BULLETIN DU BEN

OCTOBRE
2019

L'automne, la saison des récoltes

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.

ben

bureau d'entraide
en nutrition

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

SOMMAIRE

6 À CHACUN SA POMME!
Par Alexa Lortie

10 BISCUIT-DÉJEUNER AUX POMMES ET AU CHEDDAR
Par Marianne Côté

11 MYTHE OU RÉALITÉ : LE MIEL EST MEILLEUR POUR LA SANTÉ QUE LE SUCRE BLANC?
Par Elisabeth Charbonneau

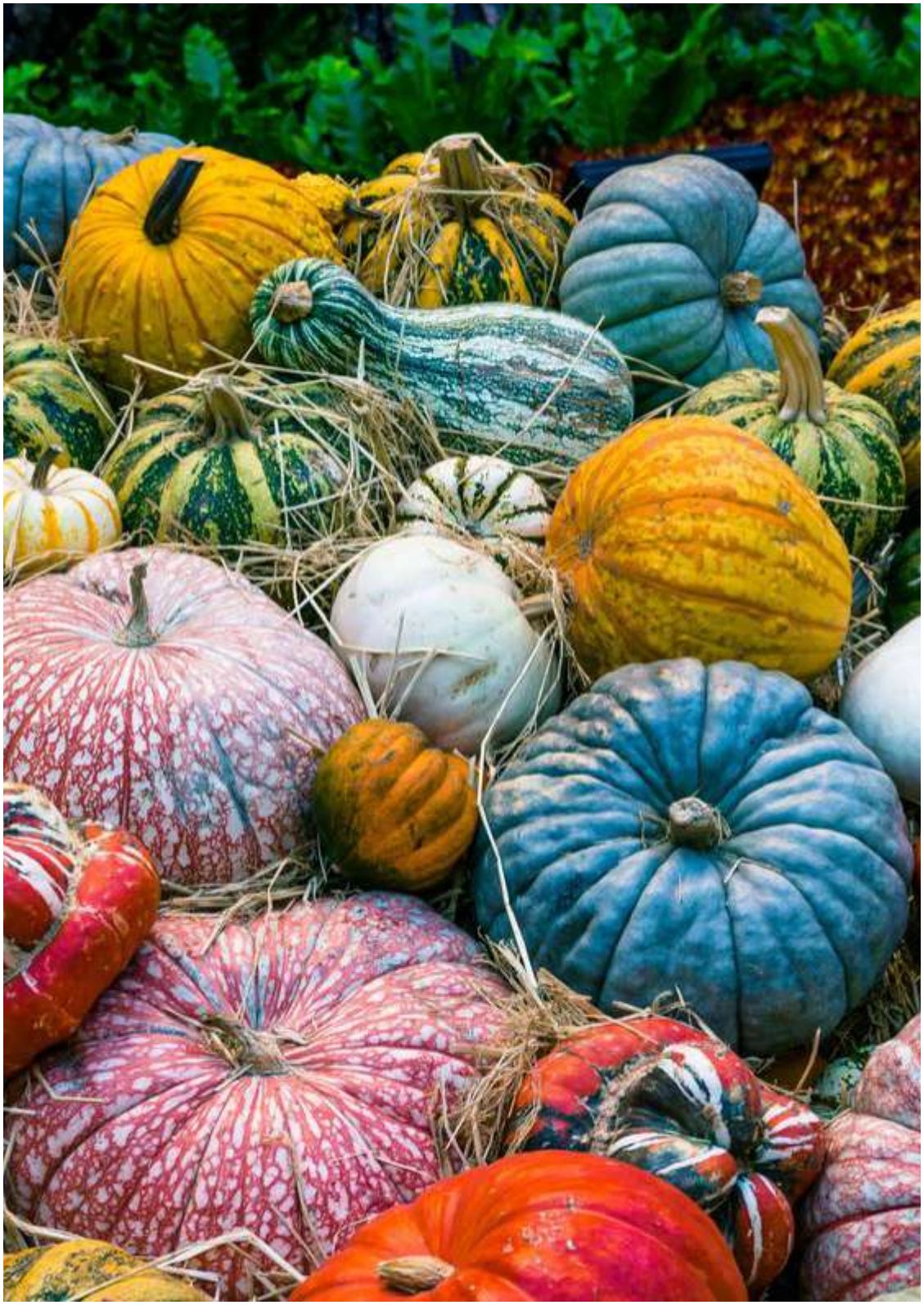
14 « CAKE » AUX FIGUES
Par Chloé Caredda

15 LES INDISPENSABLES DU BEN
Par le comité du BEN

18 LA DIVERSITÉ DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON AU QUÉBEC
Par Alexandra Pye

20 APPRENDRE À BONIFIER SON ALIMENTATION EN METTANT DE L'AVANT LES LÉGUMES DANS NOTRE ASSIETTE
Par Elisabeth Charbonneau

25 DAHL À LA COURGE MUSQUÉE
Par Elisabeth Charbonneau



MOT DE LA RÉDACTRICE

Le mois de septembre nous a déjà quittés. Les belles couleurs d'automne sont de plus en plus présentes dans nos paysages, mais les températures chutent progressivement. On peut cependant se réjouir avec l'abondance des récoltes québécoises qui nous permettent de concocter de merveilleux repas.

Parfois, même avec des aliments frais sous la main, ce sont les idées de recettes qui nous échappent. Le bulletin du BEN vient donc à la rescousse en vous proposant de magnifiques recettes.

On vous propose également un calendrier des arrivages des légumes selon la saison d'automne, un article fort intéressant sur les différences quant aux variétés de pommes ainsi qu'une démystification des vertus du miel. Dans la chronique du mois, j'aborde le sujet des légumes afin de ne plus les oublier lors des repas.

Finalement, le comité du BEN vous donne ses astuces pour optimiser sa consommation de fruits et légumes au quotidien.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture!

Elisabeth Charbonneau

Elisabeth Charbonneau
VP aux publications

À chacun sa pomme!

PAR ALEXA LORTIE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Quand on pense à l'automne, on pense aussi à la saison de la cueillette de pommes, une activité familiale et amicale bien populaire auprès des Québécois. Notre province se situe au troisième rang des producteurs de pommes à travers le Canada, tout juste derrière l'Ontario et la Colombie-Britannique. En 2017, le Québec comptait plus de 400 entreprises productrices de pommes et sa production annuelle moyenne se situait autour de 108 000 tonnes. Assez impressionnant! La Montérégie et les Laurentides sont les deux régions produisant le plus de pommes. On y retrouve respectivement 55% et 24% des vergers au Québec.

La McIntosh est la variété la plus appréciée des consommateurs et la plus cultivée dans notre belle province, représentant à elle seule plus de la moitié (57%) de la production québécoise totale. La Spartan, la Cortland et l'Empire sont les autres pommes les plus populaires. La Gala et la Honey Crisp représentent par ailleurs deux autres variétés de pommes qui sont de plus en plus appréciées des Québécois.

Il y a tellement de belles variétés disponibles dans nos vergers, et les nombreuses pommes qu'on peut cueillir à l'automne ne se différencient pas seulement que par leur goût!

Elles ont chacune leurs caractéristiques qui les rendent uniques, que ce soit en termes de leur goût, de leur couleur, de leur saveur et même de la manière dont on peut les utiliser. Nous vous proposons donc d'en savoir plus sur les différentes manières d'apprêter les variétés de pommes les plus populaires au Québec. Sur ce, bonne cueillette!

McIntosh

Cette pomme est de loin la préférée des Québécois grâce à son jus abondant et sucré. De grosseur moyenne, elle a une chair bien ferme en plus d'être juteuse et croquante. Elle est aussi excellente en compote.

Ses utilisations : à croquer, à cuire, à jus et à cidre

MCINTOSH

Cortland

La Cortland se distingue par sa peau striée d'un rouge vif sur un fond plus jaune. Sa chair a la particularité de ne pas brunir à l'air ambiant, la rendant indispensable dans les salades. Elle est aussi une pomme de choix pour la cuisson de tartes ou de croustades puisqu'elle est peu acide et sucrée.

Ses utilisations : à croquer, à cuire, à jus et à cidre

CORTLAND

Spartan

On la remarque grâce à sa peau rouge foncé tachetée de petits points blancs. Si on la compare à la McIntosh, la Spartan est plus croquante et plus sucrée.

Ses utilisations : à croquer, à cuire et à cidre

SPARTAN

Empire

Sa peau est rayée de rouge où on y remarque des taches évidentes. Elle a un goût sucré et elle est peu acide. Idéale pour la collation, elle est ferme et elle résiste davantage aux meurtrissures que les autres variétés.

Ses utilisations : à croquer, à cidre

EMPIRE

Voici un tableau résumé des pommes et leurs utilisations

	À croquer	Salade	Cuisson	Tarte	Compote
McIntosh	●●●	●●	●	●●	●●●
Spartan	●●●	●●	●●	●●	●●
Cortland	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●
Empire	●●●	●●	●●	●●	●●

●●● Excellent ●● Bon ● Moyen

Les images ont été repérées à : https://lapommeduquebec.ca/[ML1]

Références :

Les Producteurs de pommes du Québec. *Pommes Qualité Québec.* (En ligne). https://lapommeduquebec.ca/ (page consultée le 7 septembre 2019).

Gouvernement du Québec. *Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec : Culture de la pomme.* (En ligne). https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Productions/Production/Pages/culture-pomme-pomiculture.aspx (page consultée le 7 septembre 2019).

Biscuit-déjeuner
aux pommes et cheddar

BISCUIT-DÉJEUNER AUX POMMES ET AU CHEDDAR

PROPOSÉ PAR MARIANNE CÔTÉ
ÉTUDIANTE DE 2e ANNÉE EN NUTRITION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 6 portions de 2 galettes

ASTUCE GOURMANDE : Réchauffez légèrement les biscuits-déjeuner au micro-ondes. Ils redeviendront aussi décadents qu'à la sortie du four. Un peu de fromage fondu et de pomme moelleuse, ça réconforte le cœur en automne!

INGRÉDIENTS :

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de lin moulues
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre fondu ou d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes non sucrée (maison ou du commerce)
- 1 œuf
- 1 pomme moyenne non pelée et râpée
- 250 ml (1 tasse) ou 150 g de fromage cheddar fort régulier ou léger en petits dés

ACHAT LOCAL : Le Québec produit de nombreuses variétés de pomme et de fromage. En plus, ces produits sont disponibles à longueur d'année en épicerie. Profitez-en pour les mettre en valeur dans cette recette!

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, les graines de lin, la cannelle et la poudre à pâte. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger mélanger le beurre, la compote de pommes, l'œuf, la pomme râpée et le fromage.
4. Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et bien mélanger.
5. Former 12 galettes d'environ 80 ml (1/3 tasse). Déposer sur la plaque de cuisson.
6. Cuire au four 15 minutes. Servir chaud ou tiède.

TRUC PRATICO-PRATIQUE : Ces biscuits-déjeuner se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur. En plus, cette recette se double très bien. Une bonne manière d'avoir toujours un déjeuner sous la main.

Image et recette tirées de : http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/232/biscuit-dejeuner-aux-pommes-et-au-cheddar/

Mythe ou réalité : le miel est meilleur pour la santé que le sucre blanc?

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

En octobre, avec l'Halloween, c'est le mois du sucre!

Les bonbons, les jujubes, les réglisses, etc. contiennent tous du sucre blanc (saccharose) qui est en fait du glucose et du fructose. Nul besoin de se demander si le sucre est bon pour la santé, nous savons bien qu'il accentue le risque de plusieurs maladies (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, carie dentaire, etc.) s'il est consommé en quantité excessive.

Toutefois, il est courant d'entendre des personnes dire qu'elles utilisent du miel à la place du sucre blanc dans leurs recettes, car « c'est bien meilleur pour la santé » !

Est-ce vraiment le cas?

Malheureusement, c'est un **mythe!**

Sur le plan nutritionnel, le miel est identique au sucre blanc. Tous les deux sont composés de glucose et de fructose et fournissent 4 calories par gramme consommé. Leur principale différence réside dans le fait que le sucre blanc est extrait de la canne à sucre ou de la betterave à sucre tandis que le miel provient du nectar des fleurs, et contient environ 20% d'eau. Le miel contient aussi de très petites quantités de potassium, de protéines, de fibres et de vitamine C. Toutefois, étant donné leurs quantités minimes, il faudrait donc manger une énorme quantité de miel pour obtenir des sources de nutriments cités précédemment. Il ne serait pas avantageux de consommer une telle quantité de cet aliment, car on augmenterait aussi significativement notre apport en sucre. Rappelons-nous que nous devons limiter notre apport quotidien à 25% de l'énergie en sucres ajoutés. Une personne ayant un apport énergétique de 2000 calories par jour ne devrait pas dépasser 500 calories en sucres ajoutés.

À titre d'exemple, une seule canette de boisson gazeuse de type cola fournit près du tiers du maximum quotidien à ne pas dépasser en sucres ajoutés. Le sucre blanc et le miel peuvent être ajoutés lors de la transformation ou de la préparation des aliments et sont donc considérés comme des sucres ajoutés. Même si on a tendance à penser que le miel est davantage « naturel », car il provient de nectars des fleurs, il en reste tout de même que ce soit un agent sucrant tout comme le sucre blanc. En fait, ces deux aliments fournissent très peu de vitamines et de minéraux et demeurent une source de calories.

Pourquoi privilégier le miel dans les recettes?

Tout simplement parce que le miel est un **produit local** et qu'en choisissant ce type de sucre, on encourage l'économie du Québec. Optez par ailleurs pour un miel non pasteurisé (brut) pour en tirer davantage des bienfaits. Le miel brut n'a pas subi de traitement de chaleur excessif ni de filtration et cela assure au produit une meilleure conservation de ses nutriments d'origine. Variez aussi les types de miel : miel de tilleul, de sarrasin, de pissenlit, de verge d'or, etc. Ils ont tous des saveurs uniques et typiques de la fleur que l'abeille a butinée. Le sucre blanc, à l'inverse, ne varie pas en saveurs.

Petit conseil : privilégiez le miel certifié biologique qui est exempt de pesticides et de cultures OGM.

En résumé, le miel demeure un glucide tout comme le sucre blanc, mais se distingue par ses saveurs uniques. Tant qu'à manger du sucre, il est avantageux de consommer un sucre avec un bon goût et provenant d'ici!

Références :

Extenso. *Le sucre à fruits, le miel, le sirop d'érable et la cassonade sont meilleurs pour la santé que le sucre de table*. (En ligne). https://www.extenso.org/article/le-sucre-a-fruits-le-miel-le-sirop-d-erable-et-la-cassonade-sont-meilleurs-pour-la-sante-que-le-sucre-de-table/ (page consultée le 7 septembre 2019)

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. *Réduire le sucre*. (En ligne). https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/reduire-le-sucre (page consultée le 8 septembre 2019)

Institut national de santé publique du Québec. *La consommation de sucre et la santé.* (En ligne). https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2236_consommation_sucre_sante_0.pdf (page consultée le 8 septembre 2019)

Marché bleuet. *Un miel bio?* (En ligne). http://www.marchebleuet.com/bloguefr/2015/6/8/mielsanicetbio (page consultée le 8 septembre 2019).

Mon équilibre UL. *Le miel est meilleur pour la santé que le sucre blanc.* (En ligne). https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/questions-sante/le-miel-est-meilleur-pour-la-sante-que-le-sucre-blanc.html (page consultée le 8 septembre 2019)

« CAKE » AUX FIGUES :

PROPOSÉ PAR CHLOÉ CAREDDA
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Rendement : 6 portions

INGRÉDIENTS :

- 325 ml (1 tasse + 1/3 de tasse) de farine tout usage non blanchie
- 75 ml (1/3 de tasse) de flocons d'avoine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
- Cannelle selon vos goûts
- 12 figues sèches réhydratées dans un peu d'eau chaude
- 2 œufs moyens
- 175 ml (3/4 de tasse) de yogourt de soya nature ou autre
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) d'eau de fleur d'oranger
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence d'amande

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. Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le sucre, la cannelle et les figues séchées réhydratées et égouttées.
3. Dans un second bol, mélanger les œufs, le yogourt, l'huile, l'eau de fleur d'oranger et l'essence d'amandes.
4. Creuser un puits dans les ingrédients secs et versez-y les ingrédients liquides. Mélanger l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte à cake homogène.
5. Verser le mélange dans le moule à pain.
6. Cuire au four pendant 30 minutes. Le cake est cuit quand la lame du couteau en ressort sèche !
7. Laisser le cake refroidir avant de le couper en tranches !
8. Dégustez et régalez-vous !

Image et recette tirées du compte tiffanyhealthy sur Instagram.

LES INDISPENSABLES DU BEN POUR MANGER PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES AU QUOTIDIEN

Découvrez les trucs et les astuces des filles du comité pour maximiser la consommation de fruits et légumes!

L'indispensable d'Alexandra : Les soupes et les potages

Afin de manger plus de légumes au quotidien, je prépare souvent de la soupe et du potage. C'est une façon rapide et efficace d'utiliser plein de légumes. Ça permet aussi d'éviter le gaspillage puisque tous les légumes sont bons à consommer de cette façon! Il suffit d'y ajouter du bouillon, un grain entier et une protéine afin d'avoir un repas complet et délicieux.

L'indispensable d'Alexa : La préparation

Pour ma part, manger des fruits et des légumes en abondance n'est pas une tâche ardue. Lorsque possible, il me suffit de bien les laver, les couper et les déposer dans des contenants réutilisables dès que ma mère revient de l'épicerie! Ils sont donc tous prêts à l'avance et c'est beaucoup plus tentant et facile d'en mettre une panoplie dans mon sac à lunch. Des collations idéales pour freiner mon appétit entre les repas!

L'indispensable de Chloé : Varier les modes de cuisson

Je pense que la meilleure façon d'introduire plus de fruits et de légumes dans notre quotidien est de les cuisiner et de les apprêter différemment. Par exemple, j'aime pouvoir jongler entre les légumes crus, rôtis, sautés,... car selon le mode de cuisson ils n'auront pas la même saveur ! Cela me permet de ne pas me lasser et d'apprécier les légumes de diverses façons !

L'indispensable d'Elisabeth : Les salades-repas

Pour optimiser ma consommation de fruits et légumes, j'aime bien préparer des salades-repas pour mes lunchs à l'université. Ma combinaison préférée de saveurs est sans aucun doute une salade d'épinards avec des betteraves, du quinoa, des légumineuses et des bleuets. J'aime aussi accompagner ma salade d'une vinaigrette maison à base d'avocat, de jus de lime et d'huile d'olive. Cette salade pleine de couleurs est autant savoureuse que belle pour les yeux et me permet d'avoir un dîner rempli de végétaux.

L'indispensable d'Amélie : Option facile

Afin de manger une quantité suffisante de fruits et de légumes, je dois rendre cette option facile. Les sacs de fruits congelés sont une bonne façon d'ajouter des fruits un peu partout pour agrémenter un gruau ou des céréales. Aussi, je me prépare souvent une assiette de crudités avec, entre autres, un concombre tranché avec des épices, avant de cuisiner. Ceci me permet de grignoter des légumes au lieu d'un sac de chips au complet quand je meurs de faim avant le souper!

L'indispensable d'Audrey-Maude : Les fruits et légumes surgelés

Pour maximiser ma consommation de fruits et légumes, j'ai toujours dans mon congélateur des mélanges de légumes de type asiatique et des sacs de fruits congelés. Ainsi, c'est facile pour moi de décongéler la portion exacte en quelques minutes au micro-onde directement dans mon assiette et de bâtir mon plat autour de cela. Les fruits sont faciles à ajouter à un smoothie, un yogourt ou un gruau dès le matin. Pour moi, la simplicité et la rapidité de ce choix m'incite beaucoup plus à intégrer les fruits et légumes dans mon quotidien!

L'indispensable de Caroline : Varier les coupes

Pour rendre les fruits et légumes plus attrayants, je varie la façon de les couper. Un même légume peut être râpé ou tranché, en demi-lune, en julienne, en gros cubes ou même en nouilles spirales. Ça me permet de voir sous un autre oeil des légumes que j'ai l'habitude de cuisiner et qui sait, peut-être même de réinventer de nouveaux plats!

L'indispensable d'Ernestine : Un smoothie matinal

Je me revois il y a quelques années en arrière ; manger des fruits et légumes à tous les repas n'était pas une chose facile. Depuis les choses ont bien changé, car j'ai fini par aimer la versatilité des fruits et légumes; riches en vitamines, fibres et minéraux, on peut les incorporer à toute recette. Désormais, je ne peux plus me passer de mon smoothie du matin pour faire le plein d'énergie. Un bol de fruits et légumes avec une base de pêches, fraises, mangues, bleuets, canneberges, bananes, spiruline et carottes, une source de protéines végétales, de l'eau et le tour est joué.

La diversité des fruits et légumes de saison au Québec

PAR ALEXANDRA PYE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Les agriculteurs du Québec travaillent fort pour fournir une diversité de fruits et légumes à tout moment de l'année. Nous sommes alors privilégiés de pouvoir ajouter ces savoureux aliments à nos paniers d'épicerie.

Mieux connaître les fruits et légumes de saison comporte plusieurs avantages :

- prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité ;
- se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité ;
- encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale ;
- préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles ;
- réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport ;
- diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

Pour avoir davantage d'informations par rapport à la conservation des aliments : https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf

	Oct.	Nov.	Déc.
Ail	✖	✖	✖
Asperge			
Aubergine	✖	✖	
Bette-à-carde	✖		
Betterave	✖	✖	✖
Bleuet	✖		
Brocoli	✖	✖	
Canneberge	✖	✖	✖
Cantaloup			
Carotte	✖	✖	✖
Céleri	✖	✖	
Céleri-rave	✖	✖	✖
Cerise de terre			
Champignon	✖	✖	✖
Chou	✖	✖	✖
Chou kale	✖	✖	
Chou fleur	✖	✖	
Citrouille	✖	✖	
Concombre	✖	✖	
Courge	✖	✖	✖
Courgette			
Endive		✖	✖
Épinard	✖	✖	✖
Fenouil			
Fines herbes	✖	✖	✖
Fraise	✖		
Framboise	✖		
Haricot	✖		
Laitue	✖		
Maïs	✖		

En plus d'avoir des aliments de qualité, manger les fruits et légumes de saison permet de diversifier les menus au courant de l'année. C'est une belle occasion de sortir de sa zone de confort en essayant de nouveaux aliments et recettes.

	Oct.	Nov.	Déc.
Melon d'eau	✖		
Oignon	✖	✖	✖
Oignon vert	✖		
Panais		✖	✖
Patate douce	✖	✖	✖
Poireau	✖	✖	✖
Poire	✖	✖	✖
Poivron			
Pois	✖		
Pois mange-tout			
Pomme	✖	✖	✖
Pomme de terre	✖	✖	✖
Rabiole	✖	✖	✖
Radis	✖	✖	
Raisin	✖		
Rhubarbe			
Rutabaga	✖	✖	✖
Tomate	✖	✖	
Topinambour		✖	✖

Image tirée de : Calendrier des disponibilités des fruits et légumes par Équiterre.
(http://www.equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf)

Apprendre à bonifier son alimentation en mettant de l'avant les légumes dans notre assiette

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Octobre, c’est la fin des récoltes des fruits et légumes!
Avec les températures plus froides, il est tout à fait normal de vouloir cuisiner des plats réconfortants. Les récoltes nous apportent une offre plus diversifiée de choix alimentaires dans les épiceries. Pourtant même avec des choix plus abordables de légumes, il n’est pas toujours évident d’en cuisiner davantage. Dans la chronique de ce mois-ci, vous retrouverez des trucs et astuces afin d’en consommer plus.

Mettre en premier les légumes dans notre assiette

Lors de la planification de repas, le premier élément qui nous vient en tête est la protéine qu'on veut cuisiner. « Qu'est-ce qu'on mange pour souper ? » Du poulet ? Du steak ? Du tofu ? Ensuite, on se demande quel féculent (grains entiers) sera mis dans l'assiette : riz, pâtes, quinoa, etc. Finalement, on réfléchit au légume, et parfois, cette étape peut être mise de côté par un manque de temps ou par un manque d'intérêt. En privilégiant cette façon de faire, il est facile de mettre une grosse portion de protéine et une moyenne portion de féculent. L'assiette presque remplie, il ne reste pas beaucoup de place pour les légumes.

Le nouveau Guide alimentaire canadien recommande de manger en abondance des légumes. Pour vous aider à être en mesure de respecter cette recommandation, il est suggéré de renverser la façon de planifier un repas. On pense en premier aux légumes, et par la suite, aux accompagnements. Dans cette optique, les protéines sont perçues comme des accompagnements, tout comme les grains entiers. Par exemple, on a acheté du chou-fleur et on ne veut pas le gaspiller, alors on cherche une recette qui mettra en valeur le chou-fleur.

On peut le cuire au four en entier avec des épices et l'accompagner de poitrines de poulet et de quinoa. Traditionnellement, on aurait fait cuire un poulet au four avec quelques petits bouquets de chou-fleur et du quinoa en accompagnement.

Dans les deux exemples, ce sont les mêmes ingrédients, mais les quantités et les proportions ont changé. En choisissant de mettre en premier les légumes dans l'assiette, il est plus facile d'en avoir une bonne quantité, car l'assiette étant vide, il y a plus d'espace. Ce qui est bien des légumes, c'est qu'il est (presque) impossible d'en manger trop. C'est unanime, les légumes sont excellents pour la santé. Ils regorgent de vitamines, de minéraux, de fibres, d'eau, de substances antioxydantes… bref, de véritables alliés pour les saines habitudes de vie.

Pourquoi est-ce important de manger une grande variété de légumes ?

Manger beaucoup de légumes est nécessaire, mais la variété l'est encore plus. Pourquoi? En fait, aucun légume ne fournit tous les nutriments nécessaires à une bonne santé. Il faut donc manger une panoplie de légumes différents pour s'assurer d'avoir tous les nutriments nécessaires à une saine alimentation.

Les légumes (et les fruits) peuvent baisser la tension artérielle, réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, prévenir certains types de cancer, réduire le risque de problèmes oculaires et digestifs ainsi qu'avoir un effet positif sur la glycémie. La plupart des jours, on devrait consommer au moins une portion de légumes à feuilles vert foncé ainsi qu'un légume jaune ou orange. Bref, les légumes jouent un rôle important dans une saine alimentation et la variété est aussi importante que la quantité.

Varier tout!

Manger plus de légumes est souvent associé aux crudités et aux salades. On achète les mêmes légumes de semaine en semaine et on les cuisine de la même façon depuis des années ce qui peut devenir redondant. Il n'est pas toujours facile de varier les légumes quand ils sont plus dispendieux tout simplement ou indisponibles. Une solution pour augmenter la variété peut être simplement de varier les modes de préparation ou de cuisson.

En hiver, acheter des légumes surgelés peut être une bonne alternative afin d'obtenir le plus de diversité en couleurs. Il est fort intéressant d'être créatif durant la préparation des légumes afin que ceux-ci soient attirants visuellement (ne pas oublier qu'on mange avec les yeux). Par exemple, manger des brocolis trop cuits à la vapeur ne se compare pas à un épi de blé d'Inde coloré et croquant.

La seule différence entre ces deux végétaux se retrouve dans la façon que le légume a été apprêté. La cuisson des légumes est donc importante autant pour la saveur que pour l'apparence visuelle.

Il est aussi possible d'ajouter des ingrédients pour rehausser les saveurs. Par exemple, ajouter du jus de lime sur l'épi de blé d'Inde lui donnera un merveilleux goût. Cet exemple représente également un choix plus sain que les traditionnels beurre et sel ajoutés au blé d'Inde. Il faut donc cuisiner les légumes autrement et varier les modes de cuisson. Pourquoi ne pas faire des frites de carottes? Il suffit de les couper en forme de frites, d'ajouter un peu d'huile avec des épices (paprika, cumin, romarin, etc.) et de les mettre au four. Rien de plus simple, et cela fait changement des frites de pommes de terre ou des rondelles de carottes bouillies. Il est donc intéressant de varier les modes de cuisson : au four, en papillote au barbecue, en sauté, etc.

Voici quelques idées qui sortent de l'ordinaire que l'on peut réaliser avec les légumes :

- spirales de courgettes en guise de spaghetti ;
- « chips » de chou kale ;
- sauce (soit à l'avocat, au chou-fleur ou à la courge musquée) ;
- croûte de chou-fleur en guise de pâte à pizza.

Ne pas mettre à l'écart les légumes dans les desserts

Les légumes sont associés aux plats salés, mais il ne faut pas oublier qu'ils peuvent être utilisés dans les recettes de collations et de desserts. Par exemple, il est possible de râper des courgettes et de les ajouter dans la préparation de galettes au chocolat. Le goût étant subtil, on mange des légumes sans même s'en rendre compte! Pas besoin de se forcer à manger deux tasses d'épinards quand on peut manger des petites portions de légumes tout au long de la journée. Chaque petit ajout compte, et c'est de cette manière qu'on peut réussir tout simplement à mettre de l'avant les légumes dans son quotidien.

Défi écolo : En octobre, on fait d'une pierre deux coups avec nos retailles de légumes !

Cuisiner beaucoup de légumes amène à beaucoup de gaspillage (pelures, tiges, feuilles, etc.). Plutôt que de jeter ces retailles, on peut les utiliser en cuisinant.

Voici quelques idées pour vous inspirer :

- les belles fanes (feuilles) de radis, de betteraves et de carottes peuvent être intégrées dans les salades ;
- les pelures de pommes de terre et de panais, on les garde pour se faire des croustilles au four ;
- les pieds et les tiges de brocoli ou chou-fleur peuvent être ajoutés dans des soupes, des sautés et des pâtés ;
- les pelures de carottes, de navets, de pommes de terre ainsi que les couches d'oignons inutilisées peuvent être transformées en bouillon de légumes en ajoutant des épices et de l'eau à mijoter. Finalement, il ne reste qu'à filtrer ce mijoté et le tour est joué!

En effectuant ces petits changements, vous produirez moins de déchets, et en plus, vous aurez plus de nourriture à consommer.

Références :

Duhamel, J. *Les légumes réinventés : une métamorphose réussie*. (En ligne).
https://www.arcticgardens.ca/blog/fr/legumes-reinventes-metamorphose-reussie/
(page consultée le 9 septembre 2019).

Gouvernement du Canada – Guide alimentaire canadien. *Manger des légumes et des fruits*. (En ligne).
https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-legumes-et-fruits/
(page consultée le 9 septembre 2019).

Harvard School of public Health. *Vegetables and Fruits.* (En ligne).
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/
(page consultée le 9 septembre 2019).

J'aime 5 à 10 portions par jour. *Bienfaits santé*. (En ligne). http://www.jaime5a10.ca/fr/sante/bienfaits-sante
(page consultée le 9 septembre 2019).

Montreuil, P. *Trucs pour cuisiner les légumes et les herbes en entier.* (En ligne).
https://www.arcticgardens.ca/blog/fr/cuisiner-legumes-herbes-entier/
(page consultée le 9 septembre 2019).

Science & fourchette. *Cuisiner à partir des légumes.* (En ligne). https://sciencefourchette.com/mangez-autrement/
(page consultée le 9 septembre 2019).

DAHL À LA COURGE MUSQUÉE

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Cette recette est un bon exemple d'un plat cuisiné à partir d'un légume, soit la courge musquée.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Rendement : 4 portions

INGRÉDIENTS :

- 250 ml (1 tasse) de lentilles rouges sèches
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon coupé en petits dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 7 ml (1 ½ c. à thé) de gingembre moulu
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte ou poudre de cari jaune
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- 750 ml (3 tasses) de courge musquée pelée et coupée en dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait

PRÉPARATION :

1. À l'aide d'une passoire, rincer et égoutter les lentilles. Réserver.
2. Dans une casserole, fondre le beurre à feu moyen.
3. Ajouter l'oignon et l'ail et faire cuire de 3 à 5 minutes.
4. Ajouter le gingembre, la pâte de cari, le sel et le poivre dans la casserole et continuer la cuisson 2 minutes.
5. Ajouter dans la casserole les lentilles, le bouillon, la courge musquée et le lait puis porter à ébullition.
6. Couvrir, en laissant le couvercle légèrement ouvert, réduire le feu et laisser mijoter tout en remuant à l'occasion, pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les lentilles soient tendres.
7. Retirer la casserole du feu et réduire légèrement en purée à l'aide d'un pilon à purée.
8. Servir avec du riz ou du pain naan.

Image et recette tirées de : https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/4201/dahl-a-la-courge-musquee-lentilles

L'AUTOMNE, LA SAISON DES RÉCOLTES
OCTOBRE 2019

Responsable: Elisabeth Charbonneau
Révision: Marie-Ève Labonté Dt.P Ph.D., Anie Larue T.D.P.,
Simone Lemieux 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!