



BULLETIN DU BEN

SEPTEMBRE 2017
C'EST LA RENTRÉE!

À PROPOS

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.



ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informier sur la saine alimentation.

Participer à plusieurs évènements 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.

Questions, commentaires ou prise de rendez-vous? Contactez-nous! Coordonnées à l'endos.



SOMMAIRE

- 06** L'ESSENTIEL DU GARDE-MANGER
Par Laurence Bastien
- 10** DÉJEUNER SUR LE POUCE, FAÇON EFFICACE
Par Daphnée Perrier
- 14** RECETTE - GRUAU RÉFRIGÉRÉ SANS CUISSON
Par Laurie Pépin tirée de Trois fois par jour
- 16** BIEN S'ALIMENTER À FAIBLE COÛT
Par Laurence Bastien et Annie-Pier Mercier
- 20** RECETTE - 10 COMBINAISONS GAGNANTES POUR RÉINVENTER LE SANDWICH
Par Le comité du BEN
- 22** RECETTE - SALADE DE QUINOA AUX FRAISES
Par Daphnée Perrier tirée de Trois fois par jour
- 24** UN GOÛT DU QUÉBEC - MANGER LOCAL
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

Avez-vous hâte à la rentrée scolaire ?

Question traditionnelle que j'ai posée il y a une semaine à mes petits cousins. Du haut de ses 10 ans, l'un d'eux m'a répondu: «Non, c'est poche l'école, mais au moins il y a les amis». Même à 20 ans, quand je pense aux devoirs, aux examens, au cadran qui sonne trop tôt, aux heures de sommeil qui vont disparaître en même temps que les degrés Celsius, au temps passé à l'intérieur plutôt qu'à l'extérieur je ne peux pas m'empêcher de pousser un soupir de : je te comprends donc. Il a raison, certains aspects sont des incontournables plus ou moins plaisants, mais pourquoi dissocier «école» d'«ami». L'école c'est : des tâches, des amis, des devoirs, des *partys*, des horaires stricts, des jeux à l'extérieur à la récréation, des examens, des projets super-méga-intéressant, *et cetera*. C'est tout ça. Donc, ce qu'il

voulait me répondre c'est : «Oui, pour revoir mes amis.» Moi, ai-je hâte à la rentrée ? Oui, un peu pour les mêmes raisons que lui je dois avouer... Ha ! Et peut-être parce que je suis la nouvelle vice-présidente aux publications dans le comité du BEN et que je vais m'occuper de ce bulletin toute l'année. Peut-être. Et parce que j'aime quand même (un peu) l'école. Chacun ses raisons comme on dit, mais si pour une X^e fois vous l'avez fait cette année il y a bien une chose excitante quelque part.

Sur ce, délectez-vous de nos articles pratico-pratiques pour bien planifier votre garde-manger, vos déjeuners et repas quotidiens. Essayez nos recettes et jetez un coup d'oeil à la nouvelle chronique de la rédactrice... Un goût du Québec.

Bonne lecture !

Annie Pier Mercier

Annie-Pier Mercier
VP aux publications



L'ESSENTIEL DU GARDE-MANGER

PAR LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

La rentrée à l'université représente l'arrivée de plusieurs nouveaux projets et objectifs. D'ailleurs, ça peut même rimer avec un nouveau départ santé. Pour certain, c'est la première expérience en solo dans une épicerie pour nourrir nul autre que notre heureux bedon. Pas évident, n'est-ce pas ? Beaucoup de choix, budget limité, peur de gaspiller ou bien d'ambitionner. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seuls à ne pas savoir où donner de la tête.

Bien sûr, nous les connaissons tous les classiques de « bouffe d'étudiants ». À un moment ou un autre, on se laisse tenter par le modique prix d'une boîte de Kraft Dinner, la simplicité des pizzas congelées ou encore le bon goût salé des Ramen. Si vous vous reconnaissez dans les festins précédents, retirez toute culpabilité susceptible de s'installer, nous ne sommes pas là pour vous chicaner.

Alors, sans rien enlever à ces petits plaisirs de la vie (qui devraient toutefois rester occasionnels), revisitons ensemble votre garde-manger afin d'y ajouter les indispensables non-périssables que vous devez vous procurer pour bien commencer l'année.

Avant tout, c'est sûr que si vous venez de vous installer pour un BAC de trois ans ou pour une durée indéterminée et que l'espace de votre garde-manger vous le permet, la meilleure alternative à envisager est clairement le Costco. Sur le coup, vous allez trouver que vous en avez pour l'éternité avec tout ce que vous avez acheté. Toutefois, fiez-vous sur moi, vous allez passer au travers de ces réserves et votre porte-feuille va vite vous remercier.

À vos paniers !

- **RIZ**
- **PÂTES** (beaucoup de pâtes)
- **COUSCOUS**
- **QUINOA**
- **SAUCE TOMATE** (si vous ne faites pas partie des chanceux qui ont reçu une cargaison de pots de sauce faite par leur mère)
- **POISSON EN CONSERVE** (thon, saumon)
- **LÉGUMINEUSES*** (pois chiches, haricots noirs, haricots rouges, lentilles)
- **MAÏS EN GRAINS**
- **LÉGUMES ET FRUITS CONGELÉS** (si votre congélateur le permet)
- **HUILE D'OLIVE**
- **VINAIGRE BALSAMIQUE**
- **KETCHUP, MAYONNAISE, MOUTARDE**
- **ÉPICES DE BASES** (poudre de chili, sel d'ail, sel d'ail, sel d'oignon, herbes italiennes, origan)
- **FARINE**
- **GRUAU**
- **CASSONADE**
- **POUDRE À PÂTE**
- **BICARBONATE DE SOUDE**
- **NOIX** (arachides, graines de tournesol, noix de Grenoble, pacanes)
- **PÉPITES DE CHOCOLAT** (il faut toujours bien un petit remontant!)
- **DATTES**
- **BEURRE D'ARACHIDE**
- **MIEL**
- **CÉRÉALES**

***Au choix : en conserve (pour la rapidité)
ou séchées (pour l'économie)**

Et voilà! Bien entendu, libre à vous d'y ajouter votre petite touche selon vos goûts personnels. Ensuite, il vous restera simplement à passer à l'épicerie de temps en temps (disons une fois par semaine) pour remplir votre frigo de fruits, de légumes, de quelques œufs et de vos produits laitiers préférés et le tour sera joué.

En espérant que cette petite liste d'ingrédients de base vous inspirera. Rendez-vous dans les prochains articles avec des idées pour les cuisiner.



DÉJEUNER SUR LE POUCE, FAÇON EFFICACE

PAR DAPHNÉE PERRIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Le déjeuner est souvent un repas pressé. Entre les dossiers au bureau, la routine ou l'école, bien souvent on ne prend pas le temps de s'offrir un déjeuner équilibré. En route pour l'école ou le bureau, il existe quelques astuces pour réorganiser facilement sa routine du matin et révolutionner le déjeuner. Transformez ce repas bâclé en un délice!



SAVOIR S'ORGANISER

Selon vos activités de la semaine, planifier quelques idées déjeuner allant de pair avec vos activités de la journée et apprêter à l'avance vos légumes et fruits. Par exemple, congeler des portions individuelles de fruits pour vos smoothies ou préparer de petites omelettes avec des garnitures variées dans des moules à muffins, prêtes pour votre semaine!

CHOISIR LES BONS ALIMENTS

Modèle de 3 composantes pour un déjeuner équilibré

UN PRODUIT CÉRÉALIER

UNE SOURCE DE PROTÉINE

UN FRUIT (OU UN LÉGUME)

Un déjeuner équilibré se doit d'être riche en protéines et en fibres afin d'éviter de voir la faim ressurgir durant l'avant-midi.

Pour les PROTÉINES, des choix simples ont tout à gagner! On les retrouve en plus grande quantité dans les produits laitiers et les viandes et substituts: oeufs brouillés ou cuits durs, beurre de noix, lait, yogourt, divers fromages, etc. Accompagnements simples et rapides, mais surtout efficaces.

Pour augmenter les FIBRES, privilégiez les grains entiers pour votre produit céréalier. À l'épicerie, choisissez un type de produit céréalier parmi les innombrables choix au super marché, en regardant la liste d'ingrédients et l'étiquette de valeur nutritionnelle. Comparez la teneur en

fibres par portion pour les différents produits avec l'étiquette nutritionnelle. Scrutez la liste d'ingrédients afin de trouver au premier rang de bons grains, par exemple « farine de blé entier ». Privilégiez les produits avec la plus petite liste d'ingrédients.

Les FIBRES sont également présentes dans les fruits et légumes. Préférez un fruit ou un légume frais et entier. Sinon, tournez vous vers une compote sans sucre ajouté ou préparez-vous un smoothie pour la route vers l'école ou le bureau. Les fruits et légumes fournissent des vitamines en plus des fibres. Attention, la compote sucrée ou la confiture ne comptent pas comme une portion de fruits puisqu'elles contiennent peu de fruit et trop de sucre.

Voici quelques combinaisons possibles. N'oubliez pas que tout ce qui requiert un minimum de préparation (couper les fruits, cuire des oeufs durs, etc.) peut s'effectuer à l'avance lors d'un après-midi «popote». Préportionnez à l'avance des fruits surgelés pour vos smoothies et ajoutez-y même les fruits qui approchent de leur vieillissement maximal pour éviter le gaspillage.

SMOOTHIE

Lait

+

Tofu soyeux

+

Fruits surgelés au choix

*Ajoutez-y des graines de chia, de lin ou de son d'avoine pour enrichir encore plus en fibres.

DÉJEUNER DANS UNE TASSE

Pain de blé entier en morceaux

+

Légumes coupés en petits cubes au choix et
viande (ex. : jambon)

+

Oeuf battu

*Mélangez le tout dans une tasse et verser
l'oeuf battu par-dessus. Faire cuire au micro-
onde jusqu'à ce que le mélange soit bien cuit.

GRUAU RÉFRIGÉRÉ SANS CUISSON DE BASE

Flocons d'avoine

+

Lait ou yogourt

*Laissez au réfrigérateur toute la nuit. Au
réveil, il ne suffit que d'ajouter des noix/des
fruits au goût ainsi qu'un filet de sirop d'érable
avant de savourer!

Pst! Nous avons une recette à la page suivante.

BAGEL MINUTE

Un bagel de blé entier

+

Fromage ricotta ou cottage

+

Fruits en tranches pour garnir

*Complétez avec une boisson de soya enrichie.



Références

Ricardo Cuisine. Déjeuner sur le pouce. Rentrée inspirée. Magazine
Volume 13, Numéro 7, Rentrée inspirée. Août-Septembre 2015. p.15



GRUAU D'AVOINE RÉFRIGÉRÉ SANS CUISSON (*OVERNIGHT*)

PROPOSÉ PAR LAURIE PÉPIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

L'arrivée du mois de septembre rime avec le retour à l'école. Tu as de la difficulté à retrouver ta routine et à te lever tôt pour te rendre à tes cours? Tu as tendance à décliner les alarmes un peu trop souvent? Voici la recette parfaite pour les matins pressés! Un gruau tout aussi délicieux que nutritif que tu peux préparer la veille et qui s'apporte facilement à l'école ou au boulot.

INGRÉDIENTS

¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
¼ tasse de yogourt nature ou à la vanille
1 c. à soupe de graines de chia
1 c. à soupe de sirop d'érable
½ tasse de lait
¼ tasse de framboises fraîches ou congelées

PRÉPARATION

1. Dans un petit plat (ou un pot Mason pour les plus sophistiqués d'entre nous), mélanger tous les ingrédients ensemble en prenant soin d'écraser les framboises dans le mélange.
2. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure ou toute la nuit.
3. Déguster directement dans le pot.

ASTUCES

- * Tu peux remplacer le traditionnel lait de vache par de la boisson d'amande ou de soya enrichie
- * Pour plus de protéines, utilises du yogourt grec
- * Tu n'as pas de framboises sous la main? Remplace-les par des mûres, des bleuets ou des canneberges!

Recette tirée de <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/brunchs-petits-dejeuners/gruau-d-avoine-chia-yogourt-erable-framboises>



MANGER SAINEMENT À PRIX MINI

PAR LAURENCE BASTIEN & ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTES EN 2^E ANNÉE

Bien s'alimenter à faible coût, est-ce possible ? Bien que le coût du panier d'épicerie ne cesse d'augmenter d'année en année, nombreuses sont les astuces pour réduire les dépenses. Voyez nos 10 conseils

1- PLANIFIER C'EST LA CLEF!

Faire l'inventaire de son frigo avant de faire son menu hebdomadaire est un impératif. Suivent ensuite les spéciaux de la semaine, et les denrées jamais chères (carottes, pomme de terre, chou, rutabaga, produits en conserve, les légumineuses et céréales sèches). Allez hop ! On fait une liste et on va à l'épicerie.

2- DÉJOUER LES ÉPICERIES

Choisir les épicerie qui offrent des paniers d'épicerie moins cher : Maxi, Tigre Géant, Dollorama. Pour le même produit, souvent des denrées non périssables, ils offrent des prix moins chers. Compléter à l'épicerie du coin pour les produits frais. Décoder les étiquettes et comparer les prix pour une même quantité. Miser sur les marques maison qui sont de 20 à 30% moins chères : Compliment, Le Choix du Président, Sélection, Sans nom, etc. Éviter les pièges : les produits chers à la hauteur des yeux, les produits à la caisse, aller à l'épicerie le ventre plein, etc.



3- CHOISIR DES PRODUITS PEU OU PAS TRANSFORMÉS/EMBALLÉS

On paie pour des préparations qui ne demandent parfois que quelques minutes. (Légumes coupés, fromage râpé, poitrine de poulet désossée, etc.)

4- PRIVILÉGIER LES GRANDS FORMATS

On paie moins pour l'emballage ! Éviter les formats individuels et acheter de plus gros contenant pour les diviser ensuite avec des contenants réutilisables. C'est meilleur pour l'environnement en plus !

5- CHOISIR DES PRODUITS À HAUTE TENEUR NUTRITIONNELLE

Réduire la quantité d'aliments pauvres en valeur nutritionnelle : les boissons sucrées, les croustilles qui n'apportent rien d'essentiel à votre corps. Acheter du pain brun au lieu du pain blanc, pour le même prix, vous ajoutez des fibres et vous serez rassasiés plus vite. Ainsi, vous en mangerez moins et en aurez plus longtemps.

6- SUBSTITUER LES VIANDES

La viande, ça coûte cher et ce n'est pas ce qu'il y a de mieux pour notre environnement. Réduire la quantité et substituer par des protéines végétales qui sont peu coûteuses et meilleures pour la santé. Dans les recettes, remplacer la moitié de la viande hachée par des lentilles, faire un saumon avec croûte de noix, remplacer la moitié du poulet par des pois chiches croustillants, etc.

7- APPRIVOISER LE VRAC

Simplement parce qu'on ne paie pas pour la publicité et les contenants. On peut même apporter nos propres contenants pour réduire notre empreinte écologique.

8 - APPRIVOISER LE JARDINAGE

Surtout pour les herbes fraîches. On jette toujours la moitié de nos herbes fraîches et elles sont chères au supermarché. Au lieu de s'en passer, parce qu'elles apportent une belle profondeur aux plats, on les fait pousser sur le bord de la fenêtre même en hiver. On peut aussi faire pousser des fruits et légumes sur notre balcon l'été. C'est meilleur au goût et meilleur marché.

9- ÉVITER LE GASPILLAGE

Payer dans le vide c'est plutôt contre-productif. Apprivoiser l'art du «touski», cuisiner les légumes fatigués du frigo en soupe et en potage. N'oubliez pas que votre congélateur est votre meilleur ami !

10- CUISINER VOUS-MÊMES

Ainsi, on ne paie pas pour la main-d'œuvre. Par exemple, les muffins maison sont plus santé et nettement, nettement moins chers. Faites le plein d'aliments dépanneurs comme Laurence vous l'a montré précédemment et organisez votre temps. Plusieurs recettes se font en moins d'une demi-heure avec une liste d'ingrédients plutôt courte.

Références

Extenso.(2015, 28 mai). Bien manger à petit prix. [EN LIGNE] <http://www.extenso.org/article/bien-manger-a-petit-prix/>
<http://www.journaldequebec.com/2015/11/08/comment-faire-son-epicerie-a-tres-bas-prix> (page consultée le 1er septembre)

Bulkbarn. Programme de contenants réutilisables. [EN LIGNE] <http://www.bulkbarn.ca/fr/Project-Waste-Free> (page consultée le 1er septembre)

Bernard Lavallée. Le coût de la transformation des aliments frais. [EN LIGNE] <https://nutritionnistebain.ca/infographiques/le-cout-de-la-transformation-des-aliments-frais/> (page consultée le 1er septembre)

10 COMBINAISONS GAGNANTES POUR RÉINVENTER LE SANDWICH

PROPOSÉES PAR LE COMITÉ DE BEN
ÉTUDIANTES EN 2^E ANNÉE

Finis les vacances et les diners à la maison, faisons place à la confection des lunchs. Vous manquez d'inspiration pour le fameux sandwich? Osez le réinventer avec nos 10 combinaisons chouchous.

01 Saumon en conserve, yogourt grec, canneberges séchées, céleri, lime.

Inspirée d'Extenso <http://www.extenso.org/article/en-panne-d-inspiration-pour-les-lunchs-voici-quelques-idees/>

02 Poulet haché, yogourt grec, mayonnaise, moutarde à l'ancienne, raisins rouges et pacanes.

Tirée de la recette <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5907-sandwich-au-poulet-raisins-et-noix>

03 Tartinade de tofu aux oeufs, tomates et épinards.

Inspirée de la recette <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/235/tartinade-de-tofu>

04 Garniture thon (1/2 purée d'haricots blancs/1/2 thon en conserve), olives vertes, câpres, jus de citron et huile d'olive.

Tirée de la recette <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5911-sandwich-au-thon-a-la-nicoise>

05 Végé-pâté, moutarde de Dijon, luzerne, concombre, tomates et cornichons.

Tirée d'Extenso <http://www.extenso.org/article/en-panne-d-inspiration-pour-les-lunchs-voici-quelques-idees/>

06 Houmous épicé, poulet cari, salade de chou et mangue.

Tirée de la recette <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6165-pitas-grilles-au-poulet-et-a-la-mangue>

07 Purée de pois chiches (oignon, carottes, yogourt nature, cari), tomate et laitue.

Tirée de la recette <http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/sandwich-a-la-tartinade-de-pois-chiches/>

08 Chèvre, ricotta, tomates séchées, concombre, oignon rouge et olives noires.

Tirée du livre PANINI de Tiffany Collins p.45

09 Mozzarella frais, tranches de tomates, basilic et huile d'olive.

10 Noix grillées, morceaux de poire, fromage à la crème, feta, épinards, sauge.

Tirée du livre PANINI de Tiffany Collins p.47



SALADE DE QUINOA À LA FRAISE, CHÈVRE ET PESTO DE PISTACHES

PROPOSÉE PAR DAPHNÉE PERRIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

1 tasse de quinoa
Huile d'olive
Sel et poivre
2 tasses d'eau
1 avocat, coupé en dés
1/2 tasse fromage de chèvre, émietté
1 tasse de fraises, coupées

INGRÉDIENTS POUR LE PESTO DE PISTACHES

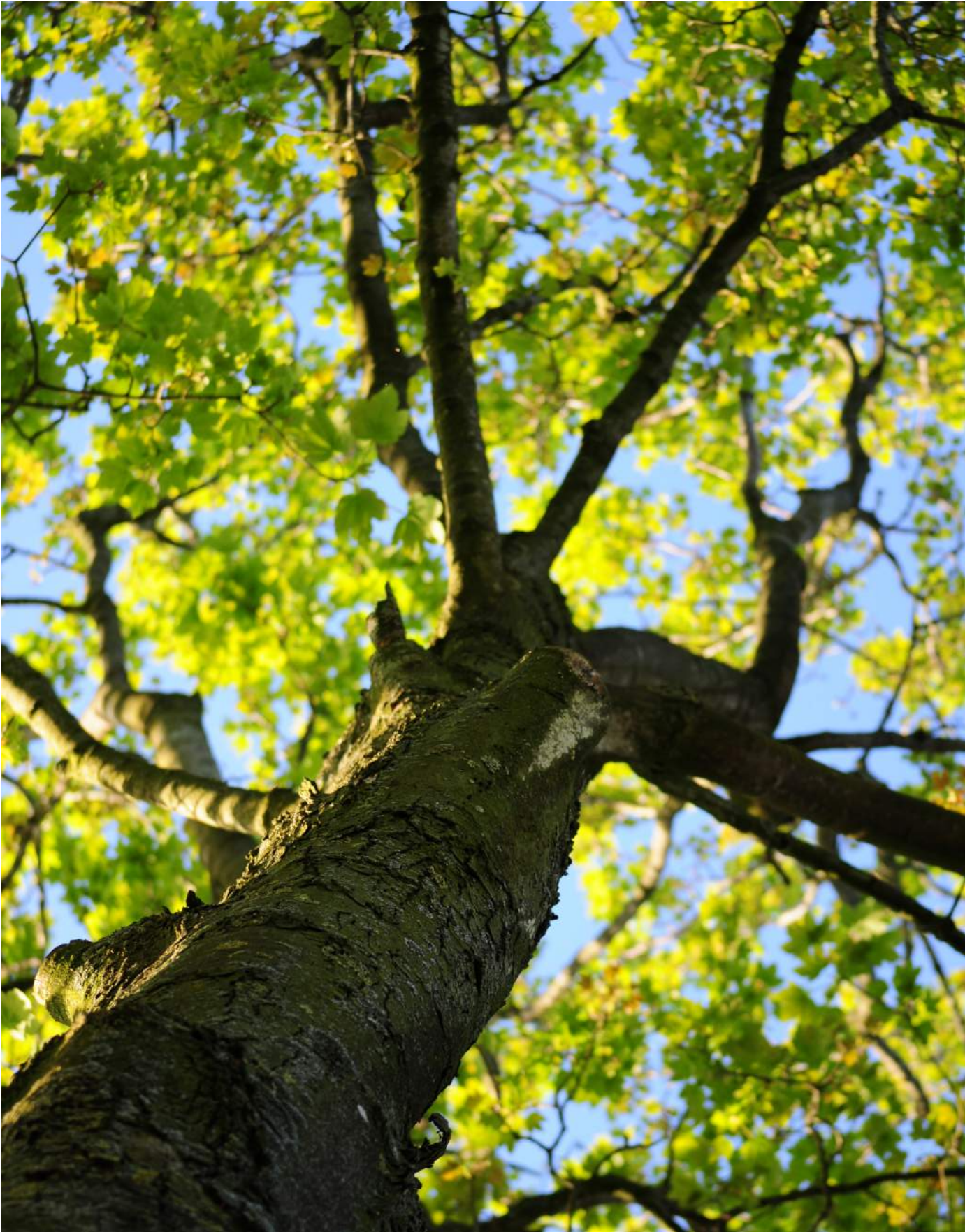
1/2 tasse de pistaches
1/4 de tasse de basilic frais
1 gousse d'ail, hachée
1/4 de tasse d'huile d'olive
Le jus et le zeste d'1/2 citron
Sel et poivre
2 c. à soupe d'eau

PRÉPARATION

1. Sous l'eau froide, bien rincer le quinoa jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mousse.
2. Dans une casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive puis ajouter le quinoa afin de bien l'enrober. Saler, poivrer, ajouter l'eau puis porter à ébullition. Baisser le feu puis laisser mijoter pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbé. Transférer dans un saladier et laisser tièdir.
3. Ajouter l'avocat, le fromage et les fraises puis bien mélanger. Réserver.
4. Verser tous les ingrédients « pour le pesto », sauf l'eau, dans un robot culinaire. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte un peu granuleuse. Ajouter l'eau puis mélanger à nouveau. Rectifier l'assaisonnement puis mélanger au quinoa.

Recette tirée de : <http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/lunchs-salades/salade-de-quinoa-deux-couleurs-fraises-feta-et-pesto-de-pistaches>





UN GOÛT DU QUÉBEC - MANGER LOCAL

PAR ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Voici ma première chronique de la série *Un goût du Québec*. J'ai changé plusieurs fois d'idées de thème en cours de route, mais je suis bien fière d'avoir arrêté mon choix sur celui-ci. Explorons ensemble les habitudes alimentaires québécoises et préservons le patrimoine en commençant par démontrer l'importance de manger chez nous.



Lors de voyages à l'étranger, on a toujours en tête que l'endroit visité se définit par sa langue, sa culture, ses paysages et, pour le plus grand plaisir de nos papilles, par sa cuisine. Étrangement, lorsque nous sommes à la maison, on l'oublie. Quelles sont nos spécialités culinaires ? Quels sont les légumes d'automne ? Quels sont les produits du terroir de la région ? Ouf ! Si vous pensiez que l'identité culinaire québécoise se réduisait à la poutine, j'ai le malheur, ou le bonheur, de vous apprendre que non.

Au Québec, maraîchers, producteurs, éleveurs, artisans et restaurateurs mettent la main à la pâte

(ou à la terre) pour offrir des produits frais et savoureux de chez nous. En achetant ces produits, nous valorisons ce qui pousse, ce qui vit, ce qui est élevé, ce qui est cultivé dans notre environnement immédiat ou nous valorisons notre héritage culturel. De plus, nous reconnectons, en tant que consommateurs, avec ceux qui nous nourrissent. Nous encourageons les artisans culinaires québécois. Associer un visage, une histoire, une provenance à un produit, ça aide à mieux manger ! Ça aide aussi à réaliser que des fraises et des concombres, ça ne pousse pas dans des bacs à l'épicerie.

Manger local favorise l'économie locale. Par exemple, si chaque québécois remplaçait 30\$ par année d'aliments étrangers par des aliments produits ici, le Québec récolterait 1 milliard de dollars en 5 ans. Pas banal me direz-vous !

Manger local encourage le commerce équitable (dans notre cas). On est assuré que les produits respectent les droits humains, ce qui n'est pas garanti avec les produits extérieurs. La tomate du Mexique est peut-être moins cher que celle du Québec, mais à quel prix ?

Manger local donne un coup de main dans la réduction des gaz à effets de serre. Selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le terme local est permis pour les aliments produits dans la province ou le territoire où ils sont vendus ou alors dans d'autres provinces ou territoires dans un rayon de 50 km du lieu d'origine. Ainsi, les produits voyagent très peu et conservent une meilleure qualité nutritionnelle. On produit soi-même, on favorise les circuits courts (paniers bios, marchés publics, etc.), ou on achète les produits homologués Aliments du Québec dans les supermarchés avant d'acheter des produits d'ailleurs quand les saisons le permettent bien entendu.

Mangeons local un peu, beaucoup, passionnément. Ce n'est pas un dogme ! Faisons de notre mieux, tout simplement. Après tout, trois fois par jour nous mangeons et trois fois par jour nous pouvons mettre notre grain de sel pour un monde meilleur.



Références

Agence canadienne d'inspection des aliments. Allégations sur les aliments - Terme «local». [EN LIGNE] <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/origine/allegations-sur-les-aliments-terme-local/fra/1368135927256/1368136146333> (page consultée le 1er septembre)

MAPAQ. (2007, novembre). Le Québec dans votre assiette. [PDF] <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs1927349> (consulté le 1er septembre)

C'EST LA RENTRÉE! Septembre 2017

Responsable : Annie-Pier Mercier
Révision: Lucie Fillion Dt.P M.Sc.
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