

BULLETIN DU BEN

DÉCEMBRE
2019



Un temps des fêtes
gourmand!

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

Informez sur la saine alimentation.

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

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

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

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



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



SOMMAIRE

6 LES PRODUITS LAITIERS : UN CAS VACHEMENT CONTROVERSÉ

Par Alexandre Dubois

11 BISCUITS À L'ORANGE ET AUX ÉPICES

Par Chloé Caredda

13 DÉFI ÉCOLO DE DÉCEMBRE

Par Alexa Lortie

14 RÉAPPRENDRE À S'ALIMENTER AVEC L'ALIMENTATION INTUITIVE

Par Amélie Bélanger & Alexa Lortie

18 COURGE GRILLÉE ET TREPETTE À LA CORIANDRE

Recette de Cynthia Marcotte

19 LES INDISPENSABLES DU BEN

Par le comité du BEN

23 TOFU « JAMBON »

Par Audrey-Maude Brochu

24 APPRENDRE À BONIFIER SON ALIMENTATION EN REVISITANT LES CLASSIQUES DE NOËL

Par Elisabeth Charbonneau



MOT DE LA RÉDACTRICE

Le mois de décembre est un mois précieux! Dernier mois de l'année 2019, fin de session pour les étudiants, le temps des fêtes et quelques congés avant la nouvelle année, c'est un mois chargé!

Dans cette édition du bulletin, on vous propose des recettes plus qu'alléchantes, dont une recette de courge grillée rédigée par la nutritionniste Cynthia Marcotte.

On vous suggère également une recette de biscuits à l'orange et aux épices ainsi qu'une recette de tofu « jambon ».

À l'approche du temps des fêtes, on vous parle de l'alimentation intuitive qui mérite d'être connue. Puis, on fait le point sur un sujet d'actualité : les produits laitiers.

Comme à l'habitude, je vous présente des trucs et astuces afin de bonifier votre alimentation, cette fois-ci, en revisitant les classiques de Noël. Un petit plus à la chronique de ce mois, trois menus de Noël vous sont suggérés.

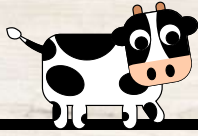
Finalement, le comité du BEN vous donne ses astuces pour un temps des fêtes réussi!

Sur ce, je vous souhaite un joyeux temps des fêtes et une bonne lecture!

Elisabeth Charbonneau

Elisabeth Charbonneau
VP aux publications

Les produits laitiers : un cas vachement controversé



PAR ALEXANDRE DUBOIS
ÉTUDIANT DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Depuis qu'elle est entrée en vigueur en janvier dernier, **la dernière édition du Guide alimentaire a bouleversé la perception des Canadiens à l'égard de l'alimentation.** Non seulement le concept de portions a été mis de côté au profit de celui de proportions, mais ce sont surtout les changements au niveau des groupes alimentaires qui en ont fait jaser plus d'un. Notamment, les produits laitiers ainsi que les viandes et substituts ont été combinés afin de former le groupe des aliments protéinés. L'une des recommandations spécifiques à ce groupe alimentaire consiste à prioriser les aliments d'origine végétale. Or, la question se pose : faut-il éviter de consommer les aliments protéinés de source animale, tout particulièrement les produits laitiers, pour autant ?

Certains peuvent penser que le Guide alimentaire canadien paru en 2007 portait l'influence de l'industrie laitière, ce qui ne serait pas de mise pour un outil de santé publique de cette envergure. Toutefois, **la combinaison des produits laitiers à un autre groupe alimentaire** dans la nouvelle version du Guide peut aussi représenter un enjeu. En effet, leur utilisation adéquate dans l'alimentation comporte des avantages pour les personnes qui en consomment. Différents bienfaits des produits laitiers sur la santé ainsi que leur variété et leur pertinence dans le milieu culinaire seront discutés.



Quand produit laitier rime avec santé

La famille du lait renferme des **aliments hautement nutritifs en raison de leur teneur élevée en macronutriments**, tout particulièrement en **protéines**. Plus précisément, les protéines à la base des produits laitiers, à savoir la caséine et le lactosérum, sont dites complètes puisque tous les acides aminés essentiels ne pouvant être synthétisés par l'organisme y sont retrouvés. Qui plus est, ces protéines de haute qualité nutritionnelle ont un niveau de digestibilité élevé. La synthèse des tissus biologiques, la régulation de l'expression d'une foule de constituants corporels ainsi que la production d'énergie sont quelques-unes des mille et une fonctions que remplissent les protéines.

Or, bien que la valeur énergétique du lait soit grandement attribuable aux protéines, les matières grasses y contribuent également. Le hic, c'est que ces lipides sont surtout composés d'acides gras saturés, lesquels peuvent augmenter le risque de maladies cardiovasculaires lorsque consommés en grande quantité. Heureusement, **pour ce qui est du lait et du yogourt, des options sans matières grasses – donc sans gras saturés** – sont disponibles sur les tablettes à l'épicerie. En contrepartie, le fromage et la crème se doivent d'avoir des matières grasses afin de préserver leur goût unique et leur fonction sur le plan culinaire.

Bien que des versions allégées de fromage et de crème existent sur le marché, il demeure recommandé d'en consommer moins fréquemment ou en plus petites portions. En mangeant de façon sensée, il est ainsi possible pour de nombreuses personnes dont les traditions culinaires incluent les produits laitiers d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

Dans un autre ordre d'idées, les produits laitiers constituent une très bonne source de minéraux et de vitamines diverses. D'abord, **le calcium joue un rôle primordial dans le développement des os et des dents** : c'est l'une des raisons pour lesquelles le lait est un aliment de choix chez l'enfant. Il est à noter que le calcium contenu dans les produits laitiers est aussi responsable de prévenir l'hypertension et l'ostéoporose. Il peut ainsi demeurer pertinent d'intégrer lesdits produits laitiers dans l'alimentation de nombreux membres de la population.



Lorsque enrichis, ceux-ci constituent également la meilleure source alimentaire de vitamine D, un nutriment essentiel à l'absorption et à l'utilisation du calcium. En d'autres mots, l'enrichissement obligatoire du lait de vache en vitamine D contribue à accentuer les bienfaits du calcium qu'il contient. Enfin, le lait est une bonne source de vitamine B2, laquelle joue un rôle primordial dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Ces effets physiologiques intéressants peuvent ainsi justifier pour plusieurs l'importance des produits laitiers dans le maintien d'un bon état de santé.

Ce qui peut faire la beauté de la famille du lait pour certains, c'est l'importante variété des produits qui la composent. Yogourt, fromage, crème, kéfir, babeurre : nombreux sont les aliments qui sont faits à partir de lait et qui partagent une valeur nutritive similaire. Cependant, bien que de plus en plus d'options soient disponibles sur le marché, il n'existe pas d'alternatives végétales pour la totalité de ces produits laitiers. Leur substitution en cuisine n'est donc pas toujours chose facile.

Des équivalents végétaux ?

Dans le groupe alimentaire des aliments protéinés, on retrouve également les boissons végétales et les produits qui en sont dérivés. La consommation de ce type d'aliments respecte, certes, la recommandation du Guide alimentaire visant à prioriser les sources protéiques d'origine végétale. Or, **il ne serait pas tout à fait juste de les considérer comme étant tous équivalents aux produits laitiers**. En effet, de façon générale, le lait contient davantage de macronutriments (glucides, lipides et protéines), de vitamines et de minéraux que les boissons végétales, sauf si ces dernières ont été enrichies bien entendu. À vrai dire, la seule boisson végétale qui est reconnue comme étant un substitut du lait de vache est la boisson de soya enrichie, notamment à cause de sa haute teneur protéique.



Tout compte fait, sur les plans nutritionnel et culinaire, **il n'est pas nécessairement avantageux ou évident d'éliminer entièrement les produits laitiers de l'alimentation.** En effet, s'ils sont variés et consommés de façon raisonnable, ils peuvent contribuer à la saine alimentation et à la confection d'une panoplie de recettes savoureuses. Néanmoins, chez les individus ayant des convictions alimentaires particulières telles qu'un régime végétalien ou une croyance religieuse restrictive à cet égard, certaines boissons végétales, de même que les produits qui en sont dérivés, représentent une option intéressante. Certes, l'importante variété de ce type de boissons est digne d'intérêt, mais il ne faut pas oublier que la boisson de soya enrichie est le seul équivalent reconnu qui partage les avantages du lait de vache d'un point de vue nutritionnel. Par ailleurs, il importe de mentionner que la plupart des aliments appartenant à la famille du lait ont aussi des versions sans lactose, lesquelles peuvent être pertinentes chez les individus qui y sont intolérants. En faisant des choix éclairés, tout le monde peut y trouver son compte !

Références :

Extenso. *Les boissons végétales sont-elles aussi nutritives que le lait?* (En ligne). <https://www.extenso.org/article/les-boissons-vegetales-sont-elles-aussi-nutritives-que-le-lait-1/> (page consultée le 15 novembre 2019).

Gouvernement du Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.* (En ligne). <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/historique-guide-alimentaire/bien-manger-avec-guide-alimentaire-canadien-2007.html> (page consultée le 15 novembre 2019).

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien.* (En ligne). <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> (page consultée le 15 novembre 2019).

Jacques, H. Hiver 2019. « Introduction aux minéraux et macrominéraux ». Cours : Nutrition fondamentale (NUT-2000). Québec : Université Laval.

Jacques, H. Hiver 2019. « Les lipides ». Cours : Nutrition fondamentale (NUT-2000). Québec : Université Laval.

Jacques, H. Hiver 2019. « Les protéines ». Cours : Nutrition fondamentale (NUT-2000). Québec : Université Laval.

Jacques, H. Hiver 2019. « Les vitamines ». Cours : Nutrition fondamentale (NUT-2000). Québec : Université Laval.

Labonté, ME. Automne 2018. « Produits laitiers ». Cours : Étude des aliments I : caractéristiques et composition des groupes alimentaires (NUT-1001). Québec : Université Laval.





BISCUITS À L'ORANGE ET AUX ÉPICES (VÉGÉTALIENS)

PROPOSÉ PAR CHLOÉ CAREDDA
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation : 40 minutes

Cuisson : 15-20 minutes

Rendement : une trentaine de biscuits

INGRÉDIENTS :

- 400 ml (1 tasse + $\frac{3}{4}$ de tasse) de farine tout usage
- 100 ml d'arrow-root (ou féculé de maïs) (1/3 de tasse + 1 c. à soupe)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 15 ml (1 c. à soupe bombée) de mélange à pain d'épices (ou alors 5ml de cannelle, 5 ml de gingembre, 2 ml de piment de la Jamaïque, 2ml de muscade, 1 ml de clou girofle moulu)
- 80 ml (1/3 de tasse) de margarine
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
- 1 orange de taille moyenne bio (zeste + jus)

Pour le glaçage :

- Sucre glace
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron



PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C (350 °F) et placer la grille du haut. Prendre une plaque allant au four et la recouvrir de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la fécule, la levure, le sel, le mélange à pain d'épice.
3. Dans un grand bol, fondre la margarine au four à micro-ondes.
4. Incorporer le sucre.
5. Récupérer le jus de l'orange ainsi que son zeste et l'incorporer au mélange précédent.
6. Verser ce mélange dans les ingrédients secs et à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Couvrir et placer au frais pendant 20 minutes.
7. Saupoudrer de la farine sur votre plan de travail et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (légèrement fariné), étaler la pâte à 0,5 mm d'épaisseur.
8. À l'aide d'emporte-pièces, réaliser les formes que vous souhaitez (sapin, bonhomme ...).
9. Placer vos créations sur la plaque et enfourner pour 12-15 minutes.
10. Laisser refroidir (les biscuits durcissent en refroidissant).

Glaçage

11. Dans un petit bol, à l'aide d'une cuillère, mélanger le jus de citron avec du sucre glace (ajouter le progressivement) jusqu'à obtenir un mélange lisse et assez épais.
12. Tremper le dessus des biscuits dans le glaçage ou, à l'aide d'une poche à pâtisserie, décorer le biscuit à votre goût. Laisser sécher sur une grille à température ambiante.
13. Afin de les conserver, placer les dans une boîte en métal hermétique.

Image et recette tirées et adaptées de : <http://www.la-gourmandise-selon-angie.com/archives/2016/12/05/34621831.html>





Défi écolo de décembre : Ne vous faites plus prendre la main dans le sac... Optez pour le vrac!

Le mouvement zéro-déchet prend de plus en plus d'ampleur. Que vous soyez en ville ou en région, les possibilités de fréquenter un commerce qui offre du vrac sont grandissantes. Même certains supermarchés traditionnels ont maintenant des sections réservées à l'alimentation en vrac. Le mois de décembre est le temps idéal pour faire des réserves d'aliments qui vous serviront lors de la préparation de vos recettes du temps des fêtes (ingrédients pour les pâtisseries comme la farine, noix, fruits séchés, produits laitiers). Profitez-en pour vous familiariser avec cette approche plus verte!

PAR ALEXA LORTIE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Réapprendre à s'alimenter avec l'alimentation intuitive

PAR AMÉLIE BÉLANGER ET ALEXA LORTIE
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Toujours à la recherche de la diète ou du **régime « miracle »**, certain.es seraient prêt.es à tout pour se lancer dans la quête du corps parfait. Malheureusement, ces pratiques sont nocives tant pour la santé physique que pour la santé mentale. En effet, la plupart des diètes sont très restrictives en énergie, ce qui peut entraîner certaines carences en plus d'une **sensation de faim intense**. Un tel effet peut éventuellement ruiner une saine relation avec la nourriture et augmenter le risque de surconsommation alimentaire qui mènera à une reprise du poids perdu. C'est en effet jusqu'à 95% des personnes qui reprennent leur poids perdu, et même davantage, cinq ans après avoir entrepris une diète amaigrissante.

Des données saisissantes qui portent à réfléchir!

On peut facilement constater que, bien qu'elle ne soit pas aussi attirante que toutes ces diètes, l'adoption de saines habitudes de vie à long terme constitue la meilleure option pour conserver un poids stable et être en santé. C'est donc dans cette optique que l'approche de l'alimentation intuitive se distingue, soit en mettant l'accent sur une relation saine avec la nourriture et avec son corps.



En quoi consiste l'alimentation intuitive?

L'alimentation dite intuitive est une approche basée sur le principe que le contrôle de la prise alimentaire est réglé par une grande proximité avec ses signaux physiologiques de faim et de satiété et non médiée par des signaux émotionnels et externes. On ne la considère pas comme un régime, mais bien comme une alimentation durable qui prône une saine relation avec la nourriture et avec son corps.

On mange lorsqu'on a faim et on arrête lorsqu'on se sent rassasié. C'est aussi simple que ça? Bien sûr que ça l'est, mais ça implique aussi d'être **à l'écoute de ses besoins**, ce qui peut être difficile si au fil du temps on s'est érigé un bon nombre de règles à suivre lorsque vient le temps de s'alimenter. C'est la sagesse du corps qui est au cœur de ce concept. C'est lui qui sait intrinsèquement ce dont il a besoin en termes de quantité et de variété pour conserver un poids santé. L'approche se distingue notamment par une **absence de privation**. On ne s'impose pas de règles ni d'interdictions. Certaines études démontrent qu'une alimentation intuitive est associée à des indicateurs positifs de la santé physique et psychologique. En effet, des changements favorables en ce qui a trait à l'indice de masse corporelle, aux taux de cholestérol total, LDL et HDL ainsi qu'aux pressions artérielles systolique et diastolique ont été observés dans la littérature scientifique. En plus, des impacts positifs sur l'estime de soi, l'acceptation de soi, l'optimisme et le bien-être général sont observés dans le cadre de cette approche.

Chose certaine, c'est tout un changement de paradigme pour de nombreuses personnes que de **réapprivoiser ces signaux**. Il est en effet nécessaire de se rééduquer à leur faire confiance et à réaliser que notre appétit est notre allié pour garder un poids santé. Qui de mieux que notre corps pour savoir ce dont il a besoin et ce qu'il faut manger? Avec cette approche, il n'y a pas de culpabilité à manger des aliments qui nous font plaisir.

Il ne reste plus qu'à avoir confiance en notre corps qui nous guidera pour nos prises alimentaires, peu importe l'aliment. Et rappelons-le, **tout est dans l'équilibre!**



Quelques pistes pour s'approprier avec l'alimentation intuitive

Apprendre à manger au bon moment

Ni lorsqu'on n'a pas faim ni lorsqu'on a trop faim. Apprendre aussi à reconnaître la sensation de satiété. Se poser la question «Ai-je vraiment faim?» peut aider. Il est aussi suggéré de prendre des petites pauses en mangeant pour se questionner si on a encore faim. La poursuite du repas est-elle nécessaire?



Prendre le temps de manger

Idéalement, ne pas faire une autre activité en même temps comme de regarder un écran ou faire de la lecture. Cette conscience que l'on porte à notre nourriture **permet de savourer encore plus les aliments** et d'avoir une plus grande satisfaction envers ceux-ci. Cela permet aussi de prendre le temps de manger lentement. De cette façon, on reçoit le signal de satiété avant d'avoir trop mangé.

Apprendre à déguster

En profiter pleinement et bien déguster lorsqu'on consomme un aliment qu'on envie vraiment. C'est plus satisfaisant ainsi et une telle envie se manifestera probablement moins souvent si on prend bien le temps d'en profiter.

Arrêter d'utiliser le pèse-personne

Il n'est pas souhaitable de laisser la valeur indiquée sur la balance dicter la façon dont on va se sentir.



Cette approche demande du temps. On se doit d'être patient.e et indulgent.e envers nous-mêmes. **Il peut être difficile de renouer avec son alimentation**, surtout après de nombreuses années de régimes et de frustrations. N'hésitez surtout pas à consulter une nutritionniste qui applique cette approche dans sa pratique pour vous accompagner dans ce cheminement!

Références

Carbonneau, N. et al. Examining women's perceptions of their mother's and romantic partner's interpersonal styles for a better understanding of their eating regulation and intuitive eating. *Appetite*, 92: 156-166, 2015.

Extenso. *Gestion du poids: 5 bonnes raisons de ne pas suivre une diète amaigrissante*. (En ligne). <https://www.extenso.org/article/5-bonnes-raisons-de-ne-pas-suivre-une-diete-amaigrissante/> (page consultée le 7 novembre 2019).

Extenso. *Diètes populaires: les risques pour la santé des régimes restrictifs*. (En ligne). <https://www.extenso.org/article/dietes-populaires-les-risques-pour-la-sante-des-regimes-restrictifs/> (page consultée le 7 novembre 2019).

Gravel, K. *Approche: alimentation intuitive*. (En ligne). <https://www.karinegravel.com/approche/> (page consultée le 7 novembre 2019).

Gravel, K. *Cinq mythes concernant l'alimentation intuitive*. (En ligne). <https://www.karinegravel.com/2017/05/16/cinq-mythes-concernant-l'alimentation-intuitive/> (page consultée le 7 novembre 2019).

Guèvremont, G. et M-C. Lortie. *Mangez! Un livre antirégime, promoteur, progourmandise*. Montréal, Les éditions LA PRESSE, 2006, p.24-45-132-143-149-167.

Lavallée, B. *Mes 5 prédictions de tendances alimentaires pour 2017*. (En ligne). <https://nutritionnistebain.ca/actualite/mes-5-predictions-de-tendances-alimentaires-pour-2017/> (page consultée le 7 novembre 2019).



COURGE GRILLÉE ET TREMPETTE À LA CORIANDRE

Recette de Cynthia Marcotte

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Portions : 6 portions

INGRÉDIENTS :

- 1/2 courge moyenne (ex: butternut ou citrouille)
- 1/2 oignon moyen, coupé en gros cubes
- 8 gousses d'ail moyennes entières et non épluchées
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 tasse) d'arilles de grenade
- 15 ml (1 c. à table) de thym frais
- 80 ml (1/3 tasse) de fromage à la crème allégé
- 15 ml (1 c. à table) de purée de coriandre en tube ou en pot
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Couper la courge en tranches en conservant la peau et disposer les morceaux sur une plaque à biscuit parcheminée.
3. Ajouter l'oignon, les gousses d'ail, recouvrir d'un filet d'huile et du thym puis enfourner pour environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre lorsque piquée à la fourchette.
4. Pendant ce temps, préparer la tartinaade en mélangeant le fromage à la crème avec la coriandre et les piments. Saler et poivrer, au goût.
5. Lorsque la courge est cuite, prélever 3 gousses d'ail de la plaque et les écraser dans la tartinaade de fromage.
6. Servir la courge avec les oignons, l'ail, les arilles de grenade et la tartinaade.

Recette tirée de Cynthia Marcotte : <http://www.cuisinedopamine.com/courge-grillee-tartinade-de-fromage-a-coriandre-recipe-accompagnement-rapide/?fbclid=IwAR3q5mCGzVGzrgC-cxrqfrAJ2suwiacyNC4G4v5o00cKwjQM31zjbdu3CIA>



LES INDISPENSABLES DU BEN POUR UN TEMPS DES FÊTES RÉUSSI

Découvrez les trucs et les astuces des filles du comité pour
un temps des fêtes réussi!



**L'indispensable d'Alexandra :
Cuisiner tranquillement**

Pour moi le temps des fêtes est le moment parfait pour prendre le temps de cuisiner entourée des gens que j'aime. C'est toujours agréable de choisir une recette et de prendre le temps de la cuisiner tranquillement. La dégustation qui suit est aussi toujours appréciée!

**L'indispensable d'Alexa :
Cuisiner en famille**

Le temps des fêtes est synonyme de temps libre. Qui dit temps libre dit aussi cuisiner pleins de recettes, en particulier des desserts. Il n'y a rien de mieux que de cuisiner en famille, en plus en ayant l'esprit enfin libéré de nos nombreux travaux et examens. On en profite aussi pour doubler et même tripler les recettes pour en offrir à nos proches.

**L'indispensable de Chloé : Être
entourée de sa famille**

Mon indispensable pour un temps des fêtes réussi est d'être entourée par ma famille ! Personnellement, ce n'est pas moi qui cuisine pendant cette période. Je n'ai qu'à mettre les pieds sous la table ... et me régaler ! (plutôt cool non ?!)

**L'indispensable d'Elisabeth :
Déterminer le dessert de Noël**

Afin de profiter au maximum des vacances de Noël sans stresser à la dernière minute, j'aime bien planifier mes recettes que je vais concocter. Quelques jours avant Noël, je détermine le dessert que je vais cuisiner. Cela me permet d'organiser mes journées en conséquence, et ainsi, avoir la possibilité de relaxer juste avant les soirées festives.

L'indispensable d'Amélie : La formule buffet

J'adore créer des menus thématiques et le temps des fêtes est pour moi une merveilleuse occasion de le faire avec des recettes qui, je le sais, seront succulentes! En plus, étant végane, je suis d'autant plus excitée de découvrir plein de nouvelles recettes alternatives à celles traditionnelles. Lorsque mes parents reçoivent la famille et que je suis en charge d'élaborer le menu, j'aime fonctionner sous la formule buffet; tout le monde se sert sur l'îlot, c'est vraiment convivial!

L'indispensable d'Audrey-Maude : La casserole végétarienne

Comme je suis végétarienne et que j'ai beaucoup de soupers des fêtes en famille, il est parfois difficile de manger autre chose que les accompagnements et du dessert! J'aime bien préparer pour chaque souper une casserole végétarienne (allez voir ma recette de tofu au jambon) que je vais apporter moi-même, m'assurant d'avoir une option délicieuse, végétarienne et qui pourra être partagée avec tout le monde!

L'indispensable de Caroline : Cuisiner des bouchées

Chez nous, l'organisation du souper de Noël est un peu plus compliquée depuis quelques années, avec les nouvelles allergies et les préférences alimentaires de chacun. On mise donc sur des activités communes où on partage des collations ou des bouchées, qui sont plus facile à cuisiner qu'un menu complet. Cela évite du stress pour tout le monde et on prend le temps de relaxer, c'est d'ailleurs à ça que sert les vacances!

L'indispensable d'Ernestine : Passer de bons moments avec mes proches

Voici deux de mes secrets pour vivre un moment des fêtes réussi : vivre des activités « Hygge » c'est-à-dire passer de bons moments avec mes proches et mes amis. J'aime cuisiner mes recettes préférées en famille et m'installer au coin du feu pour les déguster. J'aime aussi être pleine de gratitude et apprécier toutes les petites choses qui rendent la vie si belle et le temps des fêtes si unique.



TOFU « JAMBON »

PROPOSÉ PAR AUDREY-MAUDE BROCHU
ÉTUDIANTE DE 2^e ANNÉE EN NUTRITION

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 2 heures

Portions : pour 4 personnes (repas principal) ou 6 personnes (accompagnement)

INGRÉDIENTS :

- 1 bloc de tofu nature extra ferme
- environ une dizaine de clous de girofle
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce tamari ou de sauce soya
- 5 ml (1 cuillère à thé) de fumée liquide
- 15 ml (1 cuillère à table) de moutarde à l'ancienne
- 2,5 ml (1/2 cuillère à thé) de sel

PRÉPARATION :


1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) en plaçant une grille au centre.
2. Déposer le tofu sur une planche à découper et placer une baguette à sushi de chaque côté, dans le sens de la longueur. Trancher le tofu dans le sens de la largeur jusqu'à ce que le couteau touche la baguette. Faire des tranches d'environ un demi centimètre. Cela permet de découper des tranches incomplètes, de sorte qu'elles ne se détachent pas du bloc.
3. Ajouter un clou de girofle entre chaque tranche de tofu en alternant de gauche à droite afin que la saveur soit bien dispersée dans le plat.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients restants et réserver.
5. Choisissez un plat allant au four étant à peine plus grand que le bloc de tofu.

Petit truc : Il est possible de prendre un moule à pain et d'y ajouter une grande feuille de papier d'aluminium pour couvrir le fond du moule et créer un faux rebord afin de raccourcir le moule (à peine deux centimètres plus long que le bloc de tofu).

6. Déposer le tofu dans le moule. Verser le mélange liquide sur le tofu en espaçant chaque tranche afin que celui-ci se faufille bien partout. On veut que la marinade submerge le tofu. Si jamais ce n'est pas le cas, vous pouvez faire de la marinade supplémentaire.
7. Couvrir de façon étanche le moule avec une seconde feuille de papier d'aluminium et enfourner 2 heures.
8. Après cuisson, laisser légèrement tempérer, retirer les clous de girofle et servir en arrosant de jus de cuisson.

Image et recette tirées et adaptées de : <http://www.unemamanvegane.com/tofujambon>





Apprendre à bonifier son alimentation en revisitant les classiques de Noël

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Noël !

C'est le moment de l'année où tout le monde se réunit et profite du moment présent ! Chaque individu a ses propres traditions que ce soit dans des moments entourés de sa famille, de ses amis ou de ses collègues, Noël est un évènement unique.

Noël fait partie de ces petits moments de la vie où il est important de mettre sur pause nos vies mouvementées et en profiter avec les gens que nous aimons. Le temps des fêtes est aussi synonyme de « bonne bouffe »! Dans cette chronique, je vous donne des astuces afin d'avoir un Noël rempli de petites douceurs et de profiter amplement du moment. En plus, je vous propose trois idées de menus pour le temps des fêtes.

Le temps des fêtes est une période dans l'année où l'abondance des aliments alléchants est au menu, se traduisant souvent par des mets débordant de sucre, de sel et de matières grasses. Il peut parfois être difficile, voire impossible de résister à ces tentations. Mais le faut-il vraiment? Chose certaine, cette période de l'année ne doit pas se vivre dans la culpabilité alimentaire, bien au contraire!



Voici cinq conseils de nutrition pour profiter du temps des fêtes sans culpabiliser :

1. Ne sautez pas de repas

L'idée de ne pas déjeuner en prévision d'un dîner de Noël peut sembler tout à fait logique, cependant, bien que surprenant, cette stratégie n'est pas aussi efficace qu'elle le laisse croire. En fait, comme nous le savons bien, avoir l'estomac vide jusqu'à l'heure du dîner, lorsque ce n'est pas notre habitude, n'est pas la meilleure idée. Ainsi, vous serez probablement tentés de manger plus de hors-d'œuvre avant le repas et vous serez également affamés au moment du repas. Vous mangerez donc probablement plus d'aliments que si vous aviez déjeuné.

Suggestion : Consommez 4 ou 5 repas/collations, incluant le déjeuner.



2. Grignotez intelligemment

Plusieurs hors-d'œuvre peuvent être très caloriques, notamment les mini-quiches, les escargots en baluchon, les arachides, etc. Il est très facile de manger ces hors-d'œuvre en une vitesse éclair sans en prendre conscience.

Suggestion : Profitez du moment et goûtez à tout, mais n'exagérez pas. Privilégiez les aliments de faible densité calorique qui contiennent beaucoup d'eau comme les crudités, les bouchées à base de fruits et légumes.

3. Buvez de l'eau

Les événements festifs comme Noël sont grandement associés à la consommation d'alcool. Ne perdez pas en tête qu'un verre de vin fournit 100 calories comparativement à un verre d'eau qui n'en contient aucune. Lorsque vous consommez de l'alcool, il est bien de le siroter pour prolonger le plaisir.

Suggestion : Buvez lentement, dégustez. Essayez d'alterner chaque consommation par un verre d'eau.

4. Prenez le contrôle de votre assiette

La grand-maman typique qui ne veut pas que ses enfants et petits-enfants manquent de nourriture n'est certainement pas la meilleure personne pour servir votre assiette. La quantité de nourriture dans l'assiette pourrait être exagérée.

Suggestion : Servez-vous vous-même votre assiette et pensez à intégrer des légumes, qui sont souvent négligés pendant cette période. S'il n'y a pas de possibilité d'avoir des fruits et légumes, pensez à être à l'écoute de vos signaux de faim et de satiété.

5. Sucrez-vous le bec

Noël ! Ce n'est pas le moment de se priver. Accordez-vous le droit de déguster la traditionnelle bûche du temps des fêtes. Ce dessert n'est présent qu'une fois par année!

Suggestion : Ne vous privez pas de votre dessert préféré, mais soyez attentif à vos signaux de faim et de satiété. Optez pour une petite portion et savourez-la!



Préparation du temps des fêtes

Cuisiner des repas du temps des fêtes demande beaucoup de préparation. De plus, ce sont souvent de grandes quantités à préparer. Le temps passé en cuisine est toujours plus agréable lorsque le résultat final du mets est spectaculaire. Cependant, des déceptions sont souvent communes en cuisine. Voici donc quelques astuces afin de réussir vos plats.

- **Pour éviter que le fond des tourtières ne cuise pas bien et reste mouillé**, vous pouvez utiliser des assiettes à tarte en verre pyrex ou en métal mat foncé, plutôt qu'en aluminium.
- **Pour épaissir une sauce lorsqu'elle est trop liquide**, vous pouvez mélanger 35 g (1/4 tasse) de farine tout usage ou 30 g (1/4 tasse) de fécule de maïs avec 75 ml (1/3 tasse) d'eau pour former un mélange lisse. Ensuite, à l'aide d'un fouet, incorporez graduellement un peu du mélange à la sauce et portez à ébullition en remuant sans arrêt. La sauce épaissira une fois l'ébullition atteinte. Il est possible que vous n'ayez pas besoin d'utiliser tout le mélange.
- **Pour remplacer un alcool par un liquide sans alcool dans une recette**, il suffit de remplacer l'alcool par le même volume d'un autre liquide (bouillon ou jus de pomme).

Le temps des fêtes implique également de recevoir des personnes chez soi (à moins qu'on ait la chance d'être toujours l'invité). Prévoir un menu est sans aucun doute la meilleure solution afin d'être bien organisé et pouvoir profiter du moment avec ses invités. Toutefois, vouloir plaire à tout le monde peut représenter une tâche ardue, et encore plus, quand un ou plusieurs des convives à une allergie ou intolérance alimentaire. Par exemple, dans une famille il peut avoir une personne allergique aux œufs et au sésame, une autre aux noix et aux poissons et une dernière atteinte de la maladie cœliaque. Il est donc primordial de communiquer avec ces ou cette personne(s) afin de bien comprendre quels aliments elle(s) peut/peuvent consommer.

Les 10 allergènes prioritaires

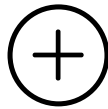
- Œuf
- Lait
- Moutarde
- Arachide
- Mollusques et crustacés
- Graines de sésame
- Soja
- Sulfites
- Noix
- Blé et triticales

Proposition de trois menus de Noël

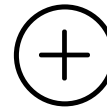
Choisir des recettes sans allergène peut représenter un bon défi. C'est pour cela que le premier menu que je vous propose est un menu sans allergène prioritaire. Ce menu débute avec un potage aux tomates suivi de tourtières végétariennes et finalement des mini-brownies véganes. En plus, si on n'ajoute pas la garniture du potage, toutes les recettes sont végétaliennes. Avec un menu comme celui-ci, difficile de ne pas plaire à tout le monde!

1) Menu de Noël sans allergène

Potage aux tomates et garniture au basilic



Tourtières végétariennes



Mini-brownies véganes



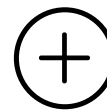
Le deuxième menu que je vous partage est le menu de Noël traditionnel revisité. Le premier plat est une soupe au ragoût de boulettes, le mets principal est un effiloché de dinde à la mijoteuse et le dessert une « bûche » étagée aux poires caramélisées. Ce menu est à la fois différent d'un menu classique de Noël, mais garde tout de même les aliments si appréciés d'un repas du temps des fêtes.

2) Menu de Noël traditionnel revisité

Soupe au ragoût de boulettes



Effiloché de dinde de Noël à la mijoteuse



« Bûche » étagée aux poires caramélisées



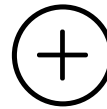
Le troisième menu est un menu de Noël décontracté pour une soirée reposante en consommant des brochettes de bocconcinis aux raisins et au romarin, de mini chaussons à la viande et du sucre à la crème. Le dernier menu proposé est selon moi idéal pour les soirées entre amis ou pour un repas un peu moins lourd. Il est conçu de petites bouchées pour permettre de préparer ces mets sans mettre énormément de temps à la préparation des recettes.

3) Menu de Noël décontracté

Brochettes de
bocconcinis



Mini-chaussons à la viande



Sucre à la crème



Conclusion

Le temps des fêtes est une période agréable où il est important d'évacuer le stress du quotidien. Profiter de cette période festive ne devrait pas être compliqué et surtout sans culpabilité. Écoutez vos signaux de faim et de satiété est un conseil qui peut être mis en pratique lors de n'importe quelle situation. L'important est d'avoir du plaisir et de savourer chaque bouchée!

D'ailleurs, n'hésitez surtout pas à ajouter des plats aux menus suggérés ou même à modifier les recettes selon vos préférences. Ce sont des inspirations et celles-ci sont proposées pour vous donner le goût de cuisiner!

Joyeux temps des fêtes!

Vous pouvez retrouver toutes les recettes ici :

1- Potage aux tomates et garniture au basilic :

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/potages/potage-aux-tomates-garniture-au-basilic/>

2- Tourtières végétariennes :

<https://www.kpourkatrine.com/fr/recettes/tourtieres-vegetariennes/>

3- Mini-brownies :

<https://www.cuisinelangelique.com/recettes/recette-mini-brownies-vegan.php>

4- Soupe au ragoût de boulettes :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7757-soupe-au-ragout-de-boulettes>

5- Effilochée de dinde de Noël à la mijoteuse :

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/poulet-volaille/effiloche-de-dinde-de-noel-a-la-mijoteuse/>

6- « Bûche » étagée aux poires caramélisées :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/7708-buche-etagee-aux-poules-caramelisees>

7- Brochettes de bocconcinis :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8161-brochettes-de-bocconcinis-aux-raisins-et-au-romarin>

8- Mini-chaussons à la viande :

<https://emiliemurmure.com/noel-mini-chausson-a-la-viande-facon-tourtiere/>

9- Sucre à la crème :

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4683-sucre-a-la-creme-le-meilleur->



UN TEMPS DES FÊTES GOURMAND! DÉCEMBRE 2019

Responsable: Elisabeth Charbonneau

Révision: Annie Bédard Dt.P. M.Sc., Élise Charbonneau Dt.P. M.Sc., Anie Larue T.D.P., ,
Anne-Sophie Morisset Dt.P Ph.D.

Impression: AGÉTAAC



Bureau : 2208, Maurice-Pollack

Courriel : ben@asso.ulaval.ca

Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!