

BULLETIN DU

b **e** **n**



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!



bureau d'entraide
en nutrition

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

SOMMAIRE

06

ASTUCES POUR VOS SOUPES ET POTAGES

Quoi de plus réconfortant qu'une
bonne soupe chaude

Par : Laurence Deslauriers

10

RECETTE - POTAGE DE CAROTTES ET GARNITURE DE PLEUROTÉS À L'ESTRAGON

Recette tirée de *Ricardo*

Par : Marie-Pier Poulin

12

LA MISE EN CONSERVE

Essayez de conserver vos fruits et
légumes plus longtemps

Par : Mara Hannan-Desjardins

16

LA VITAMINE D - LA VITAMINE DU SOLEIL

Le soleil diminue son temps
d'apparition, et nous, nous devons
penser à la vitamine D

Par : Marjorie Labrecque

20

RECETTE - SALADE DE LÉGUMES RÔTIS

Recette tirée de *Little Spice Jar*

Par : Coralie Gaudreau

22

ON RENCONTRE : HUBERT CORMIER

Hubert est un homme hors du com-
mun qui a une grande passion pour
les communications en nutrition.

Par : Mara Hannan-Desjardins

26

RECETTE - DUMPLING À LA VAPEUR, SAUCE AUX ARACHIDES

Recette tirée du livre *Légumineuses & cie*

Par : Hubert Cormier



PROFITER DES PETITS BONHEURS D'AUTOMNE

L'automne est maintenant bien entamé.

Les bottes de pluies sont bel et bien sorties. Les feuilles sont presque toutes tombées et le soleil est beaucoup moins présent. Ce temps gris et maussade est parfait pour rester à l'intérieur. Tant qu'à rester enfermé chez soi, il faut tout de même profiter des petits bonheurs de la vie. Je ne parle pas ici de rester couché toute la journée dans son lit en pyjama en écoutant Netflix, même si parfois ça fait du bien. Par «petits bonheurs», je veux plutôt dire d'en profiter pour cuisiner tout plein de plats réconfortants. Il n'y a pas de mal à faire ça en pyjama, si vous voulez!

Parlant de plats réconfortants, ce mois-ci, vous aller pouvoir créer votre propre soupe ou potage grâce au guide que nous vous proposons sur les soupes et potages. Vous pourrez aussi en apprendre davantage sur la mise en conserve. Puis, nous vous parlerons de la vitamine D et si la prise d'un supplément de cette vitamine devrait être de mise en hiver. Finalement, je me suis entretenue avec Hubert Cormier, auteur de «Légumineuses & Cie». Il nous partage ses trucs pour intégrer les légumineuses à notre alimentation.

Bonne lecture !

Mara Hannan Desjardins

Mara Hannan-Desjardins

VP aux publications

ASTUCES POUR VOS SOUPES ET POTAGES



PAR : LAURENCE DESLAURIERS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Quoi de plus réconfortant qu'une bonne soupe chaude à déguster dans la froideur de ce mois quasi hivernal?

Se cuisinant de mille et une façons, la soupe et le potage sont deux plats avec lesquels vous pouvez laisser aller votre imagination. Ce sont des mets très pratiques et généralement peu dispendieux dans lesquels vous pouvez passer les restants de légumes de votre réfrigérateur. Dans les prochaines lignes, peut-être l'aurez-vous deviné, vous trouverez quelques conseils pour mieux réussir et diversifier vos soupes et vos potages.

5-5-1-1, la combinaison gagnante

Pour le parfait potage, assurez-vous de retenir ces chiffres. Ils signifient que vous aurez besoin de 5 tasses de légumes, 5 tasses de bouillon, 1 oignon et 1 patate pour concocter LE potage digne de la cuisine de votre grand-mère. Si l'inspiration vous manque, voici quelques idées de légumes qui se prêtent bien

aux potages : les courges, la patate douce, le poireau, le chou-fleur, le brocoli, la carotte et j'en passe!

Potage aux fanes et aux tiges de légumes

Jetez-vous les fanes (la partie feuillue des légumes) de vos carottes et les tiges de vos brocolis? Si la réponse est oui, sachez qu'il est possible de les récupérer pour en faire de délicieux potages.

Si vous avez chez vous des betteraves, des radis ou des carottes, gardez leurs fanes pour pouvoir les cuisiner. De plus, si vous avez du brocoli ou du chou frisé, utilisez leurs tiges en potage au lieu de les jeter à la poubelle. De tels gestes permettent de diminuer le gaspillage alimentaire, en plus de vous faire économiser quelques sous.

Dans le même ordre d'idée, rappelez-vous qu'il est très facile de passer les légumes flétris qui traînent dans votre réfrigérateur dans une soupe. Ceci permet, encore une fois, d'éviter d'avoir à les jeter.

La soupe en tant que repas

Bien qu'une soupe soit un excellent moyen de consommer plus de légumes, prenez note que ce ne sont pas toutes les soupes qui contiennent suffisamment de protéines et de produits céréaliers pour constituer un repas équilibré. Dans un repas complet on devrait, entre autres, retrouver au moins 15 g de protéines ainsi que de 2 portions de produits céréaliers (environ 1 tasse de riz, de pâtes, d'orge, de quinoa, etc.) pour nous soutenir jusqu'au prochain repas.

Or, bien que parfois du riz, de l'orge, du bœuf, du poulet ou d'autres viandes soient ajoutés aux soupes, les quantités utilisées sont généralement insuffisantes si on les compare à celles mentionnées plus tôt. Il est alors nécessaire de consommer un ou des accompagnements fournissant des protéines ou étant des produits céréaliers.

Ainsi, afin d'augmenter votre apport en protéines, vous pourriez prendre quelques morceaux de fromage ou une salade de légumineuses, alors que pour augmenter la quantité de produits céréaliers que vous consommez, vous pourriez prendre une tranche de pain à grains entiers ou une salade de pâtes.

Autrement, une façon rapide d'augmenter la teneur en protéines de votre soupe est d'y ajouter des légumineuses entières ou en purée. Sachez qu'en ajoutant $\frac{3}{4}$ de tasse de pois chiches, de haricots, de pois secs ou de lentilles à votre soupe, vous venez d'ajouter environ 13g de protéines et votre plat est en prime plus riche en fibres. Si de plus vous ajoutez une ou des portions de produits céréaliers à cette soupe, vous serez en mesure de répondre aux critères mentionnés plus haut.

Bref, maintenant que vous avez la meilleure technique pour préparer vos potages et que vous avez toutes sortes d'idées pour diversifier vos soupes, vous pouvez vous laisser inspirer par le contenu de votre réfrigérateur et vous mettre à cuisiner sans plus tarder!

Références :

*Extenso. Une soupe aux légumes suffit comme repas (en ligne).
www.extenso.org/article/une-soupe-aux-legumes-suffit-comme-repas/ (page consultée le 20 septembre 2016)*

Lavallé, B. Sauver la planète une bouchée à la fois. Montréal, les Éditions La Presse, 2015. p. 169-172

« Le potage 5-5-1-1 » Ricardo vol. 12 no. 7, p. 76





Photo : Marie-Pier Poulin

POTAGE DE CAROTTES ET GARNITURE DE PLEUROTÉS À L'ESTRAGON

PAR : MARIE-PIER POULIN
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

1/4 de tasse de beurre
1 oignon, haché
3 tasses de carottes, tranchées (environ 5)
3 tasses de lait
2 tasses de bouillon de poulet
115 g (1/4 lb) de pleurotes, émincés
1 c. à soupe d'estragon frais ciselé
Sel et poivre, au goût

Préparation :

1. Dans une casserole, fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre et y attendrir l'oignon et les carottes. Ajouter le lait et le bouillon. Porter à ébullition à feu moyen en remuant fréquemment et en raclant le fond de la casserole pour éviter que le lait ne colle. Laisser mijoter doucement, à découvert, environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
2. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.
3. Dans une poêle, fondre le reste du beurre et y dorer les pleurotes. Ajouter l'estragon. Saler et poivrer.
Servir la soupe dans des bols ou des assiettes creuses et garnir avec les pleurotes.

Rendement : 4 portions

Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/2354-potage-de-carottes-et-garniture-de-pleurotes-a-l-estragon>

LA MISE EN CONSERVE

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

Avec l'hiver qui approche à grands pas, la récolte de fruits et de légumes dépasse les besoins quotidiens. C'est pourquoi il est ingénieux de penser à essayer de les conserver plus longtemps. La mise en conserve est une excellente méthode. Cette dernière n'est constituée que de trois étapes : la préparation des aliments, la stérilisation et la mise en conserve. Allons voir ce processus.



Il existe deux méthodes de mise en conserve. Il y a la stérilisation à l'aide d'une marmite d'eau bouillante pour les aliments acides ou à l'aide d'un autoclave pour les aliments peu acides. La sélection de la méthode se fait principalement en fonction de l'aliment que vous désirez conserver. Donc, si cet aliment a un pH inférieur à 4.6, la méthode utilisée sera la stérilisation à la marmite d'eau bouillante. . Pour les aliments ayant un pH un peu supérieur à 4.6, l'ajout de jus de citron peut aider à diminuer suffisamment le pH. Autrement, les aliments doivent être stérilisés à l'aide d'un autoclave, car ce dernier peut atteindre des températures beaucoup plus élevées et donc détruire une bactérie mortelle comme le clostridium botulinum.

Voici une liste d'aliments que vous pouvez mettre dans des conserves stérilisées à l'eau bouillante :

- marindes
- choucroute
- confitures/marmelades
- fruits
- tomates avec ajout de vinaigre, de jus de citron ou d'acide citrique
- salsa/ketchup

Voici une liste d'aliments que vous pouvez mettre dans des conserves stérilisées à l'autoclave :

- viandes, fruits de mer, volailles
- soupes
- sauces et mets cuisinés
- légumes

Voici les étapes communes de la mise en conserve :

1. Choisir des pots et des couvercles expressément conçus pour la mise en conserve S'assurer qu'ils ne sont pas craqués ni endommagés à la surface afin que le couvercle puisse être bien étanche au rebord.
2. Déposer les pots dans une marmite d'eau. Faire bouillir, puis éteindre le feu. Cette étape n'est pas une étape de stérilisation. Elle sert seulement à faire chauffer les pots afin d'éviter de créer un choc thermique lorsque vous allez les remplir.
3. Dans une casserole remplie d'eau, déposer les couvercles «snap» joint d'étanchéité caoutchouté Laisser chauffer, mais ne pas amener à ébullition. Cette étape sert à faire ramollir le caoutchouc sur les couvercles afin qu'ils puissent bien sceller les pots.
4. Utiliser une recette éprouvée pour la mise en conserve. Une fois vos aliments prêts, sortir vos pots de l'eau chaude et les déposer sur une serviette. Remplir les pots en laissant un espace de ½ à 2 ½ cm entre les aliments et le rebord du pot.
5. S'assurer qu'il n'y ait pas de bulles d'air dans le pot. Pour ce faire, vous pouvez utiliser un ustensile qui n'est pas en métal.
6. Nettoyer le rebord du pot à l'aide d'un linge propre.
7. Déposer le couvercle et serrer la bague jusqu'au point de résistance, mais sans plus. Cela permettra à l'air de sortir pendant le traitement de chaleur.

Pour le traitement à l'aide de l'autoclave:

1. Déposer les pots dans l'autoclave. S'assurer que l'eau est au niveau recommandé par le fabricant pour un fonctionnement sécuritaire.
2. Fermer le couvercle et le verrouiller.
3. Faire chauffer à feu moyen-élevé jusqu'à ce que la vapeur commence à s'échapper puis compter 10 minutes.
4. Installer le régulateur de pression. Attendre que le manomètre indique 10 lbs de pression. Ajuster le feu en fonction de rester le plus près possible de cette valeur.
5. Lorsque le temps est écoulé, fermer le feu et attendre que la pression retombe à 0. Cette étape peut prendre du temps.
6. Enlever le régulateur de pression et déverrouiller le couvercle de l'autoclave.
7. Sortir les pots (encore très chauds) et les déposer sur une serviette afin de les laisser refroidir.
8. Après 24 h, vérifier si le couvercle est enfoncé vers le bas, signe que le sceau est hermétique. Pour s'en assurer, peser au centre du couvercle. Normalement, ça ne devrait pas bouger. Sinon, vous pouvez soit congeler votre préparation, soit la mettre au frigo et la manger dans les jours qui suivent. Vous pouvez aussi recommencer le traitement de chaleur avec un nouveau couvercle.

Pour le traitement à l'aide d'une marmite d'eau bouillante:

1. Idéalement, il faut déposer une grille au fond du chaudron afin d'éviter que les pots se brisent lors de l'ébullition. Déposer les pots dans la marmite. S'assurer que l'eau dépasse les pots d'au moins 2 ½ cm. Dès que l'eau bouille, vous pouvez commencer à compter le temps indiqué dans la recette.
2. Éteindre le feu et sortir les pots de l'eau chaude. Les déposer sur une serviette afin de les laisser refroidir. Ne pas toucher à la bague, car cela pourrait desceller le pot.
3. Après 24 h, vérifier si le couvercle est enfoncé vers le bas, signe que le sceau est hermétique. Pour s'en assurer, peser au centre du couvercle. Normalement, ça ne devrait pas bouger. Sinon, vous pouvez soit congeler votre préparation, soit la mettre au frigo et la manger dans les jours qui suivent. Vous pouvez aussi recommencer le traitement de chaleur avec un nouveau couvercle.

Le botulisme

Cette intoxication alimentaire est causée par la bactérie *Clostridium Botulinum*. Cette bactérie se retrouve principalement sous forme de spores dans les conserves domestiques qui sont mal stérilisées. En effet, lorsque ces spores se retrouvent dans un milieu sans oxygène, sans acidité et où il y a de la nourriture, elles se multiplient et libèrent une toxine. À une haute température ou à un pH acide, la bactérie *Clostridium Botulinum* est tuée.

Références :

Ricardo. Mise en conserve (en ligne).

<https://www.ricardocuisine.com/videos/mise-en-conserve/314-mise-en-conserve-101> (page consultée le 13 septembre 2016)

LA VITAMINE D - LA VITAMINE DU SOLEIL

PAR : MARJORIE LABRECQUE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Ça sent l'hiver quand les feuilles des arbres tapissent le sol, quand il commence à faire noir en quittant le bureau ou l'école et quand des chansons de Noël envahissent tous les postes de radio. Quand cette saison froide arrive, alors que les plus jeunes pensent à leur liste de cadeaux de Noël et que les plus vieux pensent à changer leurs pneus d'hiver, savez-vous à quoi les nutritionnistes, eux, songent? La vitamine D!

Saviez-vous que notre corps a besoin des rayons ultraviolets du soleil pour synthétiser la vitamine D? En effet, le processus par lequel les précurseurs de la vitamine D (contenus dans notre peau) deviennent de la vitamine D active requiert les rayons ultraviolets du soleil. De novembre à mars, ses rayons prennent un angle qui ne nous permet plus de fabriquer cette vitamine. Nous reposons donc sur des sources alimentaires pour combler nos besoins.

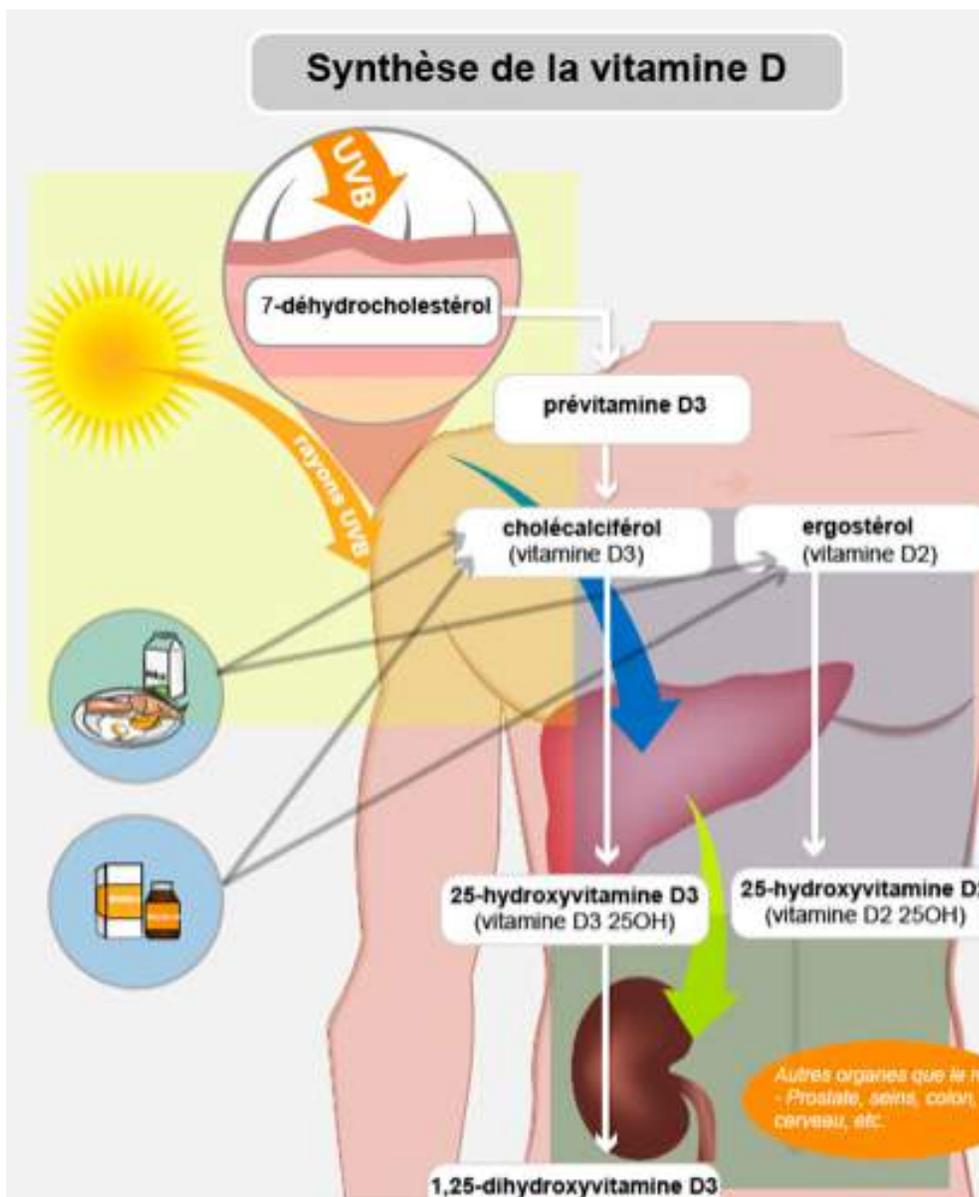


Figure 1 : Figure 1 : Processus de synthèse de vitamine D faisant intervenir entre autre la peau, le foie et les reins.

Quels sont les rôles de la vitamine D?

Les bienfaits du calcium pour la santé des os sont généralement bien connus. Mais saviez-vous que la vitamine D partage ce même rôle? En effet, un de ses principaux rôles est d'assurer l'absorption du calcium et du phosphore par les os assurant une santé osseuse optimale. Ainsi, une déficience en cette vitamine semblerait augmenter les risques de souffrir de problèmes de santé comme l'ostéoporose.

La popularité grandissante de la vitamine D dans les dernières années peut être expliquée par ses effets extra-osseux. En effet, nous retrouvons des récepteurs de la vitamine D dans plusieurs cellules de notre corps. Certaines études ont, par exemple, mesuré une association entre des statuts en vitamine D élevés et un risque moins élevé de souffrir du diabète de type 2. La littérature sur le sujet n'est toutefois pas suffisante pour confirmer un

rôle de causalité. En bref, un bon statut en vitamine D pourrait être considéré comme un biomarqueur d'une bonne santé en général.

Dans quels aliments retrouve-t-on la vitamine D?

Nous retrouvons naturellement la vitamine D dans très peu d'aliments. Les poissons gras et les huiles de poissons sont des sources naturelles. Heureusement, au Canada, quelques produits sont fortifiés de vitamine D tels le lait, certaines boissons végétales enrichies comme les boissons de soya et de riz **enrichies**, certains jus **enrichis** et la margarine.

Sachant que, pour un adulte en santé, l'apport nutritionnel recommandé quotidiennement en vitamine D est de 600 UI (15µg) et augmente à 800 UI (20µg) à l'âge de 70 ans, il est facile de comparer son apport quotidien avec les teneurs en vitamine D des principales sources dans le tableau suivant.

Source	Portion	Vitamine D (µg)
Lait de vache	250 ml	3
Boisson de soya	250 ml	2
Saumon (grillé, poché)	100 g	15-26
Thon rouge (grillé)	100 g	23
Doré, flétan	100 g	5
Huitres	2 à 4 huitres	5-7
Margarine molle	10 g	1
Champignon shiitake séchés	10 champignons	17

Devrions-nous prendre un supplément de vitamine D?

Le Guide Alimentaire Canadien recommande aux personnes de 50 ans et plus de prendre un supplément de vitamine D, non seulement à cause des besoins accrus causés par le vieillissement de leurs os, mais aussi puisqu'avec l'âge, la peau devient moins efficace pour transformer les précurseurs en vitamine D active à l'aide des rayons ultraviolets.

Pour la population générale en santé, aucune autre recommandation en supplément de vitamine D n'est donnée par le Guide Alimentaire Canadien. Cependant, surtout pendant les mois à faible ensoleillement où notre corps ne peut pas synthétiser cette vitamine, il demeure important de s'assurer de consommer des aliments contenant de la vitamine D.

Références :

Extenso. La vitamine D [En ligne] <http://www.extenso.org/article/vitamine-d/>

Extenso. La vitamine D en supplément [En ligne] <http://www.extenso.org/article/la-vitamine-d-durant-les-mois-d-hiver-un-supplement-est-il-necessaire/>

Les Dietetistes du Canada. Les sources alimentaires de vitamine D [En ligne] <http://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Vitamin-D-FRE.aspx>



SALADE DE COURGE, CANNEBERGES & FROMAGE DE CHÈVRE

PAR : CORALIE GAUDREAU
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

¼ de tasse de noix
1 courge musquée « butternut », pelée, coupée en cubes
2 oignons rouges coupés en quartiers
1 c. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
4 tasses de mélange de laitues printanier
1/3 de tasse de canneberges séchées
¼ de tasse de fromage de chèvre, émietté

Pour la vinaigrette :

3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 gousse d'ail
sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Rôtir les noix au four pendant environ 4 minutes.
3. Préchauffer le four à 425 °C.
4. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, étendre la courge et les oignons
5. Verser l'huile sur les légumes. Saler et poivrer.
6. Mettre au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
7. Pendant la cuisson, mélanger les ingrédients pour la vinaigrette et réserver
8. Dans un grand bol, assembler tous les ingrédients.
9. Servir.

Rendement : 4 à 6 portions

Recette tirée de : <http://littlespicejar.com/autumn-pearl-couscous-salad-with-roasted-butternut-squash/>



Photo : Coralie Gaudreau



ON RENCONTRE : HUBERT CORMIER

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

Titulaire d'un baccalauréat en nutrition, Hubert poursuit ses études au programme de doctorat en nutrition à l'Université Laval, avec une spécialité en nutriginomique (science qui étudie comment nos gènes influencent la façon dont nous répondons à l'alimentation et vice-versa).

Hubert est un homme hors du commun qui a une grande passion pour les communications en nutrition. En plus d'être blogueur et conférencier, il est auteur de plusieurs livres: À bas les kilos, Non coupable – Libérez-vous de votre culpabilité alimentaire, Ma table festive et Légumineuses & cie (tout chaud, sorti en septembre dernier). Son message principal : ne pas se sentir coupable de manger. Hubert expose une nouvelle façon de voir l'alimentation. Il désire, par des idées géniales, inspirer les gens à essayer de nouveaux ingrédients, à expérimenter dans leur cuisine et à donner une «twist» santé à une recette dite classique. Il croit fortement aux mini changements qui s'imposeront à long terme.

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

Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition?

«C'est un hasard !» me répondit-il.

Très surprise de cette réponse, il m'a raconté qu'il a longtemps cru que sa place était en pharmacie. Par contre, il ne l'aurait pas fait par passion... C'est suite à un stage d'éducation en nutrition avec la docteure en nutrition Isabelle Huot qu'il a eu un réel coup de foudre pour la profession de nutritionniste. En nutrition, Hubert est heureux comme un poisson dans l'eau. Sa profession lui permet d'exercer son côté créatif à sa guise et de développer sa passion pour la communication. Il se sent vraiment à sa place !

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

Vous ai-je déjà dit qu'Hubert était créatif ? Hé bien, la partie de son travail qui le passionne le plus est de créer. L'essence de sa vie est de créer des recettes, créer des textes, créer toutes sortes de choses en lien avec la nutrition. Il a aussi une réelle passion pour la vaisselle. Puisqu'il voyage beaucoup, Hubert a une énorme collection de vaisselle provenant de partout dans le monde. Pour vous donner une idée, il a rapporté 40 bols de l'Afrique du Sud lors de son dernier congrès en nutrition!

Hubert m'a aussi confié certaines parties de son travail qu'il aime moins, car il y a en toujours qui sont moins plaisantes, comme la gestion et la comptabilité. Tout de même, Hubert ne déteste pas ça, car cela lui permet de rester critique face à son travail.

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

Hubert a toute une vision de ce qu'est une bonne alimentation. Je vous ex-

plique : selon lui, il y aurait deux profils alimentaires : le profil Prudent et le Western.

Le profil Prudent est composé surtout de fruits et de légumes, de légumineuses, de noix, de poissons, de thés, et de yogourts. Le profil Western, quant à lui, est plutôt caractérisé d'aliments de type «junk food», tels que de la pizza, la friture, de la bière, des produits laitiers riches en gras, etc.

Selon Hubert, pour avoir une saine alimentation, il faut manger de tout, sans se culpabiliser. Il faut principalement s'alimenter des aliments qui composent le profil de type Prudent, mais, à l'occasion, il faut aussi être un peu Western ! Cela nous permet d'avoir une certaine diversité dans notre assiette !

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

Hubert croit que la nutriginétique sera mise de l'avant. Suite à cette analyse, les besoins alimentaires pourraient être personnalisés soit à l'échelle individuelle ou encore populationnelle. Toutefois, cela sera un gros défi à relever, puisque la majorité des nutritionnistes estime ne pas avoir les connaissances de base pour intégrer cette science à leur pratique professionnelle. Ainsi, il faudra d'abord et avant tout que les nutritionnistes reçoivent la formation nécessaire pour agir dans cette nouvelle sphère de notre pratique.

Un deuxième défi sera de continuer à valoriser la profession de nutritionniste dans le domaine de la santé et aussi auprès du public. Pour cela, Hubert croit que les nutritionnistes devront valoriser leur profession, c'est-à-dire qu'il faudra agir avec transparence et unir nos forces.

SES TRUCS POUR INTÉGRER LES LÉGUMINEUSES À NOTRE ALIMENTATION

Hubert n'a certainement pas écrit son livre "Légumineuses & cie" pour rien. Hubert nous expose ici quelques trucs afin de les intégrer plus facilement à notre alimentation :

01

LES CAMOUFLER (SURTOUT SI ON NE LES AIME PAS)

Son meilleur truc est de les mettre en purée et de les ajouter dans une recette, comme dans un pain de viande ou même dans des muffins ! Ni vu, ni connu !

02

VARIER LE TYPE DE LÉGUMINEUSES À Y INTÉGRER

Il y a tellement de types que c'est difficile d'affirmer qu'on déteste les légumineuses. En effet, il y en a de toutes les formes, de toutes les couleurs et de tous les goûts ! Ne me dites-pas que vous n'aimez pas le beurre d'arachide ? Oui, oui, l'arachide est une légumineuse ! Il est aussi difficile de résister aux graines de soya rôties qui peuvent très bien remplacer notre popcorn ultra-sel-et ultra-beurre au cinéma ! (Pst, Hubert a une super recette d'édamame dans son livre qui remplace aussi le popcorn.)

03

MANGER DAVANTAGE DE METS ETHNIQUES

En effet, plusieurs plats provenant d'autres pays contiennent des légumineuses. Les mets indiens, par exemple, en contiennent beaucoup. Nous n'avons qu'à penser au dhal (ragoût indien à base de lentilles) ou au mochi (dessert japonais à base de riz gluant dans lequel on retrouve une purée de haricots rouges appelée anko) pour entrevoir les multiples possibilités offertes par les mets ethniques.

DUMPLINGS À LA VAPEUR, SAUCE AUX ARACHIDES

PAR : HUBERT CORMIER

Ingrédients :

Sauce aux arachides

¾ de tasse de bouillon de poulet

½ tasse de beurre d'arachide naturel

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de sauce soya

1 c. à thé d'huile de sésame grillé

Sel et poivre du moulin, au goût

Farce

½ livre de porc haché

½ tasse de purée de lentilles

1 oignon vert, ciselé

1 œuf

1 c. à soupe de sauce soya

1 c. à soupe de gingembre, râpé

1 c. à thé d'huile de sésame

1 c. à thé de vinaigre de riz

Dumplings

35 carrés de pâtes à won ton

3 c. à soupe d'huile de canola

Arachides concassées, au goût

Préparation :

Sauce aux arachides

1. Dans une casserole, déposer tous les ingrédients et porter à ébullition. Laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaisse. Saler, poivrer et rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Farce

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la farce.

Dumplings

3. Étaler les pâtes à won ton et déposer environ 1 c. à soupe de farce au centre. Plier la pâte en deux, pincer fermement les contours afin qu'il ne reste plus de bulle d'air et ramener les extrémités vers l'intérieur.

4. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Cuire les dumplings 10 minutes, égoutter et réserver sur une plaque préalablement huilée.

5. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile et y dorer les dumplings. Servir avec la sauce aux arachides et garnir d'arachides concassées au goût.

Rendement : 40 dumplings

Recette tirée de : son tout dernier livre Légumineuses & cie



Photo : Catherine Côté

Profiter des petits bonheurs d'automne
Novembre 2016

Responsable : Mara Hannan-Desjardins

Mise en page : Mara Hannan-Desjardins

Correction : Mara Hannan-Desjardins & Marie-Pier
Poulin

Révision : Anne-Sophie Morisset Dt.P. Ph.D,
Audrey-Anne Fiset Dt.P., Anie Larue Tech. dt.

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.ulaval.ca