

BULLETIN DU BEN

FÉVRIER 2018
LE MOIS AMOUREUX



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

Informez sur la saine alimentation.

Participez à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie.

Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur.

Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site Internet.

Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres.

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



SOMMAIRE

06 LE CHOCOLAT
Par Laurie Pépin

10 RECETTE - BROWNIE DANS UNE
TASSE
Par Laurie Pépin tirée de Nutrition
sportive 21 jours de menu

12 ET SI ON FAISAIT UN *POTLUCK*?
Par Laurence Bastien

16 RECETTE - EDAMAMES AU
PARMESAN ET AU SÉSAME
Par Laurence Bastien tirée de Trois
fois par jour

18 RECETTE - MINI COUPES DE TACOS
Par Laurence Bastien tirée de Kraft

24 RECETTE - TREMPETTE ÉTAGÉE
Par Laurence Bastien tirée de
Genevière O'Gleeman Dt.P

24 6 RESTOS POUR UN RENDEZ-VOUS
GALANT GOURMAND
Par Anykim Boucher

28 UN GOÛT DU QUÉBEC - LE MONDE
DANS NOTRE ASSIETTE
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

Février est spécial par son plus petit nombre de jours : il l'est d'autant plus avec sa fête de l'amour au nombril du mois. La Saint-Valentin du 14 février se fêtait et se fête encore afin de célébrer les amoureux. Cette date particulière a été choisie puisqu'on pensait que les oiseaux choisissaient ce jour pour s'apparier. De nos jours, on est plus inclusif pour fêter la fête de l'amour. Elle se fête en amis, en famille, etc.

Ce mois-ci, vous l'aurez deviné, la fête de Saint-Valentin est à l'honneur! Le portrait de l'aliment de prédilection de cette fête est en vedette. Le chocolat! D'ailleurs,

une recette de brownie minute s'est glissée à la suite de ce premier article. Trucs et astuces vous sont ensuite donnés pour un souper entre amis réussi. Le tout est accompagné de recettes délicieuses de petites bouchées. Six restaurants de la ville de Québec ont été sélectionnés par une étudiante pour un rendez-vous galant épatant. On se gâte!

À la toute fin, vous trouverez la chronique de la rédactrice qui offre un aperçu des influences culinaires et des produits qui sont importés au Québec et qui enrichissent sa cuisine. On aime la cuisine québécoise et ses produits!

Bonne lecture!

Annie-Pier Mercier

Annie-Pier Mercier
VP aux publications



LE CHOCOLAT

PAR LAURIE PÉPIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Un aliment qu'on aime énormément, mais qu'on ne
connait pas nécessairement.

À l'approche de la Saint-Valentin, le chocolat est un produit qui va certainement se retrouver dans le panier d'épicerie de plusieurs d'entre vous. Cet aliment polyvalent peut être consommé de bien des façons. Par exemple, on peut l'utiliser sous forme de cacao ou de pépites de chocolat dans une recette, on peut le déguster en fondue dans laquelle on trempe des fruits frais ou on peut simplement le croquer et le laisser fondre dans la bouche.

Que ce soit pour le plaisir de sa consommation ou pour son utilité en cuisine, le chocolat est un aliment très populaire et facilement accessible. Toutefois, saviez-vous que le fruit du cacaoyer doit subir plusieurs étapes de transformation avant de se retrouver dans la forme sous laquelle on le déguste? Voici les principales étapes de sa fabrication :

1. **EXTRACTION** : Les fèves de cacao sont extraites de la cabosse du cacaoyer
2. **FERMENTATION** : Au cours de cette étape se produisent plusieurs réactions chimiques libérant certains arômes responsables du goût caractéristique du chocolat
3. **TORRÉFACTION** : Le nettoyage, le séchage et le rôtissage des fèves contribuent aussi au développement de la saveur et aux arômes du chocolat
4. **CONCASSAGE** : Liquéfaction des fèves de cacao, ce qui produit une liqueur qui est ensuite séparée pour obtenir du beurre de cacao ou de la poudre de cacao
5. **CONCHAGE** : Brassage du chocolat, ce qui rend sa texture onctueuse. Plus cette étape est longue, plus le chocolat sera dispendieux
6. **TEMPÉRAGE** : Stabilisation des composantes du chocolat ; étape déterminante de sa qualité
7. **PRÉSENTATION** : On moule, emballe et entrepose le chocolat afin d'assurer sa préservation

Le chocolat noir est toujours constitué de pâte de cacao. Cependant, selon le type de chocolat, il contient aussi du sucre, du beurre de cacao, du cacao, de la vanille et de la lécithine dans

différentes proportions. On retrouve souvent un pourcentage sur les emballages de chocolat. Ce chiffre indique la teneur totale en beurre de cacao, en pâte de cacao et en poudre de cacao. Ainsi, un chocolat ayant un pourcentage plus élevé contiendra moins de sucre que si le pourcentage était plus faible. Toutefois, plus le pourcentage est élevé, plus la teneur en lipides est importante. Cela signifie que dans une recette, si vous remplacez un chocolat par un autre ayant un pourcentage différent, le contenu en sucres et en lipides sera différent, ce qui peut modifier le résultat final.

Qu'en est-il des éléments nutritifs présents dans le chocolat? En fait, le chocolat noir contient davantage de nutriments et d'antioxydants que le chocolat au lait ou blanc. Parmi ces éléments nutritifs, on retrouve entre autres des vitamines B, des acides gras insaturés et des minéraux, tels que le cuivre, le potassium et le fer. Comme mentionné précédemment, le chocolat renferme aussi des antioxydants, notamment ceux de la famille des polyphénols et des flavonoïdes. On attribue plusieurs bienfaits aux antioxydants, comme une diminution de la pression artérielle ou du risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Il n'est toutefois pas confirmé que ces bénéfices puissent être observés chez l'homme suite à une consommation régulière de chocolat noir ou de cacao. De plus, la consommation de lait avec le cacao ou le chocolat noir semblerait diminuer l'effet des antioxydants présents dans le chocolat.

Bien que le chocolat noir contienne plusieurs nutriments et antioxydants, il ne faut pas oublier qu'il contient aussi beaucoup de matières grasses. Parmi ces lipides, on retrouve des acides gras monoinsaturés, qui ont un effet bénéfique sur le cholestérol sanguin, ainsi que des acides gras saturés. Malgré le fait que ces derniers soient reconnus comme ayant un effet négatif sur la santé cardiovasculaire, des évidences scientifiques suggèrent que les acides gras saturés présents dans le chocolat noir n'engendreraient pas une augmentation du cholestérol sanguin.

Pour plusieurs personnes, une consommation de chocolat peut entraîner une amélioration du moral. Certains croient que ce phénomène est dû à la phényléthylamine, une substance qui se retrouve dans le chocolat et qui agit comme un antidépresseur et un stimulant. En fait, cette substance n'est pas présente en assez grande quantité dans le chocolat pour exercer de tels effets. Si vous raffolez du chocolat, c'est sans doute la sécrétion d'endorphine, qui est liée à la consommation d'un aliment apprécié, qui vous

procure une agréable sensation de bien-être.

Bref, bien que le chocolat, en particulier le chocolat noir, contienne plusieurs éléments pouvant avoir un impact bénéfique sur la santé, il ne faut pas croire que c'est un aliment miraculeux à consommer sans retenue. En effet, à cause de sa teneur élevée en lipides et en calories, il est préférable de le consommer avec modération et de savourer chaque bouchée!

-
- : QUELQUES FAITS INTÉRESSANTS À PROPOS :
: DU CHOCOLAT :
- Il est préférable de ne pas le conserver au réfrigérateur ; il est plutôt recommandé de le placer dans un endroit sec à une température d'environ 12 à 20°C et de s'assurer qu'il soit bien emballé.
 - Le chocolat peut parfois être recouvert d'une couche blanchâtre peu attirante. Cela est dû à un mauvais entreposage du chocolat. Ce phénomène est toutefois inoffensif et le goût reste inchangé.
 - Le chocolat est toxique pour les animaux, tels que les chats et les chiens, puisqu'il contient de la caféine et de la théobromine.
 - La plus grande usine de production de chocolat en Amérique du Nord se trouve au Québec, à Saint-Hyacinthe plus précisément. Elle exporte environ 80% de ses produits chez nos voisins les États-Unis.
-



Référence

Extenso. (2012, 28 novembre). Le chocolat noir et la tension artérielle [En ligne] <http://www.extenso.org/article/le-chocolat-noir-et-la-tension-arterielle/>. (Page consultée le 10 janvier 2018).

Extenso. (2012, 28 novembre). Le chocolat : à votre santé! [En ligne] <http://www.extenso.org/article/le-chocolat-a-votre-sante/>. (Page consultée le 10 janvier 2018).

Christina Blais. (2011, 17 juin). Pourcentages de cacao : le chocolat fait le plat! [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/368-pourcentages-de-cacao-le-chocolat-fait-le-plat>. (Page consultée le 11 janvier 2018).

Ève Christian. (2017, 13 avril). La fabrication du chocolat, de la cabosse au lapin [En ligne] <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1027955/histoire-chocolat-cabosse-lapin-cacao-procedure-fabrication-paques>. (Page consultée le 11 janvier 2018).

Odile Leherte. (2012, 21 juillet). Le succès du chocolat québécois [En ligne] <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/570863/chocolat-quebec-portrait>. (Page consultée le 10 janvier 2018).

Hélène Laurendeau. (2013, 23 août). 10 faits à propos du chocolat [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/10-idees/446-10-faits-a-propos-du-chocolat>. (Page consultée le 11 janvier 2018).

BROWNIE DANS UNE TASSE

PROPOSÉ PAR LAURIE PÉPIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage
30 ml (2 c. à soupe) de lait en poudre
30 ml (2 c. à soupe) de sucre blanc
15 ml (1 c. à soupe) de cacao en poudre
30 ml (2 c. à soupe) de lait

PRÉPARATION

1. Dans une tasse résistant au four micro-ondes, mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire au four micro-ondes pendant 1 minute à intensité élevée

ASTUCE

Si vous avez un four micro-ondes plus puissant (ex : 1500 watts), ajustez la puissance à 80% et conservez le même temps de cuisson (1 minute).

Recette tirée du livre de Stéphanie Côté et Philippe Grand, nutritionnistes Dt.P. : Nutrition sportive, 21 jours de menu.

ET SI ON FAISAIT UN *POTLUCK*?

PAR LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Les repas-partage communément appelés *Potluck* sont maintenant des incontournables dans les soirées entre amis. Voyez dans cet article trucs et astuces pour que ce genre de soirée soit un succès.



L'organisation d'un bon souper entre amis ou en famille est toujours bien excitante. Cependant, nous nous posons souvent la même question : « Qu'est-ce qu'on mange? ». Les recettes défilent dans nos têtes, les préférences personnelles de chacun entrent en ligne de compte et il arrive que nous ne sachions plus où donner de la tête. Je vous l'accorde, devant cette panoplie de choix et les caprices de chacun, il n'est pas évident de mettre le doigt sur un plat parfait qui conviendra à tout le monde. C'est pour cela que je vous propose l'idée de faire un bon vieux repas-partage, plus communément appelé *Potluck*. Le principe est simple : chacun amène un plat à partager pour le repas. Ainsi, tout est équitable et cette formule permet à l'hôte de s'épargner la préparation complète du souper. Voilà donc différents thèmes de souper qui vous permettront de savourer différentes saveurs au sein d'un même repas pour multiplier le bonheur!

QUE PEUT-ON APPORTER ?

Voici quelques suggestions par thème :

VÉGÉTARIEN

- Houmous et pain naan
- Cari de lentille
- Potage de petits pois
- Edamames grillés (recette p.15)
- Trempette d'artichauts et craquelins

MEXICAIN

- Trempette étagée (recette p. 17)
- Salade mexicaine de légumineuses
- Guacamole et croustilles de maïs
- Minis tacos (recette p.16), etc.

BAR À SALADES REPAS

- Salade de quinoa, pommes et canneberges
- Salade grecque et pois chiches
- Salade de penne, feta, tomate et roquette
- Salade crémeuse brocoli, pacanes et canneberges
- Salade épinards, fraises et amandes
- Salade de riz, pommes et edamames
- Salade d'orzo, petits pois et abricots

QUELLES SONT LES CRITÈRES DE BASE ?

Voici quelques conseils :

- Déléguer une personne responsable qui s'assurera de comptabiliser différents mets pour ne pas avoir des doublons ou simplement des desserts par exemple.
- Cuisiner des recettes faciles ou des recettes que l'on a l'habitude de cuisiner
- **Prévoir une portion de la recette permettant de nourrir la moitié des invités seulement.**
- S'informer s'il y a présence d'allergies au sein des convives
- Avoir du plaisir

D'une part, pour un repas global plus équilibré, il est important de penser à ce que la majorité des plats contiennent des légumes. D'autre part, il faut également s'assurer qu'il y ait des plats contenant une quantité suffisante de protéines (par exemple contenant des légumineuses, du fromage, des poissons, des viandes). Il est toujours bon de prévoir un ou deux plats végétariens pour accommoder tous les invités. Finalement, il est suggéré de privilégier les aliments faciles à servir et à manger!

Que ce soit en formule buffet ou en formule service, les repas-partage sont forts populaires et agréables. Essayez-les et amusez-vous !

Référence

(1) Isabelle Audet, Isabelle Morin. Recevoir avec un potluck [En ligne] : [://www.lapresse.ca/vivre/gourmand/cuisine/201612/22/01-5053806-recevoir-avec-le-potluck.php](http://www.lapresse.ca/vivre/gourmand/cuisine/201612/22/01-5053806-recevoir-avec-le-potluck.php)
(Page consultée le 16 janvier 2018)



RECETTE REPAS-PARTAGÉ 1

EDAMAMES AU PARMESAN & AU SÉSAME

PROPOSÉE PAR LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) d'edamames surgelés pelés ou en cosses
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
7 ml (1 c. à thé) d'ail haché
65 ml (¼ tasse) de parmesan râpé
3 ml (½ c. thé) de sel
Poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F et placer la grille au centre du four.
2. Tapisser une plaque de papier parchemin, puis réserver.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients afin de bien enrober les edamames, puis déposer le tout sur la plaque.
4. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré en brassant tous les 5 minutes.

Recette tirée de Trois fois par jour. Édamames au parmesan au sésame [En ligne] <http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/collations/edamames-au-parmesan-au-sesame> (Page consultée le 16 janvier 2018)



RECETTE REPAS-PARTAGÉ 2

MINI COUPES DE TACOS

PROPOSÉE PAR LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

8 petites tortillas de préférence blé entier
450g de bœuf haché extra-maigre
250 ml (1 tasse) de salsa du commerce
125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar râpé
500 ml (2 tasses) de laitue hachée légèrement tassée
250 ml (1 tasse) de tomates hachées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F et placer la grille au centre du four.
2. Chauffer les tortillas au micro-ondes à intensité élevée 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
3. Vaporiser 8 moules à muffins d'un enduit à cuisson.
4. Presser une tortilla dans chacune des alvéoles du moule à muffins de manière à former des coupes. Replier les bords des tortillas de façon à laisser une ouverture pour déposer la garniture.
5. Cuire les tortillas au four 10 minutes.
6. Faire rissoler la viande dans une grande poêle à feu moyen et égoutter.
7. Incorporer la salsa et porter le mélange à ébullition. Laisser mijoter le mélange à feu mi-doux 10 minutes, en remuant de temps à autres.
8. Mettre environ 60 ml du mélange à base de viande dans chaque tortilla et garnir du reste des ingrédients.

Recette adaptée de Kraft Canada. Mini coupes de tacos [En ligne] <http://www.kraftcanada.com/recettes/mini-coupes-de-tacos-94543> (Page consultée le 16 janvier 2018)



INGRÉDIENTS

1 pot de 500g de yogourt grec nature 0%
250g de fromage à la crème allégé, à température ambiante
250 ml (1 tasse) de salsa mexicaine du commerce
125 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé congelé
1 tomate mûre épépinée et hachée en petits dés
½ poivron orange haché très finement
2-3 oignons verts hachés finement
150g de fromage cheddar fort râpé finement

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le yogourt et le fromage à la crème pour obtenir une texture lisse. Étendre dans un plat de service de la taille d'une assiette à tarte.
2. Dans un autre bol, mélanger la salsa et tous les légumes et étendre sur la préparation à base de yogourt.
3. Répartir le fromage sur la salsa et servir avec des croustilles de maïs.

Recette tirée de Geneviève O'Gleeman. Trempelette étagée et nachos santé [En ligne] <http://www.genevieveogleman.com/trempelette-etagee-et-nachos-sante/> (Page consultée le 16 janvier 2018)

RECETTE REPAS-PARTAGÉ 3

TREMPETTE ÉTAGÉE

PROPOSÉE PAR LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

6 RESTOS POUR UN RENDEZ- VOUS GALANT & GOURMAND

PAR ANYKIM BOUCHER
ÉTUDIANTE EN 1^{ÈRE} ANNÉE

Sélection modeste des restaurants qui ont attirés mon attention pour fêter la
Saint-Valentin en grand! Soyez curieux et régalez-vous!



Février vient tout juste d'arriver à nos portes et tout le monde le sait, c'est le mois de l'amour! Pas uniquement réservée pour les couples, cette fête se célèbre avec chaque personne qui nous est chère. Le 14 février est donc une belle occasion de célébrer l'amour ou l'amitié. Et, quoi de mieux que de célébrer cette fête de l'amour autour d'un bon repas au restaurant. Cependant, à Québec, il n'est pas toujours facile de trouver quel est LE meilleur restaurant pour cette sortie très spéciale. C'est pour cette raison que 6 restaurants de la ville de Québec ont été sélectionnés pour fêter cette belle soirée. Tout au long de l'année, on vous présentait des trucs pour bien manger à petits prix. Ce mois-ci, on se gâte! Découvrez des restaurants parfois dispendieux, parfois abordables, mais complètement gourmands!

LE COCHON DINGUE

Le premier restaurant suggéré est le Cochon dingue. C'est un restaurant qui est bien ancré au Québec. Il a vu le jour le 14 juillet 1979, soit la journée nationale française. Il est donc évident que le tout premier restaurant Cochon Dingue avait une petite touche française. En effet, le tout premier concept avait l'allure d'un petit bistro parisien. Ce style européen fut très apprécié par les clients locaux et les touristes. Par la suite, d'autres restaurants de cette chaîne ont ouvert leur porte, mais sous un style un peu plus moderne tout en gardant un petit quelque chose qui rappelle la France. Le dernier restaurant de cette chaîne à ouvrir ses portes fut construit sous l'ère de la technologie et c'est à Ste-Foy que vous pouvez en profiter. Le restaurant saura vous charmer par son large menu. En effet, il est toujours possible d'y retrouver : un menu déjeuner, un menu du jour et un menu régulier. Personnellement, je vous suggère le tartare deux saumons, il est délicieux.

LE BUREAU DE POSTE

La deuxième suggestion s'adresse aux petits budgets! Un petit budget n'est pas synonyme d'ennuyeux lorsqu'il s'agit du restaurant le Bureau de Poste. En effet, je suis presque certaine que plusieurs ont déjà entendu parler de ce restaurant qui offre tous ces plats à 5,95\$. Le restaurant

offre un large éventail de plat très savoureux. Vous trouverez certainement un burger qui vous plait parmi la sélection. Sinon, ils ont des tortillas originales et des salades succulentes tout ça pour un prix ridiculement bas. Bien entendu les portions ne sont pas gigantesques, mais c'est l'occasion de goûter plusieurs plats à la fois! C'est donc dans une ambiance et un menu traditionnellement québécois que vous pourrez passer cette belle soirée en amoureux. Personnellement, je vous suggère d'essayer les perogies en entrée et, comme plat principal, la salade de quinoa et pommes fraîches du Québec.

CHEZ BOULAY

Une autre suggestion moins traditionnelle et plus dispendieuse est le restaurant Chez Boulay. Ce dernier a pour but de vous faire découvrir la cuisine nordique. Ils servent des plats ingénieux, originaux et locaux. Ce type de cuisine est rythmé par les saisons, car son menu change en fonction de ce que la nature offre aux différents moments de l'année. Aussi, ils sont fiers de présenter la cuisine nordique qui est saine. Par exemple, les chefs choisissent des huiles à teneur élevée mono-insaturées, en oméga-3 et en oméga-6. Ils aiment favoriser des légumes et des baies à forte concentration en vitamine B, C et en antioxydants. Les viandes maigres de gibier sont également des choix forts intéressants. Ce restaurant est donc une belle façon de se rapprocher de nos premières origines et de découvrir des viandes et poissons qui nous sont plus méconnus ou que nous n'essayerions pas à la maison. De plus, cette cuisine nordique s'appuie sur des pratiques responsables. Vous aurez la chance de découvrir un vaste menu pour tous les moments de la journée, car Chez Boulay offre un menu du jour, du soir et même un brunch! C'est donc l'occasion parfaite à la Saint-Valentin pour faire vos curieux et découvrir de nouvelles saveurs.

L'ATELIER

Ce restaurant est une suggestion un peu plus festive que les autres restaurants. Il saura tout d'abord vous charmer par son décor industriel, chic et décontracté. Vous pourrez profiter d'une

magnifique vue entre amoureux étant donné que ce restaurant possède 5 paliers et 40 pieds de hauteur de plafond. Vous ne regretterez pas votre choix, car l'équipe de L'Atelier saura vous faire passer un très beau moment. En effet, ils ne sont pas à leur premier client, plus de 800 000 personnes ont déjà eu l'occasion de tester la cuisine de L'Atelier et leurs délicieux cocktails. Ils offrent des tartares et des burgers, en plus d'un menu du jour qui varie chaque semaine. Personnellement, je vous conseille d'essayer un de leurs populaires tartares, ce ne sera pas la première fois qu'ils en

font, plus de 200 000 tartares ont été faits par les chefs cuisiniers!

CACAO 70

Cacao 70 est un classique pour la Saint-Valentin! Ce petit restaurant/café est selon moi un incontournable en matière de chocolat. Saviez-vous que Cacao 70 n'a pas toujours été sous forme de restaurant ? C'était tout d'abord un bar de chocolat à boire, mais dû à son succès, les propriétaires ont décidé d'en faire aussi une boutique et d'offrir un menu style café-resto. À



noter que le menu pour les plats principaux n'est pas très garni, mais la qualité y est. De toute façon, vous devez vous garder une place pour le dessert! Vous serez impressionnés par le menu qui est réservé uniquement à ces petits plaisirs. Tout ce que vous pouvez imaginer est là. Passant des crêpes, des gaufres, du gâteau triple chocolat et même l'exceptionnelle fondue au chocolat. Je

vous garantis que vous trouverez quelque chose qui saura vous satisfaire en ce jour des amoureux. Si vous décidez de ne pas vous sucrer le bec, pourquoi ne pas essayer un de leur déjeuner salé, vous adorerez leurs petites patates assaisonnées.

CASSE-CRÊPE BRETON

Bienvenue au pays des crêpes avec le restaurant : Casse-Crêpe Breton! Jamais entendu parler ? C'est l'occasion de le découvrir le jour de la Saint-Valentin. Tous les amoureux de crêpes seront servis. Ce restaurant propose un large choix de crêpes sucrées et salées, vous en trouverez certainement une qui fait votre bonheur. Le restaurant est situé au cœur du Vieux-Québec et est donc l'endroit parfait pour passer une soirée en amoureux. Il sera même l'occasion pour les amateurs de bières locales d'en déguster une ou plusieurs. Si vous préférez des boissons sans alcool, Casse-crêpe Breton offre des jus fraîchement pressés. Ce restaurant possède un menu fixe de combinaisons d'ingrédients pour les crêpes, mais il offre aussi la possibilité de créer votre crêpe selon vos goûts avec les ingrédients de votre choix. Sortez vos talents de chef cuisiner, essayez des mélanges et régalez-vous! Autre point positif, ce restaurant n'est pas trop cher, vous trouverez un bon plat principal pour moins de 15\$ assurément!

Et voilà, 6 restaurants que vous pouvez essayer le jour de la Saint-Valentin ou quand bon vous semblera. Si votre budget vous ne le permet pas, vous pouvez toujours cuisiner un petit quelque chose à deux à la maison et la soirée sera tout aussi magique. Pourquoi ne pas choisir une entrée thématique : une purée de betteraves ou une salsa fraise-tomate avec des pitas en forme de cœur. Continuez avec votre repas favori et finissez avec un petit gâteau avec un coulis de framboises. Les possibilités sont infinies.

Joyeuse Saint-Valentin!

Références

Cochon dingue. Un parfum de France dans nos 5 restos [En ligne] <http://www.cochondingue.com/le-cochon#a-propos> (Page consultée le 13 janvier 2018)

Bureau de poste. À propos [En ligne] http://lebureaudeposte.com/?page_id=83 (Page consultée le 13 janvier 2018)

Chez Boulay. Cuisine nordique [En ligne] <https://chezboulay.com/cuisine-nordique/> (Page consultée le 13 janvier 2018)

L'Atelier. À propos [En ligne] <https://www.bistolatelier.com/propos> (Page consultée le 13 janvier 2018)

Cacao 70. Nos concepts [En ligne] <https://cacao70.com/fr/nos-concepts> (Page consultée le 13 janvier 2018)

Casse-crêpe Breton. À propos [En ligne] <https://www.cassecrepebreton.com/apropos.html> (Page consulté le 19 janvier 2018)



UN GOÛT DU QUÉBEC

-

LE MONDE DANS NOTRE ASSIETTE

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

«Chaque pays a ses forces et ses techniques culinaires, qui sont d'autres manières d'approcher la cuisine; il faut être à l'écoute et prendre ce qui nous convient le mieux. Mais cela ne doit jamais nous faire perdre de vue notre identité propre. Il s'agit d'ajouter, d'inclure. Il ne s'agit pas de remplacer!»

Michel Lambert

Certains prônent l'abolition des frontières ou l'homogénéité des langues parlées sur la planète. Ils disent vouloir appartenir à une seule communauté ou éradiquer les différences. Je les entends; je les comprends. Mais ces différences, bien qu'elles occasionnent des dispersions, des chocs d'opinions ou des chocs de culture, ne sont-elles pas magnifiques? Selon moi, elles enrichissent la vie. Le domaine culinaire en est un bel exemple. Les savoir-faire et les garde-mangers sont différents d'un peuple à l'autre. Les cuisines se sont enrichies par les emprunts, les créations, les mélanges avec d'autres cuisines. Le Québec ne fait pas exception. Sa culture culinaire s'est construite de la même façon. Voyons ensemble un survol des cuisines qui l'ont influencée et les produits qui se sont glissés dans le garde-manger québécois grâce à la mondialisation.

PORTRAIT DES CUISINES QUI ONT MARQUÉ LE QUÉBEC (1)

AMÉRIQUE DU NORD

Les produits vendus du Québec se font principalement le plus près du territoire, soit en Amérique du Nord. Les Québécois utilisent des pratiques culinaires qui viennent d'ici et d'ailleurs. Le reste du Canada partage les mêmes racines quant aux garde-mangers et aux cuisines. Par exemple, les Québécois consomment des fruits de la vallée de l'Okanagan durant l'été et du saumon du Pacifique qui viennent tous deux de la Colombie britannique. Les provinces maritimes offrent quant à elles des produits de l'Atlantique comme du homard, du crabe, des sardines et des algues tandis que les provinces canadiennes du centre alimentent le Québec en viande de bison et en blé. L'Ontario de son côté possède quelques grosses compagnies alimentaires comme *Maple Leaf* et il approvisionne le Québec en fruits et légumes à l'été. On peut penser aux pêches et aux poires si délicieuses.

Nos voisins du sud, les États-Unis, fournissent également de nombreux produits aux Québécois. Des aliments transformés issus de multinationales comme *General Mills*, *Kellogg*, *Kraft* se trouvent

sur nos tablettes sous divers produits et marques rattachées. À la fin de la Deuxième Guerre mondiale, la tendance des mets préparés a pris son essor. Au début, les familles combinaient des aliments frais à des aliments en conserve comme des consommés ou des soupes *Campbell's*. Maintenant, il existe une offre considérable de mets prêts à manger américains sur nos tablettes. Sinon, le Québec importe plusieurs fruits et légumes provenant principalement de la Californie et la Floride. Les *burgers* d'origine américaine sont appréciés des Québécois tout comme le végétarisme californien, qui est devenu très populaire, caractérisé par les belles salades sucrées salées. Le reste de la cuisine ressemble relativement à la nôtre dû à la proximité des territoires encore une fois.

AMÉRIQUE CENTRALE ET AMÉRIQUE DU SUD

L'Amérique centrale et l'Amérique du Sud partagent à peu près les mêmes origines autochtones que le Québec. La cuisine du sud la plus populaire au Québec est très certainement celle du Mexique, bien qu'elle ressemble à celle des pays situés tout autour. À titre d'exemples, les salsas, le guacamole, les légumes dans le vinaigre et les tortillas que nous utilisons pour *wraper* les sandwichs ont la cote.

EUROPE

L'influence culinaire de l'Europe est considérable étant donné la majorité des Québécois possédant des origines de ce continent. Qu'ils soient arrivés au tout début de la colonisation française et anglaise ou aient immigré pour quitter des dictatures, par manque de terres ou de travail, ces nouveaux arrivants ont tous contribué à la cuisine québécoise que nous connaissons aujourd'hui. Les cuisines française, italienne, grecque et espagnole semblent être les préférées. On le voit par la quantité de restaurants québécois servant des menus de pizzas, de brochettes, de tapas espagnols, etc. On le voit également dans les familles qui gardent le plateau de fromage en guise de dessert ou celles qui mangent les déjeuners typiquement britanniques avec les œufs et le *bacon*. Le menu méditerranéen acclamé par les nutritionnistes



trouve aussi son origine sur le territoire européen. Il est composé principalement de légumes bien grillés dans de l'huile végétale ou de poissons, d'ail, de yogourt, d'olives et d'herbes fraîches.

AFRIQUE

Le Québec a connu l'Afrique par différents intermédiaires à travers le temps. C'est une cuisine basée sur divers féculents souvent en purée, des légumes, des courges et des fruits frais. Elle est peu carnée et très épicée. On met des arachides dans les sauces et les ragoûts. Ce sont des pratiques qui ont migré jusqu'à nous sans s'ancrer nécessairement dans nos habitudes alimentaires.

ASIE

Après les mets chinois américanisés, les Québécois ont rencontré avec engouement les mets asiatiques plus proches des originaux. La cuisine chinoise, considérée comme une des meilleures au monde, offre des légumes sautés

en grande quantité, du riz, des poissons et fruits de mer, des cuissons à la vapeur, des produits dérivés du soya, etc. Bref, des mariages de saveurs intelligents et bien plus! Plusieurs Québécois possèdent maintenant un wok et font sauter tofu et légumes verts dans un peu de sauce à base de soya et de sucre. Il existe maintenant une allée de mets asiatiques ou ethniques de tout genre dans la plupart des supermarchés, ce qui témoigne de la popularité de ces mets. L'Asie nous a aussi fait découvrir les sushis japonais, les kimchi coréens de même que les plats végétariens et délicieusement épicés indiens. En somme, elle a su se tailler une place de choix dans le répertoire de recettes des Québécois.

Océanie

Finalement, l'Océanie, comprenant entre autres l'Australie, a peu d'influence sur notre cuisine et nos produits et ce, possiblement par l'immigration moins élevée de ces pays au Québec (2). Cependant, sa cuisine ressemble drôlement à la nôtre en ce

sens qu'il s'agit d'une cuisine internationale. Évidemment, chaque pays, province, ville, famille possèdent ses propres recettes et spécificités.

PORTRAIT DU COMMERCE ALIMENTAIRE INTERNATIONAL DU QUÉBEC

La nature et le volume des importations dépendent des besoins et des préférences des Québécois et, bien évidemment, du climat nordique. La valeur de ces importations bioalimentaires a atteint 7,1 milliards de dollars en 2016 (3). Elles se répartissent selon différentes catégories. L'importation la plus importante en termes de dollars est celle des boissons alcoolisées et vinaigres. Leur provenance est principalement la France, les États-Unis et l'Italie. Les fruits frais et séchés ainsi que les noix représentent les deuxièmes produits les plus importés surtout des États-Unis, du Chili et de la Turquie. Viennent ensuite le cacao et les préparations apparentées en provenance des États-Unis, de la Côte d'Ivoire et de l'Indonésie en majorité. Les sucres et sucreries sans cacao proviennent principalement du Brésil et en plus petite mesure du Guatemala et des États-Unis. L'importation des préparations de légumes et de fruits se place au 5^e rang et provient des États-Unis, encore une fois, du Brésil et de la Chine. Finalement, la catégorie du café, thé, mathé et épices est importée notamment de la Suisse, de l'Indonésie et des États-Unis (3).

Enfin, les plus importants fournisseurs étrangers du Québec en 2016 toutes catégories confondues, selon la valeur des importations, ont été l'Union européenne (28 pays), les États-Unis, la France et le Brésil, l'Italie, la Chine, et le Chili (3).

À noter que malgré nos conditions climatiques particulières, le Québec exporte plus qu'il importe. La valeur des exportations internationales s'est élevée à 8,2 milliards de dollars en 2016 (4). La viande porcine est le produit le plus exporté. Viennent ensuite les produits transformés à base de cacao, les fruits et légumes et leurs préparations, les oléagineux non transformés (i.e., plantes cultivées spécifiquement pour leur teneur

en matières grasses dont on extrait l'huile à usage alimentaire, énergétique ou industriel, comme le soya, colza et le tournesol) et les préparations alimentaires diverses. Le principal destinataire de nos exportations sont les États-Unis, d'où l'importance des discussions actuelles en ce qui a trait à l'ALENA.

CONCLUSION

Avant, les recettes et les produits étaient rapportés de voyage par les plus aventuriers d'entre nous. Maintenant, à l'ère numérique, les recettes sont facilement trouvables sur Internet et elles nous permettent de voyager dans le confort de nos maisons. L'offre alimentaire est maintenant internationale dans les supermarchés près de nos maisons. La proposition est la suivante : recréer ces recettes ethniques en adaptant avec les ingrédients d'ici. On appelle « cuisine fusion » une cuisine qui marie plusieurs cultures et techniques dans une même assiette. Il s'agit donc d'adapter les recettes inspirées d'ailleurs à nos ressources afin de les rendre plus écoresponsables et peut-être... meilleures.

Références

(1) Lambert M. (2009) *Histoire de la cuisine familiale du Québec le monde à notre table : ses cuisines et ses produits*. Les Éditions GID. 987 pages.

(2) MIDI. *Tableaux sur l'immigration permanente au Québec 2007-2011 [PDF]* <http://www.midi.gouv.qc.ca/publications/fr/recherches-statistiques/Immigration-Quebec-2007-2011.pdf> (Page consultée le 30 janvier 2018)

(3) MAPAQ. *Importations internationales [En ligne]* <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/md/statistiques/Pages/Importationsinternationales.aspx> (Page consultée le 16 janvier 2018)

(4) MAPAQ. *Exportations internationales [En ligne]* <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/md/statistiques/Pages/exportation.aspx> (Page consultée le 16 janvier 2018)

LE MOIS AMOUREUX FÉVRIER 2018

Responsable : Annie-Pier Mercier
Révision: Anie Larue T.D.P, Stéphanie Ouellet T.D.P,
Sophie Desroches Dt.P Ph.D, Véronique Provencher
Ph.D, Anne-Sophie Morisset 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