



# BULLETIN DU BEN

---

**Décembre 2018**  
**Un temps des fêtes pas comme les autres**

# 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

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

07

LES SIMILI-VIANDES DE POULET

Par Mallory Roy, Laurence Labérée, Julianne Nadeau-Grondin et Clara Thibault

12

ENTRÉE - BRUSCHETTAS RAPIDES

Par Alexandra Pye

13

LES CURES DE JUS DÉMYSTIFIÉES

Par AnyKim Boucher et Marianne Legault

16

REPAS PRINCIPAL - TOURTE VÉGÉTARIENNE

Par Florence Boudreau

18

LES INDISPENSABLES DU BEN POUR NE PAS  
GASPILLER À NOËL

Par le comité du BEN

22

DESSERT - VERRINES VÉGANES AUX POMMES  
ET À L'ÉRABLE

Par Émilie Bernier

24

LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -  
UN NOËL VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN

Par Marianne Gagnon





## MOT DE LA RÉDACTRICE

Le temps des fêtes est à nos portes! Pour plusieurs, cette période de l'année est empreinte de traditions et de célébrations parfois conviviales, parfois grandioses. Que vous célébriez les vacances avec vos proches ou avec toute la famille étendue, les repas pour recevoir seront de mise.

Dans cette édition du bulletin, nous réinventons un peu l'art de recevoir au temps des fêtes avec une touche éco-responsable et adaptée à tous! Découvrez le Noël végétarien dans ma chronique de même qu'une série de recettes végétariennes et même végétaliennes pour créer un repas des fêtes complet exclusivement sans viande.

Les indispensables du comité vous présentent ce mois-ci une panoplie de trucs pour réduire le gaspillage du temps des fêtes.

Finalement, percez les mystères d'une alternative quotidienne à la viande par les étudiants de la année et voyez l'envers du décor d'un traitement populaire après le gavage des repas des fêtes: les cures de jus.

Sur ce, profitez pleinement de ce temps de retrouvailles rempli de bonne compagnie, de bons moments et de bonne chère!

Bonne lecture!

*Marianne Gagnon*

Marianne Gagnon  
VP aux publications

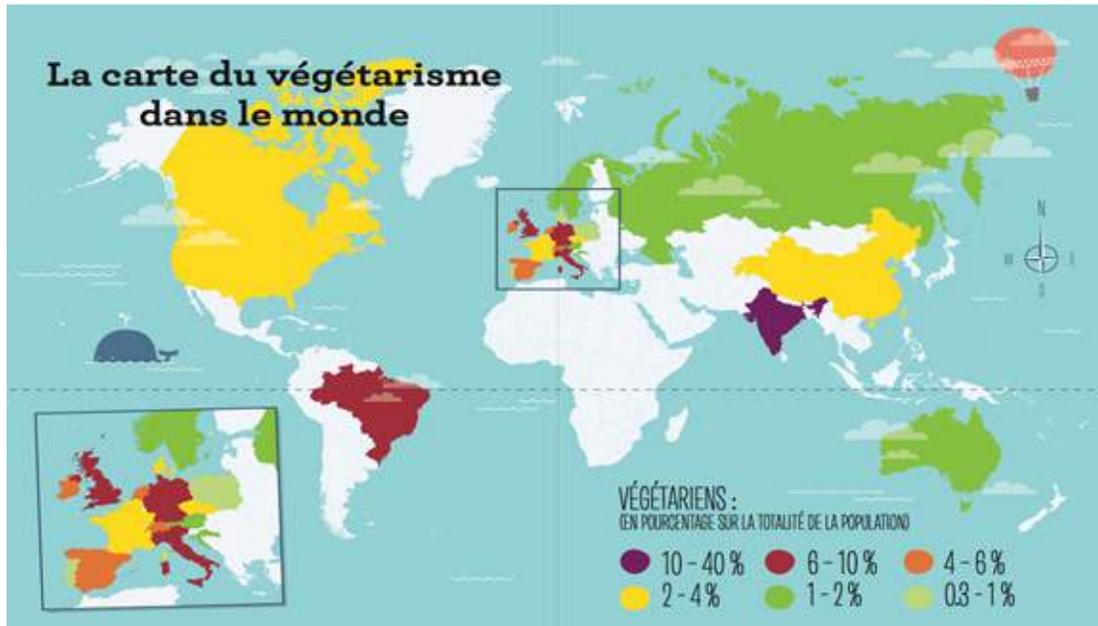


# Les simili- viandes de poulet

Par Mallory Roy, Laurence Labérée, Julianne Nadeau-  
Grondin et Clara Thibault  
Étudiantes de 1<sup>re</sup> année en nutrition

Un exemple de blogue réalisé  
par les étudiants de 1<sup>re</sup> année  
au thème parfait pour notre  
édition végétarienne!

Dans une société où l'impact environnemental, la protection des animaux et les risques sur la santé sont au cœur des discussions sur les changements alimentaires, la présence de substituts de viande dans nos assiettes prend davantage d'ampleur. Divers produits végétariens, naturels ou transformés, peuvent maintenant remplacer une portion de viande dans un repas.



Carte du végétarisme dans le monde [Image]. (2014). Repéré à <http://www.lanegre.com/category/vegetarisme>.

## LE VÉGÉTARISME, UN MODE DE VIE RÉPANDU À TRAVERS LE MONDE

Justement, ces nouveaux produits d'origines végétales ont pris peu à peu leur place sur les tablettes de nos supermarchés depuis les dernières années. Que ce soit du « fauxmage » ou des brochettes de simili-viande de poulet, une clientèle est définitivement preneuse.

Cela peut être expliqué, en partie, par une enquête réalisée par le professeur Sylvain Charlebois de l'Université de Dalhousie. Ce sondage indique qu'un peu plus de 7% de la population canadienne se considère végétarienne et environ 2,3% de celle-ci se dit végétalienne. Ce nombre est particulièrement en essor chez les jeunes [1]. Dans ce sens, la consommation de viande est en constante diminution à travers la planète.

En France, par exemple, une étude récente de CRÉDOC signale qu'il y a eu une baisse de consommation de viande de 12% depuis les dix dernières années [2]. Les études démontrant des liens entre la consommation de viande et certains cancers incitent aussi la population à explorer de nouvelles alternatives [3].

## L'ARRIVÉE DE LA SIMILI-VIANDE SUR LE MARCHÉ

L'industrie alimentaire s'ajuste aux goûts et aux désirs des consommateurs en créant, par exemple, des produits comme les simili-viandes de poulet. Des entreprises comme The Herbivorous Butcher ou Gusta ont prouvé, par leur popularité, que le marché pour les aliments d'origine végétale a définitivement sa place [1]. L'arrivée de ces produits récents permet aux nouveaux végétariens et végétaliens de faire une transition graduelle vers ce mode de vie. Par exemple, cela leur permet d'ajuster leurs recettes habituelles en remplaçant uniquement un ingrédient plutôt que de trouver une tout autre recette. De plus, ces substituts de viande permettent aux gens suivant un régime végétal de se rap-peler le goût de leurs mets favoris à base de viande.

Par ailleurs, les substituts de viandes peuvent combler autant les carnivores que les amateurs de végétaux. En effet, les gens désirant consommer moins de produits d'origine animale (sans devenir végétariens ou végétaliens pour autant) pour des raisons de santé, d'écologie ou encore simplement pour varier leur alimentation, peuvent être attirés par ces produits qui sont faciles d'accès et qui demandent une préparation minimale. Effectivement, ces aliments sollicitent un temps de cuisson réduit (pour la majorité des produits de ce genre) par rapport à la viande. Cela peut jouer en faveur des amateurs de plats faciles et rapides à apprêter.

### POULET OU SIMILI-VIANDE DE POULET?

Malgré la difficulté à imiter parfaitement la viande, les industries ont réussi à rendre certaines de ses caractéristiques dans les substituts végétaux. Il reste que certaines différences minimes sont présentes. Par exemple, la texture de la simili-viande de poulet diffère de son original. Effectivement, la volaille est beaucoup plus fibreuse et moins compacte que son imitation. Toutefois, leurs apparences peuvent être semblables s'ils ont la même forme et une chair de même couleur. Entre autres, en « croquettes », les deux sont difficilement différenciables par leur allure, et même par leur goût.

Dans un même temps, le poulet et la simili-viande de poulet ont une saveur peu goûteuse et fade s'ils ne sont pas assaisonnés. Ainsi, une personne désirant changer son poulet pour un simili devra quand même l'apprêter pour éviter un goût insipide, sauf s'il décide de l'acheter directement assaisonné.

## CONSTITUTION ET VALEUR NUTRITIVE

Puisque l'objectif principal est de remplacer les viandes de volaille, la simili-viande de poulet contient beaucoup de protéines. Ce macronutriment provient des protéines végétales utilisées, comme les fèves de soya, les légumineuses telles que les pois chiches, les lentilles, les haricots, etc. De plus, certains produits contiennent des fibres alimentaires lorsqu'ils sont à base de soya et de céréales. Il s'agit d'un élément pertinent, car les fibres facilitent le transit intestinal. Les simili-viandes de poulet sont généralement pauvres en matières grasses, car elles sont constituées uniquement d'éléments d'origine végétale. Dans ce sens, ce produit ne contient aucune trace de cholestérol, puisqu'aucun aliment de source animale ne s'y retrouve. Il peut cependant y avoir des exceptions au niveau de la quantité de lipides si le producteur décide d'y ajouter des matières grasses pour rehausser le goût ou pour donner une certaine texture au produit [6].

Étant un produit très transformé, la majorité des simili-viandes contiennent des ingrédients superflus, tels des additifs alimentaires et des colorants. Certains fabricants y incorporent des vitamines et des minéraux afin d'imiter le plus possible les valeurs nutritives de la volaille. À première vue, cela nous semble bénéfique, mais rappelez-vous que plus la liste d'ingrédients est longue, plus le produit en question risque d'être très transformé.

Tout comme les charcuteries d'origine animale, les industries traitent la simili-viande de poulet pour augmenter son temps de conservation et ses qualités gustatives. Le premier procédé est le salage pour amplifier la saveur et stabiliser la couleur. Le sel permet de garder la couleur blanche et beige habituelle du poulet. Ici, le sodium reste un élément auquel il faut attribuer une attention particulière puisqu'il peut s'y retrouver en quantité astronomique dans les simili-viandes de poulet.





## CONCLUSION

Enfin, les simili-viandes de poulet répondent à la demande des consommateurs désirant diminuer leur apport de viande et peuvent ainsi subvenir au besoin d'une grande partie de la population. De nombreuses déclinaisons de cet aliment existent afin d'en faciliter l'intégration dans l'alimentation courante des gens. En outre, ce produit à base de soya est le fruit de plusieurs transformations en usine. La popularité des simili-viandes de poulet ne cesse de croître, ce qui nous pousse à croire que nous continuerons de les voir dans nos épiceries pour les années à venir !

### Références

- [1] Thomson, A. Les jeunes plus susceptibles d'adopter un mode de vie végétarien ou végétalien (en ligne). <https://www.lapresse.ca/vivre/societe/201803/13/01-5157186-les-jeunes-plus-susceptibles-dadopter-un-mode-de-vie-vegetarien-ou-vegetalien.php> (page consultée le 20 octobre 2018).
- [2] Haverland, A. Pourquoi la consommation de viande a baissé de 12% en dix ans (en ligne). <https://www.usinenouvelle.com/article/pourquoi-la-consommation-de-viande-a-baisse-de-12-en-dix-ans.N737069> (page consultée le 20 octobre 2018).
- [3] Béliveau, R. et D. Gingras. La santé par le plaisir de bien manger - la médecine préventive au quotidien. Édition Trécarré. Montréal (2009).
- [4] Moss, L. How 'fake meat' is made (en ligne). <https://www.mnn.com/food/healthy-eating/stories/how-fake-meat-is-made> (page consulté le 21 octobre 2018).
- [5] Fellet, M. A Fresh Take on Fake Meat. ACS Cent Sci. 1(7): 347-349, 2015
- [6] Crépeau, C. Comment choisir une simili-viande de poulet nourrissante. Protégez-vous, mars, 2018. p.5, 2018.
- [7] Agence canadienne d'inspection des aliments. Exigences en matière d'étiquetage des produits de viande et de volaille (en ligne). <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/produits-de-viande-et-de-volaille/fra/1393979114983/1393979162475?chap=0#s49c25> (page consulté le 18 octobre 2018).
- [8] Les viandes. Cours : Étude des aliments: caractéristiques et composition des groupes alimentaires (NUT-1001). Baccalauréat en nutrition. Université Laval. Professeur responsable: Marie-Ève Labonté. Automne 2018



# ENTRÉE - BRUSCHETTAS RAPIDES

---

PAR ALEXANDRA PYE  
ÉTUDIANTE DE 1<sup>E</sup> ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 15 min  
Cuisson: 10 min  
Rendement: 24 croûtons

## INGRÉDIENTS

- ½ pain baguette, coupé en fines tranches
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 400g ou 3 grosses tomates, épépinées et coupées en petits dés
- 50 ml d'échalotes françaises, hachées finement (ou ¼ d'oignon)
- 125 ml (½ tasse) de basilic frais, ciselé
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer les tranches de baguette sur une grande plaque de cuisson et les badigeonner avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.
3. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement grillés. Laisser refroidir sur la plaque.
4. Dans un bol, mélanger les tomates, l'échalote, le basilic, le vinaigre balsamique, l'ail et le reste de l'huile d'olive. Déposer la garniture aux tomates sur les croûtons.

**\*ASTUCE : LA BRUSCHETTA, SÉPARÉE DES CROÛTONS, SE CONSERVE ENVIRON 3 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR.**

Recette et image tirées de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5718-bruschettas>



# LES CURES DE JUS DÉMYSTIFIÉES

Par Anykjm Boucher et Marianne Legault  
Étudiantes en nutrition

Le temps des fêtes approche déjà, ce qui veut dire pour plusieurs d'entre nous, manger copieusement, se servir une deuxième fois (particulièrement les desserts de grand-maman!) et apprécier la compagnie de notre entourage. Toutefois, après cette période vient souvent la culpabilité de s'être laissé aller à la gourmandise. Les fameuses résolutions du nouvel an amènent la prise de bonnes habitudes de vie, les abonnements aux gyms et pour certains, les diètes post-Noël pour "détoxifier le body". Les cures de jus font partie de ces diètes et sont de plus en plus populaires, mais sont-elles vraiment efficaces?



## LES CURES ET LES TOXINES

Avant de se pencher sur l'efficacité de ces cures, il est important de définir quelques termes. D'abord, dans cet article, nous parlerons des cures de jus commerciales qui s'achètent souvent sur internet. La promesse qui revient le plus souvent par rapport à ces cures est:

.....  
: "AIDEZ VOTRE CORPS À SE NETTOYER ET SE RÉGÉNÉRER EN VOUS :  
: DÉBARRASSANT NATURELLEMENT DES TOXINES ACCUMULÉES." :  
:(PAF)  
: .....

Mais qu'est-ce que c'est, des toxines? Selon Passeport Santé, une toxine fait référence à une substance toxique élaborée par un organisme vivant tel qu'un champignon, un serpent venimeux ou certaines bactéries... des menaces auxquelles nous sommes loin d'être confrontés tous les jours. Dans le cas qui nous occupe, on peut penser que les cures font référence à des toxines du genre : polluants, médicaments, métaux lourds, etc., mais ce terme reste encore flou. En 2009, des chercheurs britanniques ont décidé d'approfondir le fonctionnement des jus pour mieux comprendre comment ils pourraient détoxifier le corps. Leur conclusion? Le terme détoxifier est un mythe. La plupart des affirmations faites au sujet des jus et de leurs effets sur le corps étaient incorrectes et certaines étaient même dangereuses. Il n'y a donc aucune preuve évidente pour supporter les promesses sur ces produits.

Le plus important à retenir est que le corps n'a besoin de rien pour éliminer les matières potentiellement dangereuses, mis à part des reins et un foie en santé. Le foie est un organe qui agit comme un filtre pour l'organisme; tout ce qu'on respire, mange ou qui passe dans notre sang est amené au foie afin de d'être transformé ou d'éliminer ce qui permet de neutraliser les substances néfastes pour l'organisme.

### UN REMÈDE MIRACLE POUR LA PERTE DE POIDS?

Une autre promesse à l'achat des cures de jus est qu'elles vont aider à la perte de poids. N'importe qui culpabilisant sur son apport alimentaire durant le temps des fêtes sera tenté par cette promesse, mais est-elle réaliste? Pas du tout! Les cures de jus proposent de consommer aux deux ou trois heures un jus hypocalorique (de 100 à 110 calories), et jusqu'à six jus par jours. L'apport énergétique issu de ce type de diète est donc de 600 à 660 calories par jour, ce qui ne correspond même pas à l'apport nécessaire pour permettre le bon fonctionnement du métabolisme basal (soit la dépense énergétique au repos) d'une femme pesant 50 kg! Les sites vendant des cures font état d'effets indésirables (faim, fatigue, etc.) qu'il faut limiter par divers moyens.

Ces "effets indésirables" sont en fait des symptômes de déficit énergétique et protéique. Ce ne sont PAS des signes que votre corps se détoxifie, mais bien un indicateur que vos apports sont insuffisants!

De plus, la publicité faite pour les différentes cures parle de perte de poids rapide. Pour qu'une perte de poids soit durable, il faut qu'elle soit graduelle et devrait découler d'une modification des habitudes de vie à long terme. Ce n'est certainement pas la définition des cures de jus. En effet, celles-ci découragent même la pratique d'activité physique pendant le traitement par manque d'énergie! Une perte de poids rapide peut nuire à la santé, occasionner des effets indésirables et amener une reprise de poids plus rapide. Une personne qui fait une cure verra son poids sur la balance diminuer, mais cette diminution de poids sera dû principalement à une perte d'eau et de masse musculaire et pas simplement à une perte de gras. Il y a donc de fortes chances de reprendre le poids perdu en recommençant à s'alimenter normalement.

### LE COÛT DES CURES DE JUS

En plus d'effets plus que nébuleux sur la santé, le coût des cures de jus est assez exorbitant. Nous avons fait le tour des sites Internet afin d'avoir une idée des prix. À titre d'exemple, pour une cure de jus de 5 jours (30 bouteilles), la facture s'élève à 250\$ plus taxes. Ce coût est très élevé considérant que ce montant pourrait nourrir une famille de quatre personnes 4 pendant une semaine... Est-ce que ça vaut vraiment la peine de dépenser cet argent pour des résultats plus ou moins concluants?

### CONCLUSION

Pour passer un beau temps des fêtes et ne pas culpabiliser, pourquoi ne pas profiter des rencontres familiales ou avec vos amis pour faire des activités? Allez glisser, patiner, skier, tout ce qui vous tente! Pas besoin de cures quand on bouge en ayant du plaisir et en étant bien entouré!

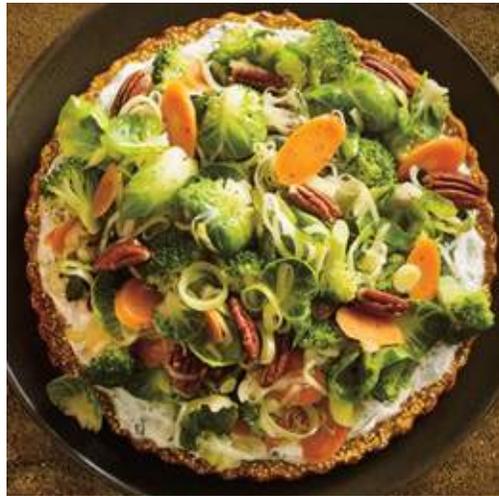


#### RÉFÉRENCES

1. Crux comptoir. Foires aux questions. [en ligne]. <https://cruxcomptoir.com/crux-comptoir-bar-jus-et-comptoir-sante/faq/> .[consulté le 26 novembre 2018].
2. Dose Juice. Cures de jus pressés à froid.[enligne]. <https://dosejuice.com/fr/categorie-produit/cures/> [consulté le 26 novembre 2018]
- 3.Desrosiers, Thérèse. Notes de cours: Contrôle du poids. Université Laval, automne 2017.
- 4.Fraichement pressé. La détox, ou l'art de peindre des flammes sur le côté de ton auto. [en ligne]. <http://www.fraichementpresse.ca/cuisine/inspiration/verite-sur-cure-detox-1.3541447> [consulté le 26 novembre 2018]
- 5.Institut national de santé publique (2008). Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). [en ligne]. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/763\\_rapport\\_psma.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/763_rapport_psma.pdf) [consulté le 26 novembre 2018].
6. Klein, A. V., & Kiat, H. (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of human nutrition and dietetics*, 28(6), 675-686.
7. PAF. Cures de jus bio. [en ligne]. <https://lesjuspaf.bio/cures-de-jus-bio/10-cure-detox.html>. [consulté le 26 novembre 2018]
8. Passeport Santé. Les cures détox : réels bienfaits ou intox ? [en ligne]. <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=cures-detox-bienfaits-intox>. [consulté le 26 novembre 2018].
9. Unique Nutrition. Juice Lab. [en ligne]. <https://www.juicelab.com/cures-detox/>. [consulté le 26 novembre 2018].

# REPAS PRINCIPAL - TOURTE VÉGÉTARIENNE

PAR FLORENCE BOUDREAU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 45 min  
Cuisson: 30 min  
Rendement: 8 à 10 portions

## INGRÉDIENTS

### Tourte

- 454 g (1 lb) de patate douce (environ 1 grosse)
- 1 oignon, coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail, émincée
- 90 g (1/2 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- 40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 pincée de quatre-épices
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de cannelle moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

### Garniture

- 1 carotte, coupée en fins biseaux
- 1 petit poireau, émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 140 g (2 tasses) de petits bouquets de brocoli blanchi
- 90 g (2 tasses) de feuilles de choux de Bruxelles blanchies
- 30 g (1/3 tasse) de demi-pacanes rôties
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

### Sauce au yogourt

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 10 g (1/4 tasse) d'un mélange d'herbes fraîches ciselées, au choix (persil, basilic, etc.)
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

### Tourte

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Huiler un moule à tarte à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre.
2. À l'aide d'une fourchette, piquer la patate douce à plusieurs reprises. La déposer sur une assiette.
3. Cuire la patate douce au four à micro-ondes de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre en la retournant à mi-cuisson. Laisser reposer 5 minutes.
4. Couper la patate en deux, retirer la chair et la déposer dans un grand bol. Écraser grossièrement à la fourchette. Vous aurez besoin de 180 ml (3/4 tasse) de purée. Réserver.
5. Au robot culinaire, hacher finement l'oignon et l'ail. Ajouter la purée de patate douce et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
6. Transvider dans le bol. Ajouter le quinoa cru, la farine et les épices. Saler, poivrer et bien mélanger.
7. Répartir uniformément le mélange dans le moule à tarte. Avec les doigts légèrement mouillés, égaliser le mélange, puis à l'aide d'un pinceau huiler toute la surface.
8. Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré et ferme au toucher.

### Garniture

1. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, attendrir la carotte et le poireau dans l'huile 5 minutes, à couvert.
2. Ajouter le brocoli et les choux de Bruxelles. Les réchauffer 2 minutes dans la poêle. Saler et poivrer.
3. Ajouter les pacanes et le jus de citron et bien mélanger. Réserver.

### Sauce au yogourt

1. Dans un petit bol, mélanger le yogourt, les herbes et le jus de citron. Saler et poivrer.
2. Démouler la tarte et la déposer sur une assiette de service. Tartiner de la sauce au yogourt et garnir avec les légumes.

Recette et image issues du magazine RICARDO (V. 15, no.1)





# LES INDISPENSABLES DU BEN POUR NE PAS GASPILLER À NOËL

Découvrez les trucs et astuces des filles du comité pour réduire le gaspillage alimentaire des repas du temps des fêtes



### **L'indispensable de Marianne G.: La dinde en 15 déclinaisons**

Je ne suis définitivement pas celle qui prépare le souper de Noël, mais je suis celle qui me salue avec les restes de dinde! J'aime me concocter des recettes autres que le classique sandwich à la dinde froide du lendemain: un pâté, une salade, des pâtes, ou même un bouillon à partir de la carcasse. Les vacances me donnent le temps d'être créative dans la cuisine. Ma famille et moi-même essayons à chaque année d'utiliser notre dinde au maximum de sa capacité. Une autre solution pour ne pas gaspiller de viande et réduire un peu son empreinte écologique? Tenter le Noël végétarien cette année...

### **L'indispensable de Florence : Une bonne raison de faire des listes...**

Les fêtes laissent place à de multiples rassemblements festifs qui s'accompagnent parfois d'excès et de dépenses imprévues... Et si faire des listes détaillées des achats et planifier les repas étaient le secret d'un temps des fêtes réussi? Avez-vous vraiment besoin de faire un 3e service de canapés en apéro? Lorsque vous y pensez à l'avance, les risques de surabondances sont limités si vos achats sont limités. De plus, vous aurez moins tendance à faire des achats compulsifs à la dernière minute.

### **L'indispensable d'AnyKim: Cuisiner tous ensemble**

Noël est l'occasion rêvée de réunir toute la famille pour cuisiner des repas spéciaux et quand je dis toute la famille, je ne parle pas uniquement de celle nucléaire! Pourquoi ne pas inclure tout le monde? Grands-parents, tantes, oncles, cousin(e)s, bref tout le monde avec qui vous fêtez Noël est le bienvenu. De cette façon, vous serez conscient de la grosseur de ce que vous cuisinez et de ce qui est populaire auprès de tout le monde. Vous allez donc pouvoir ajuster votre cuisine en fonction de ce que chacun apprécie et ne pas faire inutilement une recette. Je suis aussi convaincue que si tout le monde met la main à la pâte, personne ne voudra gaspiller.

### **L'indispensable d'Amélie : Le partage et la gestion des restes**

Dans notre famille, nous nous divisons toujours les restes de nourriture du buffet de Noël ou du repas du Nouvel An. Si cela ne suffit pas, pourquoi ne pas en offrir une portion à vos voisins ou à vos proches? Aussi, il est possible de planifier des idées de repas à faire avec les restes de repas pour éviter de les oublier au fond du frigo, car vous n'aurez pas le temps de faire l'inventaire entre 2 soupers de Noël chez vos proches.

### **L'indispensable de Sophia : Faire plusieurs services et laisser les gens se servir**

À Noël, il est souvent difficile de s'empêcher de monter une énorme table pour recevoir les invités. La dinde, le pâté à la viande, les petites bouchées, les crudités, la bûche de Noël, bref, tout est le bienvenu pour un souper remarquable. Pourtant, le fait d'offrir autant de nourriture à nos invités peut aussi engendrer beaucoup de pertes et de gaspillage. La solution : offrir plusieurs petites bouchées graduellement lors de la soirée, et laisser les gens se servir eux-mêmes. De cette manière, les invités mangent à leur faim et il est plus facile de contrôler la quantité de nourriture dans les assiettes en en ajoutant au fur et à mesure. Ainsi, même si tous les mets préparés à l'avance n'ont pas été servis lors de la soirée, il est beaucoup plus facile de récupérer la nourriture qui n'a pas été mise sur table.



**L'indispensable de Sabrina: Faire un service de moins**

Il va de soi que nos invités ne manqueront de rien durant les soupers des fêtes. Alors, pourquoi ne pas couper les grignotines à l'arrivée avant de se mettre à table, comme les croustilles, les crudités et le fromage? Vous-même et vos invités n'auront pas tendance à en abuser et apprécieront davantage votre repas si longuement concocté s'ils se mettent à table le ventre vide ! Cela permettra ainsi d'éviter le gaspillage.

**L'indispensable d'Alexandra: Congeler pour en profiter plus longtemps!**

Dans le temps des fêtes, on prépare toujours trop de nourriture. On a soudainement l'impression que tout le monde mange plus. On cuisine donc plus et on reste avec beaucoup de nourriture. Avec ma famille, nous essayons de congeler tout ce qui risque de se perdre. Les fruits, les légumes, les viandes et les produits laitiers sont des exemples d'aliments qui se congèlent très bien. Il est alors possible de profiter de ces bons aliments longtemps après les festivités de Noël.

**L'indispensable de Marianne L.: Repas style buffet**

Nous sommes une famille nombreuse chez moi, donc nous consommons énormément de nourriture durant les fêtes. Pour éviter de trop gaspiller et que les gens ne terminent pas leurs assiettes, nous préparons un repas style buffet au lieu du traditionnel souper en plusieurs services, où chaque personne apporte un mets et se sert à sa faim. Ainsi, il n'y a pas de gaspillage dans les assiettes, et les restes peuvent être réfrigérés et mangés plus tard.





# DESSERT - VERRINES VÉGANES AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

PAR ÉMILIE BERNIER  
ÉTUDIANTE DE 2<sup>E</sup> ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 40 min  
Cuisson: 40 min  
Rendement: 6 portions

## INGRÉDIENTS

### Gelée de sirop d'érable

- 10 ml de poudre d'agar-agar ou 30 ml de flocons d'agar-agar
- 250 ml d'eau
- 180 ml de sirop d'érable

### Pommes confites à l'érable

- 125 ml de sirop d'érable
- 4 pommes Cortland, pelées et coupées en dés

### Crumble

- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
- 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1 ml de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de coco

### Crème fouettée à la noix de coco

- 400 ml (1 conserve) de lait de coco, réfrigérée depuis 24h
- 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

## PRÉPARATION

### Gelée de sirop d'érable

1. Dans un bol, saupoudrer l'agar-agar sur 60 ml d'eau et laisser gonfler 5 minutes. Réserver.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le reste des ingrédients. Ajouter la solution d'agar-agar et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Répartir la gelée dans six jolis verres ou dans des petits pots à conserve de type "Mason".
3. Réfrigérer environ 4 heures.

### Pommes confites à l'érable

1. Dans une grande poêle, porter à ébullition le sirop d'érable et les pommes.
2. Laisser mijoter en remuant fréquemment jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que le jus soit sirupeux.
3. Laisser tiédir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet soit environ 2 heures.
4. Égoutter les pommes avant le montage.

### Crumble

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Au robot, mélanger les ingrédients secs. Ajouter l'huile de coco et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce que le tout prenne une texture granuleuse.
3. Répartir sur la plaque.
4. Cuire au four environ 10 minutes. Remuer et poursuivre la cuisson environ 7 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Laisser refroidir complètement.

### Crème fouettée à la noix de coco

1. Refroidir un grand bol au congélateur.
2. Retourner la conserve à l'envers pour retirer plus facilement le liquide. Conserver le dans un plat hermétique pour vos futures smoothies.
3. Déposer toute la partie solide dans le bol, puis fouetter quelques minutes à basse vitesse au batteur électrique.
4. Ajouter la vanille et le sirop d'érable et fouetter à nouveau.
5. Procéder immédiatement au montage des verrines

### Montage

1. Répartir la crème fouettée sur les gelées de sirop d'érable.
2. Y ajouter la garniture de pommes confites à l'érable.
3. Garnir de crumble.

**ASTUCE :** IL EST POSSIBLE DE PRÉPARER LE CRUMBLE ET LA GELÉE À L'AVANCE POUR SAUVER UN PEU DE TEMPS QUAND VIENT LE MOMENT DE PRÉPARER LE REPAS DES FÊTES. IL SUFFIT DE METTRE LE CRUMBLE DANS UN GRAND SAC ET LA GELÉE À MÊME LES VERRINES ET DE LES ENTREPOSER AU CONGÉLATEUR.

Adaptation végétalienne de la recette Verrines aux pommes et à l'érable de Ricardo  
<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6161-verrines-aux-pommes-et-a-l-erable>



---

# LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE - UN NOËL VÉGÉTARIEN/ VÉGÉTALIEN

PAR MARIANNE GAGNON  
ÉTUDIANTE DE 2<sup>E</sup> ANNÉE EN NUTRITION

Ah, le temps des fêtes! Nous voilà déjà si près de ce moment de retrouvailles, de cadeaux et surtout, de repas de dinde, de ragoût de boulettes et de tourtière. Toutefois, cette tradition plutôt carnivore cède de plus en plus la place à une nouvelle tendance chez un groupe de consommateurs croissant : le Noël végétarien ou végétalien!

---



## LES PARTISANS DU NOËL SANS VIANDE

Dans les sociétés occidentales, le végétarisme et le végétalisme, qui occupaient autrefois une place timide et souvent critiquée, ont finalement eu droit à leur percée il y a quelques années. Désormais associés à des habitudes de vies saines et une pensée responsable, ces deux modes alimentaires ont gagné leurs lettres de noblesse dans les tendances de consommation et ont plus d'exposition que jamais. Presque 10% des Canadiens se déclarent d'ailleurs végétariens, selon un sondage récent de l'université Dalhousie à Halifax(1). Un autre groupe d'influence au nom tendance qui prend de plus en plus de place dans la population canadienne est celui des « flexitariens », ces gens qui réduisent activement leur consommation de produits animaux sans les éliminer complètement de leur diète. Le même sondage a d'ailleurs montré que plus de 50% des Canadiens souhaitent réduire leur consommation de viande, un chiffre non négligeable.

Malgré les bonnes intentions de cette population croissante de carnivores à temps partiel, dont je fais moi-même partie, un bastion demeure : les repas du temps des fêtes en famille. Les plats traditionnels de Noël de par le monde parlent d'eux-mêmes: dinde, oie, agneau, foie gras, charcuteries, bref, toutes les déclinaisons de viandes possibles et un véritable cauchemar pour les végétariens (2)! Ces derniers ont donc créé au fil des années de délicieuses alternatives qui méritent leur heure de gloire.

## L'ABC DU NOËL VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN

Il est beaucoup plus facile que l'on pense de transformer son traditionnel souper de Noël en une option végétarienne. Il suffit de substituer la pièce de résistance, sans nécessairement avoir besoin de toucher aux accompagnements. Par exemple, le repas de dinde, pommes de terre, sauce aux canneberges et carottes peut tout simplement devenir le repas de tourte végétarienne (voir recette précédente), pommes de terre, sauce aux canneberges et carottes!

Pour les accompagnements, il suffit de ne pas les apprêter avec du gras animal (jus de viande, suif ou saindoux) pour qu'il soient végétariens.

Il existe des centaines de recettes d'entrées végétariennes, des soupes aux canapés à base de légumes (spanakopitas et compagnie) en passant par les fromages sur craquelins. Vous voulez offrir des options végétaliennes à votre souper? Les entrées sont une bonne place pour commencer, avec de nombreuses recettes faciles à trouver sur Internet : trempettes pour crudités sans produits d'œufs ou de produits laitiers, soupes à base de bouillon de légumes pour remplacer les potages contenant du lait, bruschettas et j'en passe.

Passons à la bûche! Il est possible, tout comme pour les entrées, de préparer un dessert végétalien qui plaira à tous. Nous vous avons d'ailleurs préparé une recette de verrines à l'érable dans le bulletin à s'en lécher les babines. Si vous tenez à préserver la tradition de la bûche de Noël, pas de soucis! Une petite recherche sur Internet vous suffira pour trouver des dizaines de recettes sans produits animaux. Il existe même désormais des pâtisseries véganes qui vendent leurs bûches en épicerie, par exemple dans certaines succursales du IGA ou du Provigo.

## POURQUOI TENTER LE NOËL VÉGÉTARIEN/VÉGÉTALIEN?

Il existe plusieurs bonnes raisons de changer la donne pour le temps des fêtes, certaines plus inusitées que d'autres :

- Éviter à vos convives végétariens/végétaliens d'apporter leur repas : Soyons honnêtes, devoir apporter son lunch quand on est invité à célébrer Noël n'est pas exactement l'image d'un repas grandiose, alors pourquoi ne pourraient-ils pas y avoir droit aussi? De plus, manger à part des autres est généralement un bon déclencheur des moqueries stéréotypées de certains oncles qui ne jurent que par leur steak.
- Éviter à l'hôte de devoir préparer différents plats : Généralement plus répandue que la consigne d'apporter un lunch, l'option consistant à préparer des portions spéciales pour les invités végétariens ou végétaliens présente tout de même ses problèmes. Elle cause plus de travail pour l'hôte et engendre le même problème d'isolation de l'invité au final.
- Réduire son empreinte écologique : Saviez-vous que la dinde fait partie des 10 aliments causant la plus grande production de gaz à effet de serre(3)? A la quantité de dindes qui se retrouvent sur nos tables le soir de Noël, le résultat n'est pas glorieux pour notre planète.
- Épater la galerie : Pas besoin d'être végétarien pour manger végétarien! Soyez assurés, si vous osez retirer la viande de la table cette année pour une délicieuse alternative végétarienne, vos invités s'en souviendront et en parleront longtemps et ce, très probablement en bien!

## PLATS VÉGÉTARIENS POUR RECEVOIR

- Rôti de noix
- Pavés de tofu sauce champagne
- Seitan Wellington (une « twist » au classique bœuf Wellington)
- Pâtes aux truffes
- Coquilles St-Jacques végétariennes
- Et plus encore!

Recettes et image tirées du blogue « recettes végétariennes » : <http://recettes-vegetariennes.over-blog.com/article-noel-vegetarien-40615451.html>



## RÉFÉRENCES

1. Thomson, A. Most vegans, vegetarians in Canada are under 35: survey. The Globe and Mail, [en ligne]. <https://www.theglobeandmail.com/canada/article-most-vegans-vegetarians-in-canada-are-under-35-survey/> (page consultée le 26 novembre 2018).
2. Broomfield, M. What Christmas dinner looks like around the world. The Independent, [en ligne]. <https://www.independent.co.uk/news/world/what-christmas-dinner-looks-like-around-the-world-a6768231.html> (page consultée le 26 novembre 2018).
3. Dagorn, G. Avant d'être cancérigène, la viande est polluante pour la planète. Le Monde, [en ligne]. [https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/10/29/la-viande-a-aussi-un-impact-majeur-sur-la-planete\\_4799570\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2015/10/29/la-viande-a-aussi-un-impact-majeur-sur-la-planete_4799570_4355770.html) (page consultée le 26 novembre 2018).

# UN TEMPS DES FÊTES PAS COMME LES AUTRES

DÉCEMBRE 2018

Responsable: Marianne Gagnon  
Révision: Isabelle Galibois Dt.P. Ph.D, Jacynthe  
Lafrenière Dt.P M.Sc, Anie Larue  
T.D.P.  
Impression: AGÉTAAC



**bureau d'entraide  
en nutrition**

Bureau : 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)