

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

MANGER EN FAMILLE

Si on se penchait plus sur la dimension sociale de l'acte de manger.

Par : Marie-Pier Poulin

10

RECETTE - SALADE DE POMMES DE TERRE GRELOTS AU CARI

Par : Mélissa Bélanger

12

À LA VÔTRE

Lorsqu'on pense aux festivités, on ne peut nier qu'elles viennent souvent de pair avec la consommation d'alcool.

Par : Laurence Deslauriers

16

RECETTE- MOJITO AUX CANNEBERGES

Recette tirée de *Patience Fruit & Co*

Par : Mara Hannan-Desjardins

18

LE SIROP D'ÉRABLE

Issu de notre culture québécoise, il est un incontournable pour les friands du goût sucré.

Par : Joséane Gilbert-Moreau & Katherine Leblanc

20

RECETTE - SALADE AUX POMMES & NOIX CARAMÉLISÉES À L'ÉRABLE

Recette tirée de *Ricardo*

Par : Joséane Gilbert-Moreau & Katherine Leblanc

22

ON RENCONTRE : CYNTHIA MARCOTTE

Cynthia, blogueuse et Youtubeuse, est une femme passionnée de nourriture.

Par : Mara Hannan-Desjardins

26

RECETTE - TRIANGLES FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS ET CHEDDAR FONDANT

Recette tirée du blogue *Cuisine & Dopamine*

Par : Cynthia Marcotte



LA MAGIE DU TEMPS DES FÊTES

La neige et le temps froid : signes que l'hiver est là.

Au mois de décembre, j'ai l'impression que les gens sont dans un état d'esprit différent. Il y a quelque chose de spécial dans l'air, peut-être est-ce la magie du temps des fêtes? Les gens ont l'air un peu plus fébrile au fur et à mesure que le grand congé approche. Ce n'est pas surprenant car, lors de ce long congé, les enfants voient les cadeaux apparaître sous le sapin et les adultes voient leur liste d'invités se rallonger. Ce congé est synonyme de joie, de bonheur et de famille. Quoi de mieux que de profiter d'un bon repas en compagnie des gens qu'on aime ?

C'est pourquoi ce mois-ci, nous vous parlons des avantages de manger en famille et sur les saines habitudes alimentaires. Vous pourrez également en apprendre plus sur l'alcool et ses effets ainsi que sur la substitution du sucre par du sirop d'érable : un sucre non-raffiné purement québécois. Finalement, je me suis entretenue avec Cynthia Marcotte, blogueuse et Youtubeuse. Elle nous partage ses trucs pour avoir un temps des Fêtes réussi !

Passez un bon temps des Fêtes !

Mara Hannan Desjardins

Mara Hannan-Desjardins

VP aux publications

MANGER EN FAMILLE POUR DE MEILLEURES HABITUDES ALIMENTAIRES

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

«Buvez du lait, c'est important de consommer suffisamment de calcium.» «Mangez des bleuets pour leurs antioxydants.» «Les acides gras oméga-3 des poissons sont bons pour votre santé.» Ce sont tous des discours que nous sommes habitués d'entendre. Bien qu'ils soient tous vrais, cela démonte à quel point notre approche actuelle de la nutrition s'oriente vers les nutriments et qu'on oublie parfois des éléments de base associés à l'alimentation. Et si on se penchait plus sur la dimension sociale de l'acte de manger ?



Le temps des fêtes, c'est l'occasion de se réunir en famille et de partager ensemble de nombreux mets tous plus délicieux les uns que les autres. Le simple fait de partager un repas avec d'autres personnes et de manger en compagnie a des répercussions positives sur nos comportements alimentaires. Tellement, que le guide alimentaire brésilien en a fait l'objet de l'une de ses *10 Étapes pour une diète santé*. En effet, selon ce guide, il est recommandé de consommer régulièrement des repas, à des heures semblables et de manger tranquillement et avec attention. Le but est de s'alimenter dans un environnement où il y a un nombre limité de stimuli qui pourraient nous distraire, et ainsi, entraîner une consommation excessive de nourriture. L'une des façons concrètes de mettre en pratique ce conseil, est de manger en compagnie. Puisque manger en compagnie se fait majoritairement autour d'une table, et souvent dans un environnement propice à l'écoute des signaux de satiété, le partage des repas est susceptible de favoriser une prise alimentaire adéquate. De plus, manger en compagnie fait en sorte que nous mangeons moins rapidement, ce qui, encore une fois, favorise l'écoute des signaux de satiété.

D'après certaines études, des bénéfices pour ce qui est du maintien du poids normal et des saines habitudes de vie ont été remarqués chez les familles qui partagent un minimum de trois repas par semaine. D'ailleurs, des résultats bénéfiques seraient ressentis tout particulièrement chez les enfants. Le moment du repas et l'interaction sociale qui en découle sont spécialement propices au développement de l'enfant, et ce, non seulement en ce qui a trait à la nourriture et la nutrition. Principalement, ce partage de repas fournit aux enfants un modèle à suivre, un repère en matière d'alimentation, qui favorise l'implantation de saines habitudes de vie. Aussi, les échanges autour de la table permettent à l'enfant de s'approprier le langage, d'apprendre comment entretenir une conversation. Donc manger en famille favorise le développement chez l'enfant.

Par ailleurs, il a été prouvé que les repas cuisinés à la maison et mangés en famille favorisent une augmentation de la consommation de produits à grains entiers, de légumes, et de fruits, ce qui entraîne une augmentation de l'apport en fibres ainsi qu'en certaines vitamines et certains minéraux.

L'alimentation est bien plus que le simple fait d'ingérer des nutriments, en effet, lorsque nous mangeons, nous ne mangeons pas uniquement un nutriment, ni même seulement un aliment, mais bien un repas ! La façon dont nous mangeons ces repas influence la qualité de notre alimentation. Dans le cas de l'alimentation conviviale, les avantages sont multiples et positifs. Manger en

compagnie est un moyen simple, efficace, agréable et très concret afin de mettre en pratique les lignes directrices en alimentation. Vous avez maintenant une raison de plus d'apprécier les repas en compagnie des gens qui vous sont chers et de partager avec eux les bénéfices de manger en famille. Profitez du temps des fêtes pour mettre à profit ce conseil!

Références :

Ministry of Health of Brazil, Dietary guidelines for the brazilian population, 2e édition, Brasilia, 2014

North Dakota State University, Eat Smart. Play Hard. Together., The big benefits of family meals, [En ligne], consulté le 29 octobre 2016, <https://www.ag.ndsu.edu/eatsmart/eat-smart.-play-hard.-magazines-1/2009-eat-smart-play-hard-magazine/test-item>

Anderson Jane, Trumbull Den, American College of Pediatricians, The Benefits of the Family Table, [En ligne], consulté le 29 octobre 2016, <https://www.acped.org/the-college-speaks/position-statements/parenting-issues/the-benefits-of-the-family-table>

Extenso, Manger en famille améliore les habitudes alimentaires, [En ligne], consulté le 29 octobre 2016, <http://www.extenso.org/article/manger-en-famille-ameliore-les-habitudes-alimentaires/>





SALADE DE POMME DE TERRE GRELOTS AU CARI

PAR : MÉLISSA BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

1 sac de 1,5 lb de pommes de terre grelots non pelées
2/3 tasse de céleri haché
1/3 tasse d'oignon vert haché
1/3 tasse de yogourt grec nature
1/4 tasse de mayonnaise
1 c. à table de moutarde de Dijon
2 c. à thé de sirop d'érable
2 c. à thé de poudre de cari
1/8 c. à thé de poivre
1/4 c. à thé de sel de céleri

Pour le service :

Paprika

Fines herbes fraîches (persil, ciboulette, etc.)

Préparation :

1. Ajouter les pommes de terre grelots à une grande casserole d'eau salée bouillante et laisser cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du feu, égoutter et laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Couper ensuite les pommes de terre en deux.
2. Dans un grand bol, combiner les pommes de terre grelots, le céleri et l'oignon vert. Réserver.
3. Dans un petit bol, fouetter le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, le sirop d'érable, la poudre de cari, le poivre et le sel de céleri. Verser la vinaigrette sur le mélange de pommes de terre. Remuer délicatement.
4. Couvrir et réfrigérer jusqu'au service.
5. Au goût, ajouter une pincée de paprika et des fines herbes fraîches comme du persil ou de la ciboulette.

Rendement : 6 portions

Note : Pour une salade repas, ajouter 6 œufs cuits durs, 2 conserves de thon ou encore un bloc de 210g de tofu fumé.

Recette tirée de : <http://www.lesoeufs.ca/recettes/salade-de-pommes-de-terre-et-doeufs-au-cari>

À LA VÔTRE!

PAR : LAURENCE DESLAURIERS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Moment très attendu par beaucoup d'entre nous, la période des fêtes est probablement la plus festive de toute l'année. Or, lorsqu'on pense aux festivités, on ne peut nier qu'elles viennent souvent de pair avec la consommation d'alcool. Cette consommation peut parfois être plus importante qu'on ne se l'imagine : une bière en après-midi, une coupe de vin en soupant, un café alcoolisé au dessert et quelques consommations durant le reste de la veillée... Une fois additionné, tout cela peut effectivement représenter beaucoup d'alcool en une seule journée. Ainsi, comme l'alcool est présent dans la plupart des moments durant les fêtes, un petit article sur des mythes et des réalités à son sujet s'avérait pertinent dans le bulletin de ce mois-ci. Prenez bien en note les explications fournies, car qui sait, elles pourraient agrémenter les discussions que vous aurez autour d'un verre.

Est-ce que le vin rouge est bon pour le cœur?

Qui n'a jamais entendu parler des polyphénols? Probablement peu de gens, étant donné que ces composés antioxydants et l'alcool lui-même sont fréquemment cités pour les effets bénéfiques qu'ils pourraient avoir sur la santé du cœur. Il est vrai que certains antioxydants dans le vin rouge ont des effets anti-inflammatoires qui aideraient à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, cependant il est important de se rappeler que d'autres facteurs sont de bien plus gros joueurs pour diminuer ce risque. En effet, l'alcool est loin d'être aussi bénéfique sur la santé du cœur qu'une saine alimentation, que la pratique d'activités physiques et que la cessation du tabagisme. De plus, il faut garder en tête que les effets du vin rouge sur le risque de maladies du cœur ont été étudiés dans les régions où était également observé une grande consommation de fruits, de légumes, de poissons et de gras insaturés. Tous ces facteurs sont eux aussi d'excellents alliés à une bonne santé du cœur.

Une à deux consommations de vin rouge par jour pourrait donc avoir des effets positifs sur la santé de votre cœur, mais rappelez-vous que cette consommation ne pourra jamais supprimer les effets délétères du tabagisme, d'une grande consommation de matières grasses, d'une diète pauvre en fruits et légumes et d'un faible niveau d'activité physique. Pour tenir son cœur en santé, ce sont donc sur ces facteurs plutôt que sur sa consommation d'alcool qu'il est important de se concentrer.

Est-ce que l'alcool réchauffe le corps?

Sous l'effet de l'alcool, le froid peut être moins senti, mais le corps ne se réchauffe pas. Comme l'alcool permet la dilatation des vaisseaux sanguins, cela dégage de la chaleur et c'est ce qui pourrait expliquer l'impression que le corps se réchauffe. D'ailleurs, c'est justement en raison de cette dilatation des vaisseaux à la surface du corps que le sang se rapproche de la peau et que le nez et les joues se colorent.

Notez bien que malgré cette impression de réchauffement momentané, l'alcool a plutôt tendance à refroidir l'organisme à moyen terme. Il est donc déconseillé de consommer de l'alcool lorsqu'exposés à de grands froids.

Est-ce que les femmes tolèrent moins bien l'alcool que les hommes?

Eh oui mesdames! Comme les femmes assimilent l'alcool différemment des hommes, elles s'enivrent plus rapidement. En buvant la même quantité d'alcool qu'un homme de gabarit semblable, le taux d'alcool sera plus élevé dans le sang d'une femme. Voilà pourquoi les recommandations sur la consommation d'alcool diffèrent d'un sexe à l'autre.

Ça veut dire quoi boire avec modération?

Pour une femme, ce serait un maximum de deux consommations par jour alors que pour un homme ce serait un maximum de trois. À l'occasion, une femme pourrait consommer trois verres dans la même journée et un homme quatre, à condition de ne pas dépasser 10 verres par semaine pour les femmes et 15 verres par semaine pour les hommes.

Une consommation standard c'est :

- Un verre de bière (340 ml/12oz à 5% d'alcool)
- Un verre de vin (140 ml/5 oz à 12% d'alcool)
- Un verre de vin fortifié (sherry, porto, vermouth, etc.) (85 ml/3 oz à 20 % d'alcool)
- Un verre de spiritueux (45ml/1,5 oz à 40% d'alcool)

Maintenant que tout cela est un peu plus clair, vous pourrez expliquer à quelqu'un qui croit consommer de l'alcool « pour le bien de son cœur » ou « pour se réchauffer » pourquoi il devrait plutôt miser sur de saines habitudes de vie ou simplement boire bonne tisane. Après tout, la meilleure raison de prendre un verre est de le faire pour le plaisir et de façon modérée. Sur ce, à votre santé!

Références :

Extenso. L'alcool réchauffe le corps (en ligne). www.extenso.org/article/l-alcool-rechauffe-le-corps/

Extenso. Le vin rouge, c'est bon pour le coeur (en ligne). www.extenso.org/article/le-vin-rouge-c-est-bon-pour-le-coeur/

Éducalcool, l'alcool et ses mythes les plus tenaces, (en ligne). <http://educalcool.qc.ca/faits-conseil-et-outils/faits/lalcool-et-ses-mythes-les-plus-tenaces/#.WBTpm6N7RsN>

Éducalcool, une consommation ou verre standard, (en ligne). <http://educalcool.qc.ca/wp-content/uploads/2012/08/consommation-standard.pdf>



MOJITO AUX CANNEBERGES

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

Ingrédients :

½ tasse de sucre
¾ de tasse de menthe fraîche
½ tasse de rhum
½ tasse de jus de lime
½ tasse de jus de canneberges
1 ½ tasse d'eau pétillante aromatisée à la lime
2 limes, coupées en tranches
1 tasse de canneberges fraîches
Glace

Préparation :

1. Dans un bol, écraser la menthe dans le sucre.
2. Verser le mélange dans un pichet. Ajouter le rhum et le jus de lime.
3. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
4. Ajouter le jus de canneberge et l'eau aromatisée à la lime.
5. Ajouter les tranches de lime, les canneberges ainsi que de la glace.
6. Servir et décorer avec une tranche de lime et une feuille de menthe.

Rendement : 1 L

Recette tirée de : Patience Fruit & Co



Photo : Mara Hannan-Desjardins

LE SIROP D'ÉRABLE

PAR : JOSÉANE GILBERT-MOREAU
& KATHERINE LEBLANC
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Issu de notre culture québécoise, le sirop d'érable est un sucre qui provient de l'eau d'érable. Il est un incontournable pour les friands du goût sucré : dès qu'on y goûte on ne peut plus s'en séparer!

Dans de nombreuses recettes, il peut très bien être utilisé en substitution du sucre blanc. En plus de son bon goût sucré caractéristique, le sirop d'érable contient des polyphénols, qui sont des antioxydants, ainsi que plusieurs vitamines et minéraux. Il peut donc être une alternative intéressante au sucre blanc traditionnel qui pour sa part est raffiné, c'est-à-dire qu'une part importante des minéraux le composant a été retirée. Par contre, il ne faut jamais perdre de vue que le sirop d'érable reste une source importante de glucides. En effet, celui-ci est composé d'environ 65% de sucrose (une molécule formée de glucose et de fructose – des sucres simples). De plus, les vitamines et minéraux qui s'y trouvent sont en quantités limitées, ce qui fait en sorte qu'il faudrait en consommer une très grande quantité pour en retirer de réels bénéfices. Il est donc très important de garder en tête que le sirop d'érable reste un remplaçant du sucre et qu'il ne signifie pas que vos recettes contiendront moins de sucres. Le fait de

le choisir doit résulter d'une préférence de goût et non d'un choix plus santé. Par contre, il reste que le sirop d'érable, tout comme le miel, par exemple, est une bonne alternative en étant un sucre non raffiné.

Ainsi, il peut être intéressant d'utiliser le sirop d'érable pour rehausser le goût de plusieurs de vos mets préférés. Que ce soit avec de la viande, des légumes ou dans une vinaigrette, celui-ci est très polyvalent et apporte une touche sucrée unique. Toutefois, avant de vous lancer dans la substitution du sucre blanc par du sirop d'érable, sachez qu'il faudra diminuer la quantité de liquides de la recette, mais que la saveur sucrée restera la même. En effet, le sirop d'érable contient beaucoup d'eau, soit 33% de sa composition, ce qui fait en sorte qu'en l'ajoutant à vos recettes, le résultat final pourrait en être modifié. Il faut donc respecter une règle très simple : pour chaque tasse de sirop d'érable ajoutée à la recette, il faut réduire de 60 ml (1/4 tasse) les liquides.

Références :

10 faits à propos du sirop d'érable, Ricardo. [En ligne], <https://www.ricardocuisine.com/univers-ricardo/10-idees/447-10-faits-a-propos-du-sirop-d-erable> (page consultée le 9 octobre 2016).

Cours Étude des aliments 1, Power Point : Les sucres et sirops, p.13.

Remplacer le sucre blanc par nos sucres locaux, Ricardo. [En ligne], <https://www.ricardocuisine.com/univers-ricardo/chimie-alimentaire/514-remplacer-le-sucre-blanc-par-nos-sucres-locaux> (page consultée le 9 octobre 2016).

SALADE AUX POMMES & NOIX CARAMÉLISÉES À L'ÉRABLE

PAR : JOSÉANE GILBERT-MOREAU & KATHERINE LEBLANC
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

Pacanes caramélisées

1 tasse de pacanes

1/3 tasse de sirop d'érable

Vinaigrette à l'érable

1/4 tasse de mayonnaise

½ gousse d'ail, hachée finement

2c. à soupe de vinaigre de cidre ou de vin blanc

2c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à thé de moutarde de dijon

Salade

½ oignon rouge, tranché très finement

6 tasses d'épinards

1 pomme, tranchée finement

1 tasse de lentilles en conserve, rincées et égoutées

Préparation :

Pacanes caramélisées

1. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'un tapis en silicone. Réserver.

2. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable et cuire 2 minutes. Ajouter les noix. Poursuivre la cuisson en remuant à la cuillère de bois jusqu'à ce que le sucre cristallise (devienne granuleux) sur les noix. Retirer du feu.

3. Verser immédiatement sur la plaque. À l'aide d'une spatule, étaler rapidement la préparation. Laisser refroidir complètement. Concasser grossièrement à l'aide d'un couteau.

Vinaigrette à l'érable

4. Dans un mélangeur à vinaigrette, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la vinaigrette soit crémeuse.

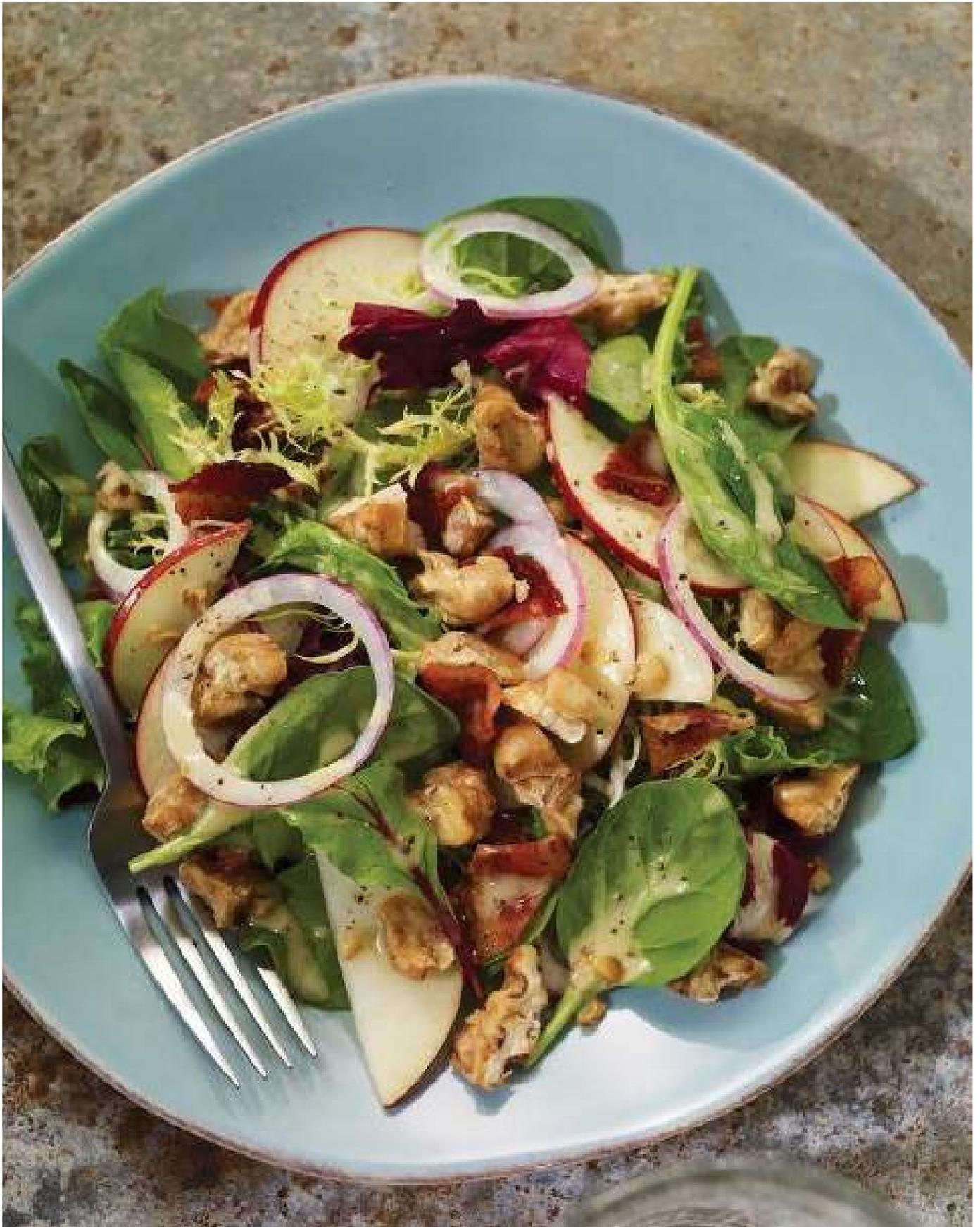
Salade

5. Dans un bol d'eau froide, faire tremper l'oignon environ 5 minutes pour l'adoucir. Égoutter.

6. Dans un grand saladier, mélanger les épinards, la pomme, les lentilles et l'oignon. Ajouter de la vinaigrette au goût et bien mélanger. Parsemer de noix caramélisées.

Rendement : 4 à 6 portions

Recette inspirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5798-salade-verte-aux-pommes-noix-bacon-et-erable>





ON RENCONTRE : CYNTHIA MARCOTTE

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

Titulaire d'un baccalauréat en nutrition, Cynthia est présentement inscrite au programme de maîtrise en nutrition à l'Université de Montréal.

Cynthia est une femme passionnée de nourriture. Dès l'âge de 8 ans, âge où elle a reçu son premier four «Easy-Bake», Cynthia ne cesse de cuisiner et de créer de nouvelles recettes. C'est en grande partie pourquoi elle a créé son blogue *Cuisine & Dopamine* ainsi que sa chaîne «Youtube». Cela lui permet de répondre aux questions des gens sur la nutrition, tout en partageant beaucoup de recettes. Certaines sont très santé et d'autres sont totalement gourmandes! Cynthia croit qu'il est possible de s'alimenter sainement tout en laissant place au plaisir de manger.

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

Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition?

Malgré que Cynthia ait suivi un cours complémentaire en nutrition au cégep, elle n'a jamais vraiment été intéressée par la saine alimentation. Elle avait plus l'habitude de faire des pâtisseries, de manger des nouilles de type «Side-kicks», des croquettes de poulet ou du riz assaisonné «Uncle Ben's» que des mets équilibrés. Toutefois, Cynthia a toujours aimé la biologie et, à sa rentrée à l'université, elle avait en tête de se diriger vers un programme en sciences de la santé. Puis, elle a été acceptée en nutrition à l'Université de Montréal. Jamais elle n'aurait cru que ce domaine la rendrait si heureuse!

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

«Le fait de travailler pour moi-même!»

Cynthia est une entrepreneure née, motivée et qui carbure aux défis. Elle a beaucoup de difficulté avec la routine. Un travail traditionnel de bureau de 8h à 16h ne lui permettrait pas de se dépasser de la façon qu'elle le fait actuellement. Chaque journée est une nouvelle aventure car elle ne sait pas ce que la vie va lui apporter. Ça peut être une proposition de collaboration, une invitation à un événement ou tout simplement un message d'une personne qui apprécie son travail. Ça lui fait chaud au cœur d'avoir l'impression que son travail améliore la qualité de vie des gens!

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

«Avant toute chose, s'alimenter sainement ne doit pas être une corvée. Il faut donc comprendre que les mots «rigidité» ou «restriction» ne font pas parti de ma définition d'une saine alimentation.»

Cynthia croit donc que pour bien manger, il faut intégrer une grande variété d'aliments et de couleurs dans notre assiette. Les fruits et légumes, les grains entiers, les sources de protéines végétales mais aussi animales (en plus faible quantité) sont ses groupes préférés. Elle adore jouer avec les aliments, découvrir comment les apprêter afin de les mettre en valeur et, par dessus tout, les déguster! Cynthia croit donc qu'une alimentation saine ne doit pas seulement être équilibrée, elle doit également être savoureuse.

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

L'un des principaux défis sera de populariser des aliments méconnus ou peu appréciés mais ayant d'énormes potentiels nutritifs. Par exemple : les aliments fermentés, le tofu, les légumineuses, certains légumes, etc.

Un autre défi important est de contribuer à l'amélioration de l'image de la profession de nutritionniste. «Les gens doivent comprendre que nous ne faisons plus que simplement réciter le Guide Alimentaire Canadien et donner des diètes restrictives pour faire perdre du poids au gens».

SES TRUCS POUR AVOIR UN TEMPS DES FÊTES RÉUSSIS

01

RELAXER

Le temps des fêtes est un moment très stressant. Il faut sans cesse penser à aller acheter les cadeaux, la nourriture qui sera servie et préparer le réveillon. Tous ces événements nous font tourner la tête. C'est pourquoi il faut prendre un moment pour relaxer. Après tout, le temps des fêtes, c'est fait pour avoir du plaisir, non?

02

AVOIR DU PLAISIR

Avoir du plaisir, oui, c'est de relaxer (voir point 01), mais c'est aussi de profiter d'un bon repas en famille et entre amis. C'est plaisant de prendre une pause de calcul de ce qu'on mange et/ou d'essayer de se créer une assiette équilibrée. À l'oubliette la diète!

03

NE PAS ABUSER DES BONNES CHOSES

Avoir mal au ventre, c'est pas cool! Il faut donc écouter sa faim et savourer chacune des bouchées de nos aliments préférés pendant qu'il reste encore de la place dans notre estomac. Pour balancer notre alimentation, c'est bien d'essayer de manger plus sainement entre les traditionnels repas des nombreuses fêtes.

TRIANGLES FEUILLETÉS AUX CHAMPIGNONS ET CHEDDAR FONDANT

PAR : CYNTHIA MARCOTTE

Ingrédients :

2 c. à thé d'huile d'olive
2 gousses d'ail, hachées
1/2 tasse d'oignons hachés finement
4 tasses de champignons frais hachés finement
1 c. à thé de romarin frais, haché finement
1/4 c. à thé de muscade
1 c. à thé de thym frais, haché
2 c. à thé de moutarde de Dijon
1/2 tasse de gouda au bacon, râpé
1/2 tasse de cheddar allégé râpé
10 feuilles de pâte phyllo
Huile d'olive en vaporisateur

Préparation :

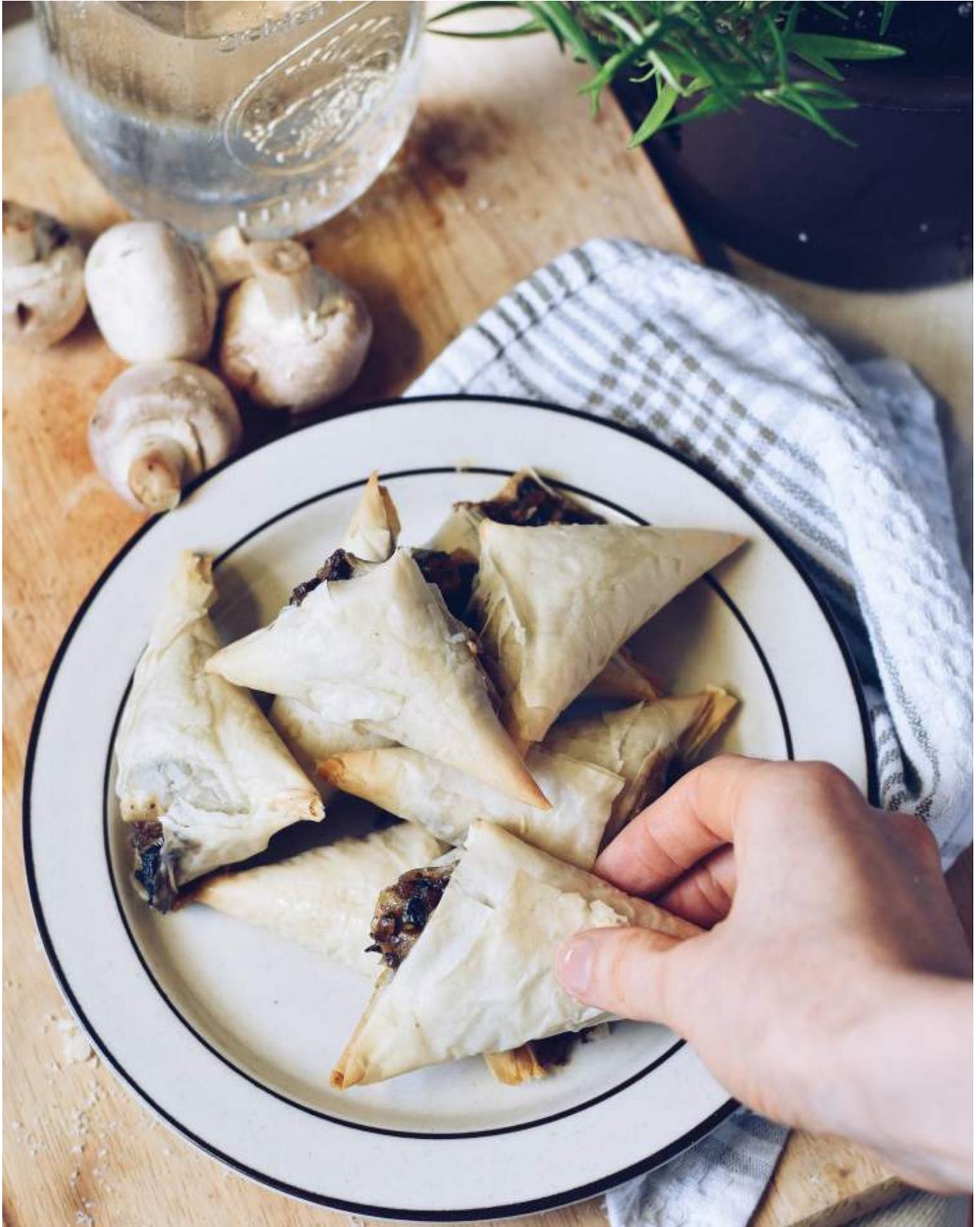
1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle antiadhésive de format moyen sur un feu mi-fort, faire dorer les oignons, les champignons et l'ail dans l'huile. Poivrer au goût.
3. Pendant ce temps, mélanger le romarin, le thym, la muscade, la moutarde et les fromages dans un bol moyen.
4. Lorsque que les champignons auront perdu du volume et commencé à dorer, verser ces derniers dans le mélange de fromage et mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
5. Disposer une feuille de pâte phyllo sur un plan de travail propre et sec. Vaporiser d'huile d'olive et recouvrir d'une seconde feuille. Placer une serviette propre et légèrement humide sur les feuilles de pâte phyllo non utilisées afin d'éviter qu'elles ne sèchent.
6. Couper les feuilles en 4 bandes égales sur le sens de la longueur.
7. Placer environ 15 ml (1 c. à table) de garniture au bout de chacune des bandes et plier la pâte en roulant, de façon à former un petit triangle. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de garniture.
8. Cuire les bouchées sur une plaque à biscuit parcheminée pendant 10 – 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes (attention de bien les surveiller car le fromage a tendance à sortir de celles-ci!).

Notes

Si désiré, congeler les bouchées dans un sac à congélation avant de les faire cuire. Lorsque viendra le temps de consommer les bouchées, il suffira de les vaporiser légèrement d'huile et les faire cuire au four sur une plaque à biscuit parcheminée pendant 15 – 20 minutes.

Rendement : 20 triangles

Recette tirée de : <http://www.cuisinedopamine.com/triangles-feuilletes-aux-champignons-et-cheddar-fondant/>



La magie du temps des fêtes
Décembre 2016

Responsable : Mara Hannan-Desjardins

Mise en page : Mara Hannan-Desjardins

Correction : Mara Hannan-Desjardins & Marie-Pier
Poulin

Révision : Lucie Fillion Dt.P. M.Sc, Audrey-Anne Fiset
Dt.P., Stéphanie Ouellet 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