

BULLETIN DU

bœuf



QUI EST LE BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION?

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements :

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres

Si vous avez des questions, des commentaires ou si vous désirez prendre un rendez-vous pour une consultation, n'hésitez pas à nous contacter ou visiter notre site internet!



SOMMAIRE

06

LA CITROUILLE : LE MANNEQUIN DES LÉGUMES

À l'automne, on voit plus fréquemment la citrouille en décoration autour de nos maisons que dans nos assiettes.

Par : Marjorie Labrecque

08

RECETTE - SANDWICH GLACÉS À LA CITROUILLE

Recette tirée de *Geneviève O'Gleeman*

Par : Marjorie Labrecque

10

UN GUIDE SUR LE SUCRE

Qui dit mois d'octobre, dit bonbons !

**Par : Marie-Pier Poulin
& Mara Hannan-Desjardins**

14

RECETTE - ROULÉS AUX FRUITS

Recette tirée de Canal Vie

Par : Coralie Gaudreau

16

LA MALADIE D'ALZHEIMER

C'est une maladie irréversible qui détruit les cellules du cerveau.

Par : Mara Hannan-Desjardins

18

ON RENCONTRE : CATHERINE LEFEBVRE

Catherine, une femme dynamique, toujours prête à tout pour dénoncer des situations que nous ignorons

Par : Mara Hannan-Desjardins

22

RECETTE - RISOTTO À LA SAUGE CROUSTILLANTE

Recette tirée du livre *Les carnivores infidèles*

Par : Catherine Lefebvre



QUELQUES CITROUILLES, BEAUCOUP DE BONBONS

L'automne est enfin arrivé !

La saison des couleurs, des chandails de laine et des citrouilles fait son entrée. Pour ces raisons, je crois que c'est ma saison préférée. Une autre raison qui excite les gens en octobre est la fête de l'Halloween ! Autrefois, cette fête signifiait la veille de la Toussaint. C'était pour la commémoration des défunts au XIIIe siècle. De nos jours, l'Halloween est plus connu pour se déguiser, cogner aux portes et recevoir des bonbons.

Ainsi, qui dit mois d'octobre dit aussi décoration de citrouilles et une arri-

vée massive de bonbons. Pas de surprise, si je vous annonce que ce sont les thèmes dont nous allons vous parler dans ce bulletin. Vous pourrez donc lire sur la citrouille et les façons de la cuisiner. Vous pourrez aussi apprendre davantage sur le sucre et quels effets ce dernier peut avoir sur notre corps. Finalement, je me suis entretenue avec Catherine Lefebvre, auteure de *Sucre, vérités et conséquences*. Elle partage avec nous ses trucs pour réduire notre consommation de sucre.

Bonne lecture !

Mara Hannan Desjardins

Mara Hannan-Desjardins

VP aux publications

LA CITROUILLE : LE MANNEQUIN DES LÉGUMES

PAR : MARJORIE LABRECQUE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

À l'automne, on voit plus fréquemment la citrouille en décoration autour de nos maisons que dans nos assiettes, et quand on la coupe, c'est bien plus souvent pour y dessiner des yeux que pour la manger. Bref, on l'aime plus pour son apparence extérieur que son intérieur. C'est dommage, car la citrouille est un aliment très polyvalent et surtout très nutritif. Cette année, utilisons-la à sa juste valeur!



Examinons-la de plus près

Tout d'abord, la citrouille est une courge d'hiver, tout comme la courge musquée, la courge poivrée, le potiron, etc. Contrairement aux courges d'été, celles d'hiver se conservent très longtemps. En effet, si elles sont bien préservées, c'est-à-dire à une température entre 10 et 15° Celsius et placées dans une pièce bien aérée ayant un taux d'humidité de 60%, elles peuvent se conserver une bonne partie de l'hiver! Aussi, elles se congèlent bien, surtout lorsqu'elles sont cuites. Voici d'autres faits intéressants à propos de la valeur nutritive de ces courges:

- Seuls la tige et la peau des courges d'hiver ne sont pas comestibles.
- Leur chair est sèche, fibreuse, orangée et sucrée. Celle-ci ramollit à la cuisson.
- Une fois cuites, les courges d'hiver contiennent en moyenne 89% d'eau.
- Elles sont d'excellentes sources de potassium et de vitamine A.
- Elles contiennent du cuivre, de l'acide pantothénique, de l'acide folique et de la vitamine C.

Comment cuisine-t-on la citrouille?

Il est parfois difficile d'enlever leur peau qui peut être épaisse et dure. Dans ce cas, il suffit de bien laver la courge, de la couper en deux ou en quartier, d'enlever les graines et de la faire cuire ainsi. Une fois cuite, enlever la peau sera un jeu d'enfant!

La cuisson des courges d'hiver peut se faire à l'eau, à la vapeur, au four, dans l'autocuiseur ou au micro-ondes. De moins bons résultats sont obtenus lorsque cuites dans l'eau parce que la courge perd un peu de sa saveur.

La chair des courges d'hiver, comme la citrouille, peut être cuisinée de multiples façons. Lorsqu'elle est cuite et réduite en purée, elle peut donner une belle couleur à des pommes de terres en purées. Elle peut aussi donner un côté onctueux et légèrement sucré à un potage ou à une sauce.

Lorsque coupés en cubes et grillés au four, les morceaux de courge peuvent donner une touche de couleur à une salade, un couscous, un plat de pâtes, etc. La courge peut également être tout simplement ajoutée à des ragouts, du curry, de la ratatouille, etc. La courge peut s'ajouter dans quasiment n'importe quel plat!

Finalement, il ne faut pas négliger les graines des courges, en particulier celles de nos citrouilles. En plus d'être délicieuses, elles sont très nourrissantes. Elles se mangent bien en collation ou dans une salade. Il suffit de bien les nettoyer, de les faire sécher et de les rôtir au four à 375 degré F. pendant 20 minutes. Essayez d'ajouter un petit peu de sel et d'huile avant la cuisson ; c'est simple et très bon. Vous pouvez également essayer d'autres variantes en ajoutant vos épices préférées.

Référence :

L'encyclopédie visuelle des aliments. Courge. Québec, Québec Amérique, 2006, 688 p.



Photo : Mara Hannan-Desjardins

SANDWICHS GLACÉS À LA CITROUILLE

PAR : MARJORIE LABRECQUE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

250 ml (1 tasse) de purée de citrouille
250 ml (1 tasse) de yogourt glacé à la vanille
2,5 ml de cannelle moulue
1 ml de muscade moulue
12 biscuits à l'avoine du commerce

Préparation :

1. Réduire la chair de citrouille en purée au robot culinaire. Ajouter le yogourt glacé, la cannelle et la muscade et mixer pour bien incorporer la citrouille. Cette étape peut être réalisée à la fourchette, cependant la citrouille sera plus difficile à incorporer et la texture ne sera pas aussi soyeuse.
2. Transvider la préparation dans un bol et congeler une heure.
3. Répartir la préparation sur 6 biscuits. Refermer avec les 6 autres biscuits pour créer des sandwichs. Placer les sandwichs sur une plaque et congeler au moins 1 heure (ou conserver un maximum de 1 mois). Sortir du congélateur et servir.

Rendement : 6 portions

Recette tirée de : <http://www.genevieveogleman.com/sandwichs-glaces-citrouille/>

UN GUIDE SUR LE SUCRE

PAR : MARIE-PIER POULIN
& MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Qui dit mois d'octobre, dit bonbons avec l'arrivée de la fête d'Halloween ! Du jujube à la barre de chocolat, en passant par la gomme à mâcher, des rayons entiers dans les magasins y sont dédiés et les yeux des enfants brillent lorsqu'on en dépose une poignée dans leur sac le 31 octobre. Ce n'est pas un secret, ces petites gâteries regorgent de sucre libre et il est facile de le savoir. Toutefois, plusieurs aliments disponibles sur le marché, tout au long de l'année, regorgent tout autant de sucre, sans qu'on s'en rende nécessairement compte !



Afin de reconnaître ces aliments riches en sucres, il est primordial de lire les étiquettes, mais surtout de comprendre les termes utilisés. Faut-il d'abord seulement connaître les 1001 appellations du sucre ! Puisque l'Organisation Mondiale de la Santé recommande de limiter la consommation de sucres libres à environ 25g, c'est une bonne chose de distinguer ces aliments pour diminuer notre consommation de sucre. Faisons le point !

Les glucides

Les glucides, c'est la grande famille qui regroupe, entre autres, l'amidon, les fibres et le sucre. Ces trois formes de glucides ont un point commun : le glucose qui entre dans leur composition moléculaire. L'amidon est composé d'une longue chaîne de glucose. Celle-ci est bien digérée, car notre corps possède les enzymes nécessaires pour couper les liens entre les molécules de glucose. Les fibres sont aussi composées d'une longue chaîne de glucose. Toutefois, cette dernière n'est pas digérée, car nous ne possédons pas les enzymes pour couper les liens qui unissent les molécules de glucose. L'amidon et les fibres portent souvent le nom de glucides complexes alors que le sucre est un glucide simple. Le sucrose (communément appelé le sucre de table), quant à lui, est composé d'une unité de glucose et d'une unité de fructose. Une consommation excessive de sucre est liée à l'apparition de quelques problèmes de santé, tels que la carie dentaire, l'obésité, et autres maladies chroniques. Voyons donc comment une petite molécule peut affecter aussi grandement notre corps.

Les sucres

Les sucres, aussi appelés les sucres libres, sont souvent ajoutés lors de la préparation des aliments. C'est pourquoi on les qualifie de sucres ajoutés. Bien souvent, il est possible de les repérer en lisant la liste d'ingrédients d'un produit. Si vous voyez dans la liste d'ingrédients les termes, entre autres : Glucose, sucre de canne, sirop de glucose (glucose-fructose), sirop de riz, sirop de maïs, sucre inverti, cassonade, mélasse, miel, sirop d'érable, cet aliment contient des sucres ajoutés.

Il n'est pas toujours évident de cerner les aliments qui contiennent du sucre ajouté. Si on vous présente un Oréo frit enrobé de sucre à glacer, il est fort à parier que vous êtes capable de l'identifier comme un aliment riche en sucres libres. Mais quand est-il du yogourt à boire, des barres de fruits, des céréales à déjeuner, sans oublier certaines boissons telles que le lait au chocolat, les boissons de soya aromatisées à la vanille, etc.? Cela nous paraît moins évident, n'est-ce pas ? Il est donc d'une importance capitale de lire la liste des ingrédients des produits que nous achetons à l'épicerie. De cette façon, nous pouvons savoir ce que nous mettons dans notre assiette.



Les substituts du sucre

Même si nous savons qu'il ne faut pas consommer une trop grande quantité de sucres libres, le désir d'en consommer nous pousse parfois à exagérer malgré tout. Ainsi, comment pouvons-nous nous procurer un goût sucré sans sucre ? Plusieurs peuvent alors souhaiter se tourner vers les édulcorants artificiels. On retrouve parmi les plus populaires l'aspartame, le sucralose, la saccharine, le stévia et les sucres alcools. Ces édulcorants (hormis les sucres alcools) goûtent plus sucré que le sucre de table. Il est alors possible d'ajouter une quantité moindre de ces produits aux préparations tout en conservant le même goût sucré obtenu par une plus grande quantité de sucre. Cela peut sembler avantageux, mais il est aussi possible que cette substitution ne fasse qu'accentuer notre besoin du goût sucré à long terme.

Le fructose

Comme mentionné plus tôt, le fructose, accompagné du glucose, est retrouvé dans le sucre. Une fois séparé du glucose, le fructose a un goût plus sucré que le sucre de table utilisé traditionnellement en cuisine. Nous pouvons alors faire la même réflexion : une quantité plus petite est nécessaire dans les recettes pour obtenir le même goût sucré qu'avec le sucre. Encore une fois, il est fort possible que nous ne fassions qu'entretenir notre goût des aliments toujours plus sucré. Toutefois, l'effet du fructose sur le corps n'est pas

le même que l'effet du glucose. En effet, leur absorption est différente. Le fructose ne provoque pas la sécrétion d'insuline. L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas lorsque nous mangeons. Le rôle de l'insuline est de faire entrer le glucose dans les cellules pour leur fournir de l'énergie ou pour en faire la réserve. Aussi, le fructose se transforme plus rapidement en gras au foie comparativement au glucose. Le fructose est aussi le sucre contenu dans les fruits. Toutefois, ces derniers sont riches en fibres ce qui ralentit l'absorption du fructose et ne cause pas de problèmes de santé.

Bref,

Puisque plusieurs problèmes de santé tels que l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète, la goutte et le cancer sont associés à une consommation excessive de sucres libres, nous avons tout à gagner en diminuant notre consommation. Pour ce faire, il est recommandé de se tenir loin des boissons sucrées et des aliments hautement transformés contenant beaucoup de sucres ajoutés. S'il est impossible de s'en passer, il est toujours possible de les cuisiner maison. De cette façon, nous contrôlons nous-même la quantité de sucres. Il faut aussi privilégier les fruits qui fournissent des fibres et un lot de vitamines !

Bref, une chose est à retenir : la modération est la clé !

Références :

L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant, Organisation Mondiale de la Santé, [En ligne], <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/> (Page consulté le 28 août 2016)

Lefebvre, Catherine. Sucre vérités et conséquences. Québec : Édito, 2016. Imprimé.

ROULÉS AU FRUITS

PAR : CORALIE GAUDREAU
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

2 L de fraises

23 ml (1 1/2 c. à soupe) de jus de citron

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170 °C. La cuisson à faible température permettra de déshydrater les fruits.
2. Ajouter les fraises et le jus de citron dans le mélangeur. Réduire en purée.
3. Dans une grande casserole, réduire le mélange de fruits en purée durant 30 minutes. Remuer fréquemment pour éviter que le mélange colle au fond.
4. Verser la préparation sur les plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin, puis l'étendre pour former un rectangle. Étendre le mélange de façon uniforme.
5. Mettre au four pendant 3h-3h30. Lorsque la préparation est collante au touché, les rouleaux sont prêts.
6. Retirer du four et laisser refroidir complètement.
7. Couper en bandes de la largeur souhaitée à l'aide de ciseaux.
8. Conserver dans un contenant hermétique.

Rendement : 8 portions

Recette tirée de : <http://www.canalvie.com/recettes/des-rouleaux-aux-fruits-1.1330389>



Photo : Mara Hannan-Desjardins

LE DIABÈTE : PRÉCURSEUR DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

PAR : MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



C'est une maladie irréversible qui détruit les cellules du cerveau. Elle se manifeste par une altération cognitive, c'est-à-dire qu'il y peut avoir présence de troubles reliés à la mémoire, à la concentration, à la résolution de problèmes ainsi qu'au langage. Ces troubles sont assez importants pour affecter les activités quotidiennes de la personne. Puisque chaque personne est différente, il est difficile de prévoir les symptômes exacts, leur ordre d'apparition et même la rapidité de leur progression.

En 2011, selon Statistique Canada, la maladie d'Alzheimer était la 7^e cause de décès au Canada. En juin 2016, cette maladie touchait environ 564 000 Canadiens dont 65% de cette population étaient des femmes âgées de 65 ans et plus. De plus, il est estimé que dans 15 ans, soit en 2031, 937 000 personnes seront atteintes de cette dégénérescence. Il est donc grand temps d'essayer de contrôler les facteurs de risques sur lesquels nous pouvons avoir un impact : notre mode de vie.

Notre mode de vie est déterminant dans le développement de plusieurs maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, etc. De plus, puisqu'il n'existe encore aucun traitement pour cette maladie, il est d'autant plus important d'essayer d'en prévenir le développement.

Donc comment pouvons-nous la prévenir ?

Certaines études démontrent qu'à long terme, les gens atteints de diabète sont plus susceptibles de souffrir d'Alzheimer. Une des caractéristiques de ces gens est la résistance à l'insuline, c'est-à-dire que cette hormone qui baisse le taux de sucre sanguin est moins efficace. La glycémie est, par conséquent, moins bien régulée. La résistance à l'insuline affecte plusieurs tissus et organes irrigués par le sang comme le cerveau. En effet, lorsque le taux d'insuline augmente dans le sang chez les gens insulino-résistants, cela a pour effet d'augmenter

les agents inflammatoires au cerveau. Cet effet peut altérer la mémoire et entraîner la maladie d'Alzheimer. Ainsi, la résistance à l'insuline serait le facteur qui relie le diabète à l'Alzheimer. Également, le glucose n'est pas bien utilisé au cerveau. Cela peut causer la mort des cellules nerveuses et, par conséquent, réduire ainsi la capacité du cerveau à interpréter les messages. Donc, les méthodes de prévention pour le diabète s'appliquent également pour la prévention de l'Alzheimer. D'autres études sont plutôt axées sur la rupture de la barrière hémato-encéphalique. Cette rupture pourrait être causée par une alimentation riche en gras saturés et en sucres raffinés et ainsi avoir un effet sur la progression des maladies touchant le cerveau comme l'Alzheimer. Ainsi, il est conseillé d'adopter une saine alimentation (riche en céréales, poisson, légumineuses et légumes afin d'aller chercher le plus de vitamine D, d'acide folique et de vitamine B6 et B12), de maintenir un poids santé, de pratiquer l'activité physique régulièrement, de réduire le stress, de stimuler le cerveau par l'apprentissage (jeux de société, lire, socialiser, etc.) et d'éviter le tabac et la consommation excessive d'alcool. D'ailleurs, ce sont toujours de bons conseils pour maintenir une bonne santé et pour prévenir le développement de maladies.

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous rendre sur le site de la Société Alzheimer au www.alzheimer.ca ou en parler avec votre médecin.

Références :

Craft, S. (2007) Insulin resistance and Alzheimer's disease pathogenesis : Potential mechanism and Implications for treatment. *Current Alzheimer Research*, 4(2) 147-152

Statistique Canada, Les dix principales causes de décès en 2011, [En ligne], <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-625-x/2014001/article/11896-fra.htm> (Page consultée le 9 août 2016)

Société Alzheimer Canada, [En ligne], <http://www.alzheimer.ca/fr> (Page consulté le 9 août 2016)

Lefebvre, Catherine. *Sucre vérités et conséquences*. Québec : Édito, 2016. Imprimé.



ON RENCONTRE : CATHERINE LEFEBVRE

PAR : MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Titulaire d'un baccalauréat en nutrition. Catherine, une femme dynamique, est toujours prête à tout pour dénoncer des situations que nous ignorons. Dans son récent livre : "Sucre, vérités et conséquences", elle dénonce cette industrie. Elle nous fait comprendre l'impact d'une trop grande consommation de sucre sur notre corps. Puisqu'elle adore voyager, elle est allée, elle-même, visiter les pays producteurs de canne à sucre. Bref, Catherine est une grande passionnée qui tient à nous faire découvrir d'où viennent nos aliments et comment ils sont produits. Elle a également écrit les livres "Choux" pour cuisiner les choux autrement et "Les Carnivores infidèles" ou, comme elle le dit, "Recettes végés pour tromper votre boucher".

Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition?

Catherine a toujours adoré les sciences. La biologie et la chimie ont été des cours particulièrement “faciles” pour elle. Elle a d’ailleurs hésité à s’inscrire au baccalauréat en biologie, mais a finalement choisi d’étudier en nutrition. Dès sa première année d’étude, elle savait qu’elle évoluerait dans le domaine des communications dans cette discipline plutôt que de faire de la nutrition clinique. Elle ressentait le besoin d’être près des gens et du grand public.

Q 2 : Quelle est la partie de ton travail qui te passionne le plus?

«Rencontrer les gens, en apprendre plus sur leurs vies, notamment en partageant de bons repas avec eux».

C’est justement dans ses nombreux voyages que Catherine fait ses nouvelles rencontres. Cela lui permet de découvrir leur réalité et ainsi développer une plus grande ouverture d’esprit sur la nature humaine ; c’est pourquoi elle écrit aussi des articles sur l’ensemble de ses voyages. Même si ce n’est pas toujours en lien direct avec l’alimentation, elle trouve que ça fait du bien de prendre une pause des sujets alimentaires. Catherine aime aussi rencontrer les artisans du domaine alimentaire, des cultivateurs aux cuisiniers. En bref, tous ceux qui travaillent corps et âme pour nous nourrir tous les jours.

Q 3 : Qu’est-ce qu’une saine alimentation pour toi?

Pour Catherine, une saine alimentation doit tenir compte de deux aspects majeurs. Le premier est de faire de l’acte de manger une partie de plaisir, comme en cuisinant en famille, entre amis ou pour soi-même. Ça peut aussi nous permettre de découvrir de nouveaux plats en voyage, de goûter/sentir/toucher les aliments et de regarder un cuisinier ou un parent à l’œuvre. Le deuxième aspect majeur est de reconnaître l’impact environnemental de nos choix alimentaires, ainsi que prendre conscience des conditions de travail des gens qui produisent, cultivent ou élèvent nos aliments de base.

Q4 : Quels seront les défis dans le domaine de la nutrition pour les prochaines années?

Il y en aura plusieurs, selon Catherine.

En santé publique, le défi sera surtout de démystifier et de nuancer la multitude d’informations qui circulent sur les nombreuses plateformes qui sont de plus ou moins bonne qualité. Il faudra reconnaître l’information que les gens recherchent, savoir où ils vont la trouver et que les nutritionnistes les guident dans le droit chemin. Il faudra les accompagner à identifier et rejeter les mythes qui circulent.

*Les différentes sections ont été ajustées pour s’adapter au style question-réponses

SES TRUCS POUR DIMINUER NOTRE CONSOMMATION DE SUCRE

Dans son livre "Sucre, vérités et conséquences", on apprend comment le sucre semble créer une dépendance comparable à la cocaïne. On peut y lire comment cet ingrédient, consommé en excès, peut être un des principaux responsables de l'obésité, du diabète, du cancer et des maladies cardio-vasculaires.

Catherine nous partage quelques trucs pour nous aider à diminuer notre consommation de sucre :

01

COUPER NOTRE CONSOMMATION DE BOISSONS SUCRÉES.

Les boissons sucrées sont nombreuses, allant des boissons gazeuses et énergisantes, thés glacés, eaux aromatisées, jusqu'au boissons pour sportifs, laits aromatisés et jus de fruits. C'est dans tous ces différents types de produits que l'on retrouve la plus grande concentration de sucres libres dans notre alimentation, et plus particulièrement celle des adolescents.

02

IGNORER LES ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS.

Selon Catherine, il faut les ignorer, comme nous le ferions avec quelqu'un qui ne nous veut pas de bien. Ces aliments contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras et de sel. C'est le combo parfait pour stimuler encore plus notre envie d'en manger, créant un beau petit cercle vicieux.

03

ÊTRE PLUS CONSCIENTS.

Le marketing alimentaire, les connaissances transmises ou l'absence de celles-ci de génération en génération et les problèmes socio-économiques influencent grandement nos choix alimentaires. Il faut écouter son instinct en orientant notre alimentation vers des aliments frais (le moins transformés possible) et surtout les cuisiner avec amour.

RISOTTO À LA SAUGE CROUSTILLANTE

PAR : CATHERINE LEFEBVRE

Ingrédients :

1 tasse (250 mL) champignons sauvages séchés
4 tasses (1 L) eau tiède
1/2 tasse (125 mL) noix de pin, grillées

Risotto

2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive
1 oignon, haché finement
1 tasse (250 mL) riz arborio
1/2 tasse (125 mL) vin blanc sec
1/2 tasse (125 mL) fromage parmesan frais, râpé
1/2 tasse (125 mL) persil italien frais, ciselé

Sauge croustillante

8 feuilles de sauge fraîche
1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, réhydrater les champignons dans l'eau tiède.
3. Dans un poêlon, chauffer l'huile et faire suer l'oignon pendant quelques minutes.
4. Ajouter le riz et faire revenir jusqu'à ce que les grains soient brillants. Réduire le feu. Ajouter le vin.
5. Retirer les champignons de l'eau et réserver. Chauffer l'eau de trempage jusqu'à ce qu'elle frémissse. Une fois que le vin a bien été absorbé par le riz, ajouter les champignons, puis verser une louche (environ 1/2 tasse) d'eau de trempage à la fois et bien remuer. Laisser le riz s'imbiber d'eau et répéter jusqu'à ce que le riz soit cuit.
6. Placer les feuilles de sauge sur plaque à cuisson. Badigeonner d'huile d'olive et cuire au four pendant 2-3 minutes. Réserver.
7. Ajouter le fromage et le persil au riz et bien mélanger.
8. Parsemer de noix de pin grillées et garnir de 2 feuilles de sauge par plat.
9. Manger avant qu'il n'en reste plus!

Recette tirée de : son tout premier livre Les Carnivores infidèles



Quelques citrouilles, beaucoup de bonbons
Octobre 2016

Responsable : Mara Hannan-Desjardins

Mise en page : Mara Hannan-Desjardins

Correction : Mara Hannan-Desjardins

Révision : Lucie Fillion Dt.P. M.Sc, Audrey-Anne Fiset
Dt.P., Simone Lemieux Dt.P. Ph.D.

Impression : AGÉTAAC

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



bureau d'entraide
en nutrition

Bureau 2208, Maurice-Pollack
Courriel : ben@asso.ulaval.ca
Site Web : www.ben-asso.e-monsite.com