



BULLETIN DU BEN

NOVEMBRE 2017
GRISONNANT OU PAS?

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 LES LÉGUMES ET LES FRUITS
Par Laurie Pépin

10 RECETTES - CINQ RECETTES DE
SMOOTHIE
Par Laurie Pépin

12 VIVRE AVEC LE DIABÈTE
Par Andrée-Anne Doyon

16 QUAND ALIMENTATION RIME AVEC
RÉCONFORT
Par Charlotte Brochu

22 RECETTE - CHILI VÉGÉTARIEN À LA
COURGE
Par Daphnée Perrier

24 UN GOÛT DU QUÉBEC - LA VIANDE
SAUVAGE
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

À toi, mois de novembre, qui sépare l'été de l'hiver bien comme il le faut, qui se permet de geler les sols et qui fait tomber les dernières feuilles de couleur. À toi, qui aime beaucoup beaucoup le gris et qui si bon te semble laisse échapper quelques flocons blancs du ciel. À toi, merci. Tu donnes l'excuse parfaite pour rester à l'intérieur plus longtemps, cuisiner des plats reconfortants et se coller le nez dans un *cappucino ben caldo*.

À vous, chers lecteurs, illuminez ce mois-ci en appliquant les trucs pour incorporer les fruits et légumes colorés à votre alimentation et en vous suprenant combien ils sont de précieux alliés. Les smoothies

tendances seront un pas dans la bonne direction, retrouvez non pas une, mais six recettes. Comprenez la cuisine réconfort sous tous ses aspects, et laissez-vous tenter par une recette de chili à la mijoteuse délicieux.

Novembre, mois grisonnant, mais aussi mois du diabète. Apprenez en plus sur cette maladie.

Finalement, ne manquez pas la chronique Un goût du Québec qui traite de la viande de «bois».

Bonne lecture!

Annie-pier Mercier

Annie-Pier Mercier
VP aux publications



LES LÉGUMES ET LES FRUITS

PAR LAURIE PÉPIN
ÉTUDIANTS EN 2^E ANNÉE

Ah! Le mois de novembre... Pour plusieurs, l'arrivée de ce mois est synonyme de temps froid et de journées qui raccourcissent. Pour contrer la dépression saisonnière qui pourrait y être associée, pourquoi ne pas mettre un peu de soleil dans votre assiette en y ajoutant plus de légumes et de fruits?

Selon plusieurs études, la consommation de fruits et légumes aiderait à prolonger la durée de la vie. En effet, une alimentation saine qui contient divers fruits et légumes peut contribuer à diminuer le risque de certaines maladies chroniques, telles que les cancers et les maladies du cœur. Par exemple, la diminution de l'athérosclérose et la baisse du cholestérol ont des effets positifs qui ont été remarqués.

À plus court terme, on note entre autres que les légumes et les fruits favorisent une bonne régularité intestinale. Cet effet est attribuable à leur contenu élevé en fibres. De plus, puisqu'ils favorisent la satiété et qu'ils sont peu caloriques, leur consommation peut aider à atteindre et à maintenir un poids santé. Aussi, grâce à leur capacité à neutraliser l'acidité, les substances tampons (comme le bicarbonate) contenues dans



ces aliments aident à prévenir la déminéralisation des os et la perte de calcium dans l'urine, ce qui permet aux os de devenir plus forts.

Vous croyez qu'il est ennuyant de manger des fruits et des légumes? Détrompez-vous! Ceux-ci ajoutent de la couleur et de la texture à votre assiette. Chaque jour, choisissez des légumes verts foncés, tels que les épinards, la laitue romaine ou le brocoli, qui sont riches en folate, ainsi que des légumes orangés, comme la carotte ou la patate douce, qui vous aideront à combler vos besoins en vitamine A. Il est facile d'intégrer les fruits et les légumes à votre alimentation.

Il suffit d'en répartir la consommation tout au long de la journée :

MANGEZ AU MOINS 1 FRUIT AU DÉJEUNER.

COMPLÉTEZ VOS COLLATIONS AVEC DES CRUDITÉS OU UN FRUIT.

CONSOMMEZ TOUJOURS DES LÉGUMES AU DÎNER ET AU SOUPER.

CHOISISSEZ UN FRUIT COMME DESSERT SI VOUS ÉPROUVEZ UNE ENVIE D'ALIMENTS SUCRÉS.

Voici quelques conseils pratiques pour augmenter votre consommation de légumes et de fruits :

- Placez les légumes et les fruits bien à vue sur le comptoir ou dans le réfrigérateur.
- Coupez les légumes à l'avance afin d'accélérer la préparation de vos repas et de toujours en avoir sous la main pour vos collations.
- Conservez des légumes surgelés dans votre congélateur. Ce sera pratique si vous êtes pressés ou si votre réfrigérateur est vide!
- Ajoutez des légumes (épinards, kale, etc.) à vos smoothies et des fruits à vos yogourts.
- Accompagnez vos repas d'une salade, d'un potage ou de crudités.
- Si vous êtes pressés, vous pouvez choisir des fruits et légumes prélavés ou pré coupés, qui ont une valeur nutritive tout aussi bonne. Vous gagnerez du temps sur la préparation du repas.

Vous êtes préoccupés par la quantité de pesticides que vous pourriez ingérer en consommant des légumes et des fruits? Rassurez-vous, les dangers que représentent les traces de pesticides présents sont minimes si on les compare à tous les avantages que procurent ces aliments. Êtes-vous tout de même curieux de savoir lesquels en contiennent le moins? Le kiwi, l'avocat, le chou, l'ananas, la patate douce, le chou-fleur, le maïs sucré, l'asperge et le cantaloup comptent parmi les fruits et les légumes contenant le moins de pesticides. Au contraire, la pomme, le céleri, les tomates cerises, le concombre, les raisins, la pêche, les fraises, les épinards et les poivrons sont ceux qui en contiennent le plus. Est-ce que cela signifie qu'il faudrait en arrêter la consommation? Bien sûr que non! Il suffit de bien laver et sécher ces aliments avant leur consommation afin d'éliminer un maximum de pesticides et de micro-organismes pouvant se trouver à leur surface. Si vous êtes toujours inquiets, vous pouvez toujours

vous tourner vers les produits biologiques, qui ne devraient pas contenir de pesticides.

Pssst! Pour découvrir comment augmenter votre consommation de légumes et de fruits, allez jeter un coup d'œil aux recettes de smoothies qui suivent, elles sont pleines de surprises!

Références

Santé Canada. Trucs pour les Légumes et fruits. [En ligne] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/guide-alimentaire-canadien/comment-choisir-vos-aliments/legumes-fruits/trucs-legumes-fruits.html>. (Page consultée le 11 octobre 2017).

Julie DesGroseillers. J'aime 5 à 10 portions par jour. [En ligne] <http://www.jaime5a10.ca/fr> (Page consultée le 22 septembre 2017).

Extenso. Comment manger plus de 5 fruits et légumes chaque jour? [En ligne] <http://www.extenso.org/article/comment-manger-plus-de-5-fruits-et-legumes-chaque-jour/>. (Page consultée le 21 septembre 2017).

Extenso. Trois raisons pour lesquelles vous devriez manger plus de fruits et de légumes. [En ligne] <http://www.extenso.org/article/trois-raisons-pour-lesquelles-vous-devriez-manger-plus-de-fruits-et-de-legumes/>

Extenso. Les fruits et légumes : des alliés pour la vie! [En ligne] <http://www.extenso.org/article/les-fruits-et-legumes-des-allies-pour-la-vie/>. (Page consultée le 22 septembre 2017).

Fraîchement pressé. Lavez vos fruits et légumes, c'est important! [EN LIGNE] <http://www.fraichementpresse.ca/cuisine/trucs-astuces/laver-fruits-et-legumes-important-1.2197160>. (Page consultée le 11 octobre 2017).

Bernard Lavallée. Les 15 fruits et légumes contenant le moins de résidus de pesticides. [En ligne] <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/les-15-fruits-legumes-contenant-moins-residus-pesticides/>. (Page consultée le 11 octobre 2017).

Bernard Lavallée. Les 12 fruits et légumes contenant le plus de résidus de pesticides. [En ligne]. <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/les-12-fruits-et-legumes-contenant-le-plus-de-residus-de-pesticides/>. (Page consultée le 11 octobre 2017).



CINQ DÉLICIEUX SMOOTHIES

PROPOSÉS PAR LAURIE PÉPIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

01 - SMOOTHIE ANANAS-CONCOMBRE

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'ananas frais, coupé en morceaux
125 ml (½ tasse) de concombre non pelé, coupé en cubes
125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille
Glaçons (facultatif)

Recette tirée de : Ricardocuisine. Smoothie concombre-ananas. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6495-smoothie-concombre-ananas> (Page consultée le 10 octobre 2017)

03 - SMOOTHIE AU CÉLERI

INGRÉDIENTS

1 branche de céleri, coupée en morceaux
1 pomme verte, épépinée et coupée en morceaux
1 banane, coupée en morceaux
250 ml (1 tasse) de boisson d'amandes
15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de beurre d'arachides
Glaçons

Recette tirée de : Ricardocuisine. Smoothie au celeri. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7494-smoothie-au-celeri> (Page consultée le 10 octobre 2017)

05 - SMOOTHIE MAÏS, BLEUETS ET LIME

INGRÉDIENTS

1 épi de maïs de saison cuit et égrainé (environ ½ tasse)
1 banane
125 ml (½ tasse) de bleuets frais ou congelés
125 ml (½ tasse) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel
Le zeste et le jus de 1 lime

Recette tirée de : Trois fois par jour. Smoothie au maïs, aux bleuets & à la lime. [En ligne] <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/boissons-cocktails/smoothie-au-mais-aux-bleuets-a-la-lime> (Page consultée le 10 octobre 2017)

02 - SMOOTHIE MAUVE (BETTERAVES, FRAMBOISES ET BANANE)

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de framboises fraîches ou surgelées
1 pomme rouge, épépinée
125 ml (½ tasse) de betteraves cuites, froides
1 banane
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais
125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
375 ml (1 ½ tasse) de boisson d'amande (ou de lait de votre choix)

Recette tirée de : Trois fois par jour. Smoothie mauve (betteraves, framboises & banane). [En ligne] <http://www.troisfoisparjour.com/fr/web/trois-fois-par-jour/recettes/boissons-cocktails/smoothie-mauve-betteraves-framboises-banane-> (Page consultée le 10 octobre 2017)

04 - SMOOTHIE VERT POMMES-ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

180 ml (¾ tasse) de yogourt nature grec ou 0%
125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée
125 ml (½ tasse) d'épinards frais
125 ml (½ tasse) de lait
15 ml (1 c. à soupe) de miel
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
Glaçons (facultatif)

Recette tirée de : Ricardocuisine. Smoothie vert pommes-épinards. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6255-smoothie-vert-pommes-epinards> (Page consultée le 10 octobre 2017)

PRÉPARATION

1. Au mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients.
2. Servir immédiatement.

ASTUCES Vous pouvez remplacer le yogourt par du tofu soyeux ou en ajouter à des recettes qui n'en ont pas afin d'augmenter votre apport en protéines d'origine végétale.

VIVRE AVEC LE DIABÈTE

PAR ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Le 14 novembre prochain aura lieu la Journée mondiale du Diabète. Ses objectifs? Faire connaître le diabète, sa prise en charge ainsi que les moyens de le prévenir. Il s'agit donc d'une bonne opportunité pour prendre conscience et réfléchir sur cette maladie chronique qui représente un enjeu de santé publique majeur au Canada.



Les récentes données publiées par le Gouvernement du Canada montrent des statistiques assez préoccupantes :

- Près de 2,4 millions de Canadiens et Canadiennes âgés d'un an et plus vivaient avec le diabète diagnostiqué, incluant le diabète de type 1 et de type 2, représentant environ 6,8% de la population canadienne.
- Pour les adultes âgés de plus de 20 ans, ce pourcentage s'élève à 8,7%, ce qui représente 1 Canadien sur 11.

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE?

Le diabète est une maladie chronique causée par un manque ou un défaut de l'utilisation de l'insuline, une hormone produite et sécrétée par le pancréas. Cette hormone permet au glucose provenant de notre alimentation d'entrer dans nos cellules afin d'être utilisé comme source d'énergie pour notre organisme. Chez les personnes diabétiques, cette fonction ne peut être réalisée adéquatement par l'insuline, entraînant ainsi une

accumulation de glucose dans le sang, donc une hausse de la glycémie (hyperglycémie).

Il importe de faire la différence entre les types de diabète étant donné la différence de prise en charge de chacun :

Le prédiabète

Il se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale, mais non suffisamment élevée pour diagnostiquer le diabète. Les individus atteints sont donc plus à risque, à court terme, de développer le diabète de type 2. Bonne nouvelle, cette forme peut être prévenue par un changement dans les habitudes de vie!

Le diabète de type 1

Environ 10% de la population souffre de ce diabète. Il se caractérise par l'absence totale de production d'insuline. Les diabétiques de type 1 sont donc entièrement dépendants des injections à l'insuline qui leur permettent de réguler leur glycémie sanguine.

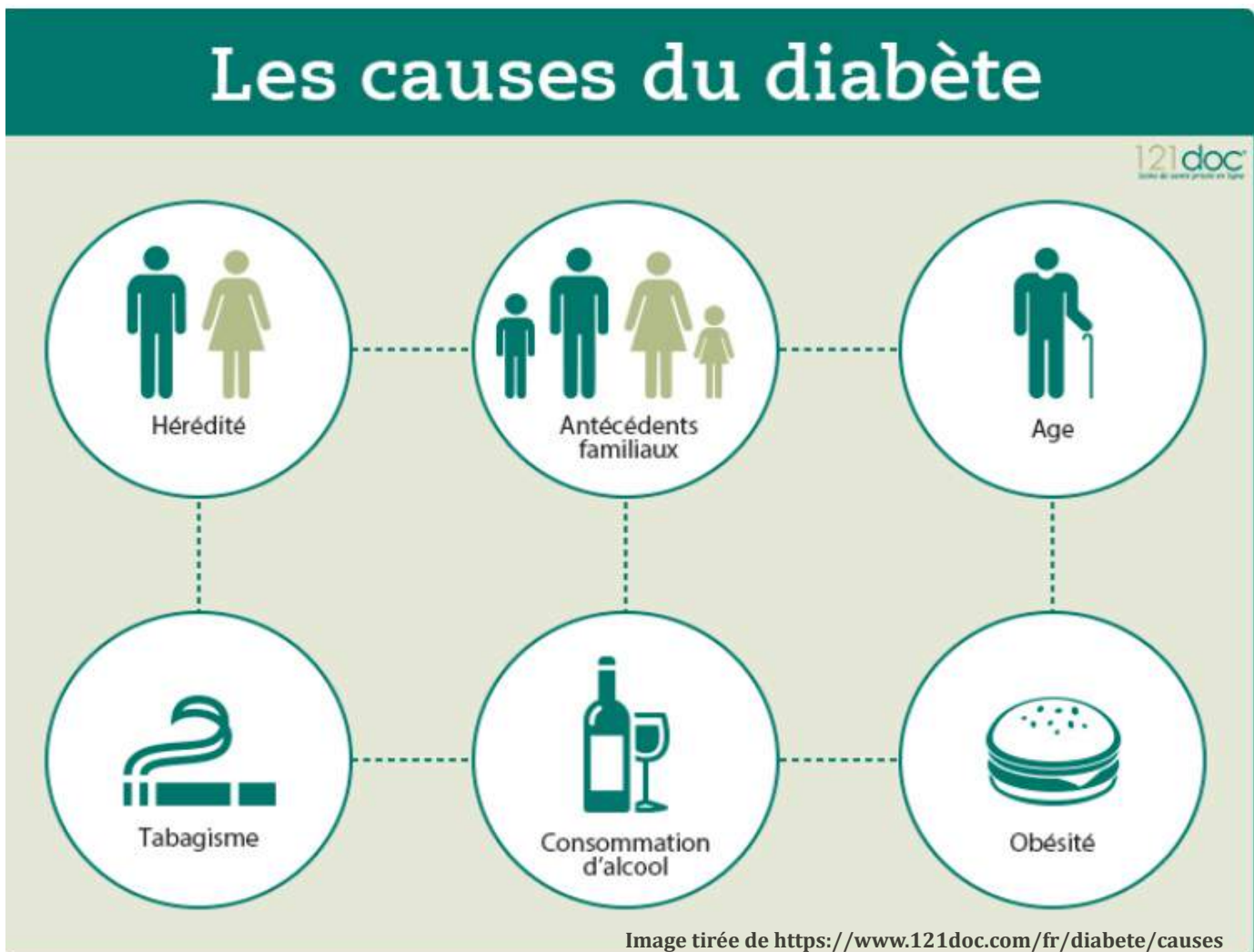
Le diabète gestationnel

Il résulte d'une résistance trop importante des cellules à l'action de l'insuline causée naturellement par les hormones du placenta. Chez certaines femmes enceintes, la sécrétion d'insuline produite par le pancréas n'est pas suffisante pour contrebalancer l'effet de ces hormones résultant en une augmentation de la glycémie, particulièrement lors du 2e et 3e trimestre de la grossesse.

Le diabète de type 2

Ce diabète est la forme la plus fréquente, représentant environ 90% des cas. Chez certaines personnes, la production d'insuline par le pancréas est insuffisante, tandis que pour d'autres, l'insuline n'effectue pas correctement ses fonctions (on parle ici de résistance à l'insuline).

Voici différents facteurs de risque pouvant mener au développement du diabète de type 2 :



VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Selon Diabète Québec, vivre avec le diabète signifie d'adopter un mode de vie sain qui permet aux individus de contrôler la maladie tout en s'épanouissant pleinement. Cet organisme propose donc différents trucs et conseils selon quatre clés :

1. UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Elle constitue l'élément essentiel de la prise en charge du diabète. Le principe est de consommer, à chaque repas, uniquement la quantité de sucre que l'insuline peut faire entrer dans nos cellules. En d'autres termes, l'alimentation idéale pour assurer une gestion optimale du diabète repose sur des principes semblables à ceux d'individus en santé : trois repas équilibrés par jour, choisir des aliments moins riches en sucre, en gras et en sel, consommer des aliments riches en fibres (grains entiers, fruits et légumes, etc.) ainsi qu'avoir un horaire régulier pour la prise des repas et des collations.

2. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Faire de l'activité physique apporte de nombreux avantages dans la prise en charge du diabète. Entre autres, cela permet de faire entrer le sucre dans les muscles qui l'utilisent comme source d'énergie pendant l'activité physique. Pratiquer des activités physiques régulièrement permet également d'augmenter la capacité de l'insuline à le faire entrer dans les cellules de nos muscles. Finalement, bouger est une façon efficace de réduire le poids excédentaire et d'ainsi favoriser une meilleure santé et une meilleure estime de soi.

3. DES MÉDICAMENTS, SI NÉCESSAIRE!

Chez certains individus, tels que les diabétiques de type 1 et certains de type 2, l'alimentation n'est pas assez efficace pour contrôler le diabète. Ceux-ci auront donc recours à la médication, telle que des injections d'insuline ou des hypoglycémifiants oraux, afin de réguler leur glycémie.

4. LE CONTRÔLE DU STRESS.

Il a été démontré que le stress rend plus difficile la gestion du diabète que ce soit par une mauvaise gestion de l'alimentation, des horaires des repas ou par une mauvaise surveillance de la glycémie. Il est donc primordial de considérer le stress comme un facteur pouvant être atténué dans la prise en charge du diabète. Prévoir des moments ou des activités dans notre horaire qui font sentir bien et réduisent le niveau de stress est donc indispensable à la gestion du diabète !

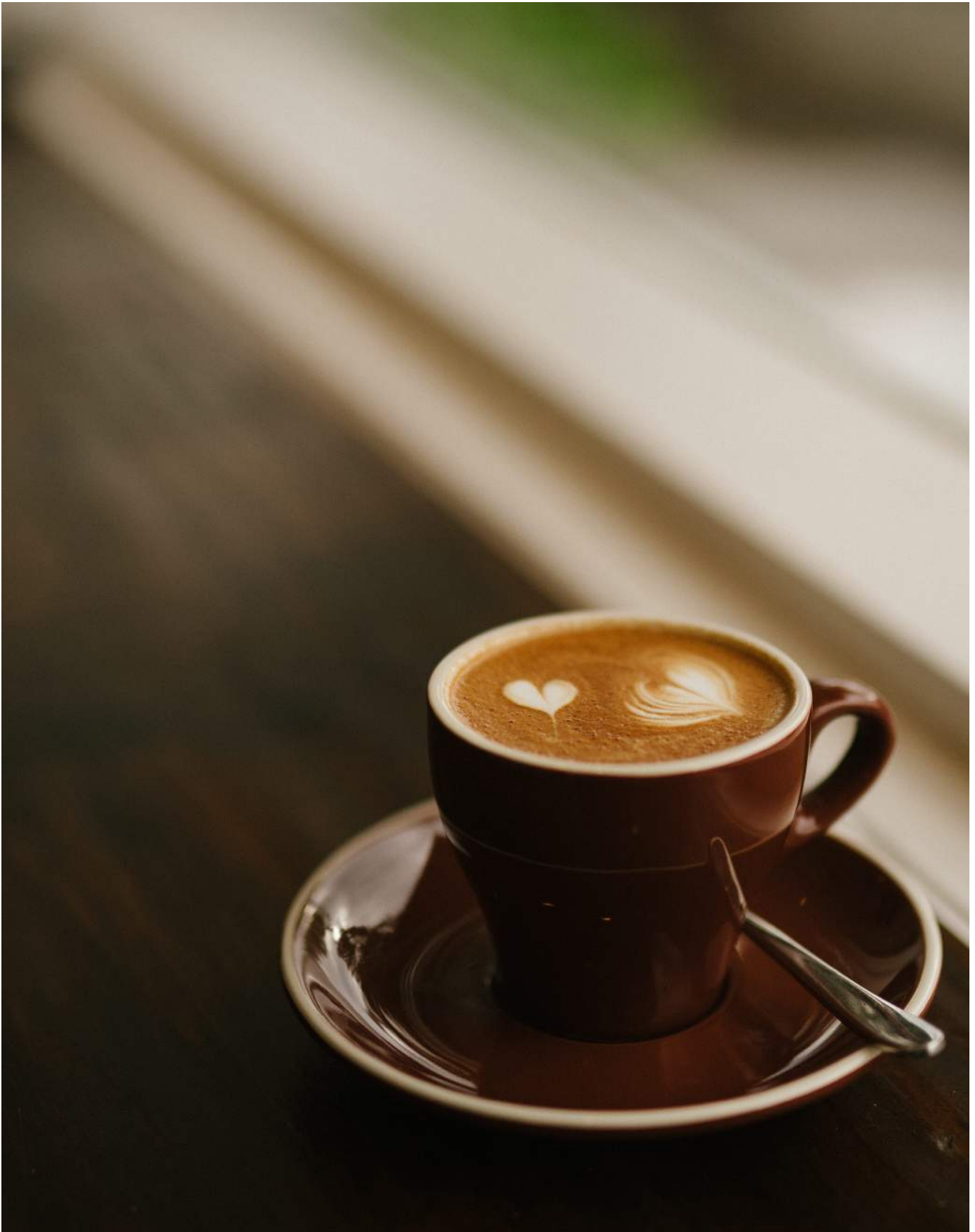
Pour plus d'informations concernant cette maladie ainsi que sur les 4 clés du contrôle du diabète, rendez-vous sur le site internet de Diabète Québec : <http://www.diabete.qc.ca/>.

Références

Diabète Québec. Comprendre le diabète. [EN LIGNE] <http://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete>. (Page consultée le 15 septembre).

Diabète Québec. Vivre avec le diabète. [EN LIGNE] <http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete>. (Page consultée le 15 septembre).


Extenso. (2012, 28 novembre). Prenez le contrôle de votre diabète. [EN LIGNE] <http://www.extenso.org/article/prenez-le-contrôle-de-votre-diabete/>. (Page consultée le 23 septembre).



QUAND ALIMENTATION RIME AVEC ÉMOTIONS

PAR CHARLOTTE BROCHU
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Comprendre et apprivoiser le réconfort qui nous habite lorsque nous mangeons nos plats et collations préférées, c'est aussi ça bien manger!



Que ce soit la lasagne de «Grand-maman» ou la poutine de chez Ashton, les aliments réconfortants sont agréables, apaisants et surtout bons pour le moral. Manger fait définitivement partie des plaisirs de la vie. Les aliments réconfortants sont surtout consommés pour leurs qualités organoleptiques. Ne vous est-il jamais arrivé de saliver à la simple pensée d'un aliment? Sentiez-vous que cet aliment, en plus d'être savoureux, pourrait avoir un effet bénéfique sur votre humeur de la journée?

QU'EST-CE QUI CATÉGORISE LES ALIMENTS RÉCONFORTANTS?

Le réconfort apporté par les aliments correspondrait à un état de mieux-être et une consolation dans un moment difficile. On peut classer ces aliments en 2 catégories : les aliments de type plats réconfortants et les aliments de type collations réconfortantes. Les plats réconfortants sont souvent des plats chauds et faits maison comme les crèmes de légumes, les casseroles de bœuf et le chili. Quant aux collations, ce sont plutôt des croustilles, de la crème glacée et du chocolat qui entrent dans la catégorie. Les préférences pour les plats chauds et les collations diffèrent selon l'âge et le sexe. En effet, les femmes et les enfants ont plus tendance à grignoter des collations salées ou sucrées, alors que les hommes perçoivent les mets chauds et gouteux qui sortent directement du four comme étant apaisants! (Wansink, Cheney, Chan)

ÉMOTIONS ET ALIMENTS

Pourquoi est-ce que les gens ont la dent sucrée? Comment se traduit la connotation positive de certains aliments? Les aliments réconfortants ont plusieurs effets psychologiques, mais aussi physiologiques. (Rozin P) Premièrement, les dimensions affectives et sociales peuvent influencer les habitudes et les préférences alimentaires à long terme. Par exemple, la tarte aux bleuets de notre tante préférée peut nous rappeler certains souvenirs de notre enfance, cette tarte étant associée à une réunion familiale des plus agréables. La dégustation de mets spéciaux ou de desserts, en plus de leur association positive avec des événements agréables, nous permet d'enrichir nos expériences organoleptiques. Ces dernières répondent à nos besoins essentiels de plaisir en tant qu'être humain. Comme mentionné précédemment, les préférences de «comfort food» ne sont pas les mêmes pour les hommes, les femmes et les enfants. Effectivement, les femmes, qui sont souvent les cuisinières désignées au sein de la famille, se tournent plus facilement vers des aliments transformés qui ne nécessitent aucune préparation, mais elles se sentent coupables de leurs choix par la suite. Les hommes, quant à

eux, se sentent réconfortés par des mets chauds qui sont préparés spécifiquement pour eux, alors que les enfants aiment les collations intensément sucrées et salées, car leur goût n'est pas totalement développé!

Si on aborde le côté plutôt physiologique, le corps a besoin d'énergie et de nutriments pour être en santé et l'attraction envers certains aliments viserait à corriger de futures déficiences. Ces prédispositions auraient été acquises au cours de l'évolution afin de survivre. (De ce fait, ce sont souvent des aliments caloriques vers lesquels on se tourne. Aussi, la nourriture comporte certaines qualités qui peuvent provoquer une dépendance. En effet, le corps peut sécréter des substances chimiques suite à l'ingestion de certains aliments. Bien que la compréhension de ce phénomène soit incomplète, la communauté scientifique parle d'un système de récompense ou d'un système de réponses hédoniques (recherche de plaisir) dans le fait de manger et, plus particulièrement, dans l'ingestion d'aliments réconfortants. Donc, en plus d'avoir des effets positifs sur l'humeur et le bien-être, ceux-ci peuvent nous sembler nécessaires à certains moments. S'en suit alors une envie intense ou une fringale inconfortable qui ne serait calmée qu'après l'ingestion de l'aliment convoité. Par exemple, suite à un fort désir de chocolat, nous percevons sa consommation comme étant une récompense alors que le fait de se priver aurait plutôt des conséquences négatives sur notre humeur.

Aussi, notre corps est très bien fait puisque pour éviter les carences nutritionnelles, l'envie de certains aliments est augmentée avant leur ingestion et diminuée tout de suite après. Notre corps envoie donc des signaux que ses besoins en nutriments ont été atteints et cela freine la prise alimentaire. Nous ressentons donc la satiété. Des périodes stressantes peuvent aussi modifier nos habitudes alimentaires et interférer avec nos signaux de satiété, ce qui entraîne souvent une augmentation dans notre consommation d'aliments gras, sucrés et salés.

QUELQUES ASTUCES SANTÉ

Bien évidemment, les joueurs importants des dégustations alimentaires sont les yeux, le nez et les papilles gustatives. Il est primordial que les aliments réconfortants soient plaisants à manger, car comme leur nom l'indique, ils amènent du plaisir et du réconfort! Par contre, saviez-vous qu'il est possible que vos collations ou mets préférés allient saveur et valeur nutritionnelle? Oui, oui, des alternatives santé qui ne sacrifient pas le goût des aliments, ça existe. Voici quelques astuces :

1. REHAUSSER LA VALEUR NUTRITIVE DES ALIMENTS RÉCONFORTANTS

Quiches: Remplacer la pâte par un mélange de chapelure de blé entier et d'huile.

Remplacer le pepperoni dans les pizzas par des morceaux de poitrines de poulet ou du jambon maigre.

2. JUSTE ASSEZ DE GRAS!

Crème pour les potages : Remplacer la crème ou les jaunes d'œufs par une pomme de terre.

Trempelettes: Remplacer la mayonnaise régulière par un mélange 50/50 de mayonnaise légère et de yogourt faible en gras.

Sauce à spaghetti, pâté chinois, ragoût : Utiliser des viandes maigres et égoutter la viande après la cuisson.

3. JUSTE ASSEZ DE SUCRE!

Gâteaux, muffins, biscuits : Il est fréquemment possible de réduire de 1/3 la quantité de sucre sans que les qualités organoleptiques soient affectées.

Utiliser de la purée de fruits séchés ou de la compote de pommes pour remplacer une partie du sucre.

Utiliser des épices à saveur sucrée comme la cannelle, la muscade et le gingembre.

Références

Larue, Anie. (2017). *Guide comment améliorer une recette. [document pdf]. Document accessible sur le portail de l'Université Laval. <https://sitescours.monportail.ulaval.ca/contenu/sitescours/041/04112/201609/site69797/modules360771/module501546/page967340/bloccontenu1185323/Guide%20comment%20améliorer%20une%20recette.pdf?identifiant=966cb2d00bf5e3ef81a13c13d32a58b15362ac80> (Page consultée le 8 octobre 2017).*

Rozin, P. (2006) *The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice. The Psychology of Food Choice.* 19-39. doi 10.1079/9780851990323.0019.

Wansink, Brian, Matthew M. Cheney, et Nina Chan. (2003) *Exploring comfort food preferences across age and gender. Physiology & Behavior* 79, no 4 739-47. doi:10.1016/S0031-9384(03)00203-8.





CHILI VÉGÉTARIEN À LA COURGE

PROPOSÉ PAR DAPHNÉE PERRIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Préparation : 5 min
Cuisson : 4h30 à la mijoteuse

INGRÉDIENTS

Pour le chili

2 paquets de 454 g de sans-viande à la mexicaine
1 boîte de 796 ml de tomates en dés
1 litre (4 tasses) de courge musquée, pelée et coupée en cubes
500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili
5 ml (1 c. à thé) de sel
1 boîte de 540 ml de haricots blancs, rincés et égouttés

Facultatifs, mais excellente combinaison avec;
75 ml (1/3 de tasse) de crème sure ou yogourt grec (optionnel)
1 avocat, coupé en tranches
75 ml (1/3 de tasse) de graines de citrouille (grillées ou non)
Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Verser tous les ingrédients « pour le chili » dans la mijoteuse, à l'exception des haricots blancs.
2. Cuire à faible intensité pendant 3 1/2 heures, en remuant à quelques reprises.
3. Augmenter la température à intensité élevée, ajouter les haricots et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.
4. Servir avec la crème sure, les tranches d'avocat et les graines de citrouille, puis assaisonner au besoin.

À NOTER Cette recette est végétarienne, sans gluten et sans lactose. Elle se garde sans problème au congélateur.

Rendement : 6 à 8 portions

Recette tirée de : Trois fois par jour. Chili végétarien à la courge. [En ligne] <http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/legumes-gratins/chili-vegetarien-a-la-courge> (Page consultée le 10 octobre 2017)



UN GOÛT DU QUÉBEC - LA VIANDE SAUVAGE

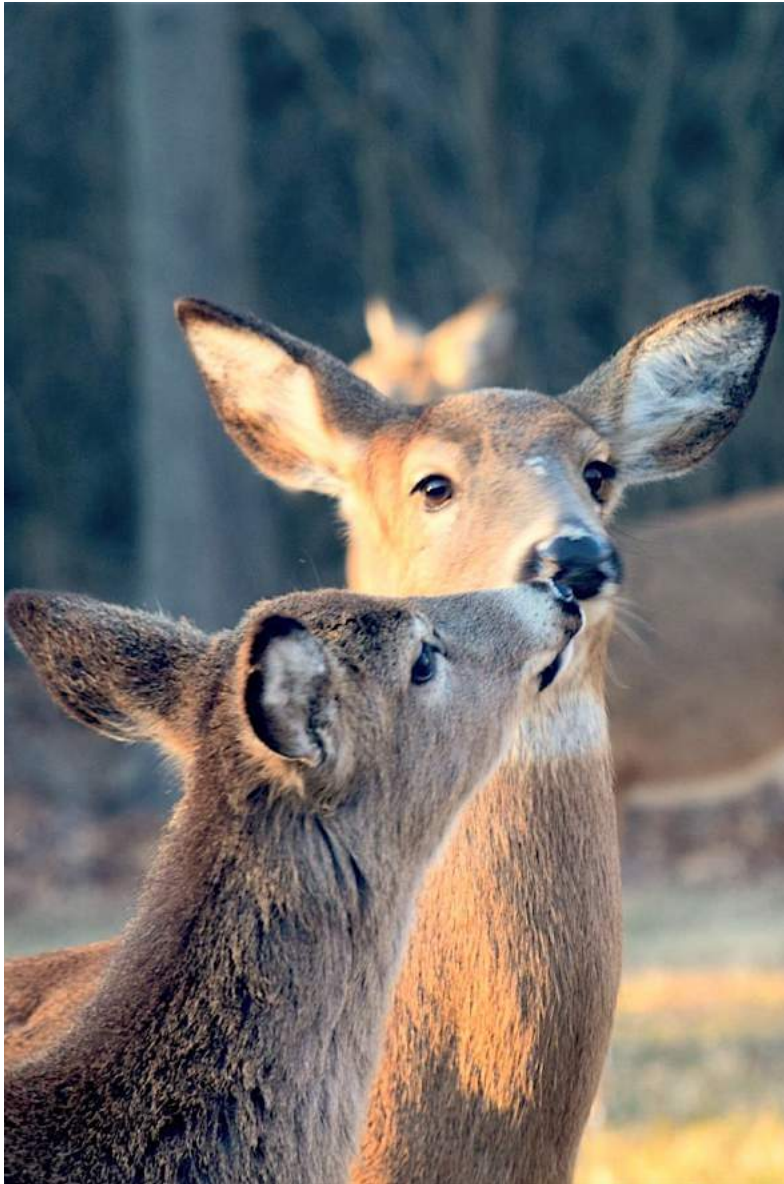
PAR: ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

«Peu de gens sont conscients que la forêt est avant tout un milieu de vie, choisi par des centaines de plantes et d'animaux il y a des millions d'années, et où l'histoire de l'homme a pris racine.»

Michel Lambert

Contrairement aux régions maritimes qui ont été colonisées pour leurs ressources alimentaires, les régions forestières ont été colonisées pour autres raisons. On pense alors aux fourrures et au bois qui étaient exportés des colonies vers l'Europe. Les ressources alimentaires forestières

En effet, la chasse est populaire au Québec. En 2014, on ne comptait pas moins de 400 000 chasseurs. Peut-être existe-t-il un lien avec le fait que les forêts occupent 90% du territoire québécois? Quoi qu'il en soit, c'est une occasion pour les amateurs de reconnecter avec la nature



étaient peu convoitées dans un but mercantile. La chasse était pratiquée, certes, elle ne s'est pas taillée une place dans le commerce comme la fourrure et le bois l'ont fait. Elle est plutôt demeurée une pratique familiale au fil du temps. Ce loisir est bien ancré dans les mœurs québécoises.

généreuse d'ici en plus de renouer avec leur patrimoine culturel et historique. De plus, la viande gibier offre un goût unique! Elle se distingue des autres viandes traditionnelles de par sa haute teneur en fer qui lui confère cette saveur particulière. En effet, contrairement aux animaux d'élevage conventionnels, le gibier sauvage exerce beaucoup plus ses muscles étant toujours en quête de nourriture dans un territoire assez vaste. Leur viande possède ainsi plus de myoglobine, une molécule à base de fer, qui ressemble à l'hémoglobine du sang. Finalement, le fait d'être plus actif fait en sorte que leur viande est moins grasse et, par le fait même, plus coriace.

La chasse est un loisir pratiqué majoritairement par des hommes. Bien que la femme fût le vecteur de propagation principal des traditions culinaires de par son rôle dans la maisonnée, l'homme a joué un rôle déterminant dans la construction de la sphère « forestière » de la cuisine québécoise. Merci à la gent masculine! La cuisine traditionnelle dite rustique est teintée

de cet apport significatif.

Après avoir été chassée, la viande sauvage demande certaines précautions afin d'assurer son innocuité. Pour une consommation sécuritaire, il est fortement conseillé de la manger cuite afin de détruire les possibles microorganismes pathogènes. Une température de 74°C interne pendant 15 secondes devrait être atteinte. En ce qui concerne la conservation, la viande crue se conserve au réfrigérateur (entre 0 et 4 °C) pour un maximum de 3 jours et au congélateur (< -18 °C), de 3 à 12 mois selon la coupe et la qualité de l'emballage. La viande de gibier d'élevage, elle, n'est pas plus à risque que les viandes régulières.

Malheureusement pour ceux qui n'ont pas la chance d'avoir des chasseurs dans leur entourage, au Québec, sauf exception, la commercialisation de la viande de gibier sauvage est interdite. Mais ne vous découragez pas trop vite, il existe toujours la possibilité de se procurer de la viande de gibier d'élevage : bison, wapiti, sanglier, cerf rouge, canard, etc. On les retrouve principalement dans les boucheries spécialisées ou directement chez le producteur.

Le mois de novembre est le mois des grands gibiers du Québec. Profitez de l'occasion pour faire une visite agrotouristique dans les différentes fermes de la région. Rendez-vous sur le site <http://www.grandsgibiers.com/> pour de bonnes adresses.

Références

Radio-canada. *La chasse gagne de plus en plus d'adeptes au Québec* [En ligne] <http://ici.radio-canada.ca/amp/711301/chasse-hausse-adeptes-quebec> (Page consultée le 31 octobre 2017)

Laurendeau H. *Le gibier : de la forêt à l'assiette*. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/bien-se-nourrir/563-le-gibier---de-la-foret-a-l--assiette> (Page consultée le 31 octobre 2017)

Lambert M. (2009) *Histoire de la cuisine familiale du Québec la forêt ses régions et ses produits partie 1*. Les Éditions GID. 754 pages.

GRISONNANT OU PAS? NOVEMBRE 2017

Responsable : Annie-Pier Mercier
Révision: Anie Larue T.D.P, Anne-Sophie Morisset Dt.P.
Ph.D., Julie Robitaille Dt.P. Ph.D., Simone Lemieux Dt.P
Ph.D, Charles Couillard Ph.D.
Impression : AGÉTAAC

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



**bureau d'entraide
en nutrition**

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