

Bulletin du **BEN**

Octobre 2015

L'automne

Articles vedettes

- L'automne : profitons des fruits et légumes d'ici!
- Les aliments biologiques
- Votre nouvelle alliée : la mijoteuse!

À vos tabliers!

- Potage-repas tomate et lentilles
- Sauce bolognaise à la mijoteuse

Un petit nouveau dans ma cuisine

- Sirop de pommes des *Produits Pierre-Henri*
- Beurre de graines de citrouille de *Nuts To You Nut Butter inc.*



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

Téléphone : 418-656-2131 #6614

Courriel : ben@asso.ulaval.ca

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



bureau d'entraide en nutrition

Le petit mot de la rédactrice



L'automne, une saison qui représente beaucoup plus que la transition entre l'été et l'hiver. Une saison qui inspire la tranquillité, entre la petite fraîcheur du soir et la chaleur des feuilles qui se laissent colorer par le cycle de la nature. Quoi de mieux qu'une bonne tisane à déguster en soirée, emmitouflé dans une épaisse couverture tout en contemplant le spectacle coloré qu'offrent les arbres?

L'automne, c'est également le retour des bons petits plats mijotés qui emplissent la maison d'une odeur si réconfortante. L'odeur des tomates, des épices, du bouillon... et des pommes! Il ne faut surtout pas oublier la saison des pommes, qui permet de passer du bon temps en famille lors de la cueillette et de déguster les meilleurs desserts inspirés de nos grands-mères. Les fruits et légumes de saison qui proviennent de chez nous ont vraiment tout à nous offrir.

Ce mois-ci, vous aurez tout à votre disposition pour profiter des produits de saison et les ajouter à vos meilleurs plats mijotés. Les produits à découvrir en ce mois d'octobre : le sirop de pommes des *Produits Pierre-Henri* et le beurre de graines de citrouille de *Nut To You Nut Butter inc.* Bonne lecture!

Mélissa Bélanger
VP aux publications



L'automne : profitons des fruits et légumes d'ici!



L'automne, au Québec, est synonyme de récolte locale et savoureuse. En effet, c'est la saison idéale pour l'achat dans les marchés locaux ou pour cueillir soi-même des fruits et des légumes typiques de notre région, comme les pommes, les courges, les citrouilles, etc. Cette action nous assure leur fraîcheur tout en encourageant notre économie locale. Ces fruits et légumes d'ici ne sont pas simplement bons, ils ont également des bienfaits sur notre santé.



Les courges

La courge fait partie de la famille des cucurbitacées, tout comme le melon et le concombre. Il existe deux catégories de courges, soit les courges d'hiver et les courges d'été. Les courges d'hiver (comme la courge poivrée et la citrouille) possèdent une peau dure non comestible et sont cueillies à maturité, alors que les courges d'été (comme la courgette et le pâtisson) ont une peau tendre qui est comestible et sont cueillies avant leur pleine maturité.

Valeur nutritive :

Vitamine A : rôle important pour la vue, le système immunitaire, la reproduction, la croissance et la peau

Vitamine C : rôle dans le maintien de la réponse immunitaire et la cicatrisation

Potassium : rôle dans la transmission de l'influx nerveux et la contraction musculaire du cœur



De plus, les courges contiennent peu de matières grasses et sont riches en glucides (la proportion varie selon la variété et la saison durant laquelle elles sont cueillies).

Plusieurs façons de les apprêter :

- ◆ Au four (à 350°F pendant 30 à 40 minutes), en papillote, en coupant la courge en quartiers et en y ajoutant un peu d'huile, des épices ou des herbes (ex : romarin, thym, basilic, etc.)
- ◆ En potage
- ◆ En remplacement des pâtes pour ce qui est de la courge spaghetti



POMMES
QUALITÉ
QUÉBEC



Les pommes

La pomme représente l'un des fruits populaires de l'automne auprès des Québécois puisqu'elle est si facile et rapide à apprêter. Il en existe plusieurs variétés qui sont cultivées localement. Elles ne sont pas toutes cueillies durant la même période et chacune possède ses propres caractéristiques. La pomme est un fruit qui regorge d'éléments nutritifs, dont la majorité est présent dans la pelure.

Valeur nutritive :

Quercétine : puissant antioxydant offrant une protection contre les maladies cardiovasculaires et le cancer

Fibres solubles : contribuent entre autres à lier le cholestérol alimentaire et à en réduire l'absorption

Fibres insolubles : favorisent un bon transit intestinal et contribuent au contrôle de l'appétit

Plusieurs façons de les apprêter :

- ◆ Au repas : couper la pomme en fines tranches et ajouter dans un sandwich avec de la dinde ou du poulet
- ◆ En collation : couper en petits cubes avec des morceaux de fromage ou des noix
- ◆ En dessert : couper la pomme en deux, retirer le cœur et remplir la cavité de fruits séchés, noix hachées, flocons d'avoine et cassonade. Cuire tout simplement au four à micro-ondes pendant 90 secondes.

Le poireau

Le poireau fait partie de la même famille que l'oignon et l'ail. Sa saveur délicate est tout aussi intéressante que sa valeur nutritive. Sa partie verte et sa partie blanche peuvent être consommées. Le cœur blanc a une saveur plus douce, alors que la partie verte est plus amère et piquante.



Valeur nutritive :

Kaempferol : antioxydant offrant une protection contre les maladies cardiovasculaires et le cancer

Vitamine K (excellente source) : rôle dans la coagulation sanguine et la solidité des os

Vitamine B9 (acide folique): rôle dans le développement normal des globules rouges et la production du matériel génétique (ADN)

Plusieurs façons de les apprêter :

- ◆ Remplacer les oignons dans les sandwiches et les salades par des poireaux
- ◆ Ajouter à une quiche ou une omelette
- ◆ Griller au barbecue ou à la poêle
- ◆ En potage (potage parmentier)



Enfin, il existe toute une panoplie d'autres légumes et fruits d'ici à découvrir, ceux-ci étant aussi savoureux que nutritifs. Ils ont avantage à être ajoutés à nos repas!

Audrey Desrosiers, étudiante de deuxième année en nutrition

Association québécoise de la distribution des fruits et légumes. *Coup de cœur pour les pommes du Québec!* (en ligne). www.jaime9a54.ca/upload/pdf/guide_pommes_2011_lowres_FINAL.pdf.

Huot, I. *Connaissez-vous bien les courges?* (en ligne). http://www.mangezquebec.com/fr/sante/chroniques_sante.sn?uidItem=2.

PasseportSanté. *Poireau* (en ligne). www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=poireau_nu#la-petite-histoire-du-poireau.

Whitney, E.N., S.R. Rolfes, G. Hammond et L.A. Piché. *Understanding Nutrition*. First Canadian edition, Nelson Education, 2013.

Les aliments biologiques

L'été tire maintenant à sa fin, affrontant l'air un peu plus frisquet de l'automne. Peut-être avez-vous profité du bon temps pour cultiver votre propre jardin ou pour vous abonner à des paniers de fruits et légumes biologiques? Quoi de plus gratifiant que de manger un aliment que nous avons nous-mêmes cueilli ou encore de réinventer nos recettes afin d'intégrer des fruits et légumes de notre terroir. Je vous invite à lire cet article qui lève le voile sur l'agriculture biologique. Je répondrai aux questions les plus fréquemment posées à ce sujet. Après votre lecture, vous prendrez peut-être de nouvelles résolutions pour l'été prochain!

Qu'est-ce que la certification biologique?

Culture biologique	
Pas de pesticides de synthèse	
Pas d'engrais de synthèse ni de boue d'épuration	
Pas de semences issues d'organismes génétiquement modifiés (OGM)	

À quoi servent les pesticides?

S'il y a utilisation de pesticides dans les champs de fruits et légumes, c'est qu'il doit bien y avoir un avantage. En effet, les pesticides n'ont pas seulement un mauvais côté. Il s'agit en fait d'un composé chimique utilisé pour contrôler la présence des insectes et des mauvaises herbes afin de préserver les plantations. L'utilisation des pesticides permet d'éviter le gaspillage et par conséquent, de diminuer les pertes d'argent pour le producteur. Ce

procédé permet de générer beaucoup de nourriture pour nourrir le monde, tout en protégeant les récoltes des maladies transmises par les insectes. Malgré leurs avantages, les pesticides peuvent laisser des résidus sur les aliments et dans l'environnement.

Selon les recherches actuelles, les résidus de pesticides présents dans les aliments n'ont pas d'effets néfastes sur la santé des adultes en bonne santé. Toutefois, certains groupes de personnes peuvent être plus vulnérables : les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant d'un problème relié au système immunitaire. Ces groupes sont plus susceptibles d'accumuler des résidus de pesticides dans leur organisme, mais l'effet de ces résidus sur la santé n'est toujours pas connu. Les personnes les plus à risque sont les agriculteurs. Ces derniers sont davantage exposés à de fortes doses de pesticides sur une longue période, ce qui augmente leur risque de développer certains problèmes de santé, comme des troubles respiratoires, des troubles neurologiques et certains types de cancer.

Pour ce qui est de l'environnement, le constat est indéniable : les pesticides nuisent à la santé de notre planète. Les résidus de pesticides polluent l'eau, l'air et les sols. Ils peuvent également nuire aux autres êtres vivants, comme c'est le cas des abeilles. En effet, on assiste présentement au déclin préoccupant des abeilles domestiques, ce phénomène étant entre autres attribuable à l'utilisation des pesticides de la famille des néonicotinoïdes (imidaclopride, thiaméthoxame et clothianidine).



Comment puis-je réduire ma consommation de résidus de pesticides?

Achat des aliments

Choisir des fruits et légumes sans meurtrissures

Varié les fruits et légumes consommés pour minimiser l'exposition à un seul pesticide

Acheter des aliments certifiés biologiques si le budget le permet

Préparation des aliments

Laver les aliments frais avant de les consommer en utilisant une brosse au besoin

Ne pas croquer dans les fruits citrins comme l'orange afin d'enlever la pelure

Enlever les feuilles extérieures des légumes feuillus

Peler les fruits et légumes couverts de cire qui emprisonne les pesticides



Les aliments biologiques sont-ils plus nutritifs?

Les dernières recherches suggèrent que les aliments biologiques contiennent davantage d'antioxydants que ceux provenant de l'agriculture conventionnelle, allant de l'ordre de 28% à 69% selon l'antioxydant étudié. Toutefois, très peu d'études se sont penchées sur l'impact de cette différence sur la santé humaine. Pour l'instant, il n'est pas possible d'affirmer que les aliments biologiques sont plus nutritifs. La valeur nutritive serait davantage influencée par les conditions climatiques que par le mode de production.

Les aliments biologiques ont-ils meilleur goût?

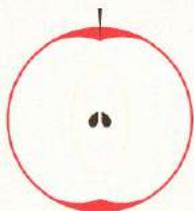
Des études effectuées sur les animaux, comme les rats et les lapins, laissent présager que ceux-ci préfèrent le goût des aliments biologiques. Toutefois, les recherches portant sur les humains sont présentement contradictoires. Mis à part les résultats de ces études, il faut noter que les aliments biologiques ont un pourcentage d'eau un peu plus faible, ce qui concentre davantage les éléments nutritifs. Ce fait pourrait élucider la raison pour laquelle les aliments biologiques sont plus goûteux selon les dires de certaines personnes. Faites le test et laissez vos papilles vous dicter la réponse!



Le coût en vaut-il la peine?

C'est un fait, les aliments biologiques coûtent plus cher que les aliments provenant de l'agriculture conventionnelle. Cette hausse du prix est due entre autres à la gestion des pertes ainsi qu'au coût élevé de la certification biologique. Comme la situation économique actuelle est plutôt difficile et que le prix de la facture d'épicerie ne cesse d'augmenter, je vous invite à consulter les deux prochaines pages qui vous informent sur les fruits et légumes qui contiennent le plus et le moins de pesticides. De cette façon, vous pourrez commencer par privilégier l'achat biologique des aliments qui sont davantage exposés aux pesticides.

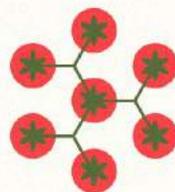
LES DOUZE FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE PLUS DE PESTICIDES



POMMES



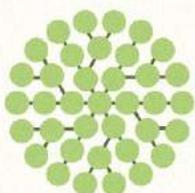
CÉLERI



TOMATES CERISES



CONCOMBRES



RAISINS



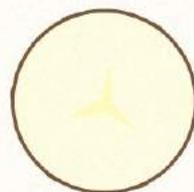
PIMENTS FORTS



NECTARINES
(IMPORTÉES)



PÊCHES



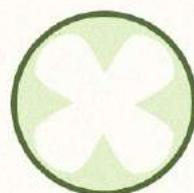
POMMES DE TERRE



ÉPINARDS

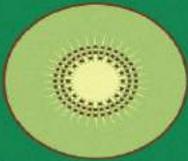


FRAISES



POIVRONS

LES QUINZE FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE MOINS DE PESTICIDES



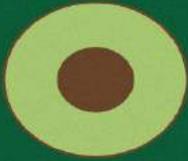
KIWIS



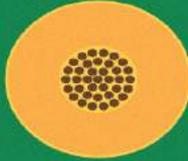
PAMPLEMOUSSES



MAÏS SUCRÉ



AVOCATS



PAPAYES



CHOUX



CANTALOUPS



ASPERGES



ANANAS



OIGNONS



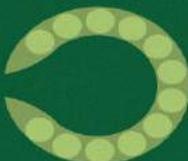
PATATES DOUCES



CHOUX-FLEURS



AUBERGINES



PETITS POIS



MANGUES

Que ce soit pour protéger l'environnement, pour savourer pleinement leur bon goût ou pour épargner la santé des agriculteurs, les fruits et légumes biologiques méritent certainement leur place dans notre panier d'épicerie. Hormis ces faits, n'oubliez pas de varier vos fruits et légumes et d'en consommer beaucoup, qu'ils soient biologiques ou non. L'effet positif de la consommation des fruits et légumes surpasse nettement les effets négatifs que peuvent avoir les résidus de pesticides sur notre santé. Ne vous empêchez surtout pas de consommer des fruits et légumes de l'agriculture conventionnelle si votre budget ne vous le permet pas ou que vos valeurs personnelles ne convergent pas vers l'agriculture biologique. Conseil d'une nutritionniste en devenir!

Si l'achat de paniers de fruits et légumes biologiques vous intéresse, je vous invite à consulter les sites Internet suivants :

Équiterre. <http://www.equiterre.org/solution/paniers-bio> (avec plusieurs points de chute à Sainte-Foy)

Coopérative La Mauve. <https://lamauve.com/abonnements.html> (dont un point de chute au pavillon Desjardins-Pollack à l'Université Laval)

Marché de proximité de Québec. <http://www.marchequbec.org/> (point de chute au 870 avenue de Salaberry)

Si vous désirez vous informer davantage sur l'alimentation et son impact sur l'environnement, je vous conseille la lecture de ce livre:

Lavallée, B. Sauver la planète une bouchée à la fois. Montréal, Les Éditions La Presse, 2015, 226p.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Extenso. *5 vérités sur les aliments biologiques* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/5-verites-sur-les-aliments-biologiques/>.

Gouvernement de l'Ontario. *La santé des pollinisateurs* (en ligne). <https://www.ontario.ca/fr/page/la-sante-des-pollinisateurs>.

Lavallée, B. Sauver la planète une bouchée à la fois. Montréal, Les Éditions La Presse, 2015, p.32-53.

Le nutritionniste urbain. *Infographiques* (en ligne). <http://nutritionnisteurbain.ca/category/infographiques/>.

Whitney, E.N., S.R. Rolfes, G. Hammond et L.A. Piché. Understanding Nutrition. First Canadian edition, Nelson Education, 2013, p. 674-678.

Votre nouvelle alliée : la mijoteuse!



Avec le retour du temps frais et la session bien entamée qui vous occupe sans doute de plus en plus, quoi de plus réconfortant et pratique qu'un petit mijoté qui vous attend au retour de vos cours universitaires? Apprenez à faire de la mijoteuse votre alliée avec ces quelques conseils. Vous pourrez alors vous offrir des plats à la fois sains, savoureux et économiques, en quantité suffisante pour des lunches ou des soupers ultérieurs.

Bien que vous puissiez simplement combiner tous les ingrédients du même coup, les plats de viande gagneront en saveur si vous suivez ces trois étapes :

- Dans une poêle, faites rissoler la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée, ce qui rehaussera sa saveur. Profitez-en pour utiliser des pièces de viande plus coriaces (épaule, palette, poitrine, flanc, etc.), habituellement moins dispendieuses. La longue cuisson les rendra tendres et juteuses à souhait!

- Transférez la viande dans la mijoteuse et ajoutez les légumes et les assaisonnements. Profitez de l'abondance des légumes racines (carottes, navet, rutabaga, panais, céleri rave, etc.), offerts à tout petit prix. La longue cuisson dans un bouillon leur confèrera une toute nouvelle saveur. Une belle occasion de découvrir de nouveaux légumes et de faire le plein de vitamines, puisqu'une majorité de celles-ci sera conservée dans le jus de cuisson. Les herbes séchées, les herbes fraîches tolérant bien la cuisson (thym, romarin) et les épices peuvent aussi ajoutées dès le début. Si toutefois vous désirez incorporer des herbes fraîches ou des légumes plus fragiles, comme les épinards, les courgettes ou les pois mange-tout, par exemple, mieux vaut les ajouter en fin de cuisson, c'est-à-dire environ une heure avant la fin.



- Ajoutez du liquide, de façon à simplement couvrir la viande et les légumes. Optez pour un liquide riche en goût, mais faible en sodium, tel que du bouillon maison auquel on peut ajouter un peu de vin, de jus ou de vinaigre. Du bouillon déjà préparé peut également être utilisé, mais choisissez-le préférablement faible en sodium ou diluez-le avec de l'eau.

Pour apporter de la variété et cuisiner des plats encore plus économiques, n'hésitez pas à intégrer les légumineuses à vos mijotés pour remplacer la viande, partiellement ou entièrement. Elles absorberont les saveurs des autres aliments lors de la cuisson, ce qui les rendra plus alléchantes pour ceux qui les boudent habituellement! Elles épaississent également les sauces, ce qui peut rendre la texture du mijoté plus agréable. En plus d'être une excellente source de protéines, les légumineuses sont riches en fibres et contiennent très peu de gras.



Voici un petit guide pour minuter votre mijoteuse :

Cuisson traditionnelle au four	Mijoteuse Haute intensité	Mijoteuse Faible intensité
15-30 minutes	1h30-2 heures	4-6 heures
35-45 minutes	2-4 heures	6-10 heures
50 minutes - 3 heures	4-6 heures	8-12 heures

Si vous ne possédez pas encore de mijoteuse, mais que vous en prévoyez l'achat, privilégiez un modèle programmable qui passera automatiquement en mode réchaud une fois la cuisson terminée. Ainsi, vous n'aurez aucunement à vous en soucier si votre retour à la maison est retardé. Un couvercle transparent peut aussi être pratique pour voir ce qui mijote sans être soulevé, ce qui occasionnerait une perte de chaleur. Si vous comptez cuisiner de grosses pièces de viande, une mijoteuse de forme ovale sera aussi plus polyvalente.

Pour ceux qui auraient besoin d'un argument supplémentaire pour l'adopter, la mijoteuse est écologique! Elle utilise jusqu'à 80% moins d'énergie que la cuisinière traditionnelle et elle permet de réduire le gaspillage alimentaire, puisqu'on peut facilement y incorporer les légumes qui commencent à ramollir au fond du réfrigérateur, sans aucunement compromettre le goût ou l'apparence des plats. Et que dire de sa simplicité d'utilisation? Aucun talent culinaire prérequis!



Marie-Ève Blais, étudiante de deuxième année en nutrition

Lalancette, M. *Mijoteuse* 101 (en ligne). <http://blogue.iga.net/mijoteuse-101/>.

Extenso. *10 conseils pour les mijotés* (en ligne). <http://www.extenso.org/blogue/10-conseils-pour-les-mijotes/123/>.

Lemieux, N. *Mijoteuse* (en ligne). <http://legitimedepense.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=135>.

Sauce bolognaise à la mijoteuse

Une recette réconfortante et économique, prête en deux temps, trois mouvements. Elle permet d'ajouter des protéines végétales (tofu et lentilles) à notre menu tout en préservant le goût authentique de la viande dans la traditionnelle sauce bolognaise.

À vos tabliers!



Ingrédients:

454 g (1 bloc)	tofu extra-ferme
1 conserve de 398 ml	lentilles françaises Dupuy, rincées et égouttées
454 g (1 lb)	bœuf haché extra-maigre
750 g (1 sac)	légumes surgelés pour sauce à spaghetti (un mélange de carottes, céleri, poivrons et oignons de type <i>Arctic Gardens</i>)
2 conserves de 796 ml	tomates broyées sans sel
1 conserve de 156 ml	pâte de tomate
30 ml (2 c. à soupe)	fines herbes séchées (mélange à l'italienne ou de Provence)
1	feuille de laurier
Au goût	poivre et sel

Préparation:

- Avec les doigts, égrainer le tofu directement dans la mijoteuse jusqu'à l'obtention de morceaux de la grosseur de grains de riz.
- Incorporer tous les autres ingrédients, poivrer généreusement, saler et bien mélanger.
- Cuire à température élevée pendant 8 heures.
- Servir avec des pâtes de grains entiers et une salade verte.
- Se conserve trois jours au réfrigérateur ou quatre mois au congélateur.

Rendement : 8 portions

Note : l'utilisation des légumes surgelés en cubes et des lentilles en conserve permet d'économiser du temps. Rien ne vous empêche de couper vous-même les légumes et de faire cuire des lentilles sèches.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de : O'Gleman, G. *Sauce bolognaise à la mijoteuse* (en ligne).
<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/133/sauce-bolognaise-a-la-mijoteuse>.



Potage-repas tomate et lentilles

Ingrédients:

15 ml (1 c. à soupe)	huile d'olive
1	oignon haché
2	gousses d'ail hachées
750 ml (3 tasses)	bouillon de légumes sans sel
375 ml (1 ½ tasse)	lentilles rouges sèches, rincées et égouttées
2,5 ml (½ c. à thé)	poudre de cari
5 ml (1 c. à thé)	poivre moulu
6	grosses tomates fraîches, hachées*
60 ml (¼ tasse)	basilic frais haché**



Préparation:

- Dans un grand chaudron à feu moyen, faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- Ajouter l'ail et faire revenir 30 secondes.
- Ajouter le bouillon de légumes, les lentilles, la poudre de cari et le poivre. Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et faire mijoter 15 minutes à couvert.
- Ajouter les tomates et cuire encore 5 minutes à couvert.
- Retirer du feu et ajouter le basilic.
- Réduire le potage en purée à l'aide d'un pied mélangeur ou d'un mélangeur à haute vitesse.
- Se conserve au réfrigérateur jusqu'à trois jours, ou au congélateur dans un contenant hermétique pour plusieurs mois.

Rendement : 4 portions

Notes :

* Les tomates fraîches peuvent être remplacées par une grosse conserve (796 ml) de tomates italiennes San Mazarno sans sel.

** Le basilic frais peut être remplacé par 1 c. à soupe + 1 c. à thé de basilic séché. Ajouter le basilic séché au même moment que les tomates.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette inspirée de <http://alexcuisine.com/recettes/2013/10/02/potage-repas-aux-lentilles-rouges/>



Un petit nouveau dans ma cuisine

Sirop de pommes des *Produits Pierre-Henri*

Description du produit : sirop de pommes dont le seul ingrédient est du jus de pommes 100% pur. Une bouteille de 250 ml contient l'équivalent de 36 pommes.

Ses points forts : sucre naturel des pommes. S'utilise autant dans les plats principaux que les desserts. Goût agréable de pommes.

Ses points faibles : son prix, un peu plus dispendieux que le sirop d'érable.

Où s'en procurer : toutes les épicerie IGA et Metro, dans la section des fruits et légumes.

Comment le préparer ou l'apprêter : remplace à quantité égale les autres sucres liquides, comme le sirop d'érable et le miel.



Les *Produits Pierre-Henri* sont développés par l'entreprise *Les Vergers Cataphard & Fils inc.*, dont le siège social se situe à St-Joseph-du-Lac. Cette entreprise se spécialise dans la production de pommes, détenant plus de 25 000 arbres avec douze variétés de pommes. Le sirop de pommes a été développé en 2010, mais ce n'est que depuis quelques mois que le produit est disponible dans les épicerie de la région de Québec.



Valeur nutritive Nutrition Facts

par 1/4 tasse (60 mL) / Per 1/4 cup (60 mL)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 0,7 g	1 %
saturés / Saturated 0,1 g	1 %
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholestertol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Glucides / Carbohydate 51 g	17 %
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 44 g	
Protéines / Protein 0 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	2 %
Calcium / Calcium	15 %
Fer / Iron	2 %

Croustade aux pommes

Une croustade aux pommes qui goûte comme celle de notre grand-mère, avec en prime une bonne dose de fibres et de bons gras.



Ingrédients:

8	pommes <i>Cortland</i> de grosseur moyenne, pelées et coupées en fines tranches
15 ml (1 c. à soupe)	cannelle
125 ml (½ tasse)	farine d'épeautre entière
500 ml (2 tasses)	flocons d'avoine à cuisson lente
60 ml (¼ tasse)	graines de lin moulues
125 ml (½ tasse)	sirop de pommes, divisé en deux quantités égales
30 ml (2 c. à soupe)	beurre d'amandes
60 ml (¼ tasse)	huile de noix de coco
60 ml (¼ tasse)	amandes tranchées

Préparation:

- Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 350 °F (180 °C).
- Déposer les pommes dans un plat en verre de 8 po x 12 po allant au four. Ajouter 60 ml (¼ tasse) de sirop de pommes et la cannelle. Bien mélanger avec les pommes.
- Dans un bain-marie ou au four à micro-ondes, faire fondre l'huile de noix de coco et le beurre d'amandes.
- Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, les graines de lin, le reste du sirop de pommes, le beurre d'amandes et l'huile de noix de coco. Répartir ce mélange sur les pommes.
- Ajouter les amandes tranchées sur le dessus du mélange.
- Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que la croustade soit dorée. Ne pas couvrir lors de la cuisson.

Rendement : 8 portions

Note : Vous pouvez remplacer la farine d'épeautre par une autre farine entière, le beurre d'amandes par un autre beurre de noix ou d'arachide et l'huile de noix de coco par du beurre ou de la margarine.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle, inspirée de <http://www.genevieveogleman.com/croustade-pommes-allegee/>



Un petit nouveau dans ma cuisine

Beurre de graines de citrouille de *Nut To You Nut Butter inc.*

Description du produit : beurre fait à 100% de graines de citrouille rôties à sec.

Ses points forts : sa teneur en protéines et en fer. Une quantité de 30g contient 10g de protéines et 30% de la valeur quotidienne en fer.

Ses points faibles : son coût un peu élevé, variant entre celui du beurre d'arachide et celui du beurre d'amandes. Son goût, qui se rapproche de celui du beurre de graines de tournesol, est plus amer que celui des beurres de noix. Son goût intense peut ne pas plaire à tout le monde. Pour les amateurs de graines de citrouille seulement!

Où s'en procurer : dans la majorité des épiceries et des magasins à grande surface, dans la section biologique.

Comment le préparer ou l'apprêter : s'utilise comme les autres beurres de noix et de graines. À utiliser dans les recettes en remplacement du corps gras ou tout simplement sur une rôti avec de la bonne confiture maison.



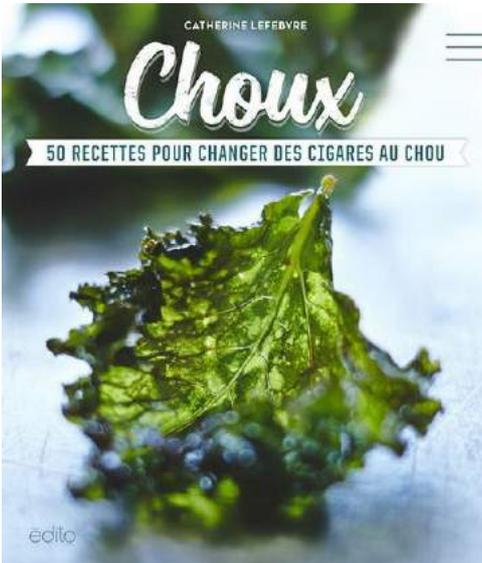
Nutrition Facts Valeur nutritive

Per / Par 30g	
Amount Teneur	% Daily Value % Valeur quotidienne
Calories / Calories	160
Fat / Lipides	13 g
Saturated / saturés	2.5 g
+ Trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 mg
Sodium / Sodium	0 mg
Carbohydate / Glucides	4 g
Fibre / Fibres	1 g
Sugars / Sucres	0 g
Protein / Protéines	10 g
Vitamin A / Vitamine A	0%
Vitamin C / Vitamine C	0%
Calcium / Calcium	2%
Iron / Fer	30%

Nuts to You Nut Butter Inc.

Nuts To You Nut Butter inc. est une entreprise ontarienne qui se spécialise dans la vente de beurres de noix et de graines biologiques. Elle commercialise des beurres crus ou rôtis, naturels ou sucrés ainsi que des beurres constitués de plusieurs sortes de noix.

Suggestion de lecture



**Choux : 50 recettes pour
changer des cigares au chou**
par Catherine Lefebvre Dt.P.

Éditeur: Édito

Prix régulier: 26,95 \$

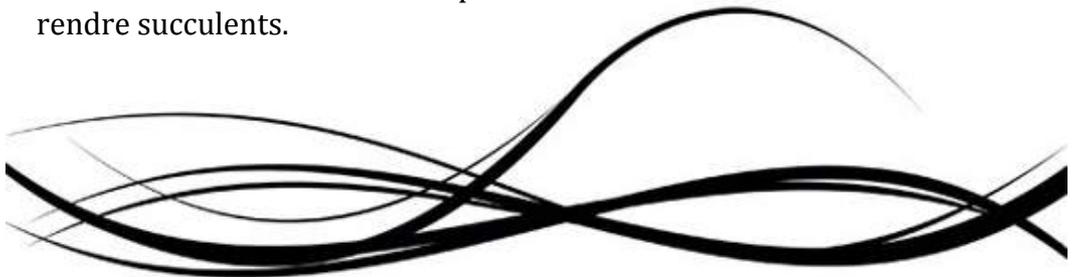
ISBN: 9782924402092

Description: 144 pages

Parution: septembre 2014

**Disponible en librairie partout au
Québec**

Savez-vous cuisiner les choux ? Ces légumes du passé reviennent en force dans nos assiettes et n'ont pas fini de nous épater. Dans ce livre, curieux et épicuriens découvriront leur diversité, leur polyvalence et leurs bienfaits. Voici 50 idées pour cuisiner les choux autrement et les rendre succulents.



Bulletin du BEN, octobre 2015

Responsable / 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!