BULLETIN DU BEN

SEPTEMBRE
2019

Une rentrée sous la fraîcheur!

À PROPOS

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

ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informer sur la saine alimentation.

Participer à plusieurs évènements en lien avec les saines habitudes de vie.

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

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

Offrir un soutien et des conseils via les réseaux sociaux et les courriels.

bureau d'entraide
en nutrition

Questions ou commentaires? Contactez-nous! Coordonnées à l'endos.

SOMMAIRE

6 ENTREVUE AVEC L'ÉQUIPE DE « PRODUITS ALIMENTAIRES UNI-VRAC »
Par Alexa Lortie

10 NICE CREAM À LA FRAMBOISE ET À LA CARDAMOME
Par Alexandra Pye

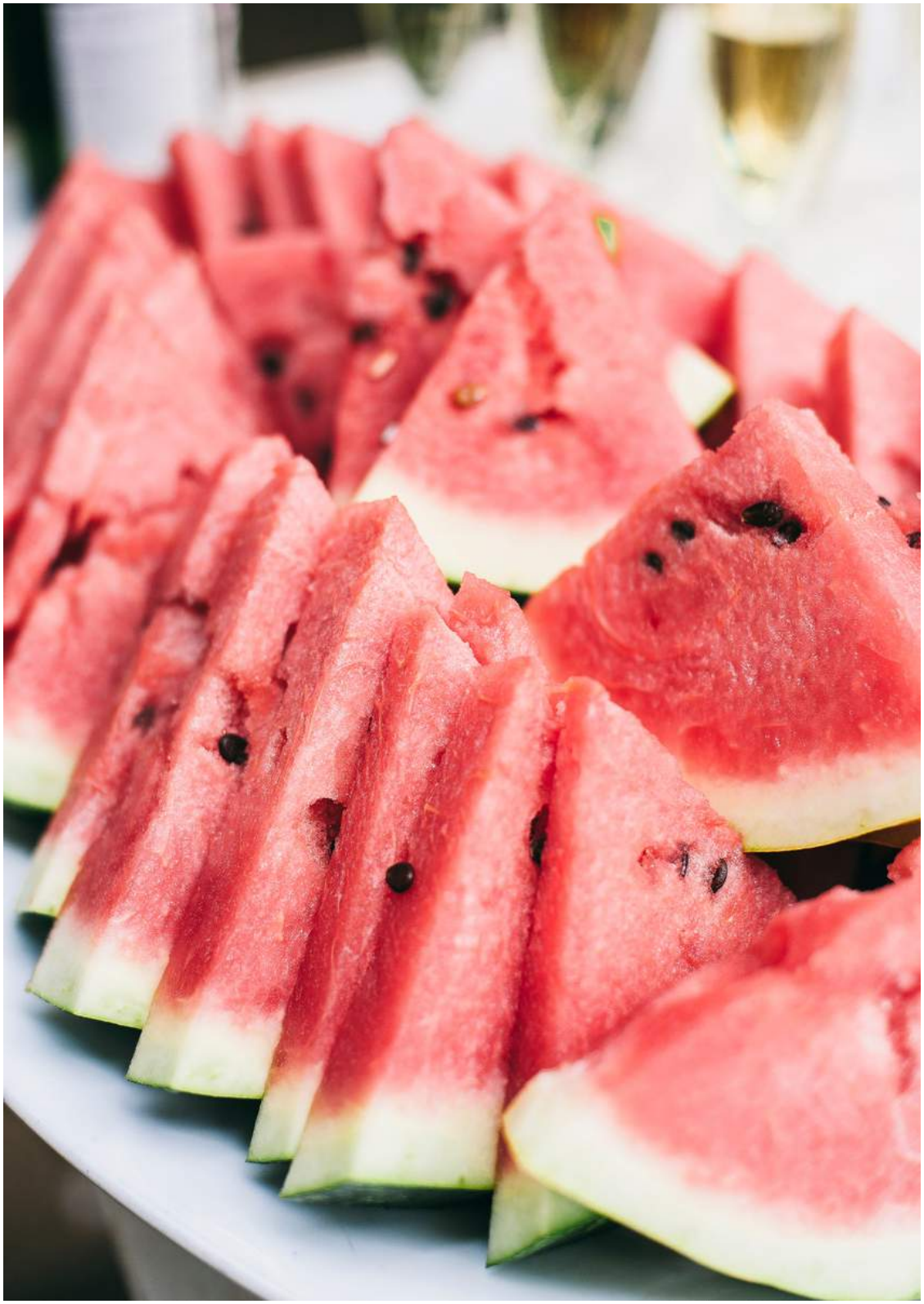
11 QU'EST-CE QUE LA FERMENTATION?
Par Chloé Caredda et Alexandra Pye

15 « CAKE » TOMATE MOZZARELLA
Par Chloé Caredda

16 LES INDISPENSABLES DU BEN
Par le comité du BEN

19 APPRENDRE À BONIFIER SON ALIMENTATION AVEC LES FINES HERBES
Par Elisabeth Charbonneau

26 GASPACHO VERT
Par Elisabeth Charbonneau



MOT DE LA RÉDACTRICE

Avec la chaleur qui se poursuit jusqu'en septembre, ce n'est pas tentant de retourner en classe. La motivation n'est pas à son maximum quand les plages sont plus invitantes que les devoirs. Pourtant, il y a du bon à retourner sur les bancs d'école : retrouver ses amis, sa routine, ses activités sportives, etc. Pour moi, le début de l'année scolaire recommence en force avec le bulletin du BEN.

Ce beau défi d'organiser et d'écrire des articles sur la nutrition est plus que motivant. En plus, cette année nous avons une équipe plus que complète avec des forces distinctes qui vous promettent une année scolaire remplie de découvertes alimentaires. Être entourée de personnes passionnées de nutrition me rappelle l'importance de celle-ci dans la vie de tous : tout le monde mange et tout le monde est concerné par l'alimentation.

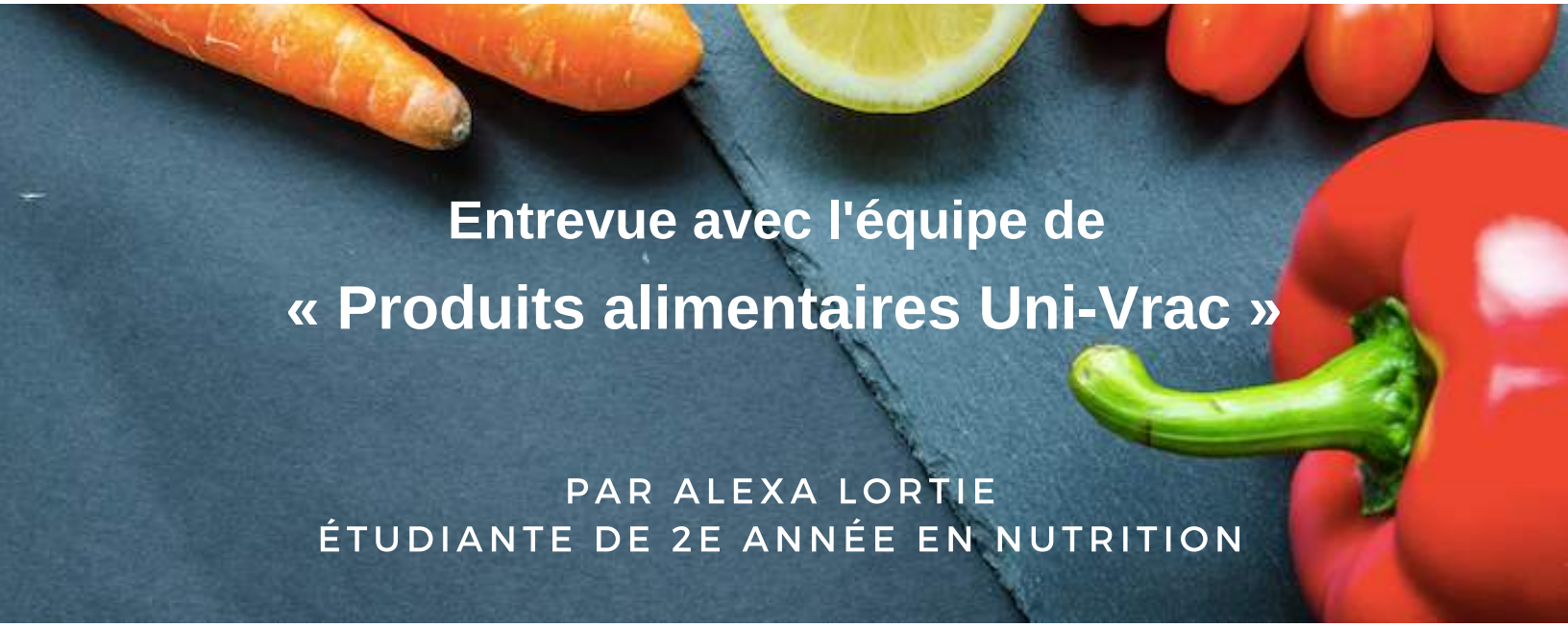
Sur ce, je vous dévoile le thème de la chronique dédiée à la rédactrice pour cette année: apprendre à bonifier son alimentation. En fait, il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour améliorer ses habitudes alimentaires. Petites nouveautés cette année, nous vous proposons un défi écologique à chaque mois ainsi que des publications sur les réseaux sociaux.
Restez à l'affût!

Avec la publication de ce bulletin, vous allez en apprendre davantage sur une épicerie en vrac, sur la fermentation et les fines herbes. En plus, vous découvrirez des recettes rafraîchissantes. J'espère que ce bulletin sera à la hauteur de vos attentes!

Bonne lecture et bonne année scolaire!

Elisabeth Charbonneau

Elisabeth Charbonneau
VP aux publications



Entrevue avec l'équipe de « Produits alimentaires Uni-Vrac »

PAR ALEXA LORTIE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Acheter des produits alimentaires en vrac à l'Université Laval? À faibles coûts en plus? Et oui, vous ne rêvez pas! Ce sera dorénavant possible dès la session d'automne 2019! Nous avons même eu la chance de s'entretenir avec la belle équipe derrière ce magnifique projet mettant de l'avant la réduction de l'empreinte écologique dans l'alimentation.

Comment le projet a commencé?

L'idée de départ provient d'une étudiante en Sciences et technologie des aliments (STA) inscrite au profil entrepreneurial. Par la suite, trois étudiantes du même programme se sont ajoutées au projet lors de l'automne 2018. Grâce à leurs recherches, l'équipe a réalisé que l'Université de Montréal avait également mis sur pied un commerce similaire. En les contactant, il a été possible de saisir leur modèle d'affaires et de s'en inspirer. Par la suite, trois étudiants en Nutrition se sont joints à l'équipe puisqu'eux-mêmes amorçaient des démarches similaires de leur côté. En collaborant, les expertises de tous ont permis une multidisciplinarité très intéressante.

C'est ainsi qu'une équipe du tonnerre s'est formée, déterminée à surmonter les embûches et à travailler fort pour que le projet voit le jour et que le vrac soit offert de manière accessible à la communauté de l'Université Laval.

Quelle est la mission de votre organisme?

L'objectif de ce comité à but non lucratif est la mise en place d'un magasin en vrac sur le campus universitaire offrant des denrées alimentaires sèches à faible coût, un aspect primordial étant donné que la clientèle cible est la communauté étudiante.

Toutefois, les employés de l'Université Laval et les personnes vivant hors campus sont également les bienvenus. L'implantation du projet sur le campus principal offre une proximité pour les membres de la communauté universitaire à un magasin d'aliments en vrac. Le comité invite les consommateurs à apporter leurs propres pots, ce qui permet de diminuer le suremballage lié à la commercialisation traditionnelle des aliments. Cela permet de s'inscrire dans la démarche de Développement durable de l'Université Laval.

De plus, le projet favorise les liens entre les étudiants des diverses facultés et avec les comités agroalimentaires existants, en faisant plusieurs partenariats avec ceux-ci.

Produits alimentaires Uni-Vrac s'avère également un projet valorisant une alimentation saine et diversifiée par la création de recettes à partir de produits vendus au magasin.

Quelle est la composition de votre équipe?

Le comité fondateur est composé de 7 étudiants de la Faculté des Sciences de l'Agriculture et de l'Alimentation. Plus précisément, 4 étudiantes en Sciences et technologie des aliments et 3 étudiant(e)s en Nutrition ont travaillé à la réalisation de ce projet. Chaque individu a son rôle dans le conseil d'administration :

- Florence Martin (Présidente)
- Sara Tremblay (Vice-présidente)
- Mégane Beauséjour (Directrice aux finances)
- Mallory Roy (Directrice aux communications)
- Justine Bernier (Directrice à l'approvisionnement)
- Laurence Laberee (Directrice aux ressources humaines)
- William Gagnon (Directeur à la recherche et au développement)

L'équipe de « Produits alimentaires Uni-Vrac »

Nous travaillons tous en très étroite collaboration. Les expertises et expériences de chacun ont permis au projet de voir le jour. Il est certain que plusieurs autres personnes ont aussi donné de leur temps à la réalisation de ce projet, sans qui il aurait été impossible de réaliser le projet. Nommons par exemple David Poirier qui a réalisé le logo d'Uni-Vrac et qui nous a apporté à plusieurs reprises de précieux conseils sur la création d'un comité étudiant.

Quelles sont les grandes étapes d'un projet comme celui-ci?

Tout d'abord, des recherches ont été effectuées pour connaître l'offre alimentaire actuelle dans la région de la capitale. Ensuite, étant donné que le projet est implanté sur le campus universitaire, il fallait s'assurer de la faisabilité du projet en obtenant l'accord de l'administration de l'Université Laval. Afin de prouver le bien-fondé de l'idée, un budget a été construit et une étude de faisabilité a été réalisée.

Un sondage sur les tendances d'achats d'aliments en vrac a été réalisé et distribué sur les médias sociaux, dépassant toutes attentes et confirmant l'engouement pour une épicerie en vrac sur le campus.

Des démarches logistiques ont donc été entamées pour l'obtention de permis, d'enregistrement et d'assurances et pour sélectionner un local respectant les exigences réglementaires.

Une multitude de demandes de financement ont également été remplies afin d'obtenir le budget nécessaire pour acheter des denrées alimentaires et le matériel nécessaire. Le recrutement des bénévoles est aussi une étape cruciale. Ainsi, un plan de formation et le guide du bénévole ont été rédigés. Finalement, la promotion pour le magasin étant très importante, plusieurs démarches ont été effectuées pour bâtir un site web, développer des éléments marketing et créer des partenariats.

Où êtes-vous situés sur le campus?

Nous sommes localisés dans le dépanneur Chez Alphonse au sein du Pavillon Maurice-Pollack/Alphonse Desjardins. Ce pavillon a été sélectionné en fonction des réponses des étudiants lors du sondage sur les tendances d'achats d'aliments en vrac qui a circulé dans la communauté universitaire et sur les médias sociaux. Nous avons choisi cette location pour accommoder les étudiants et respecter les normes en matière d'innocuité et de salubrité du MAPAQ. La proximité avec une station d'autobus achalandée a aussi motivé la localisation, puisqu'elle permet aux clients de se déplacer par des modes de transport durables, en accord avec les valeurs promues par le comité. La CADEUL a travaillé fort pour nous accommoder avec les locaux qu'elle avait à sa disposition. Nous souhaitons mentionner que Produits alimentaires Uni-Vrac reste une entité distincte du dépanneur Chez Alphonse, mais que leur collaboration est grandement appréciée.

Qu’est-ce qu’on doit savoir avant de venir vous visiter?

Vous devrez arriver avec un ou des contenant(s) propre(s). Vous pourrez choisir les aliments qui vous conviennent en quantité que vous désirez. Des bénévoles seront sur place pour vous aider, remplir vos contenants ainsi que pour vous faire payer. Les méthodes de paiements qui seront acceptées sont l’argent comptant et carte de crédit.

Ne vous gênez pas pour poser vos questions. Lors des ventes, il y aura toujours quelqu’un avec une formation en lien avec l'alimentation qui pourra certainement vous donner des trucs et astuces pour cuisiner nos produits. Vous remarquerez que les produits seront derrière un comptoir et que seuls les bénévoles y auront accès. Cela vise à assurer la salubrité des produits et éviter leur contamination accidentelle. La salubrité est aussi la raison qui nous pousse à demander que vos contenants soient propres avant de pouvoir être remplis.

Il est certain que nous espérons attirer les initiés du vrac, mais nous souhaitons faire découvrir le vrac aux personnes qui ne connaissent pas encore ce mode d’achat ou encore qui étaient réticentes à y adhérer.

Il serait une bonne idée de nous suivre sur Facebook pour ne rien manquer ! (Concours, promotions, idées de recettes et bien plus).

Quels sont les produits qu’on peut acheter?

Nous vendons principalement des denrées alimentaires sèches. Vous trouverez chez Uni-Vrac des fruits séchés, noix et graines, des farines, plusieurs denrées sèches biologiques, des confiseries, riz, légumineuses sèches, pâtes alimentaires et bien plus. Pour l’ouverture, nous aurons une quarantaine de produits différents. Les produits seront sujets à changement selon la disponibilité ainsi que la demande. Il va sans dire que nous sommes très ouverts aux suggestions des consommateurs!

Quels sont vos jours/heures d’ouverture?

Pour l’instant, nous serons ouverts de façon ponctuelle 2 jours par semaine, soit le lundi de 15 h à 17 h et le mercredi 17 h à 19 h. Toutefois, nous restons ouverts aux suggestions pour accommoder le plus possible notre clientèle. Dès la deuxième semaine de septembre, vous pourrez aller faire vos achats en vrac.

Uni-Vrac
-PRODUITS ALIMENTAIRES-

NICE CREAM À LA FRAMBOISE ET À LA CARDAMOME

PROPOSÉ PAR ALEXANDRA PYE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Préparation : 5 minutes
Congélation : 0-1 heure
Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS :

- 2 bananes bien mûres, surgelées
- 375 ml (1 ½ tasse) de framboises non sucrées, surgelées
- 5 ml (1 c. à thé) de cardamome moulue
- Menthe fraiche ciselée

TRUC : Pour une version ultra-crémeuse, ajouter un peu de lait, de boisson végétale ou de lait de coco au mélange.

PRÉPARATION :

1. Au robot-mélangeur, broyer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.
2. Garnir de menthe ciselée si désiré.

ASTUCE : Il est préférable de remettre le mélange 1 heure au congélateur si on désire le servir dans un cornet. Il sera plus facile de former des boules avec notre cuillère à crème glacée.

Image et recette tirées de : https://sciencefourchette.com/recettes/nice-cream-a-framboise-a-cardamome-sucres-ajoutes/

Qu'est-ce que la fermentation?

PAR CHLOÉ CAREDDA ET ALEXANDRA PYE
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Yogourt, kimchi, cornichons, tempeh, ... cela vous dit-il quelque chose ? Leur point commun ? Ce sont tous des aliments fermentés. La fermentation est une méthode de conservation ancestrale qui comporte de nombreux avantages et bienfaits. Ce terme peut vous sembler familier, ou au contraire totalement étranger, mais nous sommes sûres que vous avez déjà consommé ce genre d'aliment.

C'est quoi la fermentation ?

Pour faire simple, la fermentation résulte de l'action de bactéries et/ou levures (naturellement présentes dans vos aliments) sur des molécules de sucres dans un milieu dépourvu d'air (milieu anaérobique). Cette réaction naturelle peut alors mener à 3 types de fermentation possibles. En effet, les molécules de sucre contenues dans votre aliment pourront être, soit transformées en alcool, soit en acide lactique, soit en acide acétique (que l'on appelle aussi vinaigre). De plus, du CO2 y sera produit.

Ces nouvelles molécules ainsi formées donneront alors à votre aliment une nouvelle saveur tout en le préservant de la croissance de certaines bactéries néfastes qui ne peuvent survivre dans un milieu aussi acide. Elle permettra aussi de modifier la texture et les propriétés de l'aliment.

Effectivement, la fermentation va:
1) agir sur l'équilibre de notre microbiote/flore intestinale ;
2) aider le système immunitaire ;
3) permettre d'obtenir des produits faciles à digérer (diminuant les risques de flatulence par exemple) ;

4)permettre d'augmenter la valeur nutritionnelle de l'aliment ;
5) permettre l'amélioration de notre digestion. En effet, si vous souffrez d'inconforts digestifs les aliments fermentés vous aideront à les soulager en rééquilibrant l'acidité gastrique. De ce fait, votre digestion n'en sera que meilleure.
6)Favoriser l'absorption de nutriments, vitamines et minéraux ;
7) et bien plus encore!

Pour lire l'article en entier : https://docteurbonnebouffe.com/fermentation-bienfaits-sante/

Quelques produits fermentés bons pour vous :

- **Tempeh :** Il est fabriqué à partir de fèves de soya décortiquées préalablement bouillies qui peuvent être mélangées à d'autres céréales (millet ou riz). Par la suite, des champignons microscopiques (Rhizopus oligosporus) y seront ajoutés afin de permettre la fermentation. Cette fermentation donne un goût caractéristique au tempeh et peut parfois même affecter sa couleur.
- **Miso :** Il est également fabriqué à partir de fèves de soya qui peuvent être mélangées à d'autres céréales (orge ou riz). Le tout subira une fermentation sous l'influence des bactéries lactiques et les levures. On la retrouve souvent dans les plats japonais : la soupe miso vous dit quelque chose ? Il ne faut tout de même pas en abuser étant donné sa forte teneur en sel !
- **Kéfir :** Il s'agit de lait fermenté et alcoolisé (environ 1% d'alcool). C'est un mélange de levures et de bactéries qui fermenteront dans le lait. De plus, si vous en trouvez en magasin, il se peut que cette boisson ait son couvercle bombé. Pourquoi ça ? Tout simplement car son obtention se fait à partir de levures qui vont produire de petites bulles de gaz. Le lactose contenu dans le lait est transformé en partie en gaz carbonique et en alcool, ce qui le rend idéal pour les personnes intolérantes au lactose. Ne soyez donc pas surpris du côté légèrement pétillant que dégage ce produit ! Son petit plus est sa teneur en bactéries probiotiques qui vont agir sur votre flore intestinale et donc favoriser sa bonne santé.
- **Kombucha :** Il s'agit d'une boisson pétillante de thé fermentée consommée depuis plus de 2000 ans. La fermentation crée une « mère de kombucha» composé de plusieurs espèces de bactéries et levures qui peut être réutilisée pour d'autres fermentations. Ces bactéries se nourrissent du sucre ajouté au thé. C'est pourquoi plus la fermentation est longue, moins la boisson est sucrée. À ce jour, aucune étude prouve que le kombucha est réellement bénéfique pour la santé. Par contre, c'est une belle alternative à la boisson gazeuse pour ceux qui apprécient particulièrement le pétillant.
- **Vin et bière :** La fermentation alcoolique permet au glucose de ces boissons d'être transformé en alcool et en CO2. Pour la bière contrairement au vin, le CO2 est désiré puisqu'il apporte du pétillant à la boisson.

Évidemment, la formation d'alcool par les fermants est désirée pour le vin et la bière. Ces boissons sont bien appréciées par plusieurs, il faut toutefois s'assurer de les consommer avec modération.

En somme, la fermentation est une méthode de transformation très ancienne qui est toujours d'actualité aujourd'hui. Ses bienfaits intéressent beaucoup la population et le milieu scientifique. Les chercheurs s'intéressent, entre autres, au lien entre les aliments fermentés et leurs différents effets sur la santé. En effet, selon PLOC Genetics, certains récepteurs dans notre corps réagissent de façon positive. De façon simplifiée, ces récepteurs
permettraient de lier une molécule (produite lors de la fermentation) capable d'activer et d'attirer les cellules immunitaires. Cette étude n'est qu'une parmi tant d'autres toutes aussi intéressantes.

Maintenant que vous en connaissez un peu plus sur les aliments fermentés, il ne vous reste plus qu'à les tester et à nous dire ce que vous en pensez sur notre page Facebook.

Références :

Huot, I. *La fermentation: plus tendance que jamais.* (En ligne). https://www.journaldemontreal.com/2017/04/09/la-fermentation-plus-tendance-que-jamais
(page consultée le 8 août 2019).

Image 1 repérée à :
https://www.goodfood.com.au/good-health/how-to-brew-your-own-kombucha-20161116-gsqcxj

Image 2 repérée à : https://thumbor.thedailymeal.com/EiCHuEt-dLHAx_H5wu83FsIjEnA=//https://www.thedailymeal.com/sites/default/files/2017/09/12/Hero_0.jpg

Laurendeau,H. *10 faits à propos du kéfir.* (En ligne) https://www.ricardocuisine.com/chroniques/10-idees/553-10-faits-a-propos-du-kefir (page consultée le 8 août 2019).

Lavallée, B. *Devrait-on boire du kombucha?* (En ligne). https://www.canalvie.com/recettes/kombucha-1.1754668

Manuguerra-Gagné, R. *La nourriture fermentée interpelle directement le système immunitaire.* (En ligne).https://ici.radiocanada.ca/nouvelle/1172944/nourriture-fermentee-systeme-immunitaire-yogourt-kimchi-sante-microbiote-evolution

Marjcher, N. *Fermentation: 6 bienfaits à découvrir.* (En ligne). https://docteurbonnebouffe.com/fermentation-bienfaits-sante/

Marsolais, Jean-François. *Les légumineuses, les noix et les graines.* (En ligne). https://sitescours.monportail.ulaval.ca/contenu/sitescours/041/04112/201709/site82781/modules463753/module615153/page1692421/bloccontenu1482321/NUT-1004_Mod6.pdfidentifiant=a1c6a0c2ebaee301c93400abbe255ec8b8f21fa8 (page 12 consultée le 8 août 2019).

Papille et Pupilles. *Fermentation: Et si on parlait des aliments fermentés.* (En ligne). https://www.papillesetpupilles.fr/2016/11/fermentation-et-si-on-parlait-des-aliments-fermentes.html/ (page consultée le 9 août 2019).

Peters, A, et al. M*etabolites of lactic acid bacteria present in fermented foods are highly potent agonists of human hydroxycarboxylic acid receptor 3.* (En ligne). https://journals.plos.org/plosgenetics/article?id=10.1371/journal.pgen.1008145

« CAKE » TOMATE MOZZARELLA

PROPOSÉ PAR CHLOÉ CAREDDA
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes
Rendement : 6 portions

INGRÉDIENTS :

- 150 ml (1/2 de tasse) de tomates séchées hachées
- 8 tomates cerises fraiches coupées en 4
- 100 ml (1/2 tasse) de mozzarella végétale coupée en dés (ou régulière selon votre préférence)
- 400 ml (1 tasse + ¾ de tasse) de farine de blé
- 250 ml (1 tasse) de farine de pois chiches
- 1 sachet de levure chimique
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 70 ml (1/3 de tasse) d'huile (35 ml huile d'olive et 35 ml huile des tomates séchées)
- 300 ml (1 tasse + ¼ de tasse) de boisson de soya

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C (350 °F) et placer la grille au centre. Chemiser un moule à pain de papier parchemin. Réserver.
2. Saupoudrer d'un peu de farine (cela évitera que la garniture ne détrempe votre cake). Réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine de blé, la farine de pois chiche, la levure, la poudre d'ail, les herbes de Provence et l'origan. A l'aide d'une cuillère en bois, creuser un puit au centre et y verser l'huile et la boisson de soya. Fouetter l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte à cake homogène.
4. Ajouter la garniture préalablement mise de côté et, à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger le tout délicatement.
5. Verser le mélange dans le moule à pain.
6. Cuire au four pendant 40 minutes. Le cake est cuit quand la lame du couteau en ressort sèche !
7. Laisser le cake refroidir avant de le couper en tranches ! Dégustez et régalez-vous !

Image et recette tirées de : https://geek-balsamique.fr/article/cake-tomate-mozza-vegan

LES INDISPENSABLES DU BEN POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE

Découvrez les trucs et les astuces des filles du comité pour une rentrée rafraîchissante!

L'indispensable d'Alexandra : Un matcha latté

Pour me rafraîchir lors des journées encore très chaudes, j'opte pour mes boissons préférées en version glacée. Ma préférée est définitivement le matcha latté. Je le prépare le matin avant de partir et y ajoute beaucoup de glace. De cette façon, je peux en profiter et le siroter durant mon premier cours de la journée.

L'indispensable d'Alexa : Un smoothie avec des fraises du Québec

Pour m'assurer de commencer une journée chaude du bon pied, j'aime beaucoup accompagner mon déjeuner d'un bon smoothie rafraîchissant. Frais et rempli de saveurs, mon smoothie me permet de faire le plein de fruits et donc de bien commencer ma journée d'école. J'utilise les fruits que j'ai sous la main, mes préférés pour l'été étant les savoureuses fraises du Québec!

L'indispensable de Chloé : Un smoothie nourrissant

En été comme en hiver j'adore m'entrainer. J'aime avoir des collations rafraîchissantes au retour de mon entraînement. J'opte alors pour des smoothies à base de petits fruits, flocons d'avoine, boisson aux amandes, purée d'amande,... afin de faire le plein d'énergie ! Cela me permet aussi de passer des fruits (voire légumes) en fin de vie et donc de limiter le gaspillage alimentaire !

L'indispensable d'Elisabeth : Un gaspacho

Pour profiter de l'abondance des légumes du jardin et survivre aux canicules, j'aime bien convertir ma recette de potage en soupe froide. Le gaspacho permet d'utiliser les légumes très mûrs du potager et de conserver les soupes au menu. Rien de mieux qu'une recette facile à exécuter et remplie de saveurs pour bien me rafraîchir sur l'heure du dîner à l'école.

L'indispensable d'Amélie : L'hummus

La rentrée scolaire est un moment où l'on peut manquer de temps pour cuisiner, surtout si, comme moi, vous déménagez la veille du commencement des classes. L'hummus, cette tartinade traditionnellement faite à partir de pois chiches et de tahini, vient alors à ma rescousse, et possiblement la vôtre! J'ai même découvert cet été que d'y tremper, en plus des carottes, des concombres et du céleri, des pommes, oui oui, des pommes, c'est d'autant plus délicieux! Il est maintenant possible de trouver cette tartinade faite avec différentes légumineuses, comme les edamames, les haricots noirs et les lentilles rouges; on aime ça la diversité!

L'indispensable d'Audrey-Maude : Un café glacé maison

Qui dit rentrée scolaire, dit café! Comme les journées chaudes sont encore présentes et que ma concentration beaucoup moins, j'aime bien préparer en avance une grande quantité de concentré de café glacé (café infusé, sirop d'érable, vanille) que je garde au frigo dans un pot Mason. Le jour même, hop je rempli un verre réutilisable de glaces concassées, d'une portion de concentré de café froid pour 2 portions de lait végétal. Économique, moins de sucre et surtout moins de déchets que celui du commerce!

Apprendre à bonifier son alimentation avec les fines herbes

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Cette année le thème de la chronique est : apprendre à bonifier son alimentation. Pour la première chronique, quoi de mieux qu'apprendre à cuisiner avec les fines herbes. Elles sont souvent oubliées, mais une fois intégrées à notre alimentation, on ne veut plus les abandonner. Je crois que ce sont les petits changements effectués au quotidien qui permettre d'avoir une alimentation plus diversifiée, plus saine et certainement plus amusante!

Distinction entre fines herbes, herbes séchées et épices

Les fines herbes fraîches sont les feuilles des plantes aromatiques. Elles peuvent être consommées fraîches ou séchées. Par exemple, on retrouve à l'épicerie autant du basilic frais et du basilic séché. En ce qui concerne les épices, celles-ci proviennent de d'autres parties des plantes aromatiques (fruits, graines, bulbes, etc.) et sont souvent séchées. Une épice pourrait donc être du cumin moulu qui provient des graines. Il est important de faire la distinction des termes, car leur utilisation varie notamment en ce qui concerne la quantité à ajouter à une recette. Je vous donne une conversion un peu plus loin pour vous aider à utiliser la bonne quantité demandée.

Les « fines » herbes portent bien leur nom!

Les fines herbes rehaussent les saveurs des plats avec leur arôme unique. Elles peuvent donc être utilisées dans des recettes et n'ajoutent que très peu de calories. Un des points faibles des habitudes alimentaires des Canadiens est sans aucun doute leur consommation journalière de sodium qui dépasse du double les recommandations. Trop de sel dans l'alimentation peut avoir des impacts négatifs sur notre santé. Les fines herbes représentent ainsi une excellente alternative au sel de table lors de la cuisson des aliments ou simplement lors de l'ajout à l'assiette. En ajoutant des fines herbes dans un plat, on remarque facilement qu'elles apportent un « punch » de saveurs au plat.

En diminuant la quantité de sel dans un plat et en ajoutant des fines herbes, le met conserve (et augmente même) en fraîcheur et en saveurs. Les fines herbes sont intéressantes d'un point de vue nutritionnel, car elles auraient des propriétés antioxydantes qui leur sont liées. Elles contiendraient aussi un bon nombre de vitamines et minéraux essentiels à la santé globale. Les fines herbes sont assurément un plus à notre alimentation pour notre santé générale, mais aussi, pour une satisfaction garantie de nos papilles gustatives.

La sélection des fines herbes

Avant d'acheter ou de récolter des fines herbes, il est essentiel de vérifier que :

- les feuilles sont d'une belle couleur vive sans présence de tâches jaunes, brunes ou noires ;
- les feuilles ne contiennent aucune trace de moisissure ;
- les tiges ne sont pas sèches.

En respectant ces critères, la fraîcheur et les saveurs seront maximales.

Mieux les conserver et éviter le gaspillage!

La façon la plus simple de conserver les fines herbes fraîches est simplement de les enrouler dans un papier essuie-tout préalablement humidifié. Ensuite, les ranger dans un sac de plastique refermé qu'on place au réfrigérateur et on les lave au moment de les utiliser. Elles pourront se conserver ainsi jusqu'à cinq jours. On peut également les laver et les hacher pour ensuite les mettre dans des bacs à glaçons. On ajoute un peu d'eau par-dessus pour les congeler et on les décongèle lors de l'utilisation. Il est préférable d'opter pour cette méthode pour des plats demandant de la cuisson plutôt que des plats frais, car lors de la décongélation, les feuilles ramolliront ou noirciront.

Petite exception : le basilic tolère moins bien la réfrigération que les autres fines herbes et les feuilles noirciront rapidement. Il est donc préférable de mettre le bouquet de basilic dans un verre d'eau et le mettre au réfrigérateur deux ou trois jours. Si vous utilisez beaucoup de basilic en cuisinant, il peut être avantageux d'acheter un plant de basilic. Pour garder les feuilles en santé le plus longtemps possible, on doit mettre le pot de basilic dans un contenant rempli d'eau pour copier la culture hydroponique (plant grandissant dans l'eau) et le placer à un endroit au soleil.

Pour les herbes séchées ou les épices, on peut les conserver dans un contenant hermétique placé dans un endroit frais, sombre et sec. Les saveurs et les arômes s'atténuent au cours du temps, il est donc préférable de les garder pas plus d'un an!

.

Apprendre à les cuisiner

La majorité des fines herbes sont sensibles à la chaleur et demandent d'être ajoutées qu'à la fin de la cuisson d'un plat afin de conserver leurs saveurs et leurs arômes. Cependant, en ce qui concerne l'origan, la marjolaine, le romarin ainsi que la sauge, ces fines herbes peuvent être ajoutées aux plats qui mijotent, car elles tolèrent bien la chaleur.

Au Québec, il peut y avoir des moments où les herbes fraîches sont plus difficiles à trouver à l'épicerie ou sont très dispendieuses. Dans ces cas-ci, il est intéressant de troquer les fines herbes pour les herbes séchées. Toutefois, la quantité demandée dans une recette ne sera pas identique, car les herbes séchées sont plus concentrées en saveur. Pour vous aider à vous repérer lors de vos recettes, vous pouvez utiliser ces conversions :

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches =
5 ml (1 c. à thé) d'herbes séchées

Comment intégrer les fines herbes à notre cuisine?

Les fines herbes peuvent être utilisées dans des plats mijotés, des salades, des soupes, des breuvages, etc. Il suffit simplement d'en ajouter selon l'inspiration du moment ou simplement suivre les combinaisons, comme la fraise et le basilic.

Voici donc quelques idées pour intégrer les fines herbes à son alimentation quotidienne :

- ajouter du basilic ou de la menthe à votre eau avec des fruits et vous obtiendrez une eau savoureuse ;
- parsemer du basilic, de la ciboulette ou du persil sur vos salades ;
- ajouter du basilic ou de la ciboulette sur vos plats de pâtes.

7 fines herbes fraîches facile à cuisiner et leurs utilisations

1. **Basilic :** Pesto, pâtes, viandes, pizza, poissons ou plats à base de tomates.
2. **Ciboulette :** Salades, soupes, trempettes, sauces tomates ou quiches.
3. **Coriandre :** Mets asiatiques, poisson, soupes ou légumineuses.
4. **Menthe :** Agneau, rouleaux printaniers, salade de fruits, chocolat ou desserts.
5. **Origan :** Tomate, légumes, volaille ou œufs.
6. **Persil :** Soupes, salades, sandwichs, omelettes ou taboulé.
7. **Romarin :** Viandes grillées (agneau), pain maison, fromage, légumes rôtis.

À la découverte de nouvelles fines herbes!

Vous voulez oser un peu avec les saveurs? Essayer ces idées!

- Ajouter des feuilles de verveine dans une limonade ;
- Mettre quelques feuilles de mélisse citronnelle dans une tasse d'eau chaude pour obtenir une infusion parfumée ;
- Remplacer le basilic par du basilic thaï dans vos recettes de poulet.

Défi écolo : En septembre, on dit bye à nos bouteilles en plastique!

Pour ce mois-ci, on vous propose d'échanger vos bouteilles d'eau/de jus en plastique
pour des bouteilles d'eau aromatisée aux fines herbes et aux fruits fait maison! Rien de plus simple, on a besoin :

- D'une bouteille d'eau réutilisable
- Des fruits frais ou congelés
- Des fines herbes

On ajoute tous les ingrédients et on laisse macérer au moins une heure avant de siroter!

Exemple de recette :

- Concombre + melon d'eau + framboises + menthe
- Orange + lime + thym
- Pamplemousse + romarin

Conclusion

Les fines herbes ont intérêt à être plus exploitées dans notre cuisine. Sans être trop drastique, elles permettent de réduire sa consommation de sel tout en découvrant de nouvelles saveurs et en obtenant les bienfaits sur la santé globale. Alors, qu'attendez-vous pour les essayer?

Références :

Agir pour se nourrir. *Le pouvoir des fines herbes*. (En ligne). http://www.agirpoursenourrir.ca/medias/fichier/pages/finesherbes-appalaches.pdf (page consultée le 12 août 2019).

Aubé, J. *Quoi faire avec l'abondance de fines herbes fraîches*? (En ligne). http://exquis.ca/espacefoodie/quoi-faire-fines-herbes-fraiches (page consultée le 12 août 2019).

Cormier, H. *20 façons de pimper son eau aromatisée.* (En ligne). https://www.hubertcormier.com/new-blog/hydratation-eaux-aromatisees (page consultée le 12 août 2019).

Duschene, M-C et S. L'Heureux. *À la découverte des fines herbes*. (En ligne). https://pasquier.qc.ca/decouvertes-nouvelles/a-la-decouverte-des-fines-herbes/ (page consultée le 12 août 2019).

Extenso. *Des aliments non périssables… périssables.* (En ligne). https://www.extenso.org/article/des-aliments-non-perissables-perissables/ (page consultée le 12 août 2019).

Huot, I. *Le temps des fines herbes*. (En ligne). https://mangezquebec.com/fr/article/Chroniques%20sant%C3%A9/203/le-temps-des-fines-herbes/ (page consultée le 12 août 2019).

Nos petits mangeurs. *Guide des épices et fines herbes.* (PDF). https://www.diabete.qc.ca/fr/...le.../Guide-des-epices-et-fines-herbes.pdf (page consultée le 12 août 2019).

Ricardo cuisine. *Conservation des fines herbes fraîches.* (En ligne). https://www.ricardocuisine.com/videos/epices-et-herbes/12-conservation-des-fines-herbes-fraiches (page consultée le 21 août 2019).

Santé Canada. *Herbes fraîches.* (En ligne). https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-legumes-et-fruits/herbes-fraiches.html (page consultée le 12 août 2019).

Santé Canada. *Le sodium au Canada.* (En ligne) https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/sodium.html (page consultée le 12 août 2019).

GASPACHO VERT

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Cette recette permet d'expérimenter les fines herbes et elle est idéale servie en entrée.

Préparation : 20 minutes
Rendement : 6 portions

INGRÉDIENTS :

- 750 ml (3 tasses) de concombres avec la pelure, en dés
- 1 avocat
- 1 échalote, hachée finement
- 1 pomme avec la pelure, en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche
- 15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais
- 60 ml (1/4 tasse) de lait (ou toute autre boisson végétale)
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 20 ml (1 c. à soupe et 1 c. à thé) de vinaigre de cidre de pomme
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients excepté le vinaigre de cidre de pomme jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.
2. Ajouter le vinaigre de cidre de pomme tout en mélangeant.
3. Rectifier l'assaisonnement et mettre au réfrigérateur pour une heure.
4. Servir le gaspacho dans des bols (idéalement de la grosseur de ramequins).
5. Ajouter de la garniture au goût (huile d'olive, graines de citrouille, ciboulette, etc.).

Note : N'hésitez pas à varier les fines herbes et les légumes selon les disponibilités saisonnières. Vous obtiendrez une soupe froide tout aussi colorée et savoureuse!

UNE RENTRÉE SOUS LA FRAÎCHEUR
SEPTEMBRE 2019

Responsable: Elisabeth Charbonneau
Révision: Marc-Henri Guével chargé d'enseignement en bromatologie,
Stéphanie Ouellet T.D.P., Véronique Provencher Dt.P Ph.D
Impression: AGÉTAAC

bureau d'entraide
en nutrition

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

Suivez-nous sur Facebook et Instagram!