

A photograph of a red apple with a small stem, resting on a stack of several books. The apple is the central focus, with a soft glow on its surface. The books below it have various colored spines, including blue, purple, and yellow. The background is a dark, textured grey.

BULLETIN DU BEN

Septembre 2018
Une rentrée bien préparée

À PROPOS

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Formé d'étudiants et d'étudiantes dévoués en nutrition, il vise la promotion de la saine alimentation.



ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informar sur la saine alimentation.

Participer 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

07

PARTIR DU BON PIED AVEC LE
DÉJEUNER

Par Anne Dumas



09

GRUAU AUX BANANES ET BEURRE
D'ARACHIDES RAPIDO PRESTO

Par Anne Dumas

10

LE MICROBIOTE INTESTINAL

Par Florence Boudreault-Pinot

13

SALADE DE COUSCOUS MAISON

Par Anykim Boucher

14

LES INDISPENSABLES DU BEN POUR LA
RENTÉE

Par le comité du BEN

17

LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE
LE MEAL PREP

Par Marianne Gagnon

20

SAUTÉ HYBRIDE DE TOFU ET POULET

Par Marianne Gagnon





MOT DE LA RÉDACTRICE

Et c'est reparti! Après un été particulièrement chaud et ensoleillé, nous nous retrouvons de nouveau sur les bancs d'école. Déjà nostalgiques à la pensée de vos vacances terminées? Vous n'êtes pas les seuls! C'est pourquoi je me suis donnée de nouveaux défis pour cette année scolaire, notamment en devenant la nouvelle vice-présidente aux publications du bulletin du BEN, question de mettre un peu de piquant dans cette session qui s'annonce déjà assez rehaussée.

Mon but cette année? Vous offrir un bulletin au goût du jour (clin d'oeil à ma chronique qui sera dévoilée sous peu) ponctué d'articles variés écrits par les étudiants et de recettes adaptées aux saisons. Chacun et chacune pourront y trouver leur compte! Vous y découvrirez également la chronique de la rédactrice pour l'année, où je présenterai des tendances d'actualité

reliées à l'alimentation et à la nutrition. Nous avons également un petit nouveau cette année dans le bulletin: les astuces du comité. Chaque mois, vous pourrez découvrir des trucs de chaque fille du comité travaillant fort pour le BEN.

Sur ce, je vous laisse découvrir notre édition de septembre truffée de bonnes lectures allant des conseils pour la rentrée aux recettes encore estivales en passant par une découverte du microbiote intestinal.

Bonne lecture et bonne rentrée!

Marianne Gagnon

Marianne Gagnon
VP aux publications



PARTIR DU BON PIED AVEC LE DÉJEUNER

PAR ANNE DUMAS
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION

Pour plusieurs, la rentrée scolaire ou le retour au travail est un peu l'équivalent automnal des résolutions de la nouvelle année ; enfin reposés et revigorés par nos vacances, nous recherchons des moyens d'être plus efficaces, plus organisés et plus performants à l'école ou au travail. Toutefois, certains en voulant s'améliorer passent à côté d'une notion fondamentale : ce que l'on mange peut influencer notre performance et notre concentration au cours de notre journée, et ce, à commencer par le déjeuner ! Seul hic, nous sommes souvent pressés le matin et plusieurs n'ont pas faim en se réveillant. Voici alors quelques pistes qui vous prouveront que bien déjeuner est essentielle à la réussite ainsi que quelques astuces pour (mieux) déjeuner !

« Le déjeuner est le repas le plus important de la journée »
- Tout le monde

Eh oui ! Tout le monde connaît bien cette fameuse phrase, mais concrètement qu'est-ce qu'elle signifie ? En fait, on dit que le déjeuner est le repas le plus important de la journée, car il fournit d'abord et avant tout de l'énergie pour démarrer la journée. Un déjeuner exemplaire devrait comprendre un ensemble de glucides simples qui sont facilement absorbables (ex. fruits) afin de fournir de l'énergie rapidement, ainsi que des glucides complexes (pain à grains entiers) et des protéines (œufs, viandes, yogourt, etc.) qui favorisent une sensation de satiété. En consommant des aliments peu transformés qui contiennent à la fois des glu-

cides et des protéines, on s'assure de fournir assez d'énergie et de nutriments à notre organisme tout en ayant un effet de satiété. Ultiment, le déjeuner permet donc d'augmenter la concentration ainsi que l'efficacité en cours d'avant-midi (qui n'a jamais été distrait par la faim à l'école ou au travail !). De plus, consommer davantage de glucides complexes comme des fibres permettrait à long terme de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type II. Finalement, la sensation de satiété évite de (trop) grignoter entre les repas, et donc, de consommer davantage de calories, de sucres ajoutés et de sodium que nécessaire, tel qu'on retrouve dans les aliments de type grignotines. Par conséquent, prendre le temps de déjeuner le matin serait lié à un meilleur contrôle du poids corporel et à une diminution du risque d'obésité !

Malgré tous ces nombreux bénéfices, selon un récent sondage, seulement 72% des Canadiens et 80% des Québécois en 2015 prenaient le temps de déjeuner le matin. Peu surprenant, les deux principaux motifs invoqués sont 1. le manque d'appétit et 2. le manque de temps. Si pour vous aussi ce sont des problèmes auxquels vous faites face, voici quelques trucs pour y remédier.

1. MANQUE D'APPÉTIT

- Laissez votre estomac se réveiller (et vous aussi)! Prenez le temps de vous réveiller le matin avant de déjeuner, quitte à manger seulement un fruit ou un smoothie à la maison, puis terminer votre déjeuner à l'école ou au travail. Cela vous permettra de manger davantage le matin et de ne plus percevoir le déjeuner comme une corvée!
- Moins de collations de fin de soirée! La veille, entre le souper et le coucher, évitez les collations riches en sucre, en sel et en gras comme des biscuits ou des croustilles, etc. Cela vous permettra d'avoir plus d'appétit au réveil.



2. MANQUE DE TEMPS

- Préparer votre déjeuner... après le souper ! Il existe mille et une recettes de déjeuner à préparer d'avance et à emporter. Par exemple, les fameux overnight oatmeal se préparent facilement trois à quatre jours à l'avance. Placez des flocons d'avoine avec vos accompagnements préférés (fruits, noix, graines) avec un liquide de votre choix (lait, laits végétaux, etc.) dans un pot Mason ou autre et laissez reposer toute la nuit ou plus au frigo. Au matin, sortez le pot du frigo et tout est prêt ! Placez-le dans votre boîte à lunch et accompagnez-le d'un fruit ou d'un yogourt. Il se consomme très bien sur le pouce dans l'autobus, à l'école ou au travail. Si vous êtes moins du genre gruau, vous pouvez également préparer des smoothies à l'avance! Dans des pots ou autres contenants, placez-y à l'avance votre mélange de fruits congelés et gardez le tout au congélateur. Le matin venu, vous n'aurez qu'à tout mettre dans le mélangeur et à ajouter le liant de votre choix (lait, laits végétaux, yogourt, etc.). Vaquer à vos autres occupations pendant que le tout se mélange, puis verser dans un thermos ou autre tasse à emporter. Glissez-le dans votre boîte à lunch avec un fruit, un yogourt et/ou un muffin. Pour d'autres idées de recettes à préparer d'avance, amusez-vous à fouiller sur Internet !
- Croire en la polyvalence des Tupperwares. Si vous êtes moins du genre à préparer vos repas à l'avance, sachez que la grande majorité des déjeuners s'apporte bien en boîte à lunch ; il suffit seulement d'user de créativité. Par exemple, placez votre yogourt, votre granola et vos fruits dans des contenants séparés et monter votre parfait aux fruits, lorsque rendu au travail ou à l'école. Autre exemple, placez votre gruau chaud dans un thermos afin de le manger sur le pouce !

Bref, rappelez-vous, bien déjeuner est un facteur important qui peut jouer sur la concentration et l'efficacité au travail ou à l'école, tout en permettant de partir la journée du bon pied. Bien déjeuner c'est d'abord et avant tout un déjeuner équilibré que l'on aime savourer dans un lieu et un moment adéquat pour nous, car bien déjeuner passe d'abord et avant tout par le plaisir de bien déjeuner !

Références

1. Cueto, S. (2002). Breakfast and dietary balance : the enKid Study. Public Health Nutrition. 4(6A), 1429-143. DOI: 10.1079/PHN2001233
2. Macmillan, A. (2017). Time : Here's what skipping breakfast does to your body. <http://time.com/4786181/skipping-breakfast-health-benefits/>
3. Radio-Canada. (2016). Portrait canadien des habitudes alimentaires. Repréré à http://ici.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2015-2016/chronique.asp?idChronique=400468
4. Reader's digest. (2018). Déjeuner santé : les 8 meilleurs conseils et aliments. Repéré à <http://selection.readersdigest.ca/sante/maladies-conseils/8-conseils-pour-prendre-un-petit-dejeuner-equilibre/view-all/>
5. Zeratsky, K. (2015). Does eating a healthy breakfast help control weight. Repréré à <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/expert-answers/food-and-nutrition/faq-20058449>

GRUAU AUX BANANES ET BEURRE D'ARACHIDE RAPIDO PRESTO

PROPOSÉ PAR ANNE DUMAS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 5 min
Rendement: 1 portion

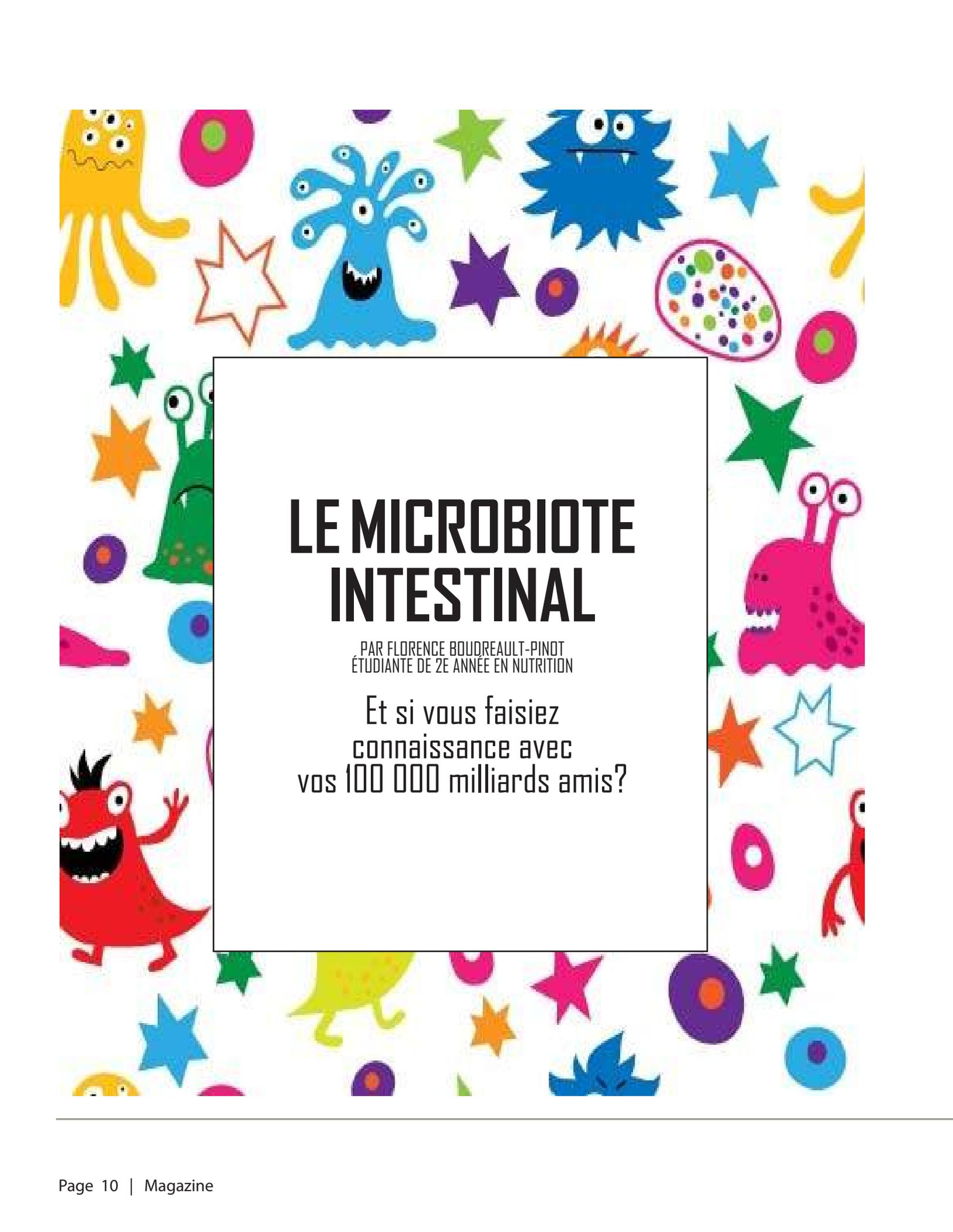
INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 banane mûre mise en purée (et quelques autres rondelles pour la décoration !)
- ½ c.s de graines de chia
- ½ c. à thé de cannelle
- 120 ml (½ tasse) d'eau
- ½ cuillère à thé de sirop d'érable
- 30 ml (2 c.s) de beurre d'arachide naturel

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre d'arachide pendant 30 secondes au micro-ondes.
2. Mélanger les flocons d'avoine, la banane, les graines de chia, la cannelle et l'eau dans un bol. Faire cuire au micro-ondes pendant 2 minutes. Bien mélanger.
3. Incorporer le sirop d'érable ainsi que la moitié du beurre d'arachide dans le gruau. Bien mélanger.
4. Décorer avec les bananes en rondelles et le reste du beurre d'arachide. À déguster à la maison ou à emporter sur le pouce !

Recette tirée de: Eating Bird Food. (2017). Peanut butter banana chia oatmeal. Repéré à <https://www.eatingbirdfood.com/peanut-butter-banana-oatmeal/>



LE MICROBIOTE INTESTINAL

PAR FLORENCE BOUDREAU-
PINDT
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION

Et si vous faisiez
connaissance avec
vos 100 000 milliards amis?

Ces amis sont les micro-organismes qui ont élu domicile dans notre tube digestif et qui forment le microbiote intestinal. Cent mille milliards... Ce nombre semble impressionnant n'est-ce pas? Ceci représente 10 fois plus que le nombre de cellules de notre corps (1)! Mais le microbiote intestinal n'a pas fini de vous surprendre ; cet écosystème interne et complexe nous rend de grands services en participant à diverses réactions physiologiques.

Le microbiote intestinal, c'est une composition microbienne propre à chacun, qui compte plus de 1000 différentes espèces de bactéries connues. Celles-ci participent à la production de neurotransmetteurs (sérotonine) et de vitamines (B12, K, B1, acide folique). Ces micro-organismes sont également reconnus pour leurs implications dans la digestion des fibres et l'absorption des nutriments (2). En fermentant les fibres que nous ingérons, les bactéries du côlon libèrent des acides gras à chaîne courte, soit le butyrate. Ce type de gras sert principalement de source d'énergie aux cellules intestinales et participe à la sensation de satiété, tout en participant à la santé de l'intestin (3).

Un autre rôle indispensable du microbiote intestinal est sa contribution à notre système immunitaire. En effet, environ 70% de notre immunité se retrouve dans notre intestin (1). En peuplant les parois du côlon, les bactéries constituent une barrière qui ne laisse pas de place à l'établissement de bactéries pathogènes, nous protégeant ainsi contre les infections.

Ce qui attire maintenant l'attention des chercheurs de partout au monde est l'influence du microbiote intestinale sur les maladies inflammatoires, sur l'obésité, sur certains cancers et même sur le comportement du cerveau. Environ 95% de la sérotonine est produite dans l'intestin (4). Ainsi, il est possible de se questionner quant à la santé du microbiote et notre humeur. Face à ces faits, il n'est pas difficile de croire que le microbiote intestinal est l'organe le plus actif du point de vue métabolique (1)! Hippocrate avait donc raison, 460 ans avant notre ère. «

Que ton alimentation soit ta meilleure médecine». Cette célèbre citation prend tout son sens lorsqu'il est question du microbiote intestinal. La façon dont nous alimentons est effectivement l'un des facteurs qui influencent la qualité et la diversité des micro-organismes vivant dans ce milieu. Mais, il va sans dire, ces micro-organismes ont leurs préférences alimentaires et il faut bien nourrir cette communauté microbienne si nous voulons en tirer des bénéfices! Parmi les substances appréciées par ces bons microbes, nous retrouvons les fibres et les polyphénols. Ainsi, manger une variété de fruits et légumes, des grains entiers et des aliments fermentés signifie bien souvent un microbiote comblé!

.....
: Pour en savoir plus:
:

- Création d'une Chaire d'excellence en recherche du Canada liant le microbiome, la santé métabolique, l'obésité et le diabète à l'Université Laval : <https://www.ulaval.ca/notre-universite/salle-de-presse/communiqués-de-presse/details/article/creation-dune-chaire-dexcellence-en-recherche-du-canada.html>
 - International scientific association of probiotics and prebiotics: <https://isappscience.org/>
-

Références:

1. Gibson, Glenn. (2018). Gut microbiota and health: A diverse and complex association. British Nutrition Foundation. (Vidéo en ligne)
2. Ricardo. (2017). Un microbiote sain dans un corps sain? Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/a-votre-sante/665-un-microbiote-sain-dans-un-corps-sain>
3. Gut microbiota for health. (2017). Ce que les acides gras à chaîne courte font pour votre santé. Repéré à <http://www.gutmicrobiotaforhealth.com/fr/ce-que-les-acides-gras-chaîne-courte-font-pour-votre-sante/>
4. La Presse.(2016). Le microbiote intestinal, le nouveau Klondike des chercheurs. Repéré à <http://www.lapresse.ca/vivre/sante/201603/29/01-4965383-le-microbiote-intestinal-le-nouveau-klondike-des-chercheurs.php>



SALADE DE COUSCOUS MAISON

PAR ANYKIM BOUCHER
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

La session d'automne vient tout juste de commencer et le retour est dur pour certains! Tout le monde veut profiter encore du beau soleil de l'été et continuer de se faire des soupers entre amis. Surtout qu'au début septembre, la chaleur est encore au rendez-vous et personne ne veut vraiment passer des heures dans sa cuisine à se faire un souper. C'est pour cette raison qu'aujourd'hui, je vous propose une petite recette simple fraîche aux saveurs d'été que j'ai improvisée.

Temps préparation : 15 minutes

Portion : 4-6 portions.

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de couscous
- 1 mangue mûre en dés
- 1 avocat mûr en dés
- 1 tomate moyenne en dés
- ½ concombre en dés
- Vinaigrette italienne au goût
- Épice à salade au goût

PRÉPARATION

1. Faire tremper le couscous dans 2 tasses d'eau froide dans un bol au réfrigérateur jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.
2. Défaire le couscous à la fourchette par la suite.
3. Couper la mangue, l'avocat, la tomate et le concombre en dés ou selon la grosseur désirée
4. Mélanger biens tous les ingrédients dans le bol de couscous et servir
Ajouter de la vinaigrette italienne et des épices à salade au goût.

Conservation : Un à deux jours au réfrigérateur

Petit truc : Afin de mieux conserver l'avocat, vous pouvez ajouter un peu de jus de citron.



LES INDISPENSABLES DU BEN POUR LA RENTRÉE

Découvrez les trucs et astuces des filles du comité pour un retour à l'école réussi!



L'indispensable de Marianne : Les fruits congelés

Je m'assure toujours d'avoir un sac de fruits congelés à portée de main lorsque l'année scolaire recommence et j'en mets partout dans mes déjeuners et mes lunchs! Que ce soit pour un smoothie déjeuner de dernière minute ou pour ajouter à un yogourt en guise de collation, ils sont une alternative parfaite pour les étudiants pressés qui veulent continuer de manger leurs fruits d'été pendant l'année et qui n'ont plus le temps de les préparer. En effet, les fruits congelés contiennent les mêmes quantités de vitamines que leur homologue frais et local que l'on retrouve en étalage durant l'été, puisque le processus de congélation se fait au moment où le fruit est à son plus frais et que ce dernier empêche la perte de nutriments par l'environnement. En plus, il est possible de les acheter déjà précoupés, question de se sauver un petit cinq minutes de plus pour dormir le matin.

L'indispensable d'Anykim : Le quinoa

Depuis que j'ai commencé l'université, ce n'est pas toujours facile de bien manger! Une céréale qui m'a vraiment sauvé la vie cette année est le quinoa. De plus en plus populaire, cette céréale originaire d'Amérique du Sud est devenue connue avec le temps! Elle remplace souvent mon riz blanc et je l'utilise même pour me faire une salade repas (quinoa, avocat, concombre, tomate et un peu de vinaigrette)! En plus, cette céréale contient des fibres et est une source de protéines de qualité. En bonus, c'est une céréale sans gluten, ce qui idéal pour les personnes qui sont intolérantes au gluten ou qui ont la maladie coeliaque. Finalement, le quinoa se conserve longtemps et il est possible de le congeler cuit pour se faire des plats à l'avance, ce qui était très pratique pour moi durant ma première année d'université.

L'indispensable de Sophia : Les produits de la marque YVES

Étant végétarienne, les aliments de cette marque sont un indispensable pour moi. Sans produits animaux, ils remplacent à merveille les aliments à base de viande. Sans viande haché, boulettes, saucisses végétariennes, on y retrouve une grande variété de nos aliments de la vie de tous les jours, tout en aidant petit à petit à préserver notre environnement. Malgré qu'ils soient un peu plus dispendieux ou que vous n'ayez pas une alimentation à base de végétaux, le simple fait de remplacer l'un de vos aliments par un produit de cette marque à chaque semaine peut déjà faire une grande différence! Osez les essayer!

L'indispensable de Florence : Une virée au marché public de Sainte-Foy

La fin de l'été rime avec une abondance de fruits et légumes frais et les marchés publics sont mon endroit de prédilection pour faire des provisions! Je remplis alors mon réfrigérateur de courges, carottes, pommes et autres produits qui se conserveront pour une partie de l'automne. Encourager l'agriculture locale et avoir accès à des produits diversifiés sont des gestes qui sont importants pour moi et c'est pourquoi j'adore flâner entre les étalages du marché de Sainte-Foy! Ouvert tous les jours, ce marché public est facile d'accès, me permet d'avoir un rapport qualité/prix intéressant sur les produits et me change les idées entre 2 travaux scolaires!

L'indispensable d'Amélie : Le tofu

Un de mes essentiels en cuisine durant une session bien chargée est une brique de tofu! Cet aliment est très polyvalent, il peut être utilisé en cubes pour faire du tofu général tao, mélangé avec de la viande ou des légumes pour en faire des boulettes végété, mariné pour faire des poke bowl! Le tofu remplace bien la viande dans plusieurs recettes et il s'agit d'un choix intelligent tant sur le plan nutritif que sur le plan économique. En effet, une brique coûte environ 2-2.50\$ et peut servir pour au moins 3 repas. Il est facile à apprêter, car il a peu de goût donc il se prête bien à toute sauce/marinade. Il contient certains éléments nutritifs comme des protéines, peu de gras, du calcium, ce qui le rend intéressant à intégrer dans tous les plats que vous voulez!

L'indispensable de Anne : des graines de chia passe-partout !

Vendues en sac ou en vrac dans toutes les épiceries de grande surface, les graines de chia sont une excellente source d'oméga-3, comme ceux que l'on retrouve dans certains poissons gras (saumon, thon, etc.). Ces oméga-3 permettent d'entretenir la concentration et l'attention, l'acuité visuelle et de réduire le risque de certaines maladies cardiovasculaires. À noter également que les graines de chia sont également une bonne source de fibres. Comment les utiliser à la maison ? C'est tout simple. Vous pouvez les incorporer entières ou moulues à un parfait aux fruits, dans les préparations de muffins, biscuits, gâteau, dans un graou ou même dans des céréales à déjeuner. Il s'agit là d'une manière toute simple, économique et pratique afin d'enrichir des collations ou des déjeuners en oméga-3!



LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE - LE MEAL PREP

PAR MARIANNE GAGNON
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION

Pour conclure cette belle édition, je vous dévoile enfin ma nouvelle chronique: la nutrition, une affaire de mode. En cette rentrée scolaire, je vous présente une tendance en plein essor qui plaira grandement à votre boîte à lunch et à vos horaires chargés de l'année : le meal prep.

Qu'est-ce que c'est?

Le meal prep est une tendance tout simple qui consiste à préparer d'avance des repas pour la semaine.

Les sceptiques me diront que cette tendance n'en est pas une, considérant que la préparation de repas à l'avance ne date certainement pas d'hier. Je tire d'ailleurs mon chapeau à tous ces parents qui, bien avant la venue de cette mode, jonglaient avec leur épicerie et cuisinaient d'innombrables portions congelables de repas pour toute la famille!

Toutefois, le meal prep est réellement une mode en soi et consiste en un type de préparation très spécifique. Il découle d'une recette de base simple où l'on fait cuire différents types de protéines (viande, tofu, poisson et j'en passe) qui seront ensuite combinées à deux ou trois sortes différentes de féculents et de légumes. Vous pourrez d'ailleurs aller voir ma combinaison chouchou en exemple de même que ma méthode de préparation dans les pages suivantes! Chaque mélange sera ensuite entreposé dans des plats de style « tupperware » pour faciliter l'entreposage.

D'où vient cette tendance?

Nous vivons actuellement dans une société fourmillante où tout doit aller vite et où la structure traditionnelle des familles est de moins en moins la norme. Malgré tout, la responsabilité des repas revient souvent aux femmes et mères de famille, même si celles-ci sont désormais sur le marché du travail au même titre que les hommes et manquent donc de temps pour cuisiner. À cela s'ajoutent la venue des multiples options de restauration rapide et la diminution de la COtaille des ménages, d'autres facteurs ayant engendré l'exode de la cuisine vers les options d'alimentation plus rapides, individuelles et sans préparation.

De cette ère de prêt-à-manger est né l'engouement pour le meal prep, une solution au manque de temps chaque soir nécessaire pour la cuisine maison conventionnelle. Initialement issu du monde de l'alimentation sportive, où de nombreux adeptes de l'entraînement, athlètes et culturistes partageaient sur les réseaux sociaux leurs exemples de préparation, le mouvement a vite pris une ampleur globale, plus particulièrement aux États-Unis (d'où le nom anglais). Eh oui! Je parle bien ici du fameux défilé de photos de plats tupperwares remplis de repas sains sur votre compte Instagram. La tendance est à ce jour tellement populaire qu'il existe désormais des entreprises offrant des mets pré cuisinés dans le style du meal prep. Même le milieu de la restauration rapide s'en retrouve influencé!



BANQUE POUR COMBINAISONS POSSIBLES

FÉCULENTS:

- riz
- smoule de blé
- quinoa
- vermicelles de riz
- pâtes
- orge

LÉGUMES:

- carottes
- brocoli
- poivrons
- tomates
- choux de bruxelles

PROTÉINES:

- boeuf
- poulet
- tofu
- tempeh
- saumon
- sans-viande
- porc
- légumineuses
- poisson blanc



Pourquoi l'aime-t-on?

S'il y a bien une raison pour laquelle le meal prep est devenu aussi populaire à l'extérieur des sphères sportives, c'est bien grâce à sa simplicité. Il ne requiert que quelques habiletés culinaires de base et permet de se sauver de nombreuses heures de cuisine et d'épicerie durant les jours de travail, puisque la recette peut être préparée en quelques heures durant la fin de semaine et une fois finie, elle dure toute la semaine.

On l'aime aussi pour son aspect sain et nutritif, sans quoi il n'aurait probablement pas eu son heure de gloire dans cette chronique. En effet, les nombreuses recettes que l'on retrouve sur les réseaux sociaux présentent des plats débordants de légumes variés, de produits céréaliers à grains entiers, comme du riz brun ou du quinoa, et de viandes sans sauces ou de protéines végétales.

Mentionnons également la variété des produits malgré la recette de base simple, le rationnement individuel adapté aux étudiants et aux petits ménages, le format boîte à lunch instantanée et le fait que les repas soient facilement congelables.

En bref, le meal prep est un style d'alimentation qui vaut la peine d'être essayé et d'être incorporé à nos habitudes en cette rentrée scolaire. On se garde un dimanche après-midi pour faire une épicerie sensée, cuisiner son repas pour la semaine et hop! Le tour est joué. On adore le meal prep pour tous ses avantages et on espère qu'il ne sera pas une mode éphémère!

Références

1. Agriculture et Alimentation Canada. (2010). Consumer Trend Report. [PDF]. http://publications.gc.ca/collections/collection_2013/aac-aafc/A74-2-2010-3-eng.pdf
2. Barton L. (2018). The Guardian: From overnights oats to boiled eggs – is meal prep taking the joy out of eating? [En ligne] <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jun/19/from-overnight-oats-to-boiled-eggs-is-meal-prep-taking-the-joy-out-of-eating> (page consultée le 7 août 2018)
3. Cormier H. Mes 10 meilleurs conseils pour réussir son meal prep. [En ligne] <https://www.hubertcormier.com/new-blog/5conseilsmealprep> (page consultée le 7 août 2018)
4. Ferdman Roberto A. (2015). The Washington Post: The slow death of the home-cooked meal. [En ligne] https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/03/05/the-slow-death-of-the-home-cooked-meal/?utm_term=.417e957bc724 (page consultée le 7 août 2018)

SAUTÉ HYBRIDE DE TOFU ET POULET, UN REPAS POUR TOUTE LA SEMAINE!

PAR MARIANNE GAGNON
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION

Préparation : 1h30

Rendement : 6 portions

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4) tasse de sauce soja faible en sodium
- 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 400g (2 tasses) de tofu ferme coupé en cubes de 2 cm
- 2 tasses de quinoa ou autre céréale de votre choix
- 2 poitrines (environ 450g) de poulet désossées
- 1 grosse patate douce, coupée en cubes
- 1 tête de brocoli, détaillée en petits bouquets
- 2 poivrons, coupés en lanières
- 2 grosses carottes, coupées en rondelles
- 2 oignons, un haché et un émincé
- 4 gousses d'ail, pressées
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- Sel et poivre au goût
- 2 oignons verts hachés (facultatif)
- Vinaigre balsamique (facultatif)



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Mélanger la sauce soja, le vinaigre de riz et l'huile de sésame grillé dans un bol ou une assiette creuse. Réserver.
3. Bien assécher les cubes de tofu à l'aide d'un linge et les déposer dans le bol. Bien mélanger et laisser sur le comptoir pendant 20-30 min.
4. Pendant ce temps, cuire le quinoa ou une autre céréale de votre choix.
5. Déposer les poitrines de poulet sur une plaque couverte de papier parchemin. Déposer à côté du poulet la moitié du brocoli, un poivron et la patate douce. Badigeonner les légumes et le poulet de la moitié de l'huile d'olive et les saler et poivrer. Ajouter deux gousses d'ail pressées. Cuire au four 35 minutes.
6. Chauffer 1c. à soupe de l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Y faire revenir l'oignon haché 2-3 min, puis ajouter le reste de l'ail pressé et cuire le tout 1 min en brassant.
7. Ajouter le reste des légumes, saler et poivrer au goût et cuire 6-7 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais légèrement croquants en brassant de temps à autre. Couvrir et cuire 2-3 minutes additionnelles.
8. Chauffer le restant de l'huile de canola dans une petite poêle à feu élevé. Bien égoutter le tofu et réserver la marinade. Ajouter les cubes de tofu dans la poêle et les faire revenir pendant environ 5 min avec le gingembre râpé, jusqu'à ce qu'ils deviennent bien dorés.
9. Une fois que tous les éléments de la recette sont complétés (marinade, tofu, poulet au four, légumes au four, légumes sautés et céréale au choix), agencer les éléments à votre goût et créer des portions individuelles dans des plats de style « tupperware ». Décorer si désiré d'oignons verts et de vinaigre balsamique si vous n'utilisez pas la marinade.

Recette inspirée de : SOS cuisine. Sauté rapide au tofu et légumes. [en ligne]. <https://www.soscuisine.com/recette/saute-rapide-tofu-legumes/?lang=fr> (page consultée le 2 août 2018).



ASTUCE

Vous êtes libres de faire les agencements de votre choix. Que ce soit un plat de poulet aux légumes sautés, de tofu mariné aux légumes rôtis, de simple poulet au four sans marinade ou de sauté à l'asiatique, tout est possible et vous y trouverez certainement votre compte dans cette recette à multiples choix!

UNE RENTRÉE BIEN PRÉPARÉE

SEPTEMBRE 2018

Responsable: Marianne Gagnon
Révision: Lucie Fillion Dt.P. M.Sc., Véronique
Provencher Dt.P Ph.D., Simone Lemieux Dt.P. Ph.D.,
Ana Sofia Medina Larque Dt.P M.Sc., Stéhanie Duell-
let T.D.P.
Impression: AGÉTAAC



**bureau d'entraide
en nutrition**

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