



BULLETIN DU BEN

OCTOBRE 2017
LE MOIS TOUT EN COULEURS.

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.

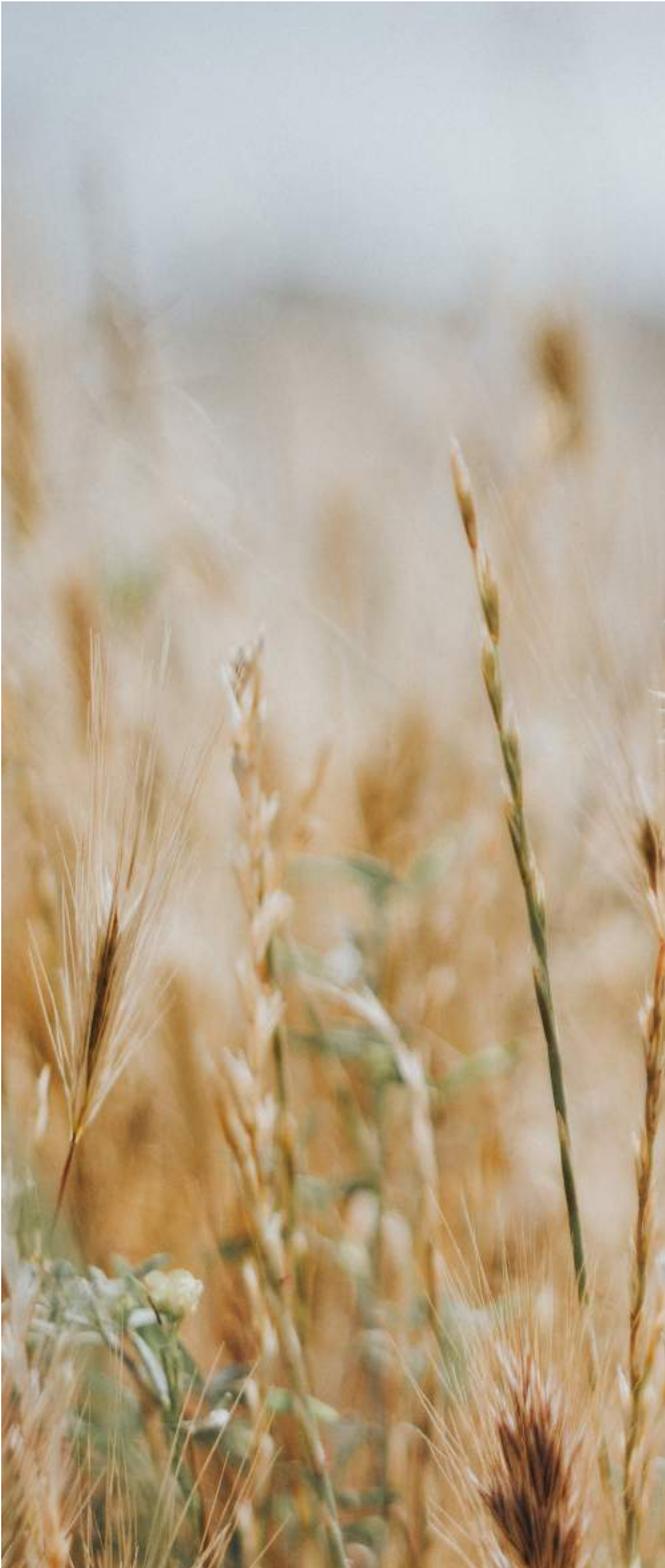
Participer à plusieurs évènements en lien avec les saines habitudes de vie.

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 HALLOWEEN GOURMANDE ET RESPONSABLE
Par Andrée-Anne Doyon & Annie-Pier Mercier

10 RECETTE - GAUFRES À LA CITROUILLE ET AUX ÉPICES
Par Andréé-Anne Doyon tirée de Je craque pour toi mon coco

12 RECETTE - TARTE RUSTIQUE AUX POMMES
Par Marylie Rioux tirée de Fraîchement Pressé

14 L'ABC DE LA MISE EN CONSERVE
Par Camille Landry

19 ON AIME : LA MIJOTEUSE
Par Andrée-Anne Doyon

22 RECETTE - CARI DE LENTILLES ET DE COURGE
Par Andrée-Anne Doyon tirée de Ricardo Cuisine

24 UN GOÛT DU QUÉBEC - LES ORIGINES
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

Bel octobre! Comment rester de glace devant le paysage d'automne qui se transforme et le tapis de feuilles en nuances d'orange qui se dépose sur les trottoirs de la ville? Pas seulement en ville, on le trouve aussi dans les sentiers pour le plus grand plaisir des adeptes de randonnée et des moins adeptes. Allez, sortez le nez dehors un peu!

Gourmand octobre! On pense alors à la fête des bonbons à la fin du mois aux plats réconfortants d'automne, aux desserts épicés et à la célèbre citrouille. Miam! Apprenez quelques trucs pratiques pour une fête d'Halloween responsable, dont certaines idées, pour recycler cette grosse courge orange. Une belle

recette de gaufres vous attend. S'ajoutent à ça une recette aux épices d'automne et l'ABC de la mise en conserve. Hé oui, octobre est signe de préparation pour l'hiver!

Qui dit plat réconfortant, dit mijoteuse. Vous ne la connaissez pas? Rendez-vous dans les dernières pages de cette édition et laissez-vous tenter par la recette coup de coeur de l'étudiante. Finalement, découvrez avec moi les origines de la cuisine québécoise dans la chronique Un goût du Québec.

Bonne lecture!

Annie-pier Mercier

Annie-Pier Mercier
VP aux publications



HALLOWEEN GOURMANDE & RESPONSABLE

PAR ANDRÉE-ANNE DOYON & ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTES EN 2^E ANNÉE

Avec quelques trucs et astuces, il est possible de recréer la tradition d'Halloween en réduisant son empreinte écologique, en achetant des produits équitables, biologiques ou même locaux et en préparant des gâteries à la main.

DÉCORATION ASTUCIEUSE

La citrouille est l'emblème de la fête d'Halloween. En plus d'être magnifique sur le balcon, elle constitue un choix de décoration biodégradable. Contrairement aux autres déco du marché, elle est non seulement compostable, mais mangeable!

Très bonne au goût et pour la santé, elle a tout pour plaire. Cette courge est riche en vitamine A et en fibres et que dire de ses graines qui offrent des protéines, des fibres, des oméga-3 et du fer. Il serait dommage de gaspiller, vous en conviendrez.

Dans votre choix de citrouille, pourquoi ne pas préférer une citrouille biologique et locale? Aussi, aller la chercher en famille afin de doubler le plaisir et montrer aux petits et grands ses conditions de culture!

RECYCLAGE DE CITROUILLES 3 FAÇONS

On ne veut pas gaspiller ses vertus nutritionnelles, mais que faire avec cette si grande citrouille?

01 - GRAINES DE CITROUILLE CROUSTILLANTES

Rincer, assécher avec un papier absorbant et disposer uniformément les graines sur une plaque à cuisson.

Assaisonner, ajouter un filet d'huile de canola et hop! au four à 375°F jusqu'à ce qu'elles soient dorées à souhait (20 minutes). Poudre de cari et sel sont une combinaison gagnante, mais une recherche sur Internet vous permettra de varier les saveurs.

*ASTUCE Pour éviter du frottage de vaisselle, tapisser la plaque d'un papier parchemin.

02 - PURÉE DE CITROUILLE

Elle est cuisinée exactement comme ses autres sœurs courges. La seule particularité est qu'il faut enlever le pédoncule et les parties desséchées si elle était dehors pour les festivités.

Donc, la mettre au four à 350°F dans une plaque à cuisson, coupée en deux et vidée de ses graines et filaments, pour une cinquantaine de minutes avant de la réduire en purée avec le robot culinaire.

Ajouter cette dernière à vos desserts préférés : muffins, gâteaux, pains, smoothies, etc. Pst! Il y a une recette de gaufre à la citrouille à la page 10.

03 - TRADITIONNEL POTAGE DE CITROUILLE

Dans un chaudron, mélanger 1 oignon haché grossièrement, 3 tasses de purée de citrouille, 1 boîte de haricots blancs rincés et égouttés avec un peu de beurre et ajouter 1 litre de bouillon de poulet réduit en sodium. Porter à ébullition et cuire 10 minutes. Réduire en purée au bras mélangeur.

Ajouter poivre et sel au goût et une pincée de piment de Cayenne ou une cuillère à thé de poudre de cari. Savourer.

Recette de Geneviève O'Gleeman

UNE FÊTE RESPONSABLE

Halloween, comme on la connaît, rime avec suremballage. Pour la fête de quartier, le suremballage est de mise. Les parents ne laisseraient pas les enfants manger des gourmandises confectionnées par des inconnus, ou des bonbons aux emballages douteux et



artisanaux. Et avec raison! À défaut de réduire l'emballage, on peut opter pour une solution plus consciencieuse. Il y a possibilité de favoriser l'achat de chocolat bioéquitable ou de bonbons locaux. Sur le site Équiterre, il y a de bonnes adresses proposées. Sinon, les confiseries de la ville pourront vous conseiller pour des bonbons faits localement.

Ceux qui ont passé l'âge ou qui ne sont pas friands de la tournée des maisons peuvent, sans trop d'efforts, réinventer de façon positive la traditionnelle fête d'Halloween. À la maison, concocter des plats tout aussi rigolos qu'épeurants pour vos convives. Il est impératif de ne pas sacrifier le goût de vos recettes pour ne pas gaspiller de nourriture. Amusez-vous plutôt à chercher dans les supermarchés des aliments qui vous font penser à des doigts de sorcières, des yeux, des dents de personnages imaginaires, etc. Ou encore, utilisez les couleurs thématiques noir et orange pour créer des plats uniques et des gourmandises faites à la main. C'est sans limites!

Jetez un coup d'oeil sur le site de Ricardo, on trouve des recettes d'Halloween intéressantes (il y a des ailes de poulet noires qui ressemblent à des ailes de chauve-souris!) Les bonbons sont un incontournable? En les achetant en vrac avec des sacs réutilisables, on sauve de l'argent et on crée une fête zéro-déchet.

Bonne Halloween!

Références

DesGroseiller]. (26 octobre 2015) La citrouille déteste les poubelles. [En ligne] <http://www.davidsuzuki.org/fr/modedevecie/cuisine-et-nutrition/la-citrouille-deteste-les-poubelles.php> (Page consultée le 17 septembre 2017)

O'Gleeman G. (5 novembre 2013) 10 recettes pour récupérer votre citrouille après Halloween <http://www.genevieveogleman.com/10-recettes-recuperer-citrouille/> (Page consultée le 17 septembre 2017)

Équiterre. Fêtez Halloween autrement. [En ligne] <http://equiterre.org/geste/feter-lhalloween-autrement> (Page consultée le 17 septembre 2017)



GAUFRES À LA CITROUILLE ET AUX ÉPICES

PROPOSÉS PAR ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de farine tout usage
60 ml (1/4 tasse) de sucre granulé
15 ml (1 c. à table) de cannelle moulue
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue
2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
3œufs
375 ml (1 1/2 tasse) de lait*
180 ml (3/4 tasse) de purée de citrouille
30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
75 ml (1/3 tasse) de pacanes hachées, grillées
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable ou de sirop de table

PRÉPARATION

1. Préchauffer le gaufrier.
2. Dans un grand bol, bien mélanger la farine, le sucre, la cannelle, la poudre à pâte, le gingembre, la muscade et le bicarbonate de soude; réserver.
3. Dans un autre grand bol, fouetter les œufs, le lait, la purée de citrouille et le beurre dans un autre grand bol. Ajouter le mélange de farine au mélange d'œufs jusqu'à ce qu'une pâte légèrement grumeleuse se forme.
4. Asperger le gaufrier d'aérosol de cuisson; y mettre une cuillère de pâte et cuire jusqu'à ce que la gaufre prenne et soit dorée, environ 2 minutes. Garder au chaud pendant la cuisson du reste des gaufres.
5. Servir les gaufres parsemées de noix de pacane hachées et de sirop d'érable.

ASTUCES

Vous pouvez également utiliser du lait de soya ou du lait d'amande. Si vous n'avez pas de gaufrier, vous pouvez utiliser ce mélange pour faire des crêpes.

Recette tirée de : J'craque pour toi mon coco. Gaufres à la citrouille et aux épices. [En ligne] <http://www.lesoeufs.ca/recettes/gaufres-a-la-citrouille-et-aux-epices> (Page consultée le 18 septembre)



TARTE RUSTIQUE AUX POMMES

PROPOSÉE PAR MARYLIE RIOUX
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS PÂTE

375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
125 ml (1/2 tasse) de sucre blanc
125 ml (1/2 tasse) de beurre froid coupé en cubes
1 jaune d'oeuf
125 ml (1/2 tasse) d'eau froide

INGRÉDIENTS GARNITURE DE POMMES

6 pommes rouges pelées et coupées en cubes
60 ml (1/4 tasse) de cassonade
15 ml (1 c. à soupe) de cannelle
5 ml (1 c. à thé) de muscade
15 ml (1 c. à soupe) de sucre blanc

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la farine et le sucre. Ajouter le beurre froid et couper dans la farine à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux à beurre.
2. Ajouter le jaune d'oeuf et l'eau froide, bien mélanger à la cuillère pour former une boule de pâte.
3. À l'aide des mains former une boule de pâte en manipulant le moins possible. Ajouter de la farine au besoin.
4. Emballer la pâte dans une pellicule plastique et laisser reposer au frigo 30 minutes.
5. Dans un autre bol, mélanger les pommes, la cassonade, la cannelle et la muscade.

ASSEMBLAGE

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Recouvrir une plaque de cuisson ronde de 14 pouces de papier parchemin.
3. À l'aide d'un rouleau à pâte, rouler la pâte sur une surface enfarinée pour former un cercle d'environ 14 pouces (la grandeur d'une plaque à cuisson ronde).
4. Placer la pâte sur une plaque de cuisson
5. Verser la garniture de pomme au centre de la pâte en laissant environ 3 pouces libres tout le tour.
6. Replier la pâte sur les pommes en laissant le centre libre.
7. Saupoudrer le sucre blanc sur la pâte à tarte.
8. Cuire au centre du four pendant 45 à 50 minutes.

Recette tirée de: Fraichement pressé. Tarte rustique aux pommes. [En ligne] <http://www.fraichementpresse.ca/recettes/tarte-pommes-1.1994900> (Page consultée le 24 septembre 2017)



L'ABC DE LA MISE EN CONSERVE

PAR CAMILLE LANDRY
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Ah l'automne ! Le temps de l'année où les arbres changent de couleurs, où la température baisse et où l'on commence à sortir les chandails chauds. C'est aussi une période de grande récolte de fruits et légumes. Qui dit abondance, dit aussi produits peu chers à l'épicerie et au marché ! Le réfrigérateur et le congélateur ne suffisent plus ? Pas de panique, la mise en conserve est la solution. Les pots peuvent de cette façon être rangés dans le garde-manger à température ambiante.

La mise en conserve domestique consiste à chauffer des bocaux d'aliments à des températures suffisamment élevées pour détruire les microorganismes et les enzymes responsables de la détérioration des aliments. On parle ainsi d'une quasi-stérilisation lorsque les étapes sont effectuées avec précision. Sans cela, le produit peut contenir des microorganismes pouvant causer la mort. À titre d'exemple, les spores de *Clostridium botulinum* retrouvées naturellement dans les

aliments peuvent survivre dans des conditions sans oxygène et en milieu peu acide et peuvent ainsi sécréter des toxines qui nous rendent malades. Il existe 2 techniques de mises en conserve : à l'eau bouillante et à l'autoclave. Le degré d'acidité de l'aliment orientera la méthode utilisée. Toutes les conserves à base de fruits ou contenant des marinades (vinaigre ajouté) contiennent assez d'acidité pour empêcher le développement des spores de *Clostridium botulinum* et sont ainsi hors de danger. **La technique à l'eau bouillante est alors suffisante.** En ce qui concerne les conserves de recettes contenant des viandes, des légumes ou des tomates, il est impératif de détruire ce microorganisme indésirable puisqu'elles ont un niveau d'acidité trop bas. Une température de 115 °C doit alors être atteinte et seulement **la technique à l'autoclave permet d'atteindre une température aussi élevée. À ne pas confondre l'autoclave avec une marmite à cuisson à pression communément appelée Presto.**

• EAU BOUILLANTE	• AUTOCLAVE
	
Pour les aliments acides, les pots et couvercles doivent être stérilisés à l'eau bouillante.	Pour les autres produits moins acides, la température doit être plus élevée. On recommande alors d'utiliser l'autoclave.
	

Photo tirée de Metro.ca

LES ESSENTIELS

- Recettes délicieuses et **approuvées** pour la mise en conserve **sans** produits laitiers **avec** sauce ou liquide (sauce à spaghetti, soupe aux légumes, bœuf bourguignon, ketchup maison, confiture, etc.).
- Bocaux de type «Pots Masson»
- Couvercles neufs (la bande étanche des disques n'est étanche qu'une seule fois)
- Bagues
- Marmite ou autoclave
- Pinces pour manipuler les articles chauds
- Entonnoir

Après la confection de la recette, on la garde **chaude** et on choisit la technique qui convient.



Traitement à l'eau bouillante

LES ÉTAPES

1. Déposer les bocaux propres au fond de la marmite et les recouvrir d'eau puis porter le tout à ébullition durant 5 à 10 minutes.
2. Plonger les couvercles et les bagues dans une autre casserole remplie d'eau préalablement bouillie et encore très chaude, mais non bouillante.
3. Sortir les bocaux chauds avec les pinces et, à l'aide d'un entonnoir, verser la recette à l'intérieur en laissant un jeu d'air de 0,5 cm pour les confitures ou de 1 cm pour les fruits, marinades, tomates ou chutney. À cette étape, il est très important de ne pas contaminer le produit lors du remplissage des bocaux. Les mains doivent être propres tout comme les ustensiles utilisés.
4. Retirer les bulles d'air et essuyer le rebord à l'aide d'un linge propre.
5. Placer un couvercle sur l'ouverture des bocaux et visser la bague jusqu'au point de résistance pour chacun des bocaux, sans trop serrer celle-ci. Cela permet l'évacuation de la vapeur durant la stérilisation, une étape essentielle pour la création du vide et l'obtention d'un sceau hermétique.
6. Remettre les bocaux dans la marmite d'eau bouillante et s'assurer que les bocaux sont submergés d'au moins 2,5 cm.
7. Lorsque l'eau bout à nouveau, calculer 10 minutes de traitement pour les confitures, 15 minutes pour les marinades (tels que chutney, ketchup, cornichons) et 35 minutes pour les betteraves et les sauces tomates.
8. Sortir les bocaux de la marmite, les placer sur une serviette propre et les laisser refroidir pendant 24h sans resserrer les bagues (cela permet de créer le vide lors du refroidissement des bocaux).

Traitement à l'autoclave LES ÉTAPES

1. Laver et réchauffer à l'eau bocaux, couvercles et bague (nul besoin d'une stérilisation préalable)
2. À l'aide de l'entonnoir, verser la recette choisie dans les bocaux jusqu'à environ 2,5 cm du bord afin d'éviter un débordement dans l'autoclave. À cette étape, il est très important de ne pas contaminer le produit lors du remplissage des bocaux. Les mains doivent être propres tout comme les ustensiles utilisés.
3. Retirer les bulles d'air et essuyer le rebord à l'aide d'un linge propre.
4. Placer un couvercle sur l'ouverture des bocaux et visser la bague jusqu'au point de résistance pour chacun des bocaux, sans trop serrer celle-ci. Cela permet l'évacuation de la vapeur durant la stérilisation, une étape essentielle pour la création du vide et l'obtention d'un sceau hermétique.
5. Mettre le support dans l'autoclave puis les bocaux et ajouter 5 à 8 cm d'eau.
6. Verrouiller le couvercle de l'autoclave et le mettre sur un feu vif en laissant la vapeur s'échapper régulièrement pendant environ 10 minutes.
7. Fermer l'évent avec le régulateur de pression.
8. Surveiller et ajuster le feu pour que l'autoclave conserve la pression et la température recommandées par le fabricant.
9. Une fois le traitement terminé, retirer l'autoclave du feu et laisser la pression retomber à zéro avant de retirer le couvercle (environ 1 heure)
10. Sortir les bocaux de l'autoclave, les placer sur une serviette propre et les laisser refroidir pendant 24h sans resserrer les bague.



EST-CE QUE LE TRAITEMENT A FONCTIONNÉ?

À la suite du traitement de stérilisation, on devrait entendre un bruit signifiant que l'air est sorti des bocaux, c'est le sympathique «pop» montrant que le traitement a réussi. Le couvercle courbe vers le bas et ne remonte plus à la pression d'un doigt. Si tel n'est pas le cas, il est important de placer les pots au réfrigérateur et d'en consommer le contenu rapidement. Les pots stérilisés (traitement réussi) peuvent se conserver à température ambiante, idéalement dans un endroit sombre et frais, pendant environ 1 an.

Ainsi, cuisiner de grandes quantités de nourriture n'est plus un obstacle et permet de garder des réserves qui peuvent grandement être utiles par manque de temps, comme en fin de session, si vous voyez ce que je veux dire. À vos marmites et autoclaves!

Référence

Bernadin. Étape par étape. [En ligne] <https://www.bernardin.ca/fr/etapeparetape.htm> (Page consultée le 17 septembre 2017)

Ricardo. Stérilisation 101. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/univers-ricardo/chimie-alimentaire/279-sterilisation-101> (Page consultée le 17 septembre 2017)

L'Épicerie. Les conserves de viandes [En ligne] <https://ici.radio-canada.ca/actualite/lepicerie/docArchives/2004/03/11/reportage.shtml> (Page consultée le 17 septembre 2017)

ON AIME : LA MIJOTEUSE

PAR ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Qui dit octobre, dit mijoteuse ! Eh oui, la saison des repas réconfortants est officiellement commencée. Je ne pouvais donc pas m'empêcher de vous parler de cette méthode de cuisson que j'apprécie particulièrement lorsque vient le temps de cuisiner lors de mauvais temps.



Photo tirée de Ricardocuisine.com

LA MIJOTEUSE, COMMENT ÇA MARCHE ?

La mijoteuse fonctionne selon un mode de cuisson à chaleur humide. Lorsque l'appareil est en marche, il y a formation de vapeur qui se condense lorsqu'elle atteint le couvercle redescendant ensuite vers le contenant. Les aliments sont cuits avec une chaleur uniforme relativement basse pendant une longue période de temps, soit en moyenne de 4 à 8 heures tout dépendamment de l'intensité choisie. Il est à noter qu'on doit prioriser un temps de cuisson plus élevé afin d'atteindre les températures de cuisson sécuritaire des aliments réglementées par le MAPAQ. On doit également éviter de mettre des aliments congelés directement dans la mijoteuse afin d'éviter qu'ils se retrouvent pendant une trop longue période dans la zone de température dite dangereuse, c'est-à-dire entre 4°C et 60°C. Décongelez donc vos aliments complètement dans le réfrigérateur avant de les utiliser dans la mijoteuse.

POURQUOI CUISINER LA MIJOTEUSE ?

La mijoteuse est particulièrement appréciée pour sa facilité d'utilisation. Lors de journées remplies, vous pouvez préparer vos recettes le matin et laisser la mijoteuse fonctionner toute la journée. Rien de plus plaisant que d'arriver le soir à la maison et d'avoir le repas déjà prêt ! Encore mieux, vous pouvez préparer les aliments le soir d'avant. Il suffit de mettre tous les ingrédients dans la mijoteuse, déposer le couvercle et ensuite réfrigérer le contenant toute la nuit. Il ne vous restera plus qu'à allumer la mijoteuse le matin et le tour sera joué !

Un autre des avantages de cuisiner des mets, plus particulièrement ceux contenant des viandes, avec la mijoteuse est qu'aucune matière grasse n'est requise durant leur cuisson. En effet, la cuisson à la vapeur permet d'obtenir une viande aussi tendre qu'avec le mode de cuisson traditionnel qui requiert une matière grasse, tout en obtenant un met plus allégé. On peut donc réduire la quantité de matières grasses ajoutées à votre alimentation.

La mijoteuse est également une bonne façon de faire des économies dans son panier d'épicerie. En

effet, la cuisson lente convient particulièrement aux pièces de viande moins tendres et donc moins dispendieuses. Les légumineuses se prêtent très bien aussi à la mijoteuse (sauf les haricots rouges) et font partie des ingrédients nutritifs et peu dispendieux à privilégier sur notre liste d'épicerie.

Finalement, la mijoteuse fonctionne selon une température de cuisson relativement basse comparativement aux méthodes de cuisson traditionnelle. Ceci permet donc de préserver un maximum d'éléments nutritifs contenus dans les aliments. Aussi, la vapeur n'altère à peu près pas les saveurs, les arômes et la texture originale des aliments produisant ainsi des mets savoureux.

Selon la grosseur et les fonctions de la mijoteuse, il est possible de s'en procurer une pour un prix variant généralement de 25\$ à 200\$.

Maintenant, essayerez-vous la cuisine à la mijoteuse ? Une recette de cari se trouve à la page suivante!

Références

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. Choisir le bon mode de cuisson. [PDF] http://www.lasanteaumenu.com/wpcontent/uploads/2012/07/Brochure_2_choisir_le_bon_mode_de_cuisson.pdf (Consulté le 14 septembre 2017).

IGA. Les trucs de Ricardo – Cuire à la mijoteuse. [EN LIGNE] https://www.iga.net/fr/videos/ricardo/ricardo_cuire_a_la_mijoteuse (Page consultée le 14 septembre 2017).

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Cuisson sécuritaire. [EN LIGNE]. <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/inspection/methodeinspection/tableaucuisson/Pages/tableaucuisson.aspx> (Page consultée le 14 septembre 2017).

CARI DE LENTILLES ET DE COURGE

PROPOSÉ PAR ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 6 heures

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

1 boîte de 398 ml de tomates en dés

1 boîte de 398 ml de lait de coco

200 g (1 tasse) de lentilles vertes sèches, rincées et égouttées

95 g (1/2 tasse) de lentilles rouges sèches, rincées et égouttées

280 g (2 tasses) de courge Butternut, pelée, épépinée et coupée en dés

1 oignon, haché

1 piment Jalapeño, épépiné et haché

5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili

1 ml (1/4 c. à thé) de cumin moulu

1 ml (1/4 c. à thé) de coriandre moulue

1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma moulu

Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Dans la mijoteuse, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.
2. Couvrir et cuire à basse température (Low) 6 heures. On peut maintenir à réchaud (Warm) jusqu'à 8 heures.

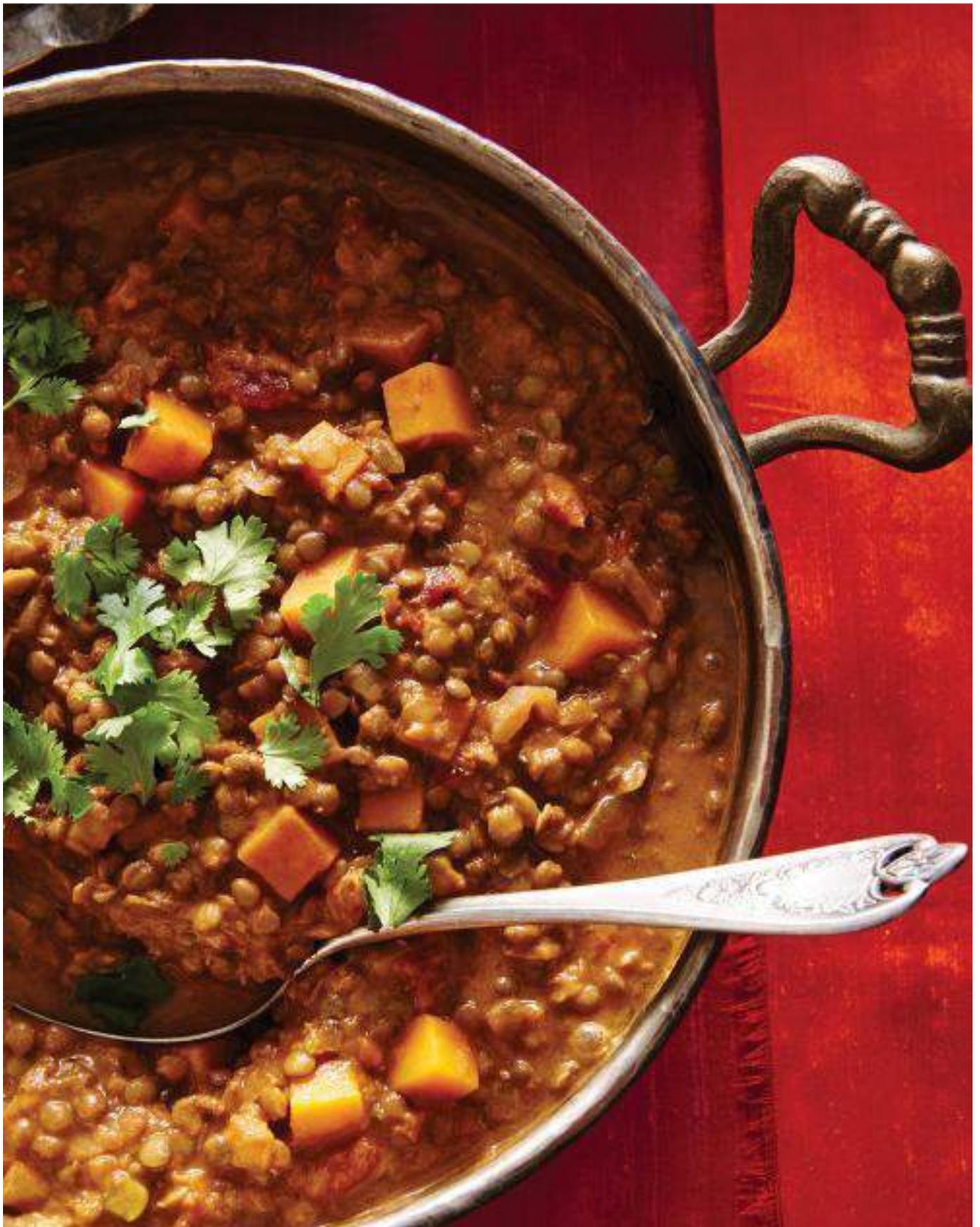
ASTUCES

Ne pas mélanger pas les ingrédients la veille, parce que vous pourriez avoir de petites surprises avec le lait de coco. Celui-ci tend à se séparer sous l'effet de l'acidité des tomates.

Suggestion d'accompagnement : Pain naan

Rendement : 6 à 8 portions

Recette tirée de : Ricardocuisine. Cari de lentilles et de courge. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6944-cari-de-lentilles-et-de-courge> (Page consultée le 18 septembre 2017)





UN GOÛT DU QUÉBEC - LES ORIGINES

PAR: ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

«Le patrimoine culinaire d'un peuple, c'est le lien affectif qu'on a avec la cuisine de nos ancêtres. Vouloir le maintenir vivant, c'est vouloir partager ce bonheur avec nos enfants et leurs enfants. C'est un acte trait d'union.»

Michel Lambert

Cuisiner est une pratique propre à l'homme. Elle nous distingue de l'animal qui mange uniquement pour survivre. Cuisiner, c'est un art qui se transforme perpétuellement, qui nous fait voyager, qui nous raconte des histoires et qui nous garde en santé. Ce n'est pas pour rien que c'est le conseil numéro 1 des nutritionnistes. Une cuisine évolue selon ce que le territoire a à offrir, la température et le métissage des différentes cultures. Elle possède des racines profondes et c'est ce qui sera traité dans cet article. La cuisine québécoise dite traditionnelle est associée aux rassemblements familiaux ainsi qu'à la ruralité et elle est parfaitement gourmande. Voyez ses premières influences de plus près.

UN CLIMAT PEU CLÉMENT

Un paysage clairsemé, des lacs, un fleuve salé, du gibier à profusion et des petits fruits qui poussaient durant le court été sont ce que les premiers arrivants ont trouvés en -12 000. Un sol gelé durant la moitié de l'année a favorisé une diète carnée et des méthodes de conservations efficaces. Ce mode d'alimentation a été partagé par les Amérindiens aux colons durant la conquête. C'est évidemment ce qui a assuré leur pérennité puisque les bateaux de denrées européennes manquaient parfois de ponctualité.

INFLUENCE AMÉRINDIENNE

Québec signifie «l'endroit où le fleuve se rétrécit» ou «le fond de l'estuaire» selon 2 langues amérindiennes distinctes (deux possibilités émises). Les Amérindiens ont laissé bien plus que quelques mots. Qu'en est-il de leur héritage culinaire?

Les Algonquiens étaient nomades et ont donné le goût des produits de la chasse, l'association viande-fruits qui leur semblait plus instinctive que manger la viande avec une sauce salée, les méthodes de conservations de séchages et de fumage, etc. La dinde servie avec une gelée d'atocas (canneberges en langue amérindienne !),

le porc et sa sauce aux bleuets, les fèves et les pois échangés des Iroquois assaisonnés avec du lard salé en sont des exemples. Les viandes de gibier représentaient un pourcentage impressionnant de leur diète. Aujourd'hui, la chasse est une pratique culturelle encore bien présente au Québec. Sinon, le goût prononcé des viandes de bois, comme mon père les appelle, a persisté également. À défaut de pratiquer la chasse, on peut acheter auprès d'éleveurs québécois certaines espèces comme le bison des bois, la dinde sauvage, le bœuf musqué qui existaient autrefois ou même du wapiti et du chevreuil toujours présent sur le territoire à l'état sauvage. La viande chassée en nature ne peut toutefois être vendue.

Les Iroquois, eux, situés plus autour des Grands Lacs, donc à l'extrême sud du territoire québécois, se sont sédentarisés et voyant leur population augmenter, ils ont dû se tourner vers un régime végétarien. Ils pratiquaient l'agriculture du maïs, haricots, courges, tournesol. Ils échangeaient des produits avec leur voisin du nord et donnaient du goût à leur plat végétarien avec des morceaux de viande et de poisson. Intéressant de constater que le maïs québécois est beaucoup plus sucré que celui sur le territoire européen. Il semblait étrange pour les premiers colons de voir des hommes en manger puisqu'il servait, sur leur continent, de nourriture pour le bétail. Ainsi, l'épluchette de blé d'Inde de septembre est devenue une activité culturelle québécoise très populaire.

Une guerre historique existe à propos de la création de l'emblématique sirop d'érable. La sève était jadis utilisée par les Amérindiens, mais le sirop à proprement dit, les historiens se questionnent toujours. Soit ce sont les Iroquois en faisant geler la sève et en laissant décanter l'eau du sucre, pour ne recueillir que le solide, soit ce sont les Français avec l'importation de chaudrons en métal qui ont fait réduire la sève pour obtenir un sirop. Mystère, mystère.

INFLUENCE EUROPÉENNE

Les Français ont principalement apporté les produits laitiers, les viandes domestiques, les

herbes, les goûts amers (café, chocolat, moutarde). En contraste aux Amérindiens, ils aimaient les choses très salées et gouteuses. Sinon, les célèbres pâtés ont aussi été importés par la France durant la colonisation. Les Québécois de l'époque les adapteront avec les viandes qu'ils trouveront sur le territoire.

Les Français adoraient le pain, ils ont même importé des semis de blé pour pouvoir en produire sur place puisque la farine de maïs iroquoise était peu commode pour la fabrication du pain. On se mit à consommer d'importantes quantités de pain jusqu'à ce qu'il soit détrôné par les patates.



Les Anglais, eux, ont apporté la cuisson de la viande type steak par opposition à la viande bouillie dans le régime amérindien. La viande était bien saisie et servie avec des pommes de terre. Encore une combinaison populaire de nos jours. Cependant, l'emprunt majeur est certainement les desserts. Toutes sortes de variétés de pains et de gâteaux, biscuits et galettes. Les colons français ne mangeaient que très peu sucré. À l'arrivée des Britanniques les gourmandises sont dans toutes les maisonnées.

La somme de toutes ces contributions anciennes, des fortunes de la localisation et du climat donne une première cuisine riche et rustique. Elle s'invite le plus souvent aux rassemblements familiaux

(Noël, Pâques, déjeuners gourmands, épluchette, cabane à sucre, etc.). Ce premier portrait date d'avant l'ouverture sur le monde, on cuisine ce genre de plats pour perpétuer la tradition. La cuisine d'un territoire cependant se transforme sans limites. Elle emprunte, partage et échange pour s'enrichir un peu plus tous les jours pour notre plus grand plaisir.

Référence

Desloges Y. (2011) Les Québécois francophones et leur "identité" alimentaire : de Cartier à Expo 67. [En ligne] <https://www.erudit.org/fr/revues/cuizine/2011-v3-n1-cuizine1807820/1004727ar/> (Page consultée le 16 septembre 2017)

Lambert M. (2006) Histoire de la cuisine familiale du Québec ses origines autochtones et européennes. Les Éditions GID. 501 pages.

LE MOIS TOUT EN COULEURS. OCTOBRE 2017

Responsable : Annie-Pier Mercier

Révision: Lucie Fillion Dt.P M.Sc., Anie Larue T.D.P,
Stéphanie Ouellet T.D.P, Sophie Desroches Dt.P Ph.D,
Audrey-Anne Fiset Dt.P MBA.

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