



OCTOBRE

On apprécie les dernières
récoltes



BULLETIN du BEN - OCTOBRE 2020

LE BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION

Le bureau d'entraide en nutrition (ou BEN pour les intimes) est un comité formé par des étudiants en nutrition de l'Université Laval. Son but principal: renseigner la population en matière de nutrition, entre autres par la publication d'un bulletin mensuel présentant plusieurs articles variés.

Les autres implications du BEN

Participation à des événements portant sur les saines habitudes de vie

Animation d'ateliers sur différents thèmes en nutrition

Publication sur notre site internet et sur notre page Facebook



Questions ou commentaires ?

Contactez-nous!

Coordonnées disponibles
à la dernière page



SOMMAIRE

- 5 L'équipe du BEN 2020-2021
- 8 À la découverte des grains entiers un peu plus cachés
- 12 Galettes à la farine d'épeautre, aux poires et à la cannelle
- 13 Bol déjeuner au millet et pommes caramélisées



Chronique Autour du monde	15
Gado gado	19
Le Gluten: Pas si compliqué que ça finalement!	21
Chronique J'ai toujours voulu savoir...	24

MOT DE LA RESPONSABLE AUX PUBLICATIONS

Octobre avec ses journées plus fraîches nous fait rentrer se mettre au chaud dans notre maison (une fois la cueillette de pommes et de courges faites, bien sûr!). En 2020, c'est encore plus vrai qu'à l'habitude alors que le gouvernement nous demande de restreindre nos sorties et nos contacts pendant 28 jours. Tant qu'à rester chez nous, pourquoi ne pas essayer de nouvelles recettes, découvrir des aliments méconnus et en apprendre sur la science complexe qu'est l'alimentation!

Dans notre bulletin du mois de septembre, nous avons présenté le nouveau guide alimentaire canadien et nous avons ciblé le groupe *Aliments protéinés* avec un article sur les protéines et un autre sur les boissons végétales. Dans ce bulletin, on s'attarde sur le tout nouveau groupe alimentaire *Grains entiers*.

Ce mois-ci :



Des alternatives aux grains entiers traditionnels et le point sur le gluten.



Deux belles recettes sucrées et gourmandes pour essayer de nouveaux grains entiers et utiliser les dernières récoltes de l'année



Un voyage culinaire en Indonésie pour se réchauffer les papilles.



Les controverses sur les jus et notre santé.

Aussi, le BEN a complété son recrutement au début de l'année scolaire. Je suis donc heureuse de vous présenter, dans les pages suivantes, l'équipe complète du comité qui travaille avec passion pour faire la promotion d'une saine alimentation auprès de la communauté.

En espérant alimenter votre curiosité,

Bonne lecture !

Amélie Lachance

Amélie Lachance
VP aux publications

L'équipe du BEN 2020-2021

**Caroline Mercier,
Présidente**



Dans le BEN pour la 2e année, c'est avec plaisir que j'occupe le poste de présidente cette année. Adeptes de bonne bouffe du champ à l'assiette, c'est tout naturellement qu'après un DEP en pâtisserie j'ai voulu connaître l'envers de la médaille et me diriger en nutrition. Après mon bac, j'aimerais beaucoup travailler dans le domaine communautaire ou en nutrition clinique. Je suis aussi une fan finie des multiples livres de recettes de Isa Chandra Moskowitz, ses recettes font toujours fureur et il est quasi impossible de les rater puisqu'elles sont tout simplement... parfaites!

**Noémie Cousineau,
VP Partenariat Santé**



Présentement en première année au baccalauréat en nutrition, j'ai décidé de pimenter mon parcours universitaire en joignant l'équipe du BEN au poste de VP Partenariat Santé consistant à impliquer celui-ci dans les différentes activités de promotion de saine habitude de vie. Étudiant pour l'instant à distance en banlieue de Montréal, je suis impatiente de découvrir la vie étudiante sur le campus universitaire. J'ai choisi ce programme pour aider les gens à rester en santé tout en ayant du plaisir à manger. À la suite du baccalauréat, j'aimerais bien travailler dans le secteur de la nutrition clinique. Je suis passionné par tout ce qui contient des pommes ou de la cannelle, une combinaison des deux, c'est encore mieux!

**Rosalie Chabot,
Secrétaire-trésorière**



Pour une 2e année dans le baccalauréat en Nutrition, j'ai décidé de m'impliquer dans la vie étudiante. Passant de secrétaire pour l'association des étudiants en nutrition à secrétaire-trésorière pour le BEN, mon rôle dans ce comité est de faire les comptes-rendus lors de nos réunions hebdomadaires et de planifier le budget pour l'année. J'ai commencé mes études universitaires à Sherbrooke. Après 1 an, j'ai décidé de revenir dans ma ville natale, Québec. L'approche humaine, la santé, les sciences et mon amour pour la nourriture m'ont poussée vers la nutrition. Ceux qui me connaissent savent que je suis toujours en train de manger. Mes dictons sont : «Il est 11h, c'est légal de dîner» et «Je me couche et j'ai déjà hâte de déjeuner». Mon péché mignon est certainement le chocolat. Impossible pour moi de terminer un repas sans mon chocolat... Dans le futur, j'aimerais travailler dans le secteur de la nutrition clinique.

L'équipe du BEN 2020-2021

Sabrina Garant, VP aux communications



Je suis en deuxième année de nutrition et j'occupe cette année le poste de VP aux communications. C'est donc moi qui suis en charge d'alimenter la page Facebook du comité ainsi que son site Internet où est publié notre bulletin mensuel. J'ai choisi de quitter mon Lac-Saint-Jean natal afin de venir étudier la nutrition et ainsi pouvoir contribuer concrètement à la santé des gens et établir des suivis avec des gens de tous les âges. Je suis donc particulièrement intéressée par la nutrition clinique. J'ai une sorte de passion pour le pain aux bananes donc j'ai toujours des bananes dans mon congélateur au cas où.

Juliette Cauchon, Représentante de 1ère année

Dans le BEN pour ma première année, j'occupe présentement le poste de représentante de première année. En étant passionnée de sport et de santé, la nutrition a toujours eu une grande place dans ma vie. Originaire de Québec, c'était naturel pour moi d'aller étudier la nutrition à l'Université Laval. Pour mon futur en tant que nutritionniste, j'hésite toujours entre différents secteurs: soit celui de la recherche, de l'industrie biopharmaceutique et de la nutrition clinique. Végétarienne depuis maintenant 3 ans, le tofu est devenu mon meilleur ami et il est très difficile de résister à ma recette de tofu général tao.



Magalie-Jade Fortin, VP allaitement



Étant à ma deuxième année en nutrition, j'avais besoin d'un nouveau défi et de «faire aller ma créativité» comme on dit ! J'occupe maintenant le poste de VP à l'allaitement au sein du BEN ! Avec les cours à distance, mon poste devient un peu inexistant puisque les salles d'allaitements dont je devais m'occuper sont fermées. Depuis le fin fond du Lac-Saint-Jean, j'arrive donc avec des idées créatives à apporter au BEN et je m'implique entre autres au niveau des bulletins mensuels et des Jeudi-quiz. Pourquoi la nutrition ? Et bien, du plus loin que je me souviens, la saine alimentation et les saines habitudes de vie ont toujours fait partie de mon quotidien ! Étant une «sans gluten» en plus, ça allait donc de soi de poursuivre mon cheminement universitaire, ici en «Nut» ! :) Présentement, je développe un petit penchant vers la nutrition publique et vers le secteur agroalimentaire/biopharmaceutique, mais je crois que tout peut encore changer !

L'équipe du BEN 2020-2021

Sarah-Maude Abran, VP projets spéciaux



Je suis à ma deuxième année en nutrition et mon poste dans le BEN est VP Projets spéciaux. Mon implication me permet d'être en contact avec les organismes et les écoles qui font des demandes de projets. J'ai choisi d'étudier en nutrition sans trop savoir si ça allait me plaire, mais je réalise que j'aime tellement goûter à de nouvelles saveurs et tout ce qui entoure la santé humaine que c'était un choix plutôt logique. La ville de Québec a beaucoup plus de diversité niveau origine et type d'aliments que Thetford Mines, mon grand village d'origine! Je souhaite pour l'instant travailler dans le domaine de la nutrition clinique, l'approche de l'alimentation intuitive me parle énormément. J'ai un grand faible pour les desserts, que ce soit pour les manger ou les cuisiner.

Amélie Lachance, VP aux publications



Maintenant à ma 2e année en nutrition, j'ai décidé d'affronter un tout nouveau défi avec mon poste de VP aux publications. Depuis ma petite banlieue (Repentigny), j'ai embarqué dans l'aventure du baccalauréat en nutrition à l'Université Laval, car j'adore la science et l'application pratique de celle-ci dans le cadre de mon futur métier. Je songe à travailler dans le secteur de la recherche ou dans celui de l'industrie agroalimentaire. Je ne manie pas encore le couteau comme une vraie chef, mais chose certaine, mes brownies végétaliens sont difficiles à surpasser. Et l'aliment dont je ne peux me passer ? Le «beurre de pinotte» ! (Mais, celui fait uniquement d'arachides qu'on garde au réfrigérateur, rien à voir avec les beurres d'arachides «tablettes»)

À LA DÉCOUVERTE DES GRAINS ENTIERS UN PEU PLUS CACHÉS !

PAR ISABELLE PETITCLERC, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Il est conseillé d'intégrer à son alimentation quotidienne des grains entiers, tels que des pâtes ou du pain de blé entier, du riz brun, du quinoa, des flocons d'avoine entière, etc. Plus précisément, le Guide alimentaire canadien recommande que le quart de notre assiette en soit composé. En effet, les grains entiers favorisent une santé optimale, car ils sont riches en fibres ainsi qu'en divers minéraux et vitamines (14). Les fibres ralentissent la digestion du glucose pour maintenir un taux de sucre dans le sang plus stable, abaissent le cholestérol et préviennent la formation de petits caillots sanguins. La consommation de grains entiers est associée à un risque diminué de maladie cardiovasculaire. Cela s'explique par le fait qu'ils peuvent réduire le taux de cholestérol total, le LDL cholestérol (le mauvais cholestérol), les triglycérides et les niveaux d'insuline. Aussi, leur contenu en antioxydants pourrait aider à prévenir certains cancers.

« Le Guide alimentaire canadien recommande que le quart de notre assiette soit composé de grains entiers. »

Finalement, ils diminuent les risques de diabète de type 2 et permettent une meilleure santé digestive (2). Bien que certains grains entiers soient aujourd'hui très populaires tels que le blé, le riz et le quinoa, cette catégorie d'aliments est beaucoup plus vaste qu'il ne le paraît et certaines des céréales en faisant partie sont encore peu connues. Cet article a pour but de vous en faire découvrir quelques-unes.

AMARANTE

Techniquement, l'amarante n'est pas classée dans la famille des grains, mais elle est considérée comme étant une pseudo-céréale. Cependant, ayant des nutriments comparables aux céréales et étant utilisée de façon similaire, elle est tout de même admise dans la famille des grains entiers (11). Il existe plus de 70 espèces d'amarante, mais seulement trois de celles-ci sont cultivées pour leurs céréales. Quelques autres espèces le sont plutôt pour leurs feuilles qui sont consommées en salade. Néanmoins, la majorité des espèces ne sont en fait que considérées comme des mauvaises herbes. Autrefois, l'empire aztèque utilisait beaucoup ce grain. Aujourd'hui, moins populaire, on consomme surtout l'amarante, car il s'agit d'une bonne source de fer et d'antioxydants (7). Également, son contenu en protéines est très intéressant. En effet, elle contient 16 à 18% de protéines, alors que la majorité des grains entiers ont une teneur aux alentours de 14%. D'ailleurs, l'amarante aurait même un contenu protéique de meilleure qualité que celui du soya et du lait de vache (3). Ce grain peut être consommé comme une sorte de gruau. Il peut remplacer les pâtes et le riz de certains plats, être ajouté à des soupes ou encore à des smoothies (6). Fait intéressant, l'amarante peut être chauffée dans une poêle et les grains éclateront comme une sorte de maïs soufflé ! (7)

TEFF

Le teff est le grain entier le plus petit du monde. Il a un diamètre de moins d'un millimètre, soit la grosseur d'une graine de pavot. D'ailleurs, le nom «teff» aurait été donné à ce grain en raison de sa petite taille, car ce mot signifie «perdu» en amharique. Sa teneur en fibres et en minéraux dépasse la majorité des autres grains (8). En effet, il contient environ deux fois plus de fer et trois fois plus de calcium que ceux-ci (11). Cela en fait donc une excellente option à ajouter à la diète des individus ne consommant pas assez de calcium. Mentionnons ici qu'une consommation adéquate de calcium (respectant les apports recommandés) est associée à un poids plus stable et à une santé des os plus optimale (1). Le teff contient aussi moins de lipides, soit 2 à 3%, que d'autres céréales plus connues comme le maïs (4,9%) et l'avoine (6,9%) (3). Ce grain peut être apprêté en céréales chaudes ou encore être cuit comme le riz et le quinoa. Également, la farine de teff est idéale pour la conception de produits sans gluten de qualité, qui auront un bon goût et une texture intéressante (1). Finalement, en Éthiopie, le teff est moulu en farine qui est alors fermentée pour en faire une sorte de pain au levain nommé injera (8).

MILLET

Bien qu'encore peu connu en Amérique, le millet se situe en sixième place dans le classement des céréales les plus importantes dans le monde. Il existe plusieurs variétés de millet qui se distinguent par leur couleur et leur apparence. Autrefois, il était particulièrement apprécié par les tribus nomades, car ce grain a la caractéristique de croître rapidement. En effet, il ne faut que 60 jours pour que le millet atteigne sa maturité, soit la moitié moins de temps qu'il le faut à d'autres grains plus connus tels le riz et le maïs (8). Il s'agit d'un grain qui aurait d'importantes propriétés antioxydantes en plus d'aider à contrôler le taux de sucre et de cholestérol sanguin, et de diminuer l'inflammation et les risques de maladies du cœur (8, 13). Le millet constitue une bonne source de protéines et de fibres (8). Par ailleurs, son contenu en glucides indigestes lui permet d'aider à contrôler le taux de sucre dans le sang. Également, cette céréale a un indice glycémique faible. Dès lors, le millet est un grain très intéressant pour les personnes diabétiques. Cependant, celui-ci contient aussi des composés antinutritionnels qui peuvent interférer dans l'absorption de certains nutriments. Ainsi, il est conseillé de faire tremper le millet durant la nuit avant de l'utiliser afin de diminuer la quantité de ces composés indésirables. Le millet peut être acheté entier et être consommé en remplacement du riz ou du gruau, ou sous forme de farine. Il peut aussi être fermenté et être utilisé comme probiotique ou encore être brassé pour en faire une sorte de bière (4).



Crédit photo Caroline Mercier

SORGHO

Le sorgho est le 5e grain le plus consommé dans le monde. Cette plante est aussi cultivée pour divers emplois un peu partout sur le globe. En effet, elle peut être utilisée comme biocarburant, comme fourrage pour les animaux, comme matériau de construction ou pour la confection de pinceaux et de balais ou encore comme aliment. Les grains de sorgho peuvent être consommés comme la plupart des grains entiers. En plus, certaines espèces de sorgho ont des tiges ayant un contenu en sucre très élevé permettant de faire une sorte de sirop sucré avec celles-ci, comme on le ferait avec la canne à sucre (9). Il s'agit d'un grain entier réputé pour ses propriétés antioxydantes. Il contient même plus de certains composés antioxydants que les bleuets et la grenade (5). Ces composés participeraient au contrôle des niveaux de cholestérol et aideraient à prévenir la résistance à l'insuline et le diabète (9). De surcroît, il a été démontré que le sorgho a des effets positifs pour gérer les taux de glucose et d'insuline. Il s'agit également d'une bonne source de fibres (9). Enfin, le sorgho est un grain très polyvalent qui peut être moulu en farine et être utilisé dans diverses pâtisseries et produits de boulangeries. Aussi, il est possible d'en faire des pâtes, du couscous, du gruau, du sorgho soufflé, des breuvages fermentés, etc (3).

BLÉ

Bien que le blé soit l'un des aliments les plus consommés dans le monde, il peut tout de même être considéré comme une famille de grains entiers moins connus. De ce fait, le blé est un terme général pour désigner plusieurs céréales du genre *Triticum*. L'espèce *Triticum aestivum* est bien connue, il s'agit du blé commun ou du blé tendre et elle constitue 95% de la production mondiale de blé. C'est celle-ci qui est utilisée pour faire du pain et d'autres produits de boulangerie. Le blé dur est l'espèce qui est utilisée pour faire les pâtes et représente, quant à elle, 5% de la production mondiale de blé. Les autres espèces de blé sont méconnues et sont produites en quantité négligeable par rapport aux deux espèces principales (10).

→ **Engrain** : L'engrain ou le «petit farro» est l'une des plus anciennes espèces de blé au monde. L'avantage de celui-ci, comparativement au blé moderne, est qu'il contient plus de protéines, de potassium et de bêta-carotène, soit un pigment rouge orangé ayant un pouvoir antioxydant et pouvant être converti en vitamine A (11).

→ **Kamut** : Le blé khorasan, mieux connu sous le nom de Kamut, est lui aussi une espèce de blé ancienne. Il contient plus de protéines et plus de vitamines E que le blé commun (11).

Flocons de Kamut



Crédit photo Caroline Mercier

→ **Freekeh** : Le freekeh, aussi appelé le blé vert, est en fait un blé dur qui a été récolté avant d'atteindre sa maturité, soit lorsque la plante était toujours verte, d'où son nom. Celui-ci est alors grillé à la flamme et frotté lui conférant ainsi un goût de noisette. L'avantage du blé vert est qu'il contient plus de vitamines et de minéraux que le blé mûr, mais moins de gluten que celui-ci et environ quatre fois plus de fibres que le riz (11, 12).

→ **Épeautre** : Il s'agit d'une espèce ancienne de blé très semblable au blé commun surtout dans son contenu en fibres et en protéines. Néanmoins, l'épeautre contient légèrement plus de minéraux que le blé. Toutefois, pour le moment, l'épeautre n'est pas considéré comme étant préférable au blé pour la santé (15).

Épeautre



Credit photo Sabrina Garant

Références

- (1) Gebremariam, M.M., Zarnkow, M. et Becker, T. (2014). Teff (*Eragrostis tef*) as a raw material for malting, brewing and manufacturing of gluten-free foods and beverages: a review. *Journal of food science and technology*, 51(11), 2881-2895.
- (2) Harvard. (s.d.). Whole Grains. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/whole-grains/>
- (3) K. Arendt, E. et Zannini, E. (2013). *Cereal grains for the food and beverage industries*. Woodhead Publishing.
- (4) Lang, A. (2020). What Is Millet? Nutrition, Benefits, and More. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/what-is-millet>
- (5) LaValle, L. (2016). 17 Healthy Grains You've Never Heard Of. Greatist. <https://greatist.com/health/17-healthy-grains-youve-never-heard#1>
- (6) Link, R. (2018). Amaranth: An Ancient Grain With Impressive Health Benefits. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/amaranth-health-benefits#section9>
- (7) Oldways Whole Grains Council. (s.d.). Amaranth - May Grain of the Month. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/grain-month-calendar/amaranth-may-grain-month>
- (8) Oldways Whole Grains Council. (s.d.). Millet and Teff – November Grains of the Month. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/grain-month-calendar/millet-and-teff---november-grains-month>
- (9) Oldways Whole Grains Council. (s.d.). Sorghum June Grain of the Month. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>
- (10) Oldways Whole Grains Council. (s.d.). Wheat July Grain of the Month. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/grain-month-calendar/wheat-july-grain-month>
- (11) Oldways Whole Grains Council. (s.d.). Whole Grains A to Z. <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>
- (12) Radio-Canada. (s.d.). Produit vedette: le freekeh. <https://ici.radio-canada.ca/tele/l-epicerie/site/segments/reportage/48693/produit-vedette-freekeh>
- (13) Raman, R. (2019). 12 Healthy Ancient Grains. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/ancient-grains>
- (14) Santé Canada. (2019). Mangez des aliments à grains entiers. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>
- (15) West, H. (2016). What is Spelt, and is it Good For You?. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/what-is-spelt#section9>

GALETTES À LA FARINE D'ÉPEAUTRE, AUX POIRES ET À LA CANNELLE

Par Isabelle Petitclerc, étudiante de 2e année en nutrition

Ingrédients

- 175 mL (¾ tasse) Purée de dattes
- 125 mL (½ tasse) Compote de pommes non sucrée
- 1, gros Oeuf
- 15 mL (1 c. à table) Essence de vanille
- 175 mL (¾ tasse) Farine d'épeautre
- 175 mL (¾ tasse) Flocons d'avoine (gros)
- 45 mL (3 c. à table) Graines de chia
- 15 mL (1 c. à table) Poudre à pâte
- 15 mL (1 c. à table) Cannelle moulue
- 2 Poires non pelées,
coupées en petits cubes

Rendement : 16 galettes de grosseur
moyenne

Préparation : 15 minutes

Cuisson: 20 minutes



Crédit photo Isabelle Petitclerc

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C), placer la grille au centre du four.
2. Couvrir deux plaques à biscuits de papier parchemin.
3. Dans un grand bol, bien mélanger la purée de dattes, la compote de pommes, l'œuf et l'essence de vanille.
4. Dans un autre grand bol, mélanger, avec une cuillère de bois, les ingrédients secs.
5. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'homogénéité.
6. Ajouter les poires à la pâte et mélanger pour bien les répartir dans celle-ci.
7. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former des galettes d'environ 60 ml (1/4 tasse) et les répartir sur les plaques à biscuits.
8. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient bien dorées et légèrement croustillantes*. Laisser refroidir quelques minutes.
9. Déguster!

* Il est normal que les galettes semblent encore un peu molles, elles durciront lors du refroidissement. Dès lors, il faut éviter de les laisser trop longtemps dans le four afin d'éviter qu'elles soient trop sèches.



Les galettes se conserveront dans un contenant hermétique deux jours à la température pièce ou quatre jours au réfrigérateur. Il est également possible de congeler les galettes.

Recette tirée et adaptée de : <https://madamelabriski.com/recettes/la-pommoelleuse/>, recette rédigée par Isabelle Petitclerc

BOL DÉJEUNER AU MILLET ET POMMES CARAMÉLISÉES

Par Caroline Mercier, étudiante de 2e année en nutrition

Rendement : 3 portions de 160 mL (2/3 tasse)

Préparation : 25 minutes



Crédit photo Caroline Mercier

Ingrédients

Millet aux épices

250 mL (1 tasse)	Boisson végétale de votre choix, originale ou à la vanille
125 mL (1/2 tasse)	Eau
125 mL (1/2 tasse)	Millet
3 mL (3/4 c. à thé)	Cannelle moulue
1 mL (1/4 c. à thé)	Gingembre moulu
0,5 mL (1/8 c. à thé)	Clou de girofle moulu
30 mL (2 c. à table)	Sirop d'érable

Pommes caramélisées et assemblage

1 grosse	Pomme McIntosh, coupée en tranches de 3 mm d'épaisseur
15 mL (1 c. à table)	Beurre ou margarine
15 mL (1 c. à table)	Sirop d'érable
60 ml (1/4 tasse)	Graines de citrouilles grillées ou amandes effilées grillées

Préparation

Millet aux épices

1. Dans une casserole moyenne, mélanger tous les ingrédients à l'exception du sirop d'érable.
2. Couvrir, porter à ébullition et cuire à feu doux une vingtaine de minutes, ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. *Attention, la boisson végétale a tendance à déborder.
3. Ajouter le sirop d'érable, mélanger et laisser reposer avec le couvercle 3 minutes.

Il est possible de simplifier la cuisson en utilisant un autocuiseur à riz. Placer les ingrédients dans le récipient de l'autocuiseur et appuyer sur le bouton de mise en marche. Ajouter le sirop d'érable à la fin de la cuisson et laisser reposer 3 minutes.

Pommes caramélisées et assemblage

1. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre ou la margarine à feu moyen.
2. Lorsque le beurre est bien chaud, disposer les pommes dans la poêle de façon à ce qu'elles ne se chevauchent pas.
3. Cuire 5 minutes, en retournant à l'aide d'une fourchette les tranches de pomme à mi-cuisson.
4. Ajouter le sirop d'érable, retirer du feu et laisser reposer 3 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait épaissi.
5. Dans un bol individuel, déposer le tiers du millet aux épices. Garnir de graines de citrouille et de pommes, en ajoutant une partie du liquide de cuisson des pommes sur le dessus. Répéter pour les autres portions.
6. Dégustez!



Crédit photo: Sara Cervera - Unsplash



QU'EST-CE QU'ON MANGE EN INDONÉSIE ?

Par Sabrina Garant , étudiante de 2e année en Nutrition



L'Indonésie est un archipel où chaque île possède sa propre culture culinaire. Sa tradition est principalement orale et les recettes se transmettent de génération en génération. La culture culinaire indonésienne a été grandement influencée par des mouvements de colonisation, ceux d'immigration et par les mets consommés par ses voisins. On retrouve donc de nombreuses influences asiatiques, entre autres chinoises, mais aussi allemandes, arabes et indiennes.



Qu'est-ce qu'on mange où ?

Évidemment, le climat a également un grand impact sur ce que l'on trouve aux menus des tables indonésiennes. Par exemple, les habitants des villes et villages qui se situent au bord de la mer consomment plus souvent des poissons et autres fruits de mer que les communautés qui se trouvent au centre des îles. Certains climats et sols sont aussi plus propices à la création de rizières alors que d'autres ne permettent pas l'aménagement nécessaire à ce type d'agriculture. Ainsi, certains Indonésiens mangent du riz à chaque repas sans grande variation tandis que d'autres voient leur menu agrémenté d'autres féculents comme de la patate douce, du manioc, du maïs ou du sagou (extrait d'un type de palmier). Malgré la mondialisation et l'expansion de l'industrie touristique au cours des dernières années, les repas traditionnels indonésiens restent plutôt simples et basés sur des ingrédients frais et locaux.

Comment on les prépare ?

La préparation des repas s'effectue aussi de manière assez simple, grâce à l'utilisation de peu d'ustensiles. Plusieurs personnes n'ayant pas encore accès à l'eau courante et à l'électricité, la plupart des ménages confectionnent toujours leurs repas sur un feu de bois ou un brûleur au kérosène. De plus, les feuilles, souvent de bananier, tiennent un rôle essentiel dans la préparation de nombreux plats puisqu'elles peuvent servir de contenants de cuisson tout en offrant une saveur particulière aux mets.



Crédit photo: Shreyak Singh - Unsplash

Les feuilles de bananier, sont souvent utilisées comme plat de cuisson.



Crédit photo: Thoa Ngo - Unsplash

Certains Indonésiens mangent du riz à chaque repas

Comment se déroulent les repas?

Les femmes démarrent donc le feu à leur réveil et préparent tous les plats de la journée dès le matin. Elles font ensuite des offrandes aux dieux et déesses avant de déposer les bols au centre de la table. Ceux-ci y resteront jusqu'au soir et chacun se servira à sa guise au cours de la journée. Le riz sera conservé tiède alors que les autres plats seront consommés à température ambiante. Comme plusieurs pays asiatiques, les plats indonésiens sont disposés dans des récipients individuels présentés sur un grand plateau. Chacun peut donc choisir d'accompagner son féculent, le plus souvent du riz, des garnitures qui lui plaisent. Parmi les divers accompagnements, on retrouve : légumes, viande, poisson, œufs ou protéines végétales dont chacun se servira une plus petite quantité. Les Indonésiens préfèrent d'ailleurs manger plusieurs petites assiettes qu'un seul gros repas. Il est en outre possible de se restaurer un peu partout, même hors de la maison, grâce à des marchands ambulants, des marchés, des warungs et des petits commerces.

En plus des accompagnements énoncés plus tôt, le plateau contient généralement un sambal (un type de sauce) et un élément croustillant, souvent un krupuk, soit un beignet de crevettes frites, ou des arachides.

Comment est-ce qu'on célèbre ?

La plupart des Indonésiens sont musulmans et ne consomment donc pas de porc. Due à leur religion, la main gauche est considérée comme impure et n'est donc pas utilisée pour manger. Toutefois, leur régime alimentaire est moins restrictif que celui observé par d'autres musulmans ailleurs dans le monde et plusieurs rituels hindouistes et bouddhistes restent bien ancrés dans la culture. Des offrandes sont par conséquent toujours effectuées à certaines périodes de l'année. Les Indonésiens musulmans effectuent le ramadan.



Crédit photo: Pahala Basuki - Unsplash

Par contre, certaines fêtes sont célébrées par tous dont la fête de l'Indépendance. Lors des repas de fête, principalement des cérémonies religieuses et familiales, on consomme des aliments qui se trouvent moins souvent au menu tel que du canard fumé, du porc rôti, des œufs, des gâteaux colorés, mais surtout des plats simples comme le gado gado (un plat à base d'arachides) ou le mie goreng (un plat de nouilles frites).

Qu'est-ce qu'on y cultive et y mange ?

Outre le riz, plusieurs autres produits sont cultivés sur les îles indonésiennes, dont un café réputé mondialement, le Kopi Luwak; certains types d'alcool comme celui qui est obtenu suite à la fermentation des feuilles du palmier, le tuak; des épices; du thé et du sucre de palme. Ce dernier est très versatile et peut être utilisé à la fois dans des plats plus sucrés tels que des gâteaux que pour adoucir une sauce particulièrement relevée ou simplement pour ajouter une nouvelle dimension à un plat de riz et de viande. Les ingrédients de base incluent entre autres les feuilles de bananier, le soja sous plusieurs formes, les noix et arachides, la carambole, les épices (ex. basilic, cardamome, feuille de céleri, chili, cannelle, coriandre, curry, etc.), la noix de coco sous toutes ses formes, les crevettes séchées, divers types de nouilles, la sauce soya, les épinards d'eau et bien sûr le riz.

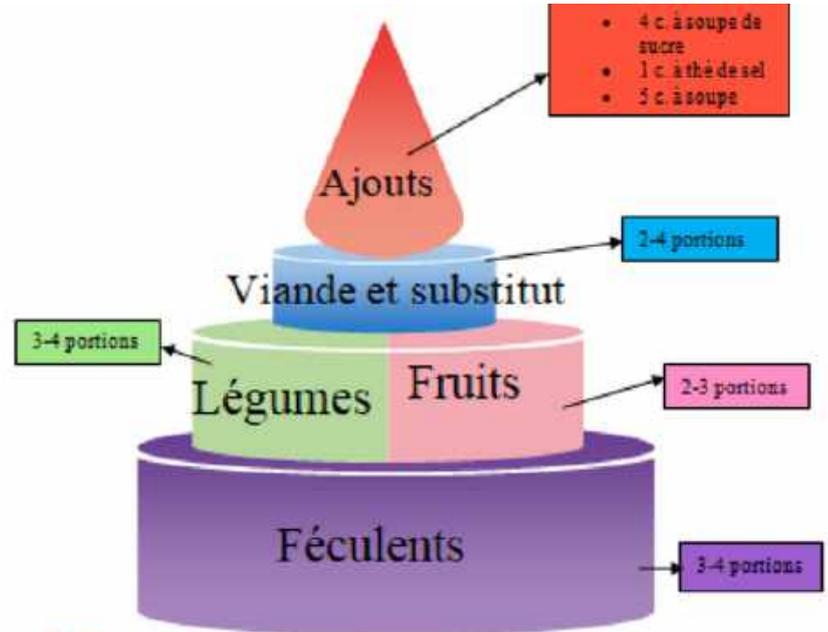
Qu'en est-il du Guide alimentaire ?

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) (4), le guide alimentaire indonésien est en fait composé de deux parties : une forme triangulaire et une assiette (voir page suivante).

La pyramide décrit les comportements à adopter pour avoir un mode de vie sain, dont le fait de manger des aliments variés, faire de l'activité physique régulièrement, etc., et inclut les 5 groupes alimentaires avec leurs portions recommandées (FAO, 2020).

L'assiette, comme celle du guide alimentaire canadien, représente les proportions de chaque groupe devant être consommé à chaque repas. Elle démontre aussi l'importance de l'hydratation et de l'hygiène avant chaque repas.

Schématisation de la pyramide du guide alimentaire indonésien



Schématisation de l'assiette du guide alimentaire indonésien

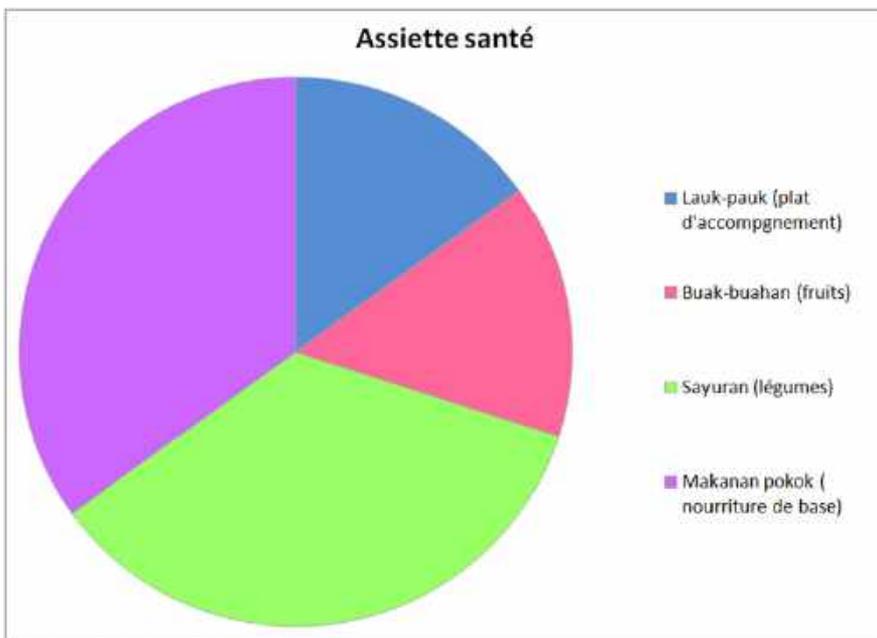


Schéma réalisé par Sabrina Garant



Minimum 8 verres d'eau

Schéma réalisé par Sabrina Garant

En bref

Enfin, parmi les plats indonésiens les plus communs, on compte le nasi goreng (un riz frit contenant parfois des légumes ou des protéines) et le gado gado (légumes accompagnés de sauce aux arachides) dont la recette vous est présentée dans ce bulletin.

Références

- (1) Arsana, L., Von Holzen, H. et Hutton, W. (2006). Authentic Recipes from Indonesia. Periplus.
- (2) Bali Autrement. (s.d.) La cuisine balinaise et indonésienne. https://www.baliautrement.com/cuisine_balinaise.htm
- (3) De Neefe, J. (2015). Bali : La cuisine indonésienne en 100 recettes. Hachette Cuisine.
- (4) Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). Food-based dietary guidelines-Indonesia. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/indonesia/en/>
- (5) Girard, C. (1991). Recipe book [document inédit].
- (6) Ver Berkmoes, R., Steer-Guéraud, L. et Harewood, J. (2005). Bali et Lombok : 4e édition. Lonely Planet.

GADO GADO

(RECETTE D'ORIGINE INDONÉSISIENNE)

Par Sabrina Garant, étudiante de 2e année en nutrition



Crédit photo : Sabrina Garant

Préparation

Sauce

1. Dans un grand poêlon profond, frire les arachides dans l'huile afin qu'elles ramollissent environ 10 minutes. Laisser refroidir 5 minutes.
2. Sur une planche à découper ou avec un robot culinaire, couper les arachides très finement pour en faire de la poudre.

Rendement : 8 portions d'environ 80 g
si accompagné de riz

Temps de préparation : 1h45

Ingrédients

Sauce

500 ml (2 tasses)	Arachides non salées, non frites et écalées
50 ml (¼ tasse)	Huile végétale

Mélange

125 ml (½ tasse)	Oignon frais haché finement
2 ml (½ c. à thé)	Piment rouge broyé
250 ml (1 tasse)	Bouillon de légumes*
15 ml (1 c. à table)	Cassonade
0,5 ml (⅛ c. à thé)	Sel
500 ml (2 tasses)	Haricots verts frais, parés, bouillis et coupés en tronçons

*Traditionnellement, une poudre de monosodium glutamate (MSG) est utilisée dans la recette. Le MSG est un assaisonnement souvent intégré dans les plats d'inspiration asiatique. Celui-ci ressemble à du sel et sert de rehausseur de goût. Pour l'utiliser dans cette recette, remplacer le bouillon de légumes par 0,5 mL (⅛ c. à thé) de MSG incorporé dans 250 ml (1 tasse) d'eau. Vous pourrez retrouver le MSG dans les épiceries asiatiques spécialisées.



Crédit photo : Vickholius Nugroho - Unsplash

Préparation

Mélange

1. Dans le même poêlon que celui utilisé pour les arachides, frire les oignons environ 3 minutes afin qu'ils perdent leur opacité.
2. À l'aide d'un mortier et d'un pilon ou sur une planche à découper à l'aide d'un couteau puis du dos d'une cuillère, écraser les oignons avec le chili.
3. Dans un moyen bol, mélanger les oignons avec une demi-tasse d'eau.
4. Ajouter le bouillon de légumes, le sel et la cassonade.
5. Ajouter les arachides. Si le mélange est trop épais, ajouter une demi-tasse d'eau.
6. Ajouter les haricots et mélanger.

À noter: La recette peut être servie chaude ou froide.

La sauce peut être mélangée avec d'autres légumes, les haricots sont ici une suggestion.

Conservation



La recette se conserve au réfrigérateur 4 jours et elle peut aussi être congelée jusqu'à 2 mois.

LE GLUTEN : PAS SI COMPLIQUÉ QUE ÇA FINALEMENT !

PAR MAGALIE-JADE FORTIN, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

En tant que personne intolérante au gluten, on se fait souvent dire la phrase suivante : « Ah oui, tu ne dois pas manger grand-chose toi ? » ou encore « Ah oui, c'est tellement dommage pour toi, tu dois sûrement être très restreinte ». Eh bien, c'est avec vous aujourd'hui que je vais démystifier les mythes entourant le gluten et l'alimentation sans gluten en vous parlant un peu plus de ce problème.

Les types d'affections causées par le gluten !

Tout d'abord, il faut comprendre qu'il y a deux types d'affection au gluten. La maladie coeliaque et l'intolérance au gluten. Vous vous êtes probablement déjà dit qu'il n'y avait pas de différences entre les deux? Et bien, contrairement à la croyance populaire, ce sont deux affections bien différentes.



En fait, chez les personnes atteintes de la maladie coeliaque, l'ingestion du gluten provoquera une réaction immunitaire anormale dans l'intestin, provoquant ainsi de l'inflammation au niveau de la paroi intestinale. Cela endommagera et détruira éventuellement les sites d'absorptions nutritionnels, appelés communément « villosités intestinales » ou « replis de l'intestin ». C'est grâce à ces petits replis que notre corps absorbe tous les nutriments dont il a

besoin. Vous comprendrez alors qu'une diète incluant le gluten, pour une personne atteinte de cette maladie auto-immune, viendra donc causer une malabsorption pouvant entraîner plusieurs problèmes majeurs comme la malnutrition, l'anémie (à la suite d'une mauvaise absorption du fer), des carences nutritionnelles, de l'ostéoporose (causée par une carence en calcium) et bien d'autres.

Pour ce qui est des personnes intolérantes au gluten, elles observent souvent des symptômes s'apparentant à la maladie coeliaque sans toutefois avoir un diagnostic clair. Celles-ci souffrent souvent de gaz, ballonnements, maux de ventre, fatigue chronique, faiblesses, etc. C'est pourquoi il est difficile de les différencier.

Le gluten, c'est quoi au fond ?

Maintenant que vous comprenez bien la différence, voyons un peu ce qu'est le gluten. En fait, celui-ci est une protéine insoluble composée de deux fractions protéiques différentes: les gliadines et les gluténines. Ce sont souvent les gliadines qui sont à l'origine des affections entourant le gluten. Elles ne sont, heureusement, pas retrouvées dans toutes les céréales.

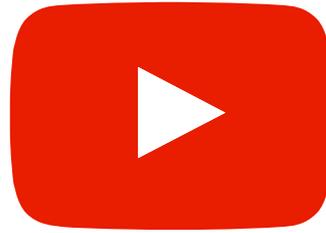
On retrouve le gluten dans les céréales suivantes :

- SEIGLE
- AVOINE*
- BLÉ
- ORGE
- TRITICALE

*Même si l'avoine ne contient pas de gliadine, celle-ci est inscrite avec les céréales contenant du gluten puisqu'elle contient une protéine, l'avénine, de composition semblable à la gliadine. Il semblerait que l'avénine serait bien tolérée chez les personnes cœliaques et chez les intolérants, mais par manque de données et par risques de contamination croisée avec le blé, il est conseillé d'éviter l'avoine (surtout pour les cœliaques) (2).

NOTE : Le truc mnémotechnique suivant peut être utilisé pour retenir quelles céréales en contiennent ;

S A B O T



Vous êtes-vous déjà demandé à quoi ressemblait le gluten ? En voici un exemple juste ici:

<https://www.youtube.com/watch?v=zDEcvSc2UKA>



ORGE



Crédit photos:
Avoine: Melissa Di Rocco - Unplash
Blé: Avinash Kumar - Unsplash
Orge: Juliette Cauchon

Pour ce qui est d'une alimentation sans gluten...

Lorsque l'on opte pour une alimentation sans gluten, il peut être difficile de se retrouver à travers tous ces produits alimentaires. Les propriétés multifonctionnelles du gluten (élasticité, extensibilité, viscosité, hydratation, etc.) font de cette protéine un atout dans plusieurs produits surtout ceux de pâtisseries, ceux de boulangeries et ceux de l'industrie des pâtes. C'est pourquoi la très grande majorité de ces produits ont comme ingrédient principal des farines ou produits céréaliers contenant du gluten. Toutefois, il est possible d'imiter ces propriétés grâce à la combinaison d'agents, comme de la gomme xanthane, de la fécule, etc. avec d'autres types de grains dépourvus de gluten tel le maïs, le riz, le soja, le quinoa, le millet, le sarrasin et bien d'autres. Il est maintenant très facile d'avoir accès à des produits sans gluten, comme du bon pain, grâce aux avancées technologiques alimentaires. Évidemment, le coût de ces aliments est un peu plus élevé par rapport aux autres, mais les produits sont tout de même présents sur le marché. De plus, les fruits et légumes, les viandes, les poissons et fruits de mer, les noix et graines, le tofu ainsi que les légumineuses ne contiennent pas de gluten. Il est donc très facile de suivre une alimentation équilibrée même en étant sans gluten. Toutefois, il faut quand même garder l'œil ouvert en regardant toujours sur les étiquettes des produits. Effectivement, ce sont souvent les produits ultra-transformés, avec de longues listes d'ingrédients, qui en contiennent.



Crédit photo : Victoria Shes - Unsplash

Le gluten est un atout dans plusieurs produits de boulangerie et dans les pâtes.



Crédit photo : Heather Gill- Unsplash

Références

(1) Biron Groupe Santé. (2020, 7 septembre). Anti-Transglutaminases, anti-GT : Transglutaminases (IgA). Biron B. <https://www.biron.com/fr/glossaire/transglutaminases-iga/>

(2) Passeport Santé, PS. (2020, 7 septembre). Avoine/Nutrition/Encyclopédie des aliments. Passeport Santé. https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avoine_nu

UN VERRE DE JUS À VOTRE SANTÉ!

PAR AMÉLIE LACHANCE, ÉTUDIANTE DE 2^E
ANNÉE EN NUTRITION

Pour le mois d'octobre, on répond à Rémi qui désire avoir plus d'information sur les jus. Plus précisément, on s'intéresse à la question suivante : est-ce que les jus de fruits sont bons pour la santé ?

Visite approfondie de l'allée des breuvages

Tout d'abord, avant de répondre à cette question, il est nécessaire de s'en poser une autre: qu'est-ce qu'un jus de fruits ? Avec l'abondance de produits désaltérants offerts sur le marché, il peut être difficile de se retrouver. Première catégorie : les jus de fruits purs à 100 %. Ils sont faits entièrement de fruits, comme leur nom l'indique et peuvent être faits à partir de concentré (dont une partie de l'eau a été évaporée pour rendre le produit plus compact) ou non. La deuxième catégorie regroupe les boissons, les breuvages, les punches, les cocktails et même les nectars. Ils peuvent contenir une certaine proportion de jus, mais aussi de l'eau, des sucres ajoutés, des colorants et des additifs alimentaires (3). Les aliments de cette catégorie font partie du groupe des boissons sucrées, dans lequel on retrouve également les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses. Les punches, cocktails et autres boissons de ce groupe renferment beaucoup de sucres ajoutés et sont donc à consommer avec modération. Mais qu'en est-il des jus de fruits purs à 100 % ? La réponse ne semble pas aussi évidente.



Santé Canada change d'avis au sujet des jus

Dans le Guide Alimentaire (GAC) de 2007, on pouvait apercevoir un verre de jus 100 % pur dans le groupe «fruits et légumes». En effet, une portion de 125 mL de jus représentait une portion de ce groupe. Il y avait toutefois une mention indiquant qu'il est préférable de consommer des fruits et légumes entiers comparativement à leur forme liquide. Or, dans le nouveau Guide alimentaire (version publiée en 2019), le discours change. D'une part, il n'y a plus d'illustration de jus de fruits dans l'assiette santé.

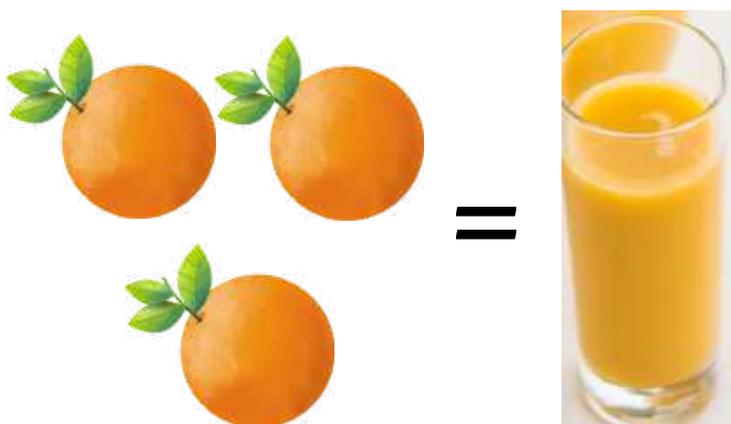
D'une autre part, l'un des messages clés de Santé Canada est de « remplacer les boissons sucrées par de l'eau ». Parmi ces boissons sucrées, Santé Canada liste entre autres... les jus de fruits! Pourquoi en 2019 on recommande de les éviter, alors qu'ils représentaient un portion de fruits et légumes auparavant ? La principale inquiétude liée à ces derniers concerne la quantité de sucre élevée qu'ils contiennent souvent.

Les jus de fruits, si nutritifs que ça ?

Premièrement, les fruits entiers ont un atout majeur que les jus n'ont pas : des fibres. Celles-ci sont essentielles pour fournir un sentiment de satiété. Par conséquent, manger des fruits non transformés permet de rester rassasié plus longtemps. Une autre différence importante entre les fruits entiers et leurs dérivés liquides est le sucre. En comparant des portions normalement consommées, les jus peuvent posséder jusqu'à deux fois plus de sucre. Par exemple, dans une pomme moyenne, on retrouve environ 3,5 c. à thé de sucre, alors qu'une bouteille de petit format (300 mL) de jus de pomme 100 % pur contient approximativement 7 c. à thé de sucre (4). Ceci s'explique par le fait qu'un verre de jus contient plus qu'un fruit: vous aurez besoin de presser au moins trois oranges pour obtenir un verre de format moyen. On retrouverait donc la même quantité de sucre si on décidait de manger trois oranges fraîches, mais il est plutôt rare d'en consommer autant!

D'ailleurs, les jus de fruits purs contiennent une quantité de sucre pratiquement égale ou même supérieure à celle retrouvée dans une boisson gazeuse. Ainsi, pour la même quantité de 250 mL, une boisson au cola contient 28 g de sucre et un jus de raisin 38 g (6). Certains apporteront tout de suite comme argument que le sucre qui provient des fruits est naturel et par conséquent meilleur pour la santé.

Cependant, les sucres des fruits sont les mêmes que ceux utilisés pour sucrer artificiellement les boissons (glucose et fructose)(5). Une étude réalisée aux États-Unis entre 2003 et 2013 avait pour objectif de déterminer s'il y avait une différence entre la consommation de jus et de boissons gazeuses pour la santé. Les résultats montrent que pour les 13 440 participants, une portion additionnelle de 12 oz (environ 350 mL) de boissons sucrées (boissons gazeuses, jus, cocktail...) par jour était associée à un risque de mortalité de toutes causes 11 % plus élevé. Certains seront surpris d'apprendre que les résultats pour les jus de fruits est plus élevé, soit une augmentation de 24 % du risque par portion additionnelle de 12 oz (2). Bref, les résultats semblent montrer que les jus de fruits contiennent autant de sucre que les boissons gazeuses et les effets sur la santé de ces sucres seraient comparables aux effets des boissons sucrées.



Jus de fruits, source de tous les malheurs ?

Après avoir pris connaissance de ces faits, certains auront peut-être envie de bannir les jus de fruits de leur alimentation. Mais est-ce vraiment nécessaire ? Absolument pas. Malgré les reproches qui leur sont faits, ceux-ci possèdent quand même certains aspects nutritifs intéressants, comme leur contenu en certaines vitamines et certains minéraux.

D'ailleurs, selon une revue de la littérature sur les jus de fruits et les maladies chroniques publiée en 2018, une consommation modérée de jus de fruit purs représenterait peu de risques pour la santé (1). De plus, selon les résultats de l'étude EPIC-NL, réalisée aux Pays-Bas, une consommation de jus faible-modérée, soit 150 mL quotidiennement (ou jusqu'à 7 portions par semaine), pourraient même diminuer les risques de maladies cardiovasculaires (7). Effectivement, bien que le mécanisme ne soit pas encore démontré, les auteurs, se basant sur la littérature disponible sur le sujet, mentionnent la possibilité que l'impact des grandes quantités de sucre des jus purs pourrait être atténué par les vitamines et minéraux se trouvant dans ceux-ci (7). Toutefois, cet effet protecteur ne serait plus visible lorsque des volumes plus importants (plus que 8 verres de jus purs par semaine) seraient consommés (7).

Qui a raison ?

Il est important de considérer que les deux études présentées n'ont pas été menées dans le même contexte. En effet, les populations observées sont différentes (États-Unis et Pays-Bas) et les méthodes utilisées le sont aussi. De plus, il faut plusieurs études convergeant vers une même conclusion pour être en mesure de se prononcer avec certitude sur un lien aliment-santé. Il est certes intéressant de consulter ces études pour orienter notre jugement critique, mais il faut être prudent vis-à-vis ce qu'on en retire.

Donc, au final, est-ce que les jus de fruits peuvent faire partie d'une saine alimentation ? Oui, mais tout est une question de modération. Évitez de boire d'énormes verres de jus tous les jours, choisissez des jus de fruits purs à 100% le plus souvent possible, et la majorité du temps optez pour des fruits entiers!

Références

(1) Auerbach, B. J., Dibey, S., Vallila-Buchman, P., Kratz, M., & Krieger, J. (2018). Review of 100% Fruit Juice and Chronic Health Conditions: Implications for Sugar-Sweetened Beverage Policy. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 9(2), 78–85. <https://doi.org/10.1093/advances/nmx006>

(2) Collin LJ, Judd S, Safford M, Vaccarino V et Welsh JA. (17 mai 2019). Association of Sugary Beverage Consumption With Mortality Risk in US Adults: A Secondary Analysis of Data From the REGARDS Study. *JAMA Netw Open*.2(5):e193121. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.3121

(3) Dispensaire diététique de Montréal. (26 juin 2014). Quelle est la différence entre les jus de fruits purs à 100 % et les boissons aux fruits ?. <https://www.dispensaire.ca/article/jus-boissons-aux-fruits-enfants/>

(4) Institut national de santé publique du Québec. (2 mars 2017). La consommation de sucre et la santé (publication no 2336). https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2236_consommation_sucres_sante_0.pdf

(5) Juneau, M. (10 juillet 2019). Les jus de fruits 100 % purs : des boissons sucrées comme les autres?. Observatoire de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal. <https://observatoireprevention.org/2019/07/10/les-jus-de-fruits-100-purs-des-boissons-sucrees-comme-les-autres/>

(6) Lavallée, B. (2 décembre 2016). Les jus de légumes et de fruits sont-ils bénéfiques pour la santé ?. <https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/les-jus-de-legumes-et-de-fruits-sont-ils-benefiques-pour-la-sante/>

(7) Scheffers, F. R., Boer, J., Verschuren, W., Verheus, M., van der Schouw, Y. T., Sluijs, I., Smit, H. A., & Wijga, A. H. (2019). Pure fruit juice and fruit consumption and the risk of CVD: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Netherlands (EPIC-NL) study. *The British journal of nutrition*, 121(3), 351–359. <https://doi.org/10.1017/S0007114518003380>

ON APPRÉCIE LES DERNIÈRES RÉCOLTES

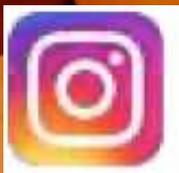
SEPTEMBRE 2020

Responsable: Amélie Lachance

Révision: Mélina Côté Dt.P. M.Sc., Stéphanie Harrison Dt.P. M.Sc. et Anie Larue T.D.P



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



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!