«Ça ne tient pas du tout la route sur le plan biologique, soutient-il. Notre foie, nos reins, ce ne sont pas des filtres. Ce sont des organes qui sont équipés avec des outils pour métaboliser, donc transformer les molécules étrangères. Ce sont des enzymes qui prennent des molécules qu'on a avalées et respirées et qui les transforment en molécules solubles dans l'eau, pour qu'elles puissent être éliminées par l'urine et par la bile. Ce n'est donc pas un filtre qui s'encrasse comme le filtre à huile d'une voiture. C'est un processus dynamique... Donc à la fin de l'hiver, notre foie il est bien beau, nos reins sont bien beaux et on n'a pas besoin d'y passer le hérisson pour le nettoyer. »



De plus, une cure détox suivie sur plusieurs jours peut être dangereuse pour la santé, puisqu'elle ne fournit pas tous les nutriments nécessaires au corps humain. Les cures détox sont souvent utilisées pour perdre du poids, mais ces kilos seront rapidement repris par le corps dès la fin de la cure, surtout que le poids perdu constitue surtout de l'eau. En effet, le corps, privé de ses nutriments, se met en mode «jeûne» et son métabolisme ralentit. Au final, le corps n'élimine absolument pas ses toxines, d'autant plus qu'en cas de jeûne prolongé, il y a production de corps cétoniques (substances acides) qui peuvent être nuisibles pour la santé.

Une cure détox qui mise sur le développement de saines habitudes de vie, sur la consommation plus fréquente de fruits et légumes, sur l'utilisation de bons gras et sur la pratique d'activité physique peut permettre de répondre aux besoins de l'organisme et avoir de nombreux effets positifs sur la personne qui la pratique. Il est donc important de souligner que les principes qui régissent les cures détox ne sont pas tous mauvais en soi !

Bref, les cures détox peuvent sembler être une solution rapide pour éliminer les excès, mais changer ses habitudes de vie à long terme est beaucoup plus bénéfique pour l'organisme et pour éviter les conséquences nuisibles des hauts et des bas causés par les excès et les cures à répétition.

Marianne Gingras, étudiante de deuxième année en nutrition

Diament, M. *La détox : fantasme ou réalité?* (en ligne). <http://www.psychologies.com/Beaute/Corps/Detox/Articles-et-Dossiers/La-detox-fantasme-ou-necessite>.

Bruet, C. *Nos trucs et astuces pour une cure détox* (en ligne). <http://www.plaisirssante.ca/cuisine/regime/nos-trucs-et-recettes-pour-une-cure-detox?slide=7#PJGgrtVRjrcTzP6U.97>.

Marie Claire. *Cures détox : la journée protéines* (en ligne). <http://www.marieclaire.fr/cures-detox,20147,688713.asp#?slide=6>.

Une pilule, une petite granule. *Cures de détox* (en ligne). <http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=1295>.

Légumes grillés

rouge et or

À vos tabliers!



Ingrédients :

4 à 6	petites pommes de terre à chair jaune (selon leur grosseur)
1	petite courgette jaune
1	poivron rouge, épépiné
15 ml (1 c. à soupe)	huile d'olive
5 ml (1 c. à thé)	miel
2,5 ml (½ c. à thé)	poudre de chili
2,5 ml (½ c. à thé)	paprika
2,5 ml (½ c. à thé)	romarin séché
2,5 ml (½ c. à thé)	origan séché
1 pincée	sel et poivre



Préparation :

- Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 400°F (200°C). Tapiser une plaque de papier parchemin.
- Couper les pommes de terre en minces quartiers d'environ un à deux cm d'épaisseur. Couper la courgette en bâtonnets (ne pas les couper trop finement puisque leur volume diminue de moitié à la cuisson) et les poivrons en lanières.
- Dans un bol moyen, mélanger l'huile, le miel, les épices et les herbes séchées. Assaisonner de sel et de poivre au goût.
- Ajouter les légumes au mélange. Avec les mains, bien enrober les légumes de l'assaisonnement.
- Répartir uniformément sur la plaque et placer au four pour 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien rôtis et les pommes de terre, tendres.

Servir aussitôt en accompagnement d'un burger (en écoutant le match de football du Rouge et Or à la télévision!) ou d'un poisson blanc.

Rendement : 2 portions d'accompagnement

Michèle Rousseau, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle

À vos tabliers!



Pouding au caramel

Ingrédients :

20 ml (4 c. à thé)	beurre non salé
80 ml (1/3 tasse)	cassonade légèrement tassée
375 ml (1 ½ tasse)	lait au choix (écrémé, 1%, 2%)
30 ml (2 c. à soupe)	fécule de maïs
10 ml (2 c. à thé)	extrait de vanille pur

Si désiré :	fleur de sel
	noix grossièrement hachées (pacanes, noix de Grenoble, etc.)



Préparation :

- Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter la cassonade et fouetter pour bien intégrer.
- Pendant ce temps, dans une grande tasse à mesurer (ou un bol à bec verseur), bien mélanger le lait, la fécule de maïs et l'extrait de vanille pure. Réserver.
- Lorsque la cassonade est bien intégrée au beurre, verser lentement le mélange de lait en fouettant vigoureusement.
- Poursuivre la cuisson 5 minutes à feu moyen ou jusqu'à épaississement, en fouettant à quelques reprises pour obtenir la consistance d'un pouding.
- Verser la préparation dans 4 petits ramequins.
- Si désiré, ajouter une pincée de fleur de sel et/ou des noix grossièrement hachées sur chaque portion.
- Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Rendement : 4 portions

Amélie Bergeron, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : O'Gleman, G. *Petits pots de « butterscotch »* (en ligne).
<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/217/petits-pots-de-butterscotch>.



Un petit nouveau dans ma cuisine

Pâtes de légumineuses de *Explore Asian*

Description du produit : pâtes dont les deux seuls ingrédients sont des légumineuses et de l'eau. Plusieurs variétés sont offertes, selon les légumineuses utilisées et la forme de pâte choisie. Les plus populaires sont les spaghettis de haricots noirs.

Ses points forts : plus riches en protéines, en fibres et en fer que les pâtes de grains entiers, tout en étant plus faibles en glucides. La forte teneur en protéines et en fibres augmente le sentiment de satiété. Le fait que les légumineuses soient en forme de pâtes permet d'éviter leur texture habituellement pâteuse qui peut ne pas plaire à certains. Son coût est similaire aux autres pâtes entières.

Ses points faibles : la texture des pâtes est légèrement plus caoutchouteuse que les pâtes fabriquées à partir de grains.

Où s'en procurer : disponible seulement dans les épiceries spécialisées, comme Avril Supermarché Santé et Aliments de Santé Laurier.

Comment le préparer ou l'apprêter : faire bouillir de l'eau dans une casserole, ajouter les pâtes et cuire 4 à 5 minutes. Rincer à l'eau froide et servir avec une sauce ou un pesto au choix. Inspirez-vous de la recette proposée à la page suivante pour le pesto ainsi que l'autre produit vedette pour la sauce!



Nutrition Facts

Serving Size: 2 oz (56g)
Servings per container: about 4

Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from fat 18
% Daily Value*	
Total Fat 2 g	3 %
Saturated Fat 1 g	3 %
Trans Fat 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 4 mg	0 %
Total Carbohydrates 17 g	3 %
Dietary Fibers 12 g	48 %
Sugars 5 g	
Protein 25 g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 1%
Calcium 13%	Iron 36%



Explore Asian est une compagnie fondée par Joe, originaire de l'Asie de l'Ouest. Lors d'un voyage dans l'Extrême-Orient, celui-ci a fait la découverte fascinante des pâtes de soya. Joe a ensuite décidé de faire découvrir les pâtes de légumineuses au monde entier afin que tous puissent bénéficier de leurs attraits nutritionnels.

Pesto de chou frisé, basilic & chanvre

Ingrédients:

750 ml (3 tasses)	chou frisé (kale)
250 ml (1 tasse)	basilic frais
2	gousses d'ail
175 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse)	graines de chanvre
60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse)	levure alimentaire
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron frais
5 ml (1 c. à thé)	sel de mer
1 pincée	poivre moulu
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	huile d'olive aromatisée au basilic



Préparation:

- Dans un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients, à l'exception de l'huile. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien haché et bien incorporé.
- Ajouter l'huile en filet. Ajuster la quantité d'huile selon la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Se congèle très bien dans des petits cubes de glaçons ou se conserve au réfrigérateur pendant environ cinq jours.

Note : la levure alimentaire est une levure inactive, contrairement à celle utilisée dans les produits de boulangerie. Elle se vend sous forme de flocons, est très riche en vitamines du groupe B et possède un goût qui se rapproche de celui du fromage. Vous pouvez l'omettre ou la remplacer par du parmesan au goût.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : Gaillet, É. *Pesto de Kale, basilic & chanvre* (en ligne).
<https://www.prana.bio/recettes/repas-principal/recette-de-pesto-de-kale-basilic-chanvre>.



Un petit nouveau dans ma cuisine

Sauce rosée classique de *Maison Le Grand*

Description du produit : sauce rosée sans produits laitiers dont les principaux ingrédients sont les suivants : tomates, tofu ferme, huile d'olive pressée à froid, tomates séchées au soleil, basilic et épices.

Ses points forts : convient aux personnes intolérantes aux produits laitiers. Goût authentique de la sauce rosée. Ingrédients naturels. Fraîcheur préservée par l'emballage constitué d'un sac fermé hermétiquement.

Ses points faibles : le prix représente environ le double des autres sauces rosées commerciales. Teneur en sodium légèrement élevée. Teneur en protéines très faible, donc gagne à être consommée avec des pâtes de légumineuses ou encore des pâtes régulières avec ajout d'une protéine (comme du poulet).

Où s'en procurer : la majorité des épiceries (IGA, Loblaws, Maxi, Metro, Provigo, Super C).

Comment le préparer ou l'apprêter : réchauffer la sauce au four à micro-ondes ou dans une casserole quelques minutes, puis servir sur des pâtes, tout simplement! Délicieuse avec les pâtes de haricots noirs de *Explore Asian* mentionnées précédemment.

LeGrand

Maison Le Grand est une compagnie québécoise fondée en 1997 par Bernard Le Grand et Tatiana Bossy. Ils commercialisent de nombreux produits dans le domaine du prêt-à-manger : houmous, soupes, sauces à spaghetti, sauces rosées, pestos et sauce Tzatziki. La recette demeure toujours la même : conserver l'authenticité des ingrédients. Leur défi est de «*rendre la nourriture santé aussi excitante que le fast food. Les gens veulent bien manger et ils veulent que ça goûte bon. Nous faisons le pont entre le gourmet et le naturel*», selon Monsieur Le Grand.



Valeur nutritive

Pour 1/2 tasse (125 ml)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 12 g	18%
saturés 1.5 g	
+ trans 0 g	10%
Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 220 mg	9%
Glucides 1 g	1%
Fibres 0 g	4%
Sucres 0 g	
Protéines 0.5 g	
Vitamine A	6%
Vitamine C	20%
Calcium	2%
Fer	6%

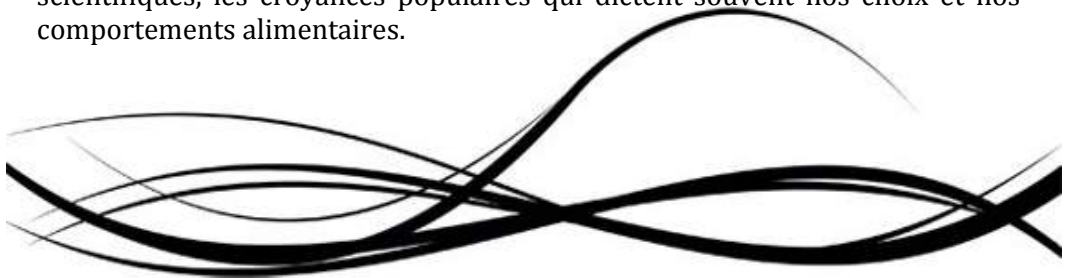
Suggestion de lecture



Manger des bananes attire les moustiques et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation
par Julie DesGroseillers, Dt. P.

Éditeur: La Presse
Prix régulier: 24,95 \$
ISBN: 9782923681016
Description: 192 pages
Parution: mars 2009

Manger des bananes attire les moustiques, jeûner purifie le corps, le pain et les pâtes font grossir, le lait biologique est meilleur pour la santé, les huîtres sont aphrodisiaques, les noix sont caloriques, le gras de canard est bon pour la santé, l'aspartame est cancérigène... Il est parfois difficile de départager le vrai du faux! Ce recueil sur les mythes et réalités en matière d'alimentation a pour but d'analyser de façon rigoureuse, en s'appuyant sur les plus récentes données scientifiques, les croyances populaires qui dictent souvent nos choix et nos comportements alimentaires.



Bulletin du BEN, novembre 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!