



BULLETIN DU BEN

DÉCEMBRE 2017
L'AMBIANCE EST À LA FÊTE!



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 BEURRES DE NOIX
Par Julia Morin

11 RECETTE - TARTINADE CHOCO-
NOISETTES MAISON
Par Julia Morin tirée de Cuisine futée,
parents pressés

12 LA TOUCHE « VÉGÉ » DU TEMPS DES
FÊTES
Par Charlotte Brochu

16 RECETTE - TOURTIÈRE DE MILLET
Par Laurence Bastien tirée de Cuisine
futée, parents pressés

18 RECETTE - CRETON VÉGÉ
Par Andrée-Anne Doyon tirée de
Cuisine futée, parents pressés

20 SOYEZ PLUS MALINS QUE LES
«PSEUDOS-SCIENTIFIQUES»
Par Andrée-Anne Doyon et Laurence
Bastien

24 UN GOÛT DU QUÉBEC - LES METS
TYPIQUES
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

Mon beau sapin,
Roi des forêts
Que j'aime ta verdure.
Quand par l'hiver
Bois et guérêts
Sont dépouillés
De leurs attraits

Avouez que vous l'avez chanté?
Décembre est manifestement le
mois le plus festif, le plus joyeux,
le plus familial, le plus gai, le plus
réjouissant, le plus heureux, le
plus...

Bon. Je m'emporte. L'esprit des
fêtes me monte à la tête. Ce mois-
ci, dans le bulletin, apprivoisez
les idées de plats sans viande qui

plairont à tout le monde! Même
les carnivores y prendront goût,
je vous le garantis! Tourtière et
creton sont à l'honneur. Toujours
sur le thème végétarien, on trace
le portrait des beurres de noix
et on vous offre une recette de
Nutella maison absolument divine!
Finalement, à l'approche de la
nouvelle année, des résolutions,
et de l'abondance de conseils
«santés», apprenez à aiguiller votre
radar à fausses informations.

Comme à l'habitude, goutez
le Québec à travers les mets
traditionnels, souvent retrouvés
sur nos tables à ce temps-ci de
l'année.

Bonne lecture!

Annie Pier Mercier

Annie-Pier Mercier
VP aux publications



LES BEURRES DE NOIX

PAR JULIA MORIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

On ne peut plus se mentir, notre vrai froid québécois est arrivé. Les animaux vivent ainsi au ralenti ou sont carrément en hibernation, dont les petits écureuils qui se sont bien préparés pour ce long repos. Afin de garder leur corps bien au chaud, ils ont récolté de généreuses provisions d'aliments denses et réconfortants. Un peu comme nous le faisons ces temps-ci, ne trouvez-vous pas?



Nous avons tous déjà vu un petit écureuil porter une noisette quelque part par là. Les noix sont en effet leur aliment favori pour passer l'hiver et ce n'est pas pour rien. Je vous propose donc, avec le temps des fêtes qui arrive, de nous laisser inspirer par ces petites bêtes et de redécouvrir ensemble les noix, notamment par une alternative que j'adore, les beurres de noix faits maison. Ainsi, si jamais vous ne raffolez pas des noix, que ce soit par leur texture ou par leur goût terreux, leurs beurres, eux, crémeux, onctueux et savoureux vous feront peut-être changer d'avis et seront vos provisions idéales pour cet hiver.

Pourquoi les beurres de noix constituent-ils une réserve de choix? Car ils sont une véritable mine d'or de plusieurs nutriments!

VITAMINES ET MINÉRAUX

Le beurre de noix est fait à partir de noix qui sont très denses en vitamine E, en vitamine B ainsi qu'en magnésium, en potassium, en phosphore, en fer, en zinc et en cuivre, tout pour que les noix deviennent les vedettes. Il n'est pas nécessaire d'en consommer beaucoup pour obtenir un apport très satisfaisant en ces nutriments. En effet, une portion correspond à ¼ de tasse.

PROTÉINES

Le beurre de noix contient en moyenne 4 g de protéine par 15 ml (1 cuillère à soupe), ce qui permet d'être rapidement rassasié avec peu et de soutenir notre appétit. De plus, les noix contrôlent la glycémie ainsi que l'appétit. En effet, grâce à une étude effectuée par le *European Journal of Clinical Nutrition*, la consommation d'amandes en collation réduirait de manière significative la sensation de faim et l'envie de manger et en somme, améliorerait l'apport nutritionnel sans augmenter l'apport calorique.

LIPIDES

Au niveau des lipides, les gras polyinsaturés prédominent jusqu'à 70%. Plusieurs études ont démontré l'effet de ceux-ci sur la diminution du cholestérol sanguin et ainsi sur le risque de maladies cardiovasculaires. Plusieurs croient qu'une consommation de beurre de noix entraîne une augmentation du poids en raison de son contenu élevé en lipides. Or, cela n'est pas justifié et plusieurs études affirment qu'il n'y a pas d'association entre la consommation de noix et la prise de poids, notamment grâce au sentiment de satiété qu'elles procurent de par leur contenu en élevé en fibres et en acides gras insaturés. Il est toutefois important de substituer le beurre de noix à d'autres aliments et non simplement l'ajouter à l'alimentation habituelle, car un surplus énergétique, de quelconque nature, amènera une prise de poids. Le beurre de noix est considéré comme une source de protéines, on le substitue ainsi à une portion de viande ou un produit laitier au déjeuner ou au dîner par exemple.

La majorité des gens consomment déjà des beurres de noix qu'ils achètent en épicerie. Kraft

ou naturels, certains sont de meilleurs choix que d'autres. D'abord, le beurre d'arachide régulier contient, en plus des arachides, souvent du sucre et du sel ajoutés pour le goût ainsi que de l'huile végétale parfois hydrogénée, nécessaire principalement à sa conservation ou afin de diminuer la quantité de noix souvent plus dispendieuse que les autres ingrédients. Alors optons pour le « naturel » me direz-vous? Pas nécessairement, car certains beurres de noix dits « naturels » contiennent aussi parfois du sel et du sucre ajouté ainsi que de l'huile de palme pour ne nommer qu'elle. Cette huile raffinée est riche en gras saturés et est une huile qui ne représente pas un choix écologique de par sa culture. Toutefois, les beurres naturels ont généralement une liste d'ingrédients plus épurée, sans additif et huile ajoutée, constituant un meilleur choix. Il est donc important de regarder les ingrédients. Hors des épiceries, une alternative toute simple, rapide, plus saine et moins coûteuse s'offre à nous : faire son beurre de noix maison !

SIMPLE : un robot culinaire, les noix désirées et de petits pots sont tout ce dont vous avez besoin.

RAPIDE : selon le type de noix choisi, le temps de broyage varie entre 10 et 15 minutes.

PLUS SAINE : en le faisant maison, vous vous assurez de manger un beurre fait uniquement de noix, sans sucre, sans sel ni huiles ajoutées. Vous serez surpris à quel point le simple goût naturel des noix n'a nul besoin d'ajouts. Si toutefois vous l'aimez plus sucré, ajoutez du sirop d'érable au goût.

MOINS COÛTEUSE : le prix de votre beurre de noix sera le prix de vos noix, tout simplement. En plus de ne pas dépenser pour la marque et l'emballage, acheter ses noix en vrac est encore plus économe. Ce choix sera également moins coûteux pour l'environnement, grâce à la réutilisation de contenants.

Quoi de mieux?

BEURRE DE NOIX MAISON

1 ¾ de tasse de noix donne 500 ml (2 tasses).

1. Verser les noix dans le robot culinaire.
2. Broyer les noix pendant quelques minutes et racler de temps à autre le bord du robot. Les noix se réduiront d'abord en une fine poudre. Poursuivre le broyage. Les noix libèreront tranquillement leur huile naturelle et le beurre commencera à prendre forme.
3. Si toutefois après 5 ou 6 minutes le mélange semble toujours sec (par exemple dans le cas des amandes qui sont moins grasses que d'autres noix) ajouter un peu d'huile (1 c. à table à la fois) comme de l'huile de tournesol ou l'huile de coco qui fonctionnent à merveille. Si vous avez l'huile de votre noix, prenez celle-ci !
4. À l'obtention de la texture désirée, verser dans un contenant en verre hermétique et conserver au frigo.

Au niveau de la conservation, la plupart des beurres de noix se gardent quelques mois au réfrigérateur.

ASTUCES

Vous pouvez rôtir vos noix au four à 400° F pendant 20 à 30 minutes avant de les broyer. Elles donneront un goût très intéressant à votre beurre.

Si vous prenez des noix salées, nul besoin de saler votre beurre de noix.

Si vous désirez rajouter des saveurs, des épices comme la cannelle, la vanille et le gingembre se marient très bien avec les beurres de noix.

Le bec sucré ? Le miel ou le sirop d'érable se marient parfaitement avec les noix. Ajoutez une cuillère à thé (5 ml) pour 1 tasse de noix broyées.

Lors de sa conservation, l'huile des noix se sépare naturellement de celles-ci remonte à la surface. Conserver ainsi simplement le pot à l'envers et mélanger bien le beurre avant son utilisation.

Les matins hivernaux plus frisquets nous donnent parfois le goût d'un déjeuner plus riche. Nombreux nous sommes à nous pencher vers le populaire Nutella, cette tartinade onctueuse et chocolatée.

Bien que la publicité du produit nous le présente comme un choix de déjeuner gagnant, traçons un portrait plus réaliste. Le Nutella contient effectivement des noisettes et du lait écrémé, mais on oublie cependant que son premier ingrédient est le sucre, qui représente plus de la moitié du pot, soit 56%. Une cuillère à soupe contient 10g de sucre. Également, les gras saturés sont au rendez-vous, près de 2 g par cuillère à soupe. Ceux-ci sont présents en raison de l'huile de palmiste, utilisée à même titre qu'une huile hydrogénée, mais ayant un coût plus faible. Cette huile augmente le taux de cholestérol dans le sang et accroît ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Elle favorise également les dépôts graisseux dans les artères, accélérant ainsi leur vieillissement et augmentant le risque de maladies coronariennes. En somme, cette tartinade est à consommer avec modération, autant pour les enfants que les adultes. Heureusement, j'ai un cadeau de Noël pour vous, soit un Nutella 2.0 fait maison qui contient deux fois moins de gras et de sucre que celui traditionnel. Il saura sans aucun doute enchanter vos doux matins de Noël.

Référence

Gagné D. (2016) Faut-il se méfier de l'huile de palme? [En ligne] <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/779415/alimentation-huile-palme-sante-gras-sature> (Page consultée le 10 novembre 2017)

Une pilule, une petite granule. (2005) Le beurre d'arachide [En ligne] <http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=193> (Page consultée le 10 novembre 2017)

Extenso. (2015) Le beurre d'arachide contient beaucoup de gras trans. FAUX. <http://www.extenso.org/article/le-beurre-d-arachide-contient-beaucoup-de-gras-trans/> (Page consultée le 10 novembre 2017)

Santé Canada. Beurre d'arachides, naturel. [En ligne] <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/serving-portion.do?id=6289> (Page consultée le 10 novembre 2017)

Trudeau C. (2006) Noix. [En ligne] http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_nu (Page consultée le 10 novembre 2017)

Laforte M. Comment faire son beurre de noix maison. [En ligne] <http://www.fraichementpresse.ca/recettes/beurre-noix-maison-1.1874398> (Page consultée le 10 novembre 2017)

SY Tan, RD Mattes. Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *European Journal of Clinical Nutrition* (2013) 67, 1205–1214; doi:10.1038/ejcn.2013.184;

TARTINADE CHOCO-NOISETTES «MAISON»

PROPOSÉE PAR JULIA MORIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE



INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) de beurre de noisettes
125 ml (1/2 tasse) de chocolat noir ou au lait (100 g ou 3,5 oz)
180 ml (3/4 tasse) de lait
125 ml (1/2 tasse) de lait en poudre
60 ml (1/4 tasse) de sucre
60 ml (1/4 tasse) de cacao

PRÉPARATION

1. Bien mélanger l'huile et la pâte de noisettes avant de mesurer le beurre de noisettes.
2. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre de noisette et le chocolat à feu moyen-doux.
3. Dans un grand bol, mélanger le lait, le lait en poudre, le sucre et le cacao pour bien dissoudre les ingrédients.
4. Lorsque le chocolat est fondu et incorporé au beurre de noisettes, ajouter la préparation de lait et fouetter pour obtenir un mélange lisse et homogène.
5. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer. Se conserve 1 mois au frigo.

Recette tirée de Cuisine futée parents pressés. Tartinade choco-noisette maison. [En ligne] <http://cuisinefuteeparentspressestelequebec.tv/recettes/46/tartinade-choco-noisettes-maison> (Page consultée le 9 novembre 2017)

LA TOUCHE «VÉGÉ» DU TEMPS DES FÊTES

PAR CHARLOTTE BROCHU
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Le végétarisme s'invite aux soirées festives de décembre et janvier! Voyez-y les nombreux avantages afin de vous convaincre que cela est tout à fait possible!



Adopté totalement ou partiellement, le végétarisme gagne à être connu pour les bienfaits qu'il procure autant sur la santé que sur l'environnement. En effet, les mets végétariens comportent généralement moins de gras saturés et de cholestérol puisque les sources de protéines animales sont quasi absentes. Le végétarisme permet également d'atteindre des apports plus élevés en fibres, magnésium, potassium, folate ainsi qu'en vitamines C et E. Ce mode d'alimentation diminuerait aussi les niveaux de cholestérol sanguin, les taux d'obésité, d'hypertension et de diabète de type 2, ainsi que les risques de divers cancers dont ceux de la prostate et du côlon (Academy of Nutrition and Dietetics, 2016). Côté environnement, être végétarien comporte plusieurs avantages. En effet, la culture des plantes fabacées, autrement dit les légumineuses, requiert peu d'engrais, donc l'empreinte de carbone est très faible. Par ailleurs, la culture de légumineuses nécessite beaucoup moins d'eau que la culture du bœuf.

En plus des bienfaits à moyen et long terme, y aurait-il des avantages à ajouter des mets végétariens à votre menu dès le prochain temps des fêtes ?

1. VOUS SEREZ EN MESURE D'ACCOMMODER UNE PERSONNE VÉGÉTARIENNE

Les plats servis durant la période des fêtes se résument, la plupart du temps, aux mets traditionnels centrés autour des viandes. Les mets traditionnels comprennent la dinde rôtie, les pâtés à la viande, le foie gras et plusieurs autres. Il s'avère donc difficile pour une personne végétarienne de s'alimenter selon ses préférences lorsqu'elle est invitée à partager un repas durant les fêtes. Les potages de légumes et les salades

font déjà partie du menu, alors il serait intéressant d'y ajouter un met principal sans viande afin d'inclure une source de protéines pour les invités végétariens. Cuisiner une variante végétarienne d'un met ou bien trouver une recette qui convient à tout le monde permettrait de satisfaire une plus grande proportion des invités.

2. VOUS FEREZ DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ALIMENTS À VOTRE FAMILLE

Les mets végétariens sont décidément attirants, colorés, originaux et ceux-ci sortent de l'ordinaire. Que ce soit du tofu, des lentilles, des pois chiches ou des fèves, les mets végétariens, souvent agrémentés de légumes de toutes sortes de couleurs, attirent l'œil! Vous remarquerez qu'il s'avère rare de déguster un repas végétarien sans « punch ». Les couleurs, les saveurs et les textures qui composeront votre mets végétarien pèseront dans la balance à savoir si vos convives apprécieront la nouveauté dans le menu de Noël. En effet, la flaveur qui se traduit par la saveur, l'odeur et l'arôme de l'aliment sont priorisés lors des choix alimentaires, car les consommateurs anticipent le plaisir que leur procureront les aliments. Il n'est pas rare, me direz-vous, que les personnes âgées, les adultes et les enfants soient attachés aux mets traditionnels puisqu'ils les associent à des souvenirs positifs se traduisant par des réunions familiales des plus agréables. Mais pourquoi ne pas conserver les aliments traditionnels, tout en incluant de nouveaux mets végétariens, qui viendront enrichir les expériences organoleptiques de vos convives? Peut-être que ces nouveaux mets végétariens permettront à vos invités d'y associer une dimension de plaisir, les initiant ainsi à intégrer plus de substituts de la viande à leur alimentation quotidienne.



3. VOUS SEREZ EN MESURE D'ÉCONOMISER

La période des fêtes implique beaucoup de dépenses à tous les niveaux, que ce soit pour la nourriture, les cadeaux ou encore les décorations. Ainsi, inclure des substituts de la viande permet une diminution des coûts pour les repas des fêtes. Par exemple, une conserve de légumineuses de 540 ml coûte environ 1\$, ce qui équivaut à 0,32\$ pour une portion de 175 g (3/4 tasse). Par ailleurs, un paquet de 1 kg de bœuf haché coûte 8\$. Une portion de 100 g de bœuf haché cru (75 g de bœuf haché cuit) revient donc à 0,80 \$. Autrement dit, le coût d'une portion de viande par rapport à une portion de légumineuses est pratiquement triplé dans ce cas-ci. Économiser est définitivement une raison intéressante quant à l'intégration de mets végétariens au menu du temps des fêtes. Vous pourrez en être agréablement surpris!

4. COMMENT S'Y PRENDRE?

Internet, internet et encore internet! Que ce soit des blogues de nutrition, Pinterest, Ricardo ou encore 3 fois par jour, vous y trouverez sans doute de l'inspiration. L'important est d'oser essayer de nouvelles idées et de laisser aller votre créativité.

Coup de pouce propose aussi de bonnes recettes réconfortantes à la mijoteuse.

Voyez nos deux idées coup de cœur aux pages suivantes! Une tourtière de millet intéressante et conviviale ressemblant aux mets traditionnels. Sinon, pourquoi ne pas se laisser tenter par le creton végétarien délicieux pour les fameux brunchs de Noël ?

Références

Academy of Nutrition and Dietetics (2016) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

Elboujdaini A. Un végétarien à table pour Noël? Pas de panique, dit une nutritionniste. [En ligne] <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1007370/vegetarien-vegetalien-vegan-noel-repas> (Page consulté le 13 novembre 2017)

Dionne S. Les légumineuses sous la loupe. [En ligne] <http://www.arcticgardens.ca/blog/fr/legumineuses-sous-la-loupe/> (Page consultée le 13 novembre 2017)

TOURTIÈRE AU MILLET

PROPOSÉE PAR LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE



Recette tirée de Cuisine futée parents pressés. Tourtière de millet. [En ligne] <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/143/tourtiere-de-millet> (Page consultée 13 novembre 2017)

INGRÉDIENTS

Préparation au millet

250 ml (1 tasse) de millet

375 ml (1 ½ tasse) d'eau

5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola

½ oignon jaune haché très finement

1 gousse d'ail hachée très finement

½ branche de céleri hachée très finement

4 champignons blancs hachés très finement

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche

2,5 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque (allspice)

Poivre et sel

1 œuf battu (facultatif, pour la dorure)

Pâte Brisée

500 ml (2 tasses) de farine de blé entier

125 ml (½ tasse) de beurre froid en cubes

75 ml (5 c. à soupe) d'eau glacée

Farine pour le plan de travail

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four.
2. Rincer le millet dans un tamis fin et le déposer dans une casserole moyenne. Ajouter l'eau. À feu vif, porter à ébullition à découvert. Couvrir et cuire 15 minutes à feu moyen-doux. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes. Réserver.
3. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un grand poêlon antiadhésif. Chauffer à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri et les champignons. Cuire 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Pendant la cuisson des légumes, préparer la pâte. Au robot culinaire, déposer la farine. Activer le robot et ajouter les cubes de beurre un à la fois par l'ouverture située sur le couvercle du robot. Sans arrêter l'appareil, ajouter l'eau 15 ml (1 c. à soupe) à la fois en attendant environ 30 secondes entre chaque ajout, jusqu'à la formation d'une boule de pâte.
5. Enfariner un comptoir propre. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en formant un disque beaucoup plus grand que l'assiette à tarte. Recouvrir l'assiette avec l'abaisse de pâte en laissant les rebords dépasser. Réserver.
6. Lorsque les légumes sont prêts, ajouter le millet cuit, la sauce soya, la moutarde sèche et les épices. Poivrer généreusement et saler. Bien mélanger et cuire de 2 à 3 minutes.
7. Répartir uniformément le mélange de millet dans la pâte. Il n'y a pas de deuxième abaisse pour couvrir. Il s'agit de replier la pâte du fond et retirer les excédents de pâte pour qu'il n'y ait pas de superposition sans par contre qu'on entrevoit la garniture. À l'aide d'un couteau, tailler de petites incisions dans la pâte pour laisser échapper la vapeur lors de la cuisson. Badigeonner d'œuf battu à l'aide d'un pinceau de cuisine.
8. Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre de la tourtière ressorte chaude et que la pâte soit dorée. Si désiré, démouler la tourtière et la déposer sur une planche en bois. Tailler en pointes et servir avec du ketchup.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

* Cette tourtière revisitée est trois fois plus riche en fibres, et cinq fois moins salée qu'une tourtière traditionnelle du commerce.



CRETON VÉGÉ

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

INGRÉDIENTS

1 petit oignon jaune coupé en 4
1/2 barquette de 227 g (8 oz) de champignons blancs (ou 6 champignons moyens)
5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles rincées et égouttées
125 ml (1/2 tasse) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de chapelure de blé entier à l'italienne
5 ml (1 c. à thé) de fines herbes séchées à l'italienne (ou de Provence)
5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
1 ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle moulu
1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
Poivre et sel

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, hacher finement l'oignon et les champignons. Le résultat ressemblera à une pâte.
2. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner d'huile un poêlon antiadhésif et chauffer à feu moyen. Cuire l'oignon et les champignons 5 minutes en remuant à quelques reprises.
3. Entretemps, concasser les lentilles au robot culinaire en pulsant. Ne pas réduire complètement en purée. Racler les parois du robot au besoin. Transvider dans le poêlon et ajouter le reste des ingrédients. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mélanger.
4. Poursuivre la cuisson 10 minutes à feu moyen-doux en remuant à quelques reprises.
5. Transvider dans un contenant hermétique et réfrigérer avant de servir.
6. Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Ce creton végétal est dix fois moins gras et quatre fois moins salé que la version classique de creton au porc. Il est aussi presque quatre fois moins cher que les cretons ou cretonnades du commerce.

Recette tirée de Cuisine futée parents pressés. Creton végétal. [En ligne] <http://cuisinefuteeparentspressestelequebec.tv/recettes/imprimer/277/creton-vege> (Page consultée le 13 novembre)



SOYEZ PLUS MALINS QUE LES «PSEUDOS- SCIENTIFIQUES»

PAR ANDRÉE-ANNE DOYON & LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTES EN 2^E ANNÉE

La nutrition est un domaine en plein essor et omniprésent dans notre société. Réseaux sociaux, blogues culinaires, journaux en ligne, il est maintenant possible d'être informé en un simple clic des nouvelles tendances en matière d'alimentation. Tentez l'expérience et écrivez le terme « alimentation » dans votre moteur de recherche sur Internet. Vous verrez que vous vous retrouverez avec des dizaines, voire des centaines de sites Internet qui le concerneront.

De par la facilité d'accès, il est très complexe de s'y retrouver et d'être en mesure de cibler les informations véridiques de celles qui ne le sont pas. Malheureusement, les informations justes et crédibles en santé et en nutrition se fondent dans la masse de celles qui sont erronées.

Avec l'approche de la nouvelle année, quelques-uns seront peut-être tentés de faire un tournant santé sur leur alimentation en guise de bonne résolution. Mais attention! Restez à l'affût! Dans cet article, on vous propose de faire un pas dans le droit chemin en vous apprenant comment cibler les références justes et fiables pour ainsi éviter de tomber dans les pièges des fameux « régimes miracles » ou des « pertes de poids rapides » de ce monde pour ne nommer que ceux-là. Voici donc 6 règles d'or à suivre pour vous assurer que vous pouvez faire confiance à l'information qui y est présentée.

1. QUI EST L'AUTEUR DE L'ARTICLE?

Un professionnel de la santé reconnu reste de la loin la source la plus fiable en matière d'informations sur la santé. Si vous pouvez lire

que l'auteur est soit un médecin, un nutritionniste, un pharmacien, etc., il est plus probable que l'information soit véridique et que sa provenance soit digne de confiance de par le fait qu'il détient une formation reconnue (Baccalauréat, maîtrise, doctorat, etc.). Il est également important de considérer le fait que l'auteur fasse partie d'un ordre professionnel l'empêchant ainsi de donner des conseils qui seront erronés. En ajout, l'auteur doit se baser sur la science pour appuyer ses propos plutôt que sur des expériences personnelles. L'information est donc issue d'une recherche et prouvée de la littérature scientifique. La neutralité a bien meilleur goût. Les éléments sont mis en pratique en ne faisant que présenter des faits. Bref, un nutritionniste ayant complété son baccalauréat en nutrition, faisant partie de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et qui s'appuie sur la science est la meilleure source en matière de nutrition.

2. QUI FINANCE L'ARTICLE OU L'ÉTUDE?

Vérifiez qu'aucun conflit d'intérêts ne s'est infiltré dans l'information présentée dans l'article ou l'étude en question. On doit donc se poser la



question suivante: est-ce que les partenaires financiers œuvrent dans le même secteur d'activités que le produit ou le service étudié ? Par exemple, si une entreprise de boissons sucrées telle que Coca Cola finance une étude sur le lien entre les sucres ajoutés et l'obésité chez les jeunes, cela représente un conflit d'intérêts dans le sens où les résultats obtenus à la fin de l'étude pourraient avoir été biaisés afin de favoriser l'entreprise. Il est donc très important de considérer cet élément dans l'interprétation des résultats !

3. EST-CE QU'IL Y A DES RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES?

Si aucune référence n'est inscrite à la fin de l'article ou de l'étude, il est possible que l'information qui y est inscrite ne provienne pas de la littérature scientifique. On doit donc prendre cet élément en considération et tenter plutôt de se tourner vers de l'information issue de la science. Vous retrouvez à la fin de l'article une liste complète de référence, ou communément appelée bibliographie. Il est donc plus probable que les faits qui y sont présentés soient véridiques.

4. EST-CE QUE L'ARTICLE SE BASE SUR PLUSIEURS ÉTUDES ?

Lorsqu'on parle de revues de littérature ou de méta-analyses, cela signifie qu'elles regroupent plusieurs études qui portent sur un même sujet. Ce sont ces études que l'on doit privilégier lorsqu'on désire avoir de l'information crédible et juste, car elles ont bien plus de poids que celles portant sur une seule étude. De plus, une étude englobant un très grand nombre de participants aura probablement plus d'impact et de crédibilité que si elle en possède un nombre restreint.

5. EST-CE QUE L'ÉTUDE A ÉTÉ RÉALISÉE SUR DES HUMAINS OU DES ANIMAUX?

Les études effectuées chez les humains sont plus enclines à représenter certains liens entre l'alimentation et différents problèmes de santé que des études réalisées chez les animaux. Cela s'explique par le fait que l'anatomie des humains et des rongeurs, par exemple, n'est pas identique. Ces études n'auront donc probablement pas

les mêmes effets. Bien sûr, il est important de s'assurer que l'étude ne rencontre pas de conflits éthiques en ce qui concerne les tests effectués auprès des participants.

6. USER DE SON GROS BON SENS !

La clé la plus importante afin d'être en mesure de cibler l'information crédible et fiable en matière d'alimentation et de nutrition reste sans aucun doute l'utilisation de sa logique dans l'interprétation de l'élément à l'étude. Par exemple, on doit rester vigilant et alerte lorsqu'un article présente ou tente de vendre un aliment ou une recette miracle pour une diète amaigrissante "favorisant" la santé. Un seul produit ne peut pas être l'unique acteur dans un changement d'habitudes alimentaires. En règle générale, tenez-vous loin des régimes qui diabolisent certains aliments au point de les enlever de l'alimentation.

Afin de vous aider à mieux repérer les sources d'informations crédibles en ce qui concerne l'alimentation et la nutrition, voici une liste de sites Internet reconnus:

1. www.extenso.org
2. www.nutritionnistebain.ca
3. www.nospetitsmangeurs.org
4. www.ben.asso.ulaval.ca
5. www.dietitiens.ca
6. www.monequilibre.ca

Références

Extenso. (2016, 23 novembre). La recette pour échapper à la désinformation en nutrition. [EN LIGNE]. <http://www.extenso.org/blogue/la-recette-pour-echapper-a-la-de-sinformation-en-nutrition-16/208/> (Page consultée le 29 octobre).

Bernard Lavallée. (2014). Trois raisons pour lesquelles la nutrition se contredit toujours. [EN LIGNE]. <https://nutritionnistebain.ca/actualite/trois-raisons-lesquelles-nutrition-se-contredit-toujours/> (Page consultée le 29 octobre)



UN GOÛT DU QUÉBEC - LES METS TYPIQUES

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

Une présentation très partielle de l'origine ou des particularités des mets typiques, ou peut-être des mets qui se retrouveront en grande majorité sur nos tablées du temps des fêtes, que ce soit durant les brunchs ou les festins de Noël.

LA SOUPE AUX POIS

Elle nous donne des flatulences, mais on l'aime malgré tout, je parle bien entendu de la soupe aux pois ! Une recette bien établie en Europe avant de débarquer au Québec. L'ingrédient particulier aux soupes québécoises, et ce n'était pas toutes les familles qui l'ajoutaient, est le maïs lessivé. Il s'agit d'un maïs trop ferme sous la dent qui devait subir une transformation de ramollissement. Il était lavé dans l'eau et la cendre comme on le faisait pour laver le linge (lessive). Une pratique amérindienne qui a rapidement trouvé preneurs chez les Québécois. On l'ajoute simplement en fin de cuisson. Sans oublier une viande salée pour le goût !

LES FÈVES AU LARD

L'origine de cette recette est un mariage culturel très important. On y trouve des haricots iroquoiens, de la mélasse des Caraïbes qui arrivaient par bateau grâce au système de commerce mercantile des colonies européennes et une viande salée probablement algonquienne. Les Amérindiens faisaient cuire les fèves dans des chaudrons sur la braise enfouie dans le sable pendant une nuit chaude d'été. Ces fèves baignaient dans la mélasse et les cuisiniers y ajoutaient un lièvre, une perdrix, un canard noir ou un rat musqué. Les colons ont rapidement adopté cette recette et elle perdure encore aujourd'hui dans nos brunchs du dimanche.

LE RAGOUT DE PATTES

Très intéressante est l'étymologie du mot « ragout ». Selon Michel Lambert, historien de la cuisine québécoise, le terme est dû à la popularité de ce plat, dès sa naissance : on l'aimait tellement qu'on voulait le regoûter ou « argouter » dans le langage populaire, qui s'est transformé en « ragouter » puis en « ragout ». En Europe au Moyen âge, on servait cette viande bouillie avec du pain dans des contextes religieux. Au Québec, le ragout est servi comme entrée et est aussi associé à des fêtes religieuses ou au Nouvel An. Il s'agit d'une viande en cube ou en boulette dans une sauce épaissie. Contrairement aux Français, les Québécois utilisaient des pâtes de gibier plutôt que de porc.

LA TOURTIÈRE

Au Québec, le terme tourtière désigne 2 formes différentes de mets dépendamment notre localisation au sein du Québec. Approximativement, l'ouest du Québec incluant la région de Montréal, parle de tourtière pour un pâté à la viande sous forme de tarte au bœuf ou au porc haché parfumé d'épices et d'herbes. Les régions plus à l'est du Québec parlent d'une tourtière pour un met contenant de la viande de gibier (parfois remplacé par un mélange de viande d'élevage en cubes), des morceaux de pommes de terre et de la pâte. Cette est une recette qui cuit toute la journée ou toute la nuit afin que la viande s'attendrisse. C'est une adaptation de la recette européenne qui utilisait de la farine pour épaissir la garniture de viande plutôt que les pommes de terre comme dans le cas de la version québécoise. Certains historiens croient qu'il s'agit d'une imitation du Sea Pie britannique où l'on a remplacé les fruits de mer par de la viande de gibier. Ce sont probablement les nouveaux Américains qui ont apporté ce plat aux francophones du Québec. D'autres appellations pour ce genre de pâté sont connues : « cipailles » ou « six-pailles ». Ces termes sont en fait des imitations de terme Sea Pie par les francophones qui ne comprenaient pas l'anglais. Il existe également dans le Bas-Saint-Laurent des « cipâtes » ou « six-pâtes » où l'on ajoute six étages de pâte entre les morceaux de pommes de terre et de viande.

LA DINDE FARCIE

Les oiseaux sont farcis depuis le Moyen Âge. Ce type de plats a migré au Québec avec les colons durant la conquête du Nouveau Monde. À la base, on farcissait la viande d'un point de vue esthétique puisque, lors de la cuisson, l'oiseau évidé s'affaissait sur lui-même. On remplissait la cavité avec du pain, mais puisqu'il s'avéra délicieux on ajouta des aromates pour le consommer au même titre que la viande. C'était devenu un plat gourmand dans son ensemble. Au Québec, on farcit parfois avec des pommes et des canneberges. La combinaison salée fruitée populaire est probablement une référence à la culture amérindienne qui a teinté nos recettes. Chez moi, on sert la dinde farcie avec

une sauce aux atocas ! Il s'agit d'une sauce aux canneberges; atocas est le terme amérindien. Mioum !

LE PÂTÉ CHINOIS

Je le concède, il se retrouve rarement sur les tables québécoises dans la période festive de fin décembre. Par contre, il s'invite souvent après le temps des fêtes puisqu'il s'agit d'un met facile et rapide à exécuter. L'origine de ce plat est mitigée. Certains croient qu'il était servi aux travailleurs du chemin de fer transcontinental du Canada qui étaient en majorité d'origine chinoise ou que les cuisiniers étaient d'origine chinoise. Il s'agissait d'un plat métissé de bison haché au maïs avec une purée de pommes de terre. D'autres croient que l'utilisation du terme chinois par les Québécois symbolisait ce qui est nouveau, donc un pâté qui leur était étranger. On note la même signification du mot chinois dans l'expression : parles-tu en chinois ? utilisée lorsque nous ne comprenons pas la signification des dires de quelqu'un. Sinon, certains pensent qu'il s'agit d'un remplacement de la pâte traditionnelle par de la purée de pommes de terre avec l'ajout de maïs lessivé par les coureurs des bois qui devaient organiser leurs repas vite faits. Mystère!

LA POUTINE

Je vais terminer en glissant quelques mots sur la populaire poutine ! Difficile de passer à côté du met par excellence de la province du Québec. Évidemment, on la mange l'été ou tard la nuit après une soirée bien arrosée. Disons seulement qu'elle est consommée dans un contexte festif différent de celui familiale autour de Noël ou du le jour de l'an... Bref, bien simplement, on servait déjà les frites avec une sauce brune au lard salé dans les années 1800. Avec l'arrivée du très populaire fromage en grains, probablement le fromage préféré des Québécois, la transition frite-sauce à poutine s'est fait plutôt naturellement et



ce, dans la région du Centre-du-Québec. Aussi, le mot poutine est d'origine acadienne. Depuis le temps, on retrouve de nombreuses versions de cette recette. Même les gastronomes ont essayé des variantes.

Référence

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

Lambert M. *Les divers ragouts de pattes sur le feu*. [En ligne] <http://www.quebecuisine.ca/?q=les-ragouts-de-pattes-sur-le-feu> (Page consultée le 2 décembre 2017)

Lambert M. *Les cipâtes ou six-pâtes ou cipailles ou six-pailles ou sea pies* [En ligne] <http://www.quebecuisine.ca/?q=node/520> (Page consultée le 2 décembre 2017)

Lambert M. *Les pâtés de viande traditionnels ou tourtières*. [En ligne] <http://www.quebecuisine.ca/?q=les%20pates-a-la-viande-ou-les-tourtieres> (Page consultée le 2 décembre 2017)

Lambert M. *Les dindes farcies ou non*. [En ligne] <http://www.quebecuisine.ca/?q=dinde-farcie-ou-non> (Page consultée le 2 décembre 2017)

Lambert M. *Continuons notre tournée des petits repas québécois numéro 2*. [En ligne] <http://www.quebecuisine.ca/?q=les-petits-repas-no-2> (Page consultée le 2 décembre 2017)

Université Laval. *Étymologie du nom «Atoca»*. [PDF] http://www.tlfq.ulaval.ca/dhfq2/atoca_1977.pdf (Page consultée le 2 décembre 2017)

L'AMBIANCE EST À LA FÊTE ! DÉCEMBRE 2017

Responsable : Annie-Pier Mercier
Révision: Stéphanie Ouellet T.D.P, Hélène Jacques Dt.P.
Ph.D., Marie-Claude Vohl Ph.D., Isabelle Galibois Dt.P
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