

Bulletin du **BE.N**

Septembre 2015

La rentrée

Articles vedettes

- Organiser son garde-manger
- Bien s'alimenter pour bien étudier
- L'art du smoothie
- Bien se nourrir sans se ruiner

À vos tabliers!

- Gruau en barres
- Muffins aux bananes et aux bleuets

Un petit nouveau dans ma cuisine

- Granissimo de *GoGo Quinoa*
- Pois chiches rôtis 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
- 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



La rentrée, synonyme de cadran qui nous réveille trop tôt le matin, de devoirs et de travaux à n'en plus finir, de lunches et de collations à se préparer... Sincèrement, laissons tomber notre côté pessimiste! La rentrée, c'est aussi rire de tous les initiés sur le campus, retrouver ses amis après une longue période de temps et, bien entendu, étudier dans un domaine qui nous passionne.

Pour moi, la rentrée est également synonyme de prendre le relais de la rédaction du bulletin pour l'année scolaire 2015-2016 en tant que vice-présidente aux publications du Bureau d'entraide en Nutrition. À l'intérieur de ce bulletin, vous pourrez faire la lecture d'articles sur la nutrition, vous inspirer des recettes proposées pour vos repas de la semaine et découvrir de nouveaux produits. À ce propos, j'inaugure officiellement la chronique dédiée à la rédactrice, qui portera cette année sur des produits alimentaires à ajouter dans sa cuisine. Je ferai la critique de ces produits tout en vous proposant des recettes pour les adopter.

Ce mois-ci, vous pourrez profiter des trucs et astuces de nos étudiantes en nutrition afin de mieux organiser sa cuisine, préparer des collations simples et nutritives, concocter le smoothie parfait et économiser sur sa facture d'épicerie. Les produits à découvrir en ce mois de septembre : le mélange six grains Granissimo de *GoGo Quinoa* et les pois chiches rôtis de *Three Farmers*. Bonne lecture!

Mélissa Bélanger
VP aux publications



Un garde-manger prêt pour la rentrée



Ah ce fameux garde-manger, cet endroit où on accumule tellement d'aliments qu'on ne s'y retrouve souvent même plus! Heureusement, il est possible d'organiser celui-ci afin d'entreposer plus efficacement vos aliments. En suivant ces quelques étapes faciles, vous devriez avoir un garde-manger mieux rangé et libéré de tous ces aliments que vous n'utilisez jamais.

Tout d'abord, un grand ménage s'impose! Un moment désagréable, je l'admets, mais qui se veut nécessaire. Cette première étape permet de constater ce qui s'est accumulé avec le temps. Profitez de votre ménage pour jeter les aliments qui sont périmés ou ceux que vous n'utilisez pas.

Petit truc pour éviter le gaspillage: si vous voyez des aliments que vous ne voulez plus, mais qui sont toujours comestibles, comme c'est le cas des conserves, vous pouvez les donner à des banques alimentaires. Cela libérera de la place dans votre garde-manger tout en rendant quelqu'un d'autre bien heureux!



L'étape suivante consiste à faire un inventaire de ce que vous avez et de ce qui vous manque. Ensuite vient le temps du classement des aliments. Afin que votre garde-manger soit fonctionnel, il est préférable de mettre vos aliments en vrac, comme les céréales, pâtes alimentaires, riz et autres, dans des contenants hermétiques bien identifiés et préférablement transparents pour vous faciliter la vie. Les contenants hermétiques ont aussi l'avantage de vous éviter d'avoir plusieurs boîtes du même aliment, ce qui économise du même coup de l'espace.



Un dernier conseil: positionnez vos aliments selon ce qui est le plus avantageux pour vous. Placez les aliments que vous utilisez le plus sur les tablettes les plus accessibles et les autres produits plus rarement utilisés à l'arrière ou sur les tablettes plus basses.

Pour terminer, toutes ces étapes semblent demander beaucoup de temps sur le moment, mais à long terme, elles vous aideront à y voir plus clair !

Stéphanie Fortier
Étudiante de deuxième année en nutrition

Dompierre, V. *L'organisation du garde-manger* (en ligne). <http://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/techniques-et-conseils/l-organisation-du-garde-manger-1.781657>

Bien s'alimenter pour bien étudier

Manger bien et suffisamment prend tout son sens lors d'une longue journée d'école.

Le cerveau consomme énormément d'énergie et, pour refaire le plein, il a besoin de glucides. Les protéines, quant à elles, ont entre autres le rôle de nous soutenir. Les collations et les repas doivent donc en être des sources. Les suggestions qui seront présentées permettent au corps et au cerveau de demeurer fonctionnels toute la journée.

Une bonne journée productive commence par un déjeuner nourrissant. Plusieurs négligent ce premier repas quotidien par manque de temps ou d'appétit. Pourtant, c'est lui qui nous soutient toute la matinée. Son importance devrait donc convaincre les plus réticents. Prévoyez un petit quart d'heure de plus à votre routine matinale. Sinon, rien ne vous empêche d'apporter votre déjeuner à l'école et de le manger un peu plus tard si vous n'avez pas faim au lever. Un gruau, un fruit, une poignée de noix et le tour est joué! Un bon déjeuner devrait justement contenir des aliments de trois des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

Exemples :

- Rôties de pain de blé entier, beurre d'arachide ou d'amande, banane
- Bol de céréales à grains entiers, lait, orange
- Omelette au fromage et aux légumes
- Yogourt, petits fruits et noix



Les niveaux d'énergie et d'attention peuvent rapidement diminuer si on ne se nourrit pas assez et, comme il vaut mieux prévenir que guérir, il ne faut pas attendre d'être mort de faim avant de manger. Les collations seront donc vos meilleures amies à l'université! Pensez à en glisser quelques-unes dans votre boîte à lunch.

Voici quelques idées de collations nourrissantes :

- Légumes et hummus
- Pomme et noix
- Craquelins de grains entiers et fromage
- Muffin maison (La fin de semaine peut être un moment parfait pour préparer une douzaine de muffins. Vous aurez donc des collations, ou même des déjeuners, à profusion pour la semaine suivante.)



L'heure du dîner arrivée, même si vous avez réunions, étude ou travaux d'équipe, un repas complet n'est pas à négliger. Bien que les restants du souper de la veille puissent faire d'excellents dîners (pensez à cuisiner de plus importantes quantités au souper!), un repas qui n'a pas besoin d'être réchauffé au four à micro-ondes peut s'avérer plus rapide et plus pratique. Un repas équilibré contient une portion de viande ou de substituts qui fournit des protéines (viande, poisson, œuf, légumineuses), un féculent qui fournit des glucides (riz, pain de blé entier, pâtes de blé entier, autre céréale) en plus de plusieurs légumes, d'un produit laitier qui fournit aussi des protéines (lait, yogourt, fromage) ou d'un fruit qui procure des glucides.

Voici quelques suggestions de repas complets qui peuvent se manger froid, rapidement et n'importe où :

- Sandwich aux œufs, bâtonnets de carottes, petit yogourt
- Salade de légumineuses, légumes grillés et couscous, raisins
- Tortilla roulé au thon, tranches de concombre, compote de pommes

Enfin, en plus de bien manger, il faut bien s'hydrater. L'eau, en quantité suffisante, assure une bonne pression sanguine et permet d'acheminer les nutriments essentiels et l'oxygène au cerveau, en plus de le débarrasser de ses déchets. Si on manque d'eau, ce travail se fait moins bien et des maux de tête et de la fatigue peuvent survenir. Il est donc important de boire tout au long de la journée (thé, eau, lait, soupe, café), et ce, avant de ressentir la soif, puisque c'est signe que le corps est déjà en déshydratation. Le corps adulte utilise 2,5 litres d'eau par jour. Comme les aliments fournissent 1 litre d'eau, il faut s'assurer de boire en plus 1,5 litre de liquide. Une bonne façon de le faire est de s'apporter une bouteille d'eau et la laisser sur le coin de son bureau. On pensera donc à boire régulièrement.



Avec une boîte à lunch bien garnie et une bouteille d'eau, vous serez prêts à affronter votre journée à l'université le cerveau allumé et l'esprit vif, en plus de vous éviter des gargouillements gênants!

Amélie Bergeron

Étudiante de deuxième année en nutrition

.....
Extenso. *Alimentez votre cerveau!* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/alimentez-votre-cerveau/> .

Extenso. *Déjeuner pour mieux apprendre...* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/dejeuner-pour-mieux-apprendre/> .

Extenso. *Eau* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/eau/> .

Extenso. *Quelques règles au sujet de l'alimentation des travailleurs occupant un emploi sédentaire* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/quelques-regles-au-sujet-de-l-alimentation-des-travailleurs-occupant-un-emploi-sedentaire/> .

Extenso. *Trop pressée pour manger le midi?* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/trop-pressee-pour-manger-le-midi-1/> .
.....

L'art du smoothie!

Les smoothies sont très populaires depuis quelques années. Rapides à préparer, faciles à emporter et pouvant être consommés sur le pouce, ils constituent le déjeuner idéal de bien des étudiants et des travailleurs. À condition de le rendre bien nourrissant et rassasiant!



Souvent négligé, le déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée. Après une nuit de jeûne, le corps et le cerveau ont besoin d'énergie pour s'activer. Ceux qui ne déjeunent pas ont tendance à être inattentifs et à avoir une moindre capacité d'apprentissage, en plus d'être plus irritables. Vraiment pas idéal pour les étudiants, n'est-ce pas?

Un déjeuner équilibré devrait inclure des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires et une quantité appréciable de fibres et de protéines, afin de favoriser la satiété. Il a d'ailleurs été prouvé qu'un repas suffisamment protéiné améliore le contrôle de l'appétit et diminue les fringales. Intéressant pour ceux qui tentent de diminuer le grignotage, mais aussi pour tous ceux qui ont déjà constaté à quel point il peut être difficile de se concentrer et d'être efficace lorsque la faim nous tenaille! Les glucides sont également d'une grande importance, puisqu'ils constituent l'unique carburant du cerveau et ses réserves sont faibles au réveil. On privilégie toutefois les sucres naturellement présents dans les aliments et on limite les sucres ajoutés.

Comment transposer ces principes dans la composition du smoothie matinal? Voici quelques idées d'aliments à y intégrer :

- Légumes et fruits (sources de glucides et de fibres) : épinards, chou frisé, avocat, banane, fraises, framboises, bleuets, poire, pêche, nectarine, cantaloup, melon miel, mangue, ananas... allez-y selon vos goûts et les produits de saison!



- Lait et substituts (sources de glucides et de protéines) : lait, boisson de soya enrichie, yogourt



- Produits céréaliers (sources de glucides et de fibres) : son d'avoine, flocons d'avoine, germe de blé, son de blé, céréales pour bébé (excellente source de fer!)



- Viandes et substituts (sources de protéines) : tofu soyeux, noix (de Grenoble, amandes, noisettes, pacanes, cajous, etc.) réduites en poudre, graines (de lin, de chia, de chanvre), beurre d'arachide ou de noix



- Extra : vous pouvez aromatiser avec un peu de vanille, cacao, cannelle, caroube, etc.

Combinez les ingrédients selon l'inspiration du moment, en prenant soin d'inclure des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Pour les proportions, visez une à deux portions de chacun des groupes alimentaires, puis allez-y de façon à obtenir une texture et une saveur à votre goût. Certains préfèrent le boire à la paille, d'autres le manger à la cuillère. Le bol de smoothie, de la consistance d'un pouding, gagne d'ailleurs de plus en plus d'adeptes. Avec sa texture plus épaisse et sa garniture croquante, il est plus rassasiant et risque davantage de vous soutenir jusqu'au dîner. Pour les garnitures, encore une fois, usez d'imagination : fruits frais ou séchés, noix, graines, granola... les possibilités sont infinies! Et si l'inspiration vous manque, Pinterest, Instagram et divers blogues débordent d'idées!

Comme vous le voyez, pouvant se décliner en de multiples formes, le smoothie permet de briser la monotonie et de varier son alimentation. Il représente en effet une excellente opportunité pour intégrer des aliments qui regorgent de nutriments, mais que nous avons moins l'habitude de consommer, comme du tofu soyeux, des graines de chanvre, de lin et de chia, des légumes verts feuillus, sans oublier les fruits et les produits laitiers, aliments dont l'apport est insuffisant pour une grande partie de la population.

Marie-Ève Blais, étudiante de deuxième année en nutrition

.....
Extenso. *Déjeuner pour mieux apprendre* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/dejeuner-pour-mieux-apprendre/> .
Nutrisimple. *Mieux déjeuner pour moins manger* (en ligne). <http://www.nutrisimple.com/fr/chroniques/mieux-dejeuner-pour-moins-manger/> .
Science & Fourchette. *Bol de smoothie aux bleuets et basilic* (en ligne). <http://sciencefourchette.com/2015/07/26/bol-de-smoothie-aux-bleuets-au-basilic/>
.....

Smoothie aux bleuets

Un smoothie rafraîchissant qui regorge de sucres naturels, de bons gras, de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. À déguster en guise de déjeuner ou de collation.

Ingrédients:

1	banane moyenne
1 tasse	bleuets
1 tasse	boisson de soya non sucrée
1 c. à table	graines de lin moulues
1 c. à table	graines de chanvre
2 c. à table	céréales d'avoine pour bébé
1 branche	chou frisé, sans la tige

Préparation :

1. Agiter tous les ingrédients au mélangeur à haute vitesse. Verser dans un verre et déguster frais!



Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle, inspirée de <http://pranana.com/fr/recipes/dejeuner/smoothie-dejeuner-superaliments/>

Bien se nourrir sans se ruiner!



L'épicerie occupe une place non négligeable dans le budget. La hausse du coût des aliments nous touche tous et son impact est encore plus important pour ceux qui doivent composer avec un petit budget, dont bien des étudiants. Il peut alors devenir tentant de se tourner vers des solutions toutes prêtes, à tout petit prix, mais parfois à toute aussi faible valeur nutritionnelle. Pourtant, en planifiant et en usant de quelques astuces, il est tout à fait possible de se nourrir sainement et de façon variée. Non, le macaroni au fromage en boîte et les petits plats surgelés ne sont pas vos seules options!

D'abord, faire l'épicerie devrait débiter avant même de s'y rendre. Il importe en effet de bien planifier ses achats, en commençant par faire l'inventaire de son réfrigérateur et de son garde-manger afin d'éviter de gaspiller ou d'acheter en double inutilement. D'ailleurs, placer les aliments dont la date d'expiration approche devant les autres est une bonne habitude à prendre pour éviter de les oublier tout au fond. Ensuite, parcourez les circulaires et notez les spéciaux qui vous intéressent et vous inspirent. Vous pourrez ensuite élaborer votre menu de la semaine à partir de ces spéciaux, puis compléter votre liste d'achats avec les aliments manquants pour vos recettes. Vous pouvez même classer les aliments de votre liste par catégories, ce qui vous rendra la tâche encore plus facile une fois rendu sur place. Dernière étape avant de vous rendre : mangez! Une petite collation ou un repas, selon l'heure, mais évitez de parcourir les allées le ventre vide. Sinon, il y a fort à parier que tout deviendra tentation et que vous aurez du mal à vous en tenir à votre liste.

Sur place, de nombreuses autres petites astuces vous permettront de faire des choix économiques sans vous priver sur la qualité ou la quantité. De façon générale, privilégiez les produits non transformés, les grands formats et les marques maison, tout en évitant de succomber au marketing alimentaire. De façon plus spécifique, voici quelques conseils par catégories d'aliments :

Légumes et fruits :

- Privilégiez les légumes et fruits de saison, généralement moins chers et beaucoup plus savoureux.
- Profitez de l'abondance de l'été et de l'automne, ainsi que des spéciaux tout au long de l'année pour faire des réserves. Vous pourrez alors en congeler, en mettre en conserve ou encore en transformer en soupes, potages ou mijotés, qui se congèlent très bien. Vous apprécierez ces petits plats tout prêts lorsque le temps vous manquera!
- Transformez les légumes et fruits défraîchis en mets savoureux. Les légumes oubliés au fond du tiroir font de merveilleux potages ou passent incognito dans une sauce à spaghetti. Dans le même sens, les fruits ramollis peuvent être entreposés au congélateur dans un sac à congélation, puis transformés en délicieuse compote une fois le sac rempli. Sans oublier les bananes brunies qui peuvent être congelées avec ou sans leur pelure et qui donnent les meilleurs pains aux bananes par la suite!



- En hiver, les légumes et les fruits surgelés sont d'excellentes options lorsqu'ils sont en rabais. Ils sont tout aussi nutritifs que les produits frais, contrairement à ceux en conserve qui contiennent souvent beaucoup de sel et de sucre.

Produits céréaliers :

- Privilégiez les produits non transformés. Les pâtes, le riz, l'orge et le couscous nature, par exemple, sont beaucoup moins dispendieux que les versions assaisonnées ou en sauce, qui souvent contiennent en plus une quantité appréciable de sodium et de matières grasses. De la même façon, les flocons d'avoine nature coûtent beaucoup moins cher que les sachets de gruau instantané, souvent bourrés de sucre.
- Faites vous-mêmes vos muffins, galettes et barres tendres. Non seulement vous économiserez, mais vous pourrez en plus y aller selon l'inspiration du moment, contrôler la quantité de sucre et opter pour de bons gras. Si vous en avez trop, congelez-les. Vous n'aurez qu'à les sortir le matin et les glisser dans votre boîte à lunch.



- Privilégiez les produits de grains entiers. Au même prix que les produits à base de farine blanche, ils sont plus nourrissants et rassasiants, grâce à leurs fibres.

Lait et substituts :

- Optez pour les grands formats. Les sacs de lait de 4L plutôt que les cartons de 1 ou 2L, les pots de yogourt de 650 ou 750g plutôt que les petits pots de 100g, les briques de fromage plutôt que les portions emballées individuellement. Non seulement vous épargnerez des sous, mais vous épargnerez aussi la planète en réduisant vos emballages!



Viandes et substituts :

- Cuisinez les coupes de viande moins tendres, généralement moins dispendieuses, dans des mijotés.
- Profitez des spéciaux et n'hésitez pas à acheter les plus grands formats, souvent plus économiques. Vous n'aurez qu'à congeler en portions individuelles les parties non consommées, avant ou après cuisson.
- Faites preuve de créativité et transformez vos restants. Les restes d'un poulet cuit, par exemple, peuvent se décliner en de multiples formes : pâtes, riz, sandwich, salade, vol-au-vent, pâté... les possibilités sont infinies et évitent la monotonie!
- Les œufs sont une excellente source de protéines, très économiques et peuvent également se cuisiner de diverses façons : salade, sandwich, omelette, quiche, etc.



- Découvrez les légumineuses. Regorgeant de vitamines, minéraux et fibres, elles peuvent rapidement augmenter la valeur nutritive d'un plat. Vous pouvez commencer par remplacer une partie de la viande hachée dans une sauce à spaghetti ou un pâté chinois par des lentilles, par exemple. Les haricots blancs et les pois chiches font aussi d'excellentes tartinades qui peuvent être intégrées dans des sandwichs ou mangées avec des crudités. Et que dire des chilis, couscous, soupes, salades et mijotés de toutes sortes?!



- Apprenez à cuisiner le tofu. Passe-partout, il prendra la saveur des assaisonnements que vous choisirez. Faites mariner votre tofu comme vous le feriez pour vos viandes et votre opinion changera à son égard! Si la texture vous rebute, faites-le griller, râpez-le dans un mélange de viande hachée ou passez-le au mélangeur en préparant une sauce lisse ou un potage. En version sucrée, le tofu mou peut être utilisé au même titre que le yogourt dans les smoothies.

Nous pourrions continuer encore longtemps et même vous parler des applications et programmes de récompenses qui se multiplient en épicerie, vous permettant de faire des économies supplémentaires, mais puisque les pages nous manquent, reprenez ces principes-clés : planifiez, cuisinez, réduisez les emballages! Tout au long de l'année, nous vous partagerons de délicieuses et nutritives recettes pour vous inspirer et vous aider à les mettre en application!



Marie-Ève Blais

Étudiante de deuxième année en nutrition

Extenso. *Bien manger à petit prix* (en ligne). <http://www.extenso.org/article/bien-manger-a-petit-prix/> .

Nutrisimple. *Bien manger sans se ruiner* (en ligne). <http://www.nutrisimple.com/fr/chroniques/bien-manger-sans-se-ruiner/> .

Leduc, A. *Top 76 des choses à savoir pour faciliter votre épicerie* (en ligne). <http://alex cuisine.com/blogue/epicerie-panier/2013/09/25/top-76-des-choses-a-savoir-pour-faciliter-votre-epicerie/> .

Gruau en barres

À vos tabliers!



Cette recette est économique, mais surtout pratique parce que son format nous permet de n'en préparer qu'une fois pour en avoir pour nos déjeuners de toute la semaine.

Ingrédients:

½ tasse	flocons d'avoine époutée*
2 tasses	eau bouillante
2 ½ tasses	flocons d'avoine à cuisson rapide
½ c. à thé	cannelle
1 pincée	gingembre et muscade
1	oeuf
1 ½ tasse	lait
½ tasse	sirop d'érable
1 ½ c. à thé	extrait de vanille
1 c. à table	zeste d'orange
1	carotte râpée
1	pomme pelée et râpée
½ tasse	raisins secs **
½ tasse	noix de coco râpée



Préparation:

- Préchauffer le four à 375° F et graisser un moule en verre 9 po x 9po.
- Dans un grand bol, mélanger l'avoine époutée et l'eau bouillante. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes
- Ajouter les flocons d'avoine à cuisson rapide, la cannelle, le gingembre et la muscade. Bien mélanger.
- Dans un bol moyen, fouetter ensemble l'oeuf, le lait, le sirop d'érable, la vanille et le zeste d'orange. Ajouter ce mélange dans le grand bol et mélanger à nouveau.
- Ajouter le reste des ingrédients, soit la carotte, la pomme, les raisins secs et la noix de coco.
- Verser le tout dans le moule et cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Rendement : 8 portions

Notes :

* Si vous n'avez pas d'avoine époutée, enlevez la deuxième étape et mélangez alors les 3 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide et l'eau en même temps.

** N'importe quels fruits séchés peuvent être utilisés dans cette recette. On vous suggère d'utiliser des dattes si vous mangez ces barres lors de la collation, pour un goût plus sucré.

Cynthia Morin, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette provenant de : <http://ohmyveggies.com/morning-glory-baked-oatmeal/>



Muffins

aux bananes et aux bleuets

Ingrédients:

¾ tasse	purée de bananes (environ deux bananes moyennes)
½ tasse	boisson d'amande non sucrée (ou lait au choix)
1 c. à thé	vinaigre de cidre de pomme
¼ tasse	sirop d'érable
1 c. à thé	extrait de vanille pur
2 c. à soupe	beurre d'arachide (ou de noix au choix)
2 c. à soupe	huile de canola
1 ½ tasse	farine de blé intégrale à pâtisserie
½ tasse	graines de lin moulues
2 c. à thé	poudre à pâte
2 c. à thé	cannelle
½ c. à thé	sel
½ c. à thé	bicarbonate de soude
1 tasse	bleuets frais ou surgelés



Préparation:

- Préchauffer le four à 350°F. Huiler légèrement le moule à muffins ou ajouter des moules en papier.
- Dans un bol moyen, ajouter la purée de bananes, la boisson d'amande, le vinaigre, le sirop d'érable, la vanille, le beurre d'arachide et l'huile.
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs (farine, graines de lin, poudre à pâte, cannelle, sel et bicarbonate de soude).
- Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélanger doucement jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Ajouter les bleuets en prenant soin de brasser délicatement le mélange.
- Mesurer environ ¼ tasse du mélange pour chaque muffin, ce qui devrait remplir le moule aux trois quarts.
- Cuire à 350°F environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué dans un muffin ressorte propre.
- Laisser tempérer à température pièce.

Rendement : 12 petits muffins

Note : Se garde au réfrigérateur trois jours. Congeler dans un emballage hermétique pour une durée de conservation plus longue. Si vous utilisez des bleuets surgelés, ne les décongelez pas avant de les ajouter au mélange. Cela évite que le jus des fruits s'échappe et colore la préparation.

Mélissa Bélanger, étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle, inspirée de <http://ohsheglows.com/2014/02/19/blissful-blueberry-banana-spelt-muffins-vegan-refined-sugar-free/>



Un petit nouveau dans ma cuisine

Granissimo de GoGo Quinoa

Description du produit : Mélange de cinq grains entiers (quinoa, amarante, lentilles rouges, riz brun et millet). Biologique. Sans gluten.

Ses points forts : Aliment préparé au Québec. Prêt en seulement 20 minutes. Source élevée de fibres. Bonne source de fer. Teneur en protéines intéressante. Ajoute de la variété à notre consommation de produits céréaliers.

Ses points faibles : Proportion de lentilles rouges trop faible par rapport aux autres grains. Goût à rehausser en le cuisant dans du bouillon de légumes sans sel ou en y ajoutant une vinaigrette maison.

Où s'en procurer : Disponible dans la majorité des épicereries (section biologique) ainsi que dans les épiceries fines.

Comment le préparer ou l'apprêter : Cuire 1 tasse de Granissimo dans 2 $\frac{3}{4}$ tasses d'eau. Amener à ébullition, réduire le feu et laisser cuire sans couvrir pendant 20 minutes. À déguster en salade, en accompagnement ou en soupe.



Valeur nutritive / Nutrition Facts

Pour 1/4 tasse de mélange sec (50g) / Per 1/4 cup of dry mix (50g)

Teneur / Amount	% valeur quotidienne / % Daily Value
Calories / Calories 180 Cal	
Lipides / Fat 2.5 g	4 %
saturés / Saturated 0.4 g	2 %
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 2 mg	0 %
Glucides / Carbohydrate 33 g	11 %
Fibres / Fibre 4 g	16 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 7 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	2 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	20 %

Granissimo 5 Grains

GoGo Quinoa est une compagnie québécoise qui se spécialise dans la commercialisation de grains anciens biologiques. En plus de vendre une grande variété de grains céréaliers, cette entreprise prend également de l'expansion dans le domaine du prêt-à-manger végétalien. On peut trouver des biscuits, des mélanges à gâteaux, des céréales, des mélanges à soupe, des pâtes sans gluten et plusieurs autres produits très pratiques de cette compagnie.

Salade Granissimo à la grecque

Ingrédients :

½ tasse	Granissimo
100g	tofu extra ferme, coupé en cubes
1 ½ tasse	concombre, coupé en cubes
1 ½ tasse	tomates cerises, coupées en deux
5	olives Kalamata, dénoyautées et coupées en rondelles
5	tomates séchées dans l'huile, hachées
2	oignons verts, hachés
½	citron (jus seulement)
3 c. à table	huile d'olive au basilic
¼ tasse	basilic fraîchement haché
¼ c. à thé	poivre moulu
1 pincée	sel (au goût)



Préparation :

- Cuire le mélange Granissimo tel qu'indiqué dans le mode de préparation. Rincer à l'eau froide et égoutter.
- Mettre dans un grand saladier. Ajouter le tofu, le concombre, les tomates, les olives, les tomates séchées et les oignons verts.
- Combiner le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic, le poivre et le sel. Bien mélanger avec le reste des ingrédients.
- Réfrigérer la salade pendant quelques heures avant de servir, afin de laisser les saveurs se développer. Bon appétit!

Rendement : 3-4 portions

Note : La salade est aussi délicieuse avec des edamames ou des pois chiches en remplacement du tofu.

Mélissa Bélanger
Étudiante de deuxième année en nutrition

Recette personnelle



Un petit nouveau dans ma cuisine

Pois chiches rôtis de *Three Farmers*

Description du produit : Pois chiches rôtis avec des assaisonnements et de l'huile de caméline. Trois saveurs sont disponibles : *Barbecue*, *Sel marin & lime* et *Poivre noir moulu & balsamique*.

Ses points forts : Produit développé par une entreprise canadienne. Teneur en protéines et en fibres très intéressante. Remplace avantageusement les croustilles. L'huile de caméline est source d'oméga-3.

Ses points faibles : Teneur en sodium trop élevée, surtout pour les saveurs *Sel marin & lime* et *Poivre noir moulu & balsamique*.

Où s'en procurer : Dans certaines épiceries IGA et dans les épiceries fines.

Comment le préparer ou l'apprêter : À déguster en guise de collation ou dans une salade.

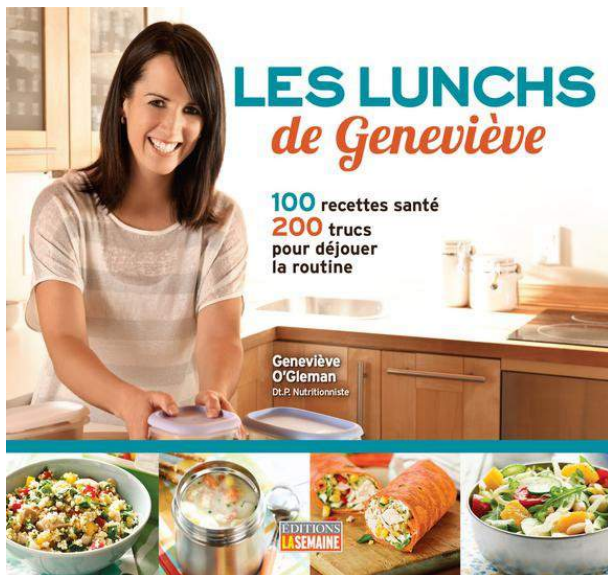
Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (40 g) / par 1/2 tasse (40 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 150	
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	3 %
Omega-6 / oméga-6 1.5 g	
Omega-3 / oméga-3 0.5 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 1 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 250 mg	10 %
Potassium / Potassium 200 mg	6 %
Carbohydrate / Glucides 26 g	9 %
Fibre / Fibres 8 g	32 %
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 7 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	10 %

Valeur nutritive pour la saveur *Barbecue*



Three Farmers est une entreprise 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



Les lunchs de Geneviève

par Geneviève O'Gleman Dt.P.

Éditeur: Éditions La Semaine

Prix régulier: 29,95 \$

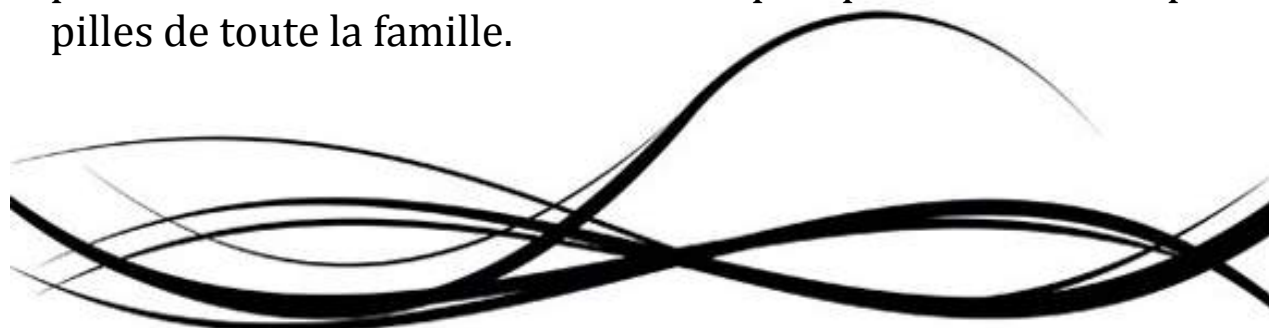
ISBN: 978-2-897030575

Description: 312 pages

Parution: 1er août 2012

Disponible en librairie partout
au Québec

À la fois utile, inspirant et ancré dans la vraie vie, **Les lunchs de Geneviève** propose des solutions pour simplifier la préparation des lunchs, des conseils pour économiser, des stratégies pour métamorphoser les restes, des trucs pour prendre de l'avance et des idées simples pour séduire les papilles de toute la famille.



Bulletin du BEN, septembre 2015

Responsable / mise en page : Mélissa Bélanger

Correction : Mélissa Bélanger et Marie-Ève Blais

Révision: Lucie Fillion Dt.P. M. Sc

Impression : AGÉTAAC

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