

FÉVRIER  
2020

# BULLETIN DU BEN



Savourer le mois de  
février!

---

## 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** À LA DÉCOUVERTE DES POIS CHICHES ET DE SES SEMBLABLES : LES LÉGUMINEUSES!

Par Amélie Bélanger

**12** LES LÉGUMINEUSES TE TESTENT!

Par Amélie Bélanger

**14** BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

Par Elisabeth Charbonneau

**15** FÉVRIER, LE MOIS DES RHUMANTIQUES

Par Alexa Lortie & Alexandra Pye

**19** QUI DIT SANS ALCOOL DIT « MOCKTAILS »

Par Caroline Mercier

**22** DÉFI ÉCOLO DE FÉVRIER

Par Elisabeth Charbonneau

**24** MUFFINS AUX FRAMBOISES ET AMANDES

Par Élisabeth Demers-Potvin

**25** LES INDISPENSABLES DU BEN

Par le comité du BEN

**28** APPRENDRE À BONIFIER ET À RÉINVENTER LA RACLETTE AINSI QUE LA FONDUE

Par Elisabeth Charbonneau

**33** BOUILLON DE FONDUE CHINOISE

Par Elisabeth Charbonneau

**34** RÉPONSES : LES LÉGUMINEUSES

Par Amélie Bélanger





---

## MOT DE LA RÉDACTRICE

Le mois de février est un mois unique!

Unique, car c'est le mois où nous célébrons l'amour.

Unique, car c'est le mois le plus court de l'année.

Finalement, unique, car c'est le mois du défi 28 jours sans alcool.


Pour célébrer ce mois, vous retrouverez un article sur l'alcool ainsi que des recettes de « mocktails ». Aussi, vous aurez la chance d'en apprendre davantage sur les légumineuses et testez vos connaissances avec notre petit test sur les légumineuses. Vous trouverez également une recette de brownies et une recette de muffins aux framboises.

Vous pourrez aussi en apprendre sur les façons de réinventer la raclette et la fondue dans la chronique du mois ainsi qu'une recette de bouillon de fondue chinoise. N'oubliez pas de jeter un coup d'œil au défi écologique de février ainsi que les trucs et astuces du comité du BEN.

Sur ce, bonne lecture!

*Elisabeth Charbonneau*

Elisabeth Charbonneau  
VP aux publications



# À la découverte des pois chiches et de ses semblables : les légumineuses!

PAR AMÉLIE BÉLANGER  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

| Soya | Pois chiche | Lentille |

| Lupin | Dolique à œil noir | Flageolet | Haricot rouge | Haricot pinto | Arachide |

| Gourgane | Adzuki | Haricot d'Espagne | Haricot de Lima | Haricot mungo | Haricot pinto |

| Haricot rouge | Haricot noir | Haricot blanc | Haricot frais | Pois frais et sec | Pois cassé |

## Savais-tu que :

- Les légumineuses font partie d'une famille de plantes qui, en fixant l'azote gazeux **améliorent la fertilité des sols**, car l'azote est un nutriment essentiel pour la croissance des végétaux. Elles s'insèrent donc très bien dans un système de rotation des cultures.
- L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) a déclaré 2016 l'année internationale des légumineuses et **le 10 février la journée mondiale des légumineuses**.
- **Le Canada est un leader dans la production et la vente de légumineuses à grains** (pois, lentilles, haricots, pois chiches) qui sont cultivées en Saskatchewan et en Alberta majoritairement, et il est le plus grand exportateur de pois et de lentilles.
- Les **haricots secs**, provenant des gousses, sont **récoltés à la fin de l'automne** après avoir séchés sur la plante.
- **La culture des légumineuses produit moins de gaz à effet de serre**, utilise moins d'énergie et de ressources comme l'eau que d'autres sources de protéines.

- 
- La production agricole des lentilles et des pois chiches remonte à **7000-8000 ans avant JC.**
  - Les légumineuses sont **naturellement exemptes de gluten.**
  - Le pois mange-tout est une légumineuse sur le plan botanique. Toutefois, puisque les pois mange-tout sont consommés frais et avant la pleine maturité, ils sont sur le plan nutritionnel beaucoup moins riches en protéines (environ 3 g/ 100 g) que les autres légumineuses (environ 9 g/ 100 g).

### **Vous avez dit protéine végétale?**

Dans l'assiette santé du nouveau Guide alimentaire canadien, il est recommandé de consommer quotidiennement des aliments protéinés et de **manger plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.** Les légumineuses constituent donc des alliées incontournables pour remplacer en partie ou intégralement les protéines animales. Mais qu'en est-il exactement des protéines?



Celles-ci sont en fait des chaînes plus ou moins longues de plusieurs acides aminés. Le processus de digestion permet de briser les liens entre les acides aminés, permettant ainsi de les absorber. Ultimement, le corps les utilise pour fabriquer différentes sortes de protéines, qui servent notamment à la réparation et à la croissance, forment la base des muscles, de la peau, des enzymes et bien plus. Les protéines sont composées de 20 acides aminés, dont 9 acides aminés qu'on désigne comme étant essentiels puisque le corps ne peut les synthétiser, contrairement aux 11 autres que le corps peut fabriquer à partir d'autres substrats. Les neuf acides aminés doivent obligatoirement provenir de l'alimentation. Tous les acides aminés sont présents dans les sources de protéines végétales et animales. Cependant, pour ce qui est des protéines végétales, la proportion des différents acides aminés essentiels n'est pas toujours optimale pour satisfaire les besoins de l'organisme humain. **On dit alors que ces protéines alimentaires sont incomplètes.** En général, parmi les acides aminés essentiels, les légumineuses contiennent une quantité adéquate de lysine, mais une quantité insuffisante de méthionine, de cystéine et parfois de tryptophane tandis que d'autres sources de protéines végétales comme les grains, les céréales et les noix contiennent une quantité suffisante de méthionine et de cystéine, mais sont pauvres en lysine (et thréonine pour les noix et graines) et parfois d'autres acides aminés.



---

**L'acide aminé qui ne se retrouve pas en quantité suffisante pour le métabolisme est donc limitant.** En effet, pour qu'il y ait une synthèse protéique dans le corps, tous les acides aminés doivent être présents en quantité adéquate, sinon la synthèse ne peut pas avoir lieu. À noter que même si l'arachide est une légumineuse, elle est pauvre en lysine et méthionine. De plus, le tofu, le tempeh et les boissons de soya enrichies (faites à partir de grains de soya), le quinoa et le sarrasin sont considérés comme des sources de protéines complètes.

Ces notions nous ramènent donc au concept de la **qualité des protéines**. Les sources animales fournissent des protéines de qualité, donc à haute valeur biologique, puisque tous les acides aminés essentiels sont présents en quantités suffisantes pour la synthèse protéique (sauf pour la gélatine). Afin d'optimiser la qualité des protéines végétales, qui ne sont que partiellement complètes comme mentionné précédemment, il est important de manger, au courant de la journée, des sources de protéines fournissant tous les acides aminés essentiels. **La combinaison d'une légumineuse avec une source de noix, de céréale ou de graine** rend les protéines complètes puisque les acides aminés limitants se balancent.

Il n'est pas nécessaire de consommer les légumineuses avec les autres sources au cours du même repas, mais il faut s'assurer de diversifier les protéines végétales tout au long de la journée. **Le mot clé** à retenir ici est « **variété** »!

## **Des protéines, mais bien plus encore!**

Les légumineuses sont **une source importante de protéines végétales** et apportent aussi des fibres, du fer, du zinc et d'autres vitamines (surtout du complexe B) et minéraux, des glucides complexes dont des fibres (ce qui leur procure un faible index glycémique), elles sont faibles en gras et ne contiennent pas de gras saturés. Même s'il n'est pas nécessaire de combiner les différentes sources de protéines végétales au cours du même repas, plusieurs mets des cuisines du monde font déjà cette combinaison.





---

## À chacun sa chacune, ou comment obtenir une protéine complète en combinant une légumineuse avec une céréale/ noix/ graine :

- Salade de pois chiches et couscous
- Chili végétarien et pain
- Haricots et tortilla de maïs
- Salade de lentilles et noix
- Hummus (composé de pois chiches et de beurre de sésame)
- Dhal indien (riz et lentilles)
- Soupe de pois et pain

Par ailleurs, lorsqu'on inclut à un mets végétarien une source de protéine animale (lait, yogourt, fromage, œuf), il n'y a pas besoin de s'assurer de la complémentarité des protéines.

Il est recommandé **d'ajouter les légumineuses progressivement dans l'alimentation**, puisque le microbiote intestinal doit s'accoutumer à ces nouveaux aliments.

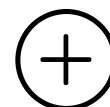
## Sèches ou en conserve?

**Sèches** : plus économiques lorsqu'elles sont achetées sèches, il est conseillé d'examiner celles-ci puisque de petits cailloux ou des brindilles peuvent parfois se retrouver dans les sacs. Éviter les graines ridées ou endommagées. Plus les légumineuses vieillissent, moins il est facile de les faire cuire à cause de changements chimiques du tissu végétal qui les rendent plus dures. De ce fait, les conserver un an maximum dans un contenant hermétique à l'abri de la lumière est idéal.

**En boîte (conserve)** : Elles sont déjà cuites et sont donc prêtes à manger. Il faut cependant les rincer abondamment afin d'enlever le plus de sel possible. Les rincer permet aussi de lessiver les sucres fermentescibles qui ont migré dans l'eau de conserve et peut donc aider à éviter les ballonnements.



**Rappel** : *il n'est pas nécessaire de consommer les légumineuses avec les autres sources au cours du même repas, mais il faut s'assurer de diversifier les protéines végétales tout au long de la journée.*



Légumineuse

Céréale

OU

Noix

OU

Graine

---

## Comment les faire cuire?

**Méthode longue** : les faire tremper 8-12 h dans trois fois leur volume en eau froide, les rincer et jeter l'eau de trempage (aide à réduire les flatulences) et les faire bouillir. Le temps de cuisson varie selon le type de légumineuse. Voir le tableau ci-bas.

**Méthode rapide** : les faire bouillir pendant 2 minutes, les laisser tremper 1 h dans l'eau chaude, jeter l'eau de trempage et les faire bouillir à nouveau selon le temps de cuisson du tableau. Cette méthode permet de réduire davantage les flatulences que le trempage normal.

### Le temps de cuisson selon le type de légumineuse (Diabète Québec)

Légumineuses	Temps de cuisson
Haricots et fèves	1-1,5 heure
Pois entiers	1,5- 2 heures
Pois cassés	45 minutes
Lentilles*	30 minutes
Pois chiches	1,5-2 heures

\*Les lentilles rouges et les lentilles françaises ne nécessitent que 10 minutes de cuisson.

De manière à toujours en avoir à votre disposition, faites-en cuire une grande quantité que **vous garderez au congélateur**. Un rappel que les petites légumineuses comme les lentilles, les pois cassés, les haricots mung et les adzuki ne nécessitent pas de trempage préalable.

## « Moi et les légumineuses, ça fait deux... »

Si vous n'aimez pas la texture des légumineuses, un truc est d'ajouter des haricots blancs ou des pois chiches, par exemple dans une soupe au brocoli, et de passer le tout au mélangeur. **Ni vu, ni connu**. Sinon, les légumineuses se cachent très bien dans les desserts, par exemple une mousse au chocolat faite avec du tofu soyeux (avec une saveur de banane c'est succulent!) ou bien un **brownie fait avec des haricots noirs ou blancs**.

Et les « vents » dans tout ça, il est possible de les éviter? En fait, **cet inconvénient provient des oligosaccharides**, qui sont une sorte de sucres fermentescibles, et des fibres qui restent intacts tout au long de l'intestin grêle en résistant au processus de digestion, faute d'avoir les enzymes nécessaires. Une fois rendus dans le gros intestin, le microbiote présent les fermente, ce qui dégage parfois des gaz malodorants. Il est toutefois important de mentionner que ces oligosaccharides auraient des effets bénéfiques sur la santé intestinale en favorisant, par exemple, la croissance des bactéries bénéfiques et en empêchant par le fait même la croissance des bactéries nuisibles.



---

Quelques **conseils** pour éviter les ballonnements ont déjà été mentionnés plus haut, mais en voici d'autres qui vous feront éventuellement apprécier davantage les légumineuses si ce n'est pas déjà le cas!

- Y aller **graduellement** dans la fréquence et la quantité des légumineuses consommées afin que le microbiote intestinal s'adapte.
- S'assurer qu'elles soient **bien cuites**. On devrait pouvoir les écraser avec le dos d'une cuillère.
- Éviter de consommer au **même repas des aliments très sucrés ou des légumes gazogènes** (souvent les légumes de la famille des brassicacées comme le chou-fleur, le chou de Bruxelles et le brocoli).
- Si ces trucs ne suffisent pas, il est possible de se procurer du **Beano®**, un produit vendu en pharmacie qui, lorsque pris avec la première bouchée du repas, digère les sucres responsables des flatulences et ballonnements.

## Références :

Agriculture et Agroalimentaire Canada. Les légumineuses à grains du Canada. (En ligne)

<https://www5.agr.gc.ca/fra/industrie-marches-et-commerce/decouvrez-les-produits-alimentaires-canadiens/les-legumineuses-a-grains-du-canada/?id=1426000399901> (page consultée le 30 décembre 2019).

Allergies alimentaires Canada. Arachides. (En ligne)  
<https://allergiesalimentairescanada.ca/allergies/arachides/> (page consultée le 30 décembre 2019).

Blais, C. Chimie alimentaire : L'essentiel sur les légumineuses. (En ligne)  
<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/308-l-essentiel-sur-les-legumineuses> (page consultée le 30 décembre 2019).

Canal Vie. *Lentilles*. (En ligne)  
<https://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments/lentilles-1.1157712> (page consultée le 30 décembre 2019).

Coup de pouce. *Conseils pratiques : Tout sur les légumineuses*. (En ligne) <https://www.coupdepouce.com/cuisine/conseils-pratiques/article/tout-sur-les-legumineuses> (page consultée le 30 décembre 2019).

Diabète Québec. *Les légumineuses*. (En ligne)  
<https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/aliments-et-nutriments/les-legumineuses/> (page consultée le 30 décembre 2019).

Extenso. *Il faut combiner deux sources de protéines végétales au même repas pour assurer leur complémentarité*. (En ligne)  
<https://www.extenso.org/article/il-faut-combiner-deux-sources-de-proteines-vegetales-au-meme-repas-pour-assurer-leur-complementarite/> (page consultée le 30 décembre 2019).

Extenso. *Végétarisme. Les protéines : au cœur du régime végétarien*. (En ligne) <https://www.extenso.org/article/les-proteines-au-coeur-du-regime-vegetarien/> (page consultée le 7 janvier 2020).

Fichier canadien sur les éléments nutritifs. *Haricots blancs bouillis*. (En ligne) <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport.do> (page consultée le 14 janvier 2020).

Fichier canadien sur les éléments nutritifs. *Pois mange-tout, crus*. (En ligne) <https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport.do> (page consultée le 14 janvier 2020).

Gingras, P. *L'arachide, un fruit qui mûrit sous terre*. (En ligne)  
<https://www.lapresse.ca/maison/cour-et-jardin/200503/26/01-866067-larachide-un-fruit-qui-murit-sous-terre.php> (page consultée le 30 décembre 2019).

Lavallée, B. *Arrêtez de dire qu'on doit combiner les protéines végétales!* (En ligne)  
<https://nutritionnistebain.ca/actualite/arretez-de-dire-quon-doit-combiner-les-proteines-vegetales/> (page consultée le 30 décembre 2019).

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. *Informations surprenantes sur les légumineuses que vous ne connaissez peut-être pas*. (En ligne) <http://www.fao.org/3/a-bc435f.pdf/> (page consultée le 30 décembre 2019).

Passeport Santé. *Calcium : où trouver du calcium dans l'alimentation?* (En ligne)  
[https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmiersNutriments/Fiche.aspx?doc=calcium\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmiersNutriments/Fiche.aspx?doc=calcium_nu) (page consultée le 30 décembre 2019).





## Les légumineuses te testent!

(Voir à la page 34 du bulletin pour les réponses)

1- On m'utilise pour faire un dhal indien, pour faire du creton végétalien ou encore comme substitut de viande hachée dans un pâté chinois. Je peux être de couleur verte, brune ou rouge. Je ne nécessite pas de trempage préalable à ma cuisson comme c'est le cas pour le reste des légumineuses.

2- Je reste plutôt ferme même lorsque cuit. Rôti à sec au four avec des épices, je deviens une collation des plus nutritives. On m'ajoute souvent à du couscous pour en faire une salade qui rappelle un plat marocain. Je suis l'ingrédient clé des falafels.

3- Je suis l'ingrédient principal d'une soupe que l'on consomme pendant le temps des sucres au Québec. On m'achète ainsi sous forme cassée et je suis de couleur jaune ou verte. Lorsqu'acheté frais, on doit me blanchir avant de me congeler. Je me distingue des autres haricots puisque ma cosse est comestible lorsque je suis consommé frais.

4- Je contiens environ 2x plus de fibres que les autres légumineuses. Si on m'achète sec, je dois être trempé, cuit et trempé à nouveau (processus qui dure environ 4 jours) puisque j'ai un goût très amer. En Europe, je suis transformé en plusieurs produits comme le soya l'est au Québec. En Méditerranée, mes graines sont consommées à l'apéro un peu comme on mangerait des arachides salées. Selon Allergies alimentaires Canada, les personnes allergiques aux arachides semblent plus susceptibles d'être allergiques à moi aussi.

5- Je suis populaire dans la cuisine Tex-Mex et dans la cuisine d'Amérique latine en général. Je suis souvent accompagné de riz. Je fais d'excellents burritos et tacos et on peut me retrouver dans un chili. On peut aussi me transformer en burger ou en purée pour manger avec des tortillas. Je me faufile facilement dans un brownie.

6- On me trouve dans le cassoulet, un plat typique du Languedoc, en France. Je contiens une quantité intéressante de calcium.

7- On aime bien me tartiner sur des rôties le matin. Je peux cependant provoquer beaucoup





---

# BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

---

PROPOSÉ PAR ELISABETH CHARBONNEAU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation** : 10 minutes

**Cuisson** : 15 minutes

**Rendement** : 24 portions

## INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de 540 ml d'haricots noirs rincés et égouttés
- 3 gros œufs
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 60 ml (¼ tasse) de farine tout-usage
- 125 ml (½ tasse) de brisures de chocolat

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350 °F (180°C) et mettre la grille au centre.
2. Tapisser un moule rectangulaire de papier parchemin (environ 9" x 6") ou enfariner un moule à mini-muffins.
3. À l'aide d'un robot culinaire, réduire en purée les haricots noirs avec les œufs, l'huile, le sucre, le cacao et la vanille et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
4. Ajouter la farine et les brisures de chocolat au robot culinaire et pulser à quelques reprises (il est aussi possible de faire d'abord fondre les brisures de chocolat).
5. Verser la préparation dans le moule rectangulaire ou répartir en 24 minis brownies dans le moule à mini-muffins.
6. Cuire au centre du four environ 15 minutes pour les minis brownies et environ 40 minutes pour un moule rectangulaire ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler.

Note : Ces brownies se conservent une semaine au réfrigérateur et se congèlent.

Image et recette tirées et adaptées de : <https://ccloutiernutrition.com/brownies-aux-haricots-noirs/>



---



## Février, le mois des RHUMantiques

PAR ALEXA LORTIE ET ALEXANDRA PYE  
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

On est déjà en février! Ce mois peut, pour plusieurs, concorder avec **le mois de l'amour**, mais c'est aussi en février qu'un **grand nombre de personnes s'engagent dans le défi 28 jours sans alcool**, un mouvement collectif qui a vu le jour en 2013. Ceux qui participent au mouvement et qui offrent de généreux dons permettent la création d'ateliers qui sensibilisent les adolescents aux risques associés à la consommation d'alcool et de drogues. Il faut cependant garder à l'esprit que cette abstinence d'un mois demeure un simple geste qu'on pose afin de financer une bonne cause, elle ne devrait pas être perçue comme un exploit permettant ensuite de boire de manière excessive pendant les onze autres mois de l'année!

Tout d'abord, ce type d'alcool destiné à la consommation est obtenu par **la macération de fruits ou de céréales ou de la distillation**, soit la séparation de substances liquides. Il est présent dans plusieurs boissons telles que **la bière, le vin, le cidre et les spiritueux**. L'alcool a un caractère unique puisque tout dépendamment de la dose, on peut le considérer comme un nutriment, une toxine ou une drogue, et il a plusieurs effets sur le corps humain.

Les effets sur le cerveau comme **l'euphorie et la coordination des mouvements** sont plus facilement observables alors que les effets sur le foie le sont plus difficilement avant l'apparition des stades plus graves comme la cirrhose. Ces effets de l'alcool sur le corps humain sont influencés par plusieurs facteurs et ils sont plus importants lorsque la personne est à jeun, de petite taille ou fatiguée, et lorsque l'alcool est ingéré rapidement.

---

Contrairement à ce que plusieurs peuvent croire, **il n'y a pas de façon de limiter l'impact de la consommation de l'alcool.** Après sa consommation, l'alcool s'accumule inévitablement dans le sang et trouve son chemin vers les organes importants comme le cerveau, ce qui affecte les facultés de la personne l'ayant consommé. Il faut donc laisser **le temps à notre corps d'éliminer l'alcool**, et il n'y a aucun moyen efficace qui permette d'accélérer ce processus. Cela prend environ 1h au corps humain pour éliminer une consommation d'alcool, soit 0,5 once d'alcool pur. C'est la quantité maximale que les cellules du foie (responsables d'oxyder l'alcool grâce à la production d'une enzyme nommée l'alcool déshydrogénase) peuvent métaboliser à l'heure.



Si les cellules du foie pouvaient parler, elles qualifieraient l'alcool d'égoцентриque ou d'agent perturbateur de ses fonctions normales. Ainsi, raison de son caractère toxique, les cellules du foie doivent le métaboliser en priorité et doivent donc mettre un frein à leurs fonctions normales. Il peut donc en résulter une accumulation d'acides gras à l'origine des maladies hépatiques liées à la consommation d'alcool. Si la consommation est de plus de 0,5 once/heure, les concentrations d'alcool dans le sang augmentent. Cette approximation peut varier selon les personnes en fonction de la taille, les facteurs génétiques, la prise de nourriture et l'état de santé général.

### **À quoi correspond une consommation d'alcool?**

- une cannette ou une bouteille de 341 ml (ou 12 oz) de bière à 5 % d'alcool;
- un verre de 142 ml (ou 5 oz) de vin à 12 % d'alcool;
- un verre de 43 ml (ou 1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool;
- un verre de 85 ml (ou 3 oz) de vin fortifié à 20 % d'alcool.

**L'alcool est à consommer avec modération.** Certaines conséquences peuvent découler d'une consommation excessive et régulière. L'alcool peut entraîner un comportement de dépendance autant psychologique que physique. Cette relation avec l'alcool est très malsaine et est à éviter le plus possible.

---

## Les niveaux de consommation recommandés

2 consommations par jour et un maximum de 10 verres par semaines pour les femmes qui veulent avoir une consommation modérée.

3 consommations par jour et un maximum de 15 verres par semaine pour les hommes qui veulent avoir une consommation modérée.

0 pour éviter la dépendance, il est recommandé de ne pas consommer d'alcool au moins une ou deux journées par semaine.

## Mythes et réalités

**Mythe** : Les spiritueux (vodka, rhum, etc.) sont plus nocifs que la bière ou le vin.

**Réalité** : Les dommages causés par l'alcool dépendent davantage de la quantité consommée. Il est vrai que la bière et le vin contiennent une moins grande quantité d'alcool que les spiritueux, mais ils sont souvent consommés en plus grande quantité.

**Mythe** : Si les recommandations stipulent qu'une femme peut consommer 10 verres par semaine, elle peut décider de ne pas en consommer de la semaine et de prendre 5 verres le vendredi et 5 verres le samedi.

**Réalité** : Les recommandations sont des quantités maximales par jour, et non une moyenne hebdomadaire.

**Mythe** : L'alcool augmente l'appétit.

**Réalité** : Ça peut être vrai pour certains, mais il a été observé le contraire chez les buveurs excessifs, soit de plus faibles apports alimentaires.





---

**Mythe :** Boire de l'alcool est sain.

**Réalité :** Il est vrai qu'une consommation modérée par exemple de vin rouge est associée à un risque diminué de maladies cardiovasculaires. Une plus grande consommation d'alcool est associée, quant à elle, à une augmentation des risques d'hypertension, d'AVC, de maladies cardiaques, de certains cancers, d'accidents, de violence, de suicide, de malformations congénitales et de mortalité toutes causes confondues. En plus, une consommation excessive d'alcool cause des dommages au foie, au pancréas, au cerveau et au cœur. Il n'est donc pas recommandé que les gens qui ne consomment pas d'alcool commencent à en consommer pour obtenir des bénéfices pour leur santé. Somme toute, les effets bénéfiques de la consommation d'alcool sont négligeables comparativement aux effets néfastes. Tous les potentiels effets positifs ne s'appliquent plus lors d'abus d'alcool.

**Mythe :** Mélanger différents types d'alcool a un plus grand effet sur le «lendemain de veille».

**Réalité :** C'est l'alcool en trop grande quantité qui a un effet sur le «lendemain de veille».



**Mythe :** Un « shot » d'alcool réchauffe.

**Réalité :** L'alcool détourne le flux sanguin vers la peau, ce qui a pour effet de faire sentir les gens plus chaud. En réalité, il refroidit le corps.

Que ce soit pour prendre une pause de sa consommation d'alcool ou pour se donner un petit défi, toutes les raisons sont bonnes pour réfléchir sur notre consommation d'alcool!

**Références :**

Éducalcool. *Les niveaux de consommation d'alcool à faible risque.* (En ligne). <https://educalcool.qc.ca/faits-et-effets/alcool-et-sante/les-niveaux-de-consommation-dalcool-a-faible-risque/> (page consultée le 21 décembre 2019).

Éducalcool. *Faits et effets.* (En ligne). <https://educalcool.qc.ca/faits-et-effets/> (page consultée le 21 décembre 2019).

Fondation Jean Lapointe. 28 jours sans alcool. (En ligne). <https://fondationjeanlapointe.org/events/defi-28-jours-sans-alcool/> (page consultée le 21 décembre 2019).

Gouvernement du Québec. *Alcool.* (En ligne). <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/connaître-les-drogues-et-leurs-effets/alcool/> (page consultée le 21 décembre 2019).

Rolfes, S. R., K. Pinna et E. Whitney. Understanding Normal & Clinical Nutrition. Eleventh Edition. Boston, Cengage Learning, 2015, p. 222-233.

Vohl, MC. 2019. «Alcool». Cours: Nutrition fondamentale (NUT-2000). Québec: Université Laval.

---

# QUI DIT SANS ALCOOL DIT « MOCKTAILS » OU « COCKTAILS VIERGES » (*VIRGIN EN ANGLAIS*)

PROPOSÉ PAR CAROLINE MERCIER  
ÉTUDIANTE DE 1ÈRE ANNÉE EN NUTRITION

## MARGARITA AU MELON D'EAU (DÉBUTANT)

### INGRÉDIENTS :

- ½ melon d'eau moyen coupé en morceaux, dont les pépins ont été retirés
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de lime
- 20 ml (1 c. à soupe et 1 c. à thé) de sirop d'érable
- 75 ml (1/4 tasse et 2 c. à thé) d'eau pétillante

### PRÉPARATION :

1. Dans un mélangeur, réduire en purée le melon d'eau (il devrait y avoir environ 4 tasses). Ajouter la lime et le sirop d'érable et mélanger à nouveau.
2. Ajouter l'eau pétillante et servir. Une fine tranche de lime peut servir de décoration.



Image et recette tirées et adaptées de : <https://fooddonelight.com/watermelon-margarita-mocktail/>

---

## **COOLER AU COCO, CONCOMBRE ET MENTHE (INTERMÉDIAIRE)**

### **INGRÉDIENTS :**

- Une dizaine de glaçons
- 250 ml (1 tasse) d'eau de coco
- 1/2 concombre tranché très finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de menthe fraîches hachées

### **PRÉPARATION :**

1. Dans un verre, placer quelques glaçons et quelques fines tranches de concombre.
2. Dans un shaker à cocktails, placer le reste des ingrédients et agiter avec force. Filtrer avec la passoire à glaçons du shaker et verser dans le verre.



Image et recette tirées et adaptées de : <https://www.townandcountrymag.com/leisure/drinks/how-to/g785/best-mocktail-recipes/>

---

## PUNCH VIRGIN (AVANCÉ)

### **INGRÉDIENTS :**

- Zeste d'une orange
- 250 ml (1 tasse) de jus d'orange
- 3 bâtons de cannelle
- 250 ml (1 tasse) de jus de pamplemousse
- 5 ml (1 c. à thé) de grenadine
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre de canne
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) de club soda

### **PRÉPARATION :**

1. Dans une petite casserole, faire réduire le zeste d'orange, le jus d'orange et les bâtons de cannelle sur feu moyen environ 8 minutes. À l'aide d'une petite passoire, filtrer puis laisser refroidir.
2. Dans un pichet, combiner la réduction refroidie, le jus de pamplemousse et la grenadine. Réfrigérer pendant 4 heures.
3. Dans une petite assiette, mélanger le sucre et la cannelle moulue. Mouiller le bord d'un verre avec une tranche d'orange. Tremper le bord des verres dans le mélange de sucre et cannelle.
4. Au moment de servir, ajouter le club soda et décorer du zeste d'orange et d'un bâton de cannelle.



Image et recette tirées et adaptées de :

[https://foodlavie.com/recettes/punch-virgin?](https://foodlavie.com/recettes/punch-virgin?utm_source%3Dmsn&utm_medium%3Dfeed&utm_campaign%3Dfeed%20msn%20articles%20espaces)

[utm\\_source%3Dmsn&utm\\_medium%3Dfeed&utm\\_campaign%3Dfeed%20msn%20articles%20espaces](https://foodlavie.com/recettes/punch-virgin?utm_source%3Dmsn&utm_medium%3Dfeed&utm_campaign%3Dfeed%20msn%20articles%20espaces)

---





## Défi écolo de février : on évite le jetable!

Pour le mois de février, essayez de limiter tout ce qui est jetable autant que possible. Par exemple, les verres à café jetables peuvent être remplacés par une tasse à café réutilisable. Il y a de plus en plus de restaurants et d'épiceries qui acceptent que nous apportions nos propres contenants réutilisables, il faut en profiter!

PAR ELISABETH CHARBONNEAU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION





---

# MUFFINS AUX FRAMBOISES ET AMANDES

---

PAR ÉLISABETH DEMERS-POTVIN  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Temps de cuisson :** 30 minutes

**Rendement :** 12 muffins

## INGRÉDIENTS :

- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier à pâtisserie
- 125 ml (½ tasse) d'amandes en poudre\*
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 3 Œufs
- 85 ml (⅓ tasse) de sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 85 ml (⅓ tasse) d'huile végétale
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 375 ml (1 ½ tasses) de framboises congelées
- 1 poignée d'amandes effilées (pour la décoration)

## PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Placer 12 moules à muffins individuels réutilisables sur une plaque allant au four.
2. Dans un bol moyen, à l'aide d'une spatule, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, les amandes en poudre et la poudre à pâte. Réserver.
3. Dans un petit bol, fouetter les œufs, le sucre blanc, l'extrait de vanille et l'huile végétale jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le yogourt grec et bien mélanger.
4. Dans le bol moyen contenant les ingrédients secs, incorporer les ingrédients liquides. À l'aide d'une spatule, mélanger délicatement jusqu'à ce que la préparation soit homogène, en prenant soin de ne pas trop brasser la pâte.
5. Incorporer les framboises congelées et mélanger légèrement.
6. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, remplir chaque moule à muffin et garnir le dessus des muffins avec des amandes effilées.
7. Cuire au centre du four environ 30 minutes et déguster!

\*Si vous n'avez pas d'amandes en poudre sous la main, il est possible de simplement réduire des amandes effilées en poudre à l'aide d'un moulin à café électrique.

Image et recette d'Élisabeth Demers-Potvin

---





## **LES INDISPENSABLES DU BEN : NOS METS CHOUCHOU D'UNE RACLETTE**

---

Découvrez le mets chouchou d'une raclette de chacune  
des filles du comité!





---

**L'indispensable d'Alexandra :**  
**Le tofu!**

En prenant le temps de faire mariner le tofu, celui-ci prend le goût de la marinade choisie et est savoureux. Il est alors possible de le faire griller parfaitement sur la raclette. Cela permet d'avoir une bonne source de protéine qui remplace parfaitement la viande.

**L'indispensable d'Alexa :**  
**Un mélange gratiné**

J'aime bien faire griller toutes sortes d'aliments sur la plaque (poivrons, courgettes, oignons, poulet, saucisses, pommes de terre, crevettes). Ensuite, je les mélange et j'ajoute du fromage à raclette sur le dessus. C'est si bon!

**L'indispensable de Chloé :**  
**Le combo légumes grillés/fromage**

Malheureusement je ne suis pas une adepte de la raclette ! Mais si je suis invitée à une soirée raclette entre amis je vais m'assurer qu'il y ait des légumes et du tofu ! Je vous assure que le combo légumes grillés/fromage est une TUERIE ! Ajouter à cela le tofu préalablement grillé sur la plaque et vous avez un repas qui n'a rien à envier à la traditionnelle raclette !

**L'indispensable d'Elisabeth :**  
**Les mini-pizzas**

Dans ma famille, on adore cuire des petites pizzas dans la coupelle à raclette. On utilise un pain baguette qu'on coupe en tranches et chacun peut préparer ses mini-pizzas comme bon lui semble. C'est sans aucun doute la vedette de la raclette!

---

**L'indispensable d'Amélie :  
Les patates**

La seule fois où j'ai eu la chance de manger une raclette c'était dans les Alpes françaises. J'ai donc retenu que les aliments à avoir absolument sont du fromage à raclette, des patates (et je rajouterais des charcuteries!). Pourquoi ne pas essayer différentes sortes de patates; blanches, jaunes, rouges, douces!

**L'indispensable d'Ernestine:  
L'ambiance chaleureuse**

Personnellement, je préfère la fondue chinoise à la raclette traditionnelle. Les champignons sont mes préférés, j'aime les plonger directement dans le bouillon et c'est si savoureux. Mais, ce que j'aime par dessus tout autour d'une raclette ou une fondue, c'est l'ambiance chaleureuse qui y règne et qui vous réchauffe le coeur par un temps froid d'hiver.

**L'indispensable d'Audrey-  
Maude : Les saucisses  
végétariennes**

J'adore avoir sous la main des saucisses végétariennes (notamment celles de Gusta) coupées en rondelles. Il y a une grande variété de saveurs offertes en épicerie, il ne faut pas hésiter à varier avec une protéine végétarienne!

**L'indispensable de Caroline :  
Les huiles aromatisées**

Personnellement, j'adore mettre des légumes, surtout des champignons, à griller sur la plaque préalablement badigeonnée de beurre à l'ail. Des huiles aromatisées peuvent aussi rehausser les grillades en proposant de nouvelles saveurs qui plairont à toutes les papilles!



# Apprendre à bonifier et à réinventer la raclette ainsi que la fondue

PAR ELISABETH CHARBONNEAU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

---

En février, c'est le mois de l'amour, mais aussi **le mois des rassemblements**. Une idée de repas qui est grandement apprécié par les Québécois est la raclette. Un grand dilemme restera toujours à déterminer ce qui est le plus appétissant entre une raclette ou une fondue. C'est pour cette raison que j'ai décidé de dédier ma chronique à ces deux mets.

## → Raclette

La raclette est un plat d'origine suisse de la région du Canton du Valais. Historiquement, on mettait une demie-meule de fromage à proximité de la braise du feu. Devenue fondante, elle était alors « raclée » sur des pommes de terre. Aujourd'hui, nous disposons de fours à raclette que nous pouvons placer au centre de la table. Chaque personne compose ses propres bouchées et choisit donc les aliments qui seront consommés. La raclette est bien connue au Québec. Toutefois, d'une famille à une autre, la composition d'une raclette varie énormément. Il existe donc une panoplie de variantes quant à ce repas.



## Composition de la raclette

La composition de la raclette traditionnelle comprend trois grandes catégories. Les quantités sont à titre indicatif et peuvent servir de référence lors de l'achat des ingrédients.

### 1) Fromage

- Comptez de 125 à 150g de fromage par personne.
- Mis à part le fromage à raclette, les camemberts, bris, cheddar fort, emmental, gorgonzola, gouda, gruyère, mozzarella et Monterey jack sont tous aussi délicieux.

### 2) Viandes, volailles, poissons et fruits de mer

- Comptez de 125 à 150g de protéines par personne.
- Pour un maximum de saveur, faites mariner vos viandes la veille.

### 3) Fruits et légumes

- Il n'y a pas de restriction en ce qui concerne les fruits et légumes.
- Les fruits qui peuvent être intégrés à la raclette sont les pommes, les poires, les prunes, les abricots, les figues, les mangues et les papayes.
- La plupart des légumes doivent être blanchis (plonger pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante) avant la préparation de la raclette afin qu'ils soient plus tendres. Par exemple, le brocoli et le chou-fleur ont davantage à être blanchis tandis que les poivrons et les champignons n'ont pas besoin de l'être.
- Des pommes de terre et de la salade verte sont souvent indiquées.



---

## Raclettes réinventées

Les variantes possibles quant au mets d'une raclette sont **presque infinies**. La seule barrière reste l'imagination. Voici donc trois idées originales pour utiliser votre four à raclette une fois de plus dans le mois de février.

## Raclette végétarienne

La raclette composée de viandes ou de charcuteries peut être facilement convertie en raclette végétarienne. Il suffit d'utiliser **le fromage comme principale source de protéine** en l'utilisant pour gratiner les pommes de terre et les différents légumes. Il est aussi possible de griller des bâtonnets de tofu préalablement marinés. Une autre idée peut être de réchauffer des croquettes de légumineuses directement sur le four à raclette.

## Raclette brunch

Sur la table, on dispose **des morceaux de fruits frais, du jambon et des rondelles de saucisses** qu'on peut réchauffer ou griller. Il est aussi possible de griller des petites tranches de pain trempées dans le mélange à pain doré. Dans les coupelles, une idée intéressante est de cuire des petites omelettes parfumées à votre goût. Un délice!

## Raclette dessert

On peut préparer des **brochettes de fruits badigeonnées de sirop d'érable ou de miel**, et puis légèrement grillées sur la plaque. À titre d'exemple, les fruits utilisés peuvent être **la fraise, le kiwi, l'ananas ou la banane**. On peut également utiliser les coupelles pour faire des gratins de fruits. Par exemple, on peut mettre dans une coupelle des framboises ainsi que des bleuets avec quelques pépites de chocolat et des amandes effilées. On réchauffe le tout jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. On choisit les fruits selon nos préférences et on varie les garnitures (pistaches, noix de coco râpée, etc.).

**Astuce nutritionnelle** : afin de ne pas négliger votre consommation de légumes lors d'un souper autour d'un four à raclette, **prévoyez de préparer des crudités et/ou une salade verte**. Ainsi, lorsque vous attendrez que vos aliments grillent ou réchauffent, vous pourrez grignoter des légumes. Vous n'aurez donc pas l'estomac vide et écouterez probablement davantage vos signaux de faim et de satiété.



---

## → Fondue

Réconfortant, le mets de fondue est aussi versatile. Fondue chinoise, fondue au fromage, fondue au chocolat, **il y en a pour tous les goûts!**

### Composition fondue chinoise

Voici une ligne directrice des quantités des aliments à servir pour une fondue chinoise.

#### 1) Les protéines

- Comptez 250 g de protéines par personne.
- Les viandes à fondue sont souvent le bœuf, la volaille et le porc, mais n'hésitez pas à essayer des cubes de saumon ou de tofu ou même des tronçons de saucisses (préalablement cuites).
- Un petit extra : des cubes de fromage cheddar fort sont succulents une fois enroulés à un morceau de viande.

#### 2) Les légumes

- Aucune limite quant aux légumes, mais en guise de prévision, comptez minimalement 1 ½ tasse (375 ml) de légumes par personne.
- Les légumes les plus appréciés sont les bouquets de brocoli et de chou-fleur, les champignons et les poivrons. Essayer les tronçons de courgettes ou les bok choy miniatures qui sont aussi délicieux.

#### 3) Le bouillon

- Prévoyez 6 tasses de bouillon pour 4 personnes.
- Le bouillon à fondue chinoise du commerce est souvent très salé comparativement à un bouillon fait maison. Toutefois, le bouillon du commerce est facile d'utilisation et convient parfaitement pour les moments où le temps nous manque. Privilégiez cependant le bouillon du commerce réduit en sel.
- Pour une **recette de bouillon maison**, jetez un coup d'œil à **la page 33** de ce bulletin.

Comme accompagnement à la fondue chinoise, il est agréable de prévoir un grain entier. Par exemple, du riz brun ou du quinoa serait idéal comme accompagnement à la viande ou aux légumes.



---

## Fondue au chocolat

La fondue au chocolat est un des meilleurs desserts qui met en valeur les fruits. Cette fondue semble très simple, mais il peut arriver quelques pépins lors de la préparation.

**Petit conseil** : si vous utilisez un chocolat minimalement à 60% de cacao, prévoyez 75 ml (1/3 tasse) de crème à 15 % ou 35% pour chaque dose de 100 g de chocolat. Ce volume de liquide contient la quantité d'eau nécessaire pour éviter que le chocolat fige. **La technique pour ajouter la crème est importante!** Il faut à tout prix éviter d'ajouter la crème peu à peu au chocolat fondu, car les premières gouttes de crème qui tombent dans le chocolat risquent de le faire figer. La méthode conseillée est de verser toute la crème chaude d'un trait sur le chocolat et attendre une à deux minutes, puis mélanger.

## Conclusion

Les mets de raclette et de fondue sont un incontournable de l'hiver. Ils permettent de **se réunir et de savourer un repas**. Varier les ingrédients qui les composent et prioriser les fruits et légumes dans son assiette sont les clés d'un repas réussi!

### Références :

3 fois par jour. *Tout sur la fondue chinoise*. (En ligne). <https://www.troisfoisparjour.com/fr/chroniques/cuisine/tout-sur-la-fondue-chinoise/> (page consultée le 5 janvier 2020).

Canal Vie. *Idées-repas autour du poêle à raclette*. (En ligne). <https://www.canalvie.com/recettes/idees-repas/articles-idees-repas/idees-repas-autour-du-poele-a-raclette-1.1188383> (page consultée le 5 janvier 2020).

Metro. *La raclette, passionnément*. (En ligne). <https://www.metro.ca/produits-a-decouvrir/fromagerie/conseils-de-mon-fromager/raclette> (page consultée le 5 janvier 2020).

Ricardo. *Récupérer une fondue au chocolat*. (En ligne). <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/311-recuperer-une-fondue-au-chocolat> (page consultée le 5 janvier 2020).



---

# BOUILLON DE FONDUE CHINOISE

---

PROPOSÉ PAR ELISABETH CHARBONNEAU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 30 minutes

**Rendement :** 6 portions

## INGRÉDIENTS :

- 7,5 ml (½ c. à table) d'huile de canola
- 2 oignons jaunes hachés finement
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf maison ou du commerce réduit en sodium
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de miso
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de fines herbes séchées
- Poivre du moulin

## PRÉPARATION :

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
2. Ajouter les oignons et les attendrir 5 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients. Poivrer généreusement.
4. Porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen et laisser mijoter 20 minutes.
5. Transvider dans un caquelon à fondue et placer au centre de la table.

Note : Le bouillon se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Image et recette tirées et adaptées de : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2435/fondue-chinoise>







## Réponses du test « Les légumineuses te testent! »

- 1) Lentilles
- 2) Pois chiches
- 3) Pois
- 4) Lupins
- 5) Haricots noirs
- 6) Haricots blancs
- 7) Arachides





# SAVOURER LE MOIS DE FÉVRIER!

## FÉVRIER 2020

**Responsable:** Elisabeth Charbonneau

**Révision:** Sophie Desroches Dt.P. Ph.D., Isabelle Galibois Dt.P. Ph.D., Stéphanie Ouellet  
T.D.P., Marie-Claude Vohl Ph.D.

Impression: AGÉTAAC



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



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!