

NOVEMBRE



La nutrition: au-delà des nutriments

BULLETIN du BEN - Novembre 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'alimentation source de plaisir ou... d'inquiétude
- 9 Pesto de basilic, beau bon pas cher
- 10 Chronique Autour du monde



Crédit Photo: Markus Spiske -Unsplash

- Crêpes marocaines baghrir 14
de blé entier
- Comment faire notre part pour la planète... en 15
commençant par notre assiette!
- Chronique J'ai toujours voulu savoir... 19
- Chapelure fait maison 20
avec en prime une option sans gluten

MOT DE LA RESPONSABLE AUX PUBLICATIONS

Si je vous dis le mot *Nutrition*, à quoi pensez-vous en premier ? Pour avoir fait moi-même le test avec mon entourage, voici quelques mots qui sont revenus fréquemment : bien mangé, nutriments, calories, valeurs nutritionnelles, fruits et légumes... Le point commun de ces mots ? Ils réfèrent tous aux aliments qu'on mange et au contenu de ces derniers. Pourtant, il y a bien d'autres éléments intégrés dans le concept de la nutrition, par exemple l'aspect social et l'ensemble des facteurs qui déterminent nos choix. Le nouveau guide alimentaire souligne d'ailleurs l'importance de l'environnement dans lequel nous consommons nos repas en incluant ce concept dans les recommandations.

Par conséquent, ce mois-ci, l'équipe du BEN vous présente deux articles axés sur les déterminants de notre alimentation. Premièrement, vous pourrez lire sur l'insécurité alimentaire, un phénomène prenant de l'ampleur dans le contexte actuel. Par la suite, vous pourrez en apprendre davantage sur l'alimentation durable et les enjeux environnementaux liés à l'alimentation.

Par ailleurs, plusieurs seront déçus de voir que c'est bientôt déjà la fin des paysages d'automne avec leurs belles couleurs. On ajoute de la couleur dans votre journée avec la chronique autour du monde, en faisant escale dans un pays avec des traditions culinaires riches en couleurs : le Maroc. Un autre article vous dévoile le secret derrière la couleur des fruits et légumes et vous propose des trucs pour les conserver bien colorés malgré leur cuisson et préparation.

Finalement, comme à l'habitude, vous retrouverez des recettes simples, rapides à faire, nutritives et surtout délicieuses! Peut-être serez-vous tenté de produire pour la première fois votre pesto ou votre chapelure maison ?

Bonne lecture et bonne cuisine!

Amélie Lachance

Amélie Lachance
VP aux publications

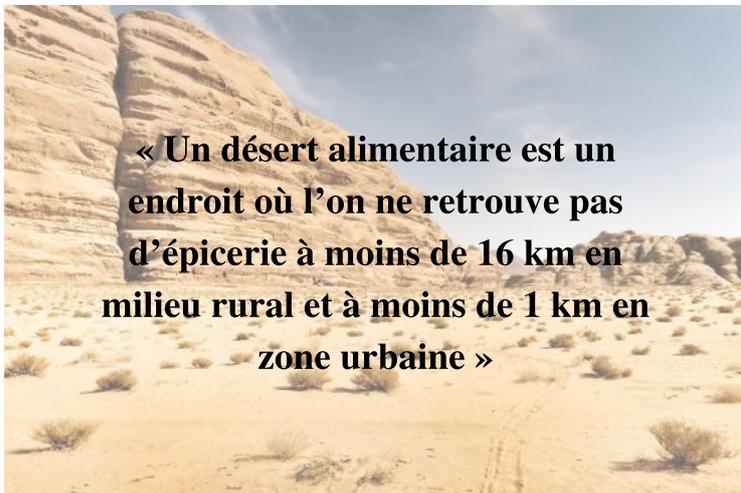
L'ALIMENTATION SOURCE DE PLAISIR OU... D'INQUIÉTUDE

PAR SABRINA GARANT, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Pour certaines personnes, l'alimentation est une source de plaisir ou de divertissement grâce aux nombreuses émissions de cuisine en plus de les laisser exprimer leur créativité. D'un autre côté, nous sommes tous plus ou moins préoccupés par celle-ci puisque de nombreux facteurs influencent notre capacité à simplement manger des aliments en quantité suffisante. L'insécurité alimentaire fait donc référence à la **quantité** et à la **qualité** des aliments auxquels nous avons accès selon entre autres notre situation financière.

Qu'est-ce que c'est?

Tout d'abord, la quantité d'aliments qu'il nous ait possible d'obtenir dépend en partie du budget que nous attribuons à l'alimentation, du prix des aliments et du budget total dont nous bénéficions. Par exemple, avant de faire l'épicerie, il faut payer le loyer qui constitue un besoin de base difficilement négociable. La proximité et la compétitivité des commerces se trouvant près de notre domicile peuvent également influencer la capacité à se procurer des aliments. C'est ici que les notions de désert alimentaire et de marais alimentaire prennent tout leur sens. Selon l'Institut National sur la Santé Publique, un désert alimentaire est un endroit où l'on ne retrouve pas d'épicerie à moins de 16 km en milieu rural et à moins de 1 km en zone urbaine (1). Un marais alimentaire se caractérise quant à lui par un environnement où il y a beaucoup d'aliments, mais que ces derniers sont peu nutritifs.



« Un désert alimentaire est un endroit où l'on ne retrouve pas d'épicerie à moins de 16 km en milieu rural et à moins de 1 km en zone urbaine »

Crédit photo Martino Pietropoli - Unsplash

Le saviez-vous?

De nombreuses personnes à travers le monde n'ont pas accès aux ressources financières nécessaires pour répondre à leur besoin de nourriture. D'ailleurs, en 2015, la Banque Mondiale, estimait que 10 % de la population mondiale vivait avec moins de 1,90 \$ par jour (5).

Qui en souffre?

Les ménages ayant comme principale source de revenus les prestations gouvernementales sont plus susceptibles de souffrir de cette situation tout comme les familles monoparentales (16). Dans ce type de foyer, le parent a également tendance à se priver afin que ses enfants mangent davantage. Plusieurs personnes en situation d'insécurité alimentaire semblent aussi souffrir de problèmes de santé physique ou mentale (16). La santé est affectée par le stress créé par la peur de ne pas avoir suffisamment à manger. Notre mode de vie a aussi évolué et nous pousse à vouloir toujours tout plus vite et donc à nous tourner vers la restauration rapide ou les plats pré-préparés. L'alimentation a de même beaucoup progressé au cours des 50 dernières années ce qui nous a donné accès à une plus grande variété d'aliments.

Malheureusement, pour les ménages en situation d'insécurité alimentaire, leur budget n'est pas toujours suffisant pour avoir accès à cette variété. Certaines personnes n'ont aussi pas le choix de se tourner vers des solutions de plats pré-préparés puisqu'ils n'ont pas les connaissances, l'équipement ou les compétences culinaires nécessaires pour cuisiner des aliments frais. De plus, le prix des aliments augmente

constamment sans que le salaire minimum augmente à une telle vitesse. Dans certains cas, le prix des items ne diminue pas, mais les formats le font donc le consommateur en a moins pour le même prix.

Quelles solutions?

Les cuisines collectives sont un excellent moyen pour les gens d'apprendre à concocter des repas, faire l'épicerie et de quitter avec de bons petits plats. Elles permettent également une certaine réinsertion sociale (10). Bien qu'il existe la circulaire de spéciaux, apprendre à faire l'épicerie peut impliquer de savoir quels produits sont détaxés (les produits de base) et lesquels ne le sont pas (ex. les aliments cuisinés) (12). Durant l'année scolaire, le Club des petits déjeuners et d'autres organismes visant les jeunes, permettent de diminuer la charge sur les parents. Dans certaines écoles, les examens sont même planifiés au début du mois afin de garantir la concentration de tous les enfants (10). Toutefois, durant l'été, les enfants ne peuvent plus bénéficier de ces repas à faible coût ce qui augmente la charge sur les organismes communautaires.

Et en région?

La situation géographique a des impacts si le logement se trouve dans un désert ou un marais alimentaire, mais aussi selon la région où il est situé. Effectivement, le prix de la plupart des produits de consommation est plus élevé en région éloignée comme les Îles-de-la-Madeleine ou l'Abitibi-Témiscamingue que dans les grands centres puisque ceux-ci doivent payer le prix du transport (14).

D'ailleurs, au Canada, c'est au Nunavut que l'on trouve le plus haut taux d'insécurité alimentaire car le panier d'épicerie y est beaucoup plus cher qu'ailleurs au pays. Afin de lutter contre ce phénomène, le gouvernement du Canada a créé le programme Nutrition Nord qui vise à financer une partie du transport de certains aliments ciblés afin de réduire leur coût de vente (4).

Aliments	Prix au Nunavut	Prix moyen dans le reste du Canada
2, 5 kg de farine	13,70 \$	5 \$
Poulet entier	11,02 \$	7,52 \$
Glaçage fouetté	12,79 \$	2 \$

Que font les magasins?

La situation géographique n'est cependant pas le seul facteur qui fait augmenter le prix des aliments, celui-ci fluctue aussi selon les saisons, la marque et la bannière où l'on achète nos aliments. Par exemple, bien que *Dollarama* ne soit pas un marché d'alimentation, on y trouve des aliments, entre autres des boîtes de conserve, à un prix plus bas que dans les établissements dédiés uniquement aux aliments. Lorsque la santé n'est plus au rendez-vous et que l'on n'a pas accès à un moyen de transport, il faut parfois se tourner vers le service de livraison (lorsqu'il est proposé par notre épicerie). Toutefois, celui-ci engendre des coûts supplémentaires qui s'ajoutent à la facture d'épicerie (10).



Crédit photo Calle Macarone- Unsplash

Par manque de connaissances, d'équipements ou de compétences culinaires, certaines personnes n'ont pas le choix d'opter pour des plats pré-préparés.

Que faire?

De nombreuses initiatives ont vu le jour afin de répondre à un besoin alimentaire, mais aussi d'implication et de lutte contre le gaspillage. Cela peut toutefois être difficile à implanter si certaines interdictions municipales limitent les possibilités, que la densité de population est faible ou que la population n'adhère pas au projet. Heureusement, plusieurs initiatives subsistent dont des soupes populaires, le Club des petits déjeuners du Québec, les popotes roulantes, les bons de nourriture et le réseau des banques alimentaires du Québec. Ces dernières sont d'ailleurs soutenues par *Toucan Solutions* qui a pour but d'établir un lien entre les banques alimentaires, d'autres entreprises communautaires et les entreprises du secteur alimentaire (17). Le rôle des Banques Alimentaires consiste également à faire connaître la réalité des gens qui souffrent de la pauvreté et offrir un soutien psychologique (7). Acheter en grande quantité ou en vrac reste une solution, mais elle n'est pas accessible à tous selon l'espace dont on dispose et notre lieu de résidence. Malheureusement, bien que le problème d'insécurité alimentaire soit reconnu par les paliers nationaux et provinciaux, aucun programme clair n'existe. L'insécurité alimentaire est un problème complexe qui nécessite d'intervenir sur de nombreux aspects comme la disponibilité et l'accessibilité des aliments, les facteurs socio-économiques et les inégalités.



Et pour la qualité?

Ensuite, la qualité des aliments dépend entre autres de leur fraîcheur, de leur degré de conservation, mais aussi de nos propres valeurs. Une personne pour qui la santé ou l'environnement sont des valeurs dominantes pourrait être davantage portée à considérer les aliments biologiques comme de bonne qualité contrairement à des aliments qui ne respectent pas ces normes. Néanmoins, les aliments biologiques sont plus dispendieux que les aliments issus de l'agriculture conventionnelle. Ainsi, les aliments biologiques peuvent être inaccessibles en raison de leur coût plus élevé et causer de l'insécurité alimentaire par rapport aux valeurs de la personne. Il en est de même si la personne demeure dans un marais alimentaire et n'a donc pas accès à des aliments nutritifs.

Et pour l'avenir de la planète?

De plus, certaines personnes souffrent d'insécurité alimentaire en songeant à l'avenir et à la croissance de la population mondiale. La surface de notre planète n'augmente pas, certains sols sont épuisés, mais il faut continuer à nourrir tout le monde. Cela donne aussi lieu à de belles réflexions afin de repenser notre alimentation en se tournant par exemple vers les insectes qui nécessitent moins d'eau, de nourriture et d'espace que d'autres types d'élevage. Certains estiment que les manipulations génétiques pourraient être des solutions intéressantes alors que d'autres les rejettent complètement.

Qu'est-ce que je fais si j'en souffre?

Finalement, l'insécurité alimentaire nous concerne tous puisque personne n'est à l'abri d'en souffrir un jour. D'ailleurs, les Banques alimentaires du Québec estiment qu'entre mars et juin dernier, les demandes effectuées pour de l'aide alimentaire ont augmenté de 30 à 40 % selon les régions, soit une augmentation potentielle de l'insécurité alimentaire en lien avec le contexte particulier de la pandémie (8). De nombreux organismes luttent contre ce problème.

Pour les étudiants de l'Université Laval qui ressentent le besoin de bénéficier de certains de ces services, voici quelques bonnes adresses dont *La Table du Pain* qui est située directement sur le campus, les autres sont situées près d'au moins un bâtiment de l'Université et font partie du réseau des Banques Alimentaires du Québec (7).

- Moisson Québec : 2125 rue Hertz
- Armée du salut l'Hôtellerie : 14 côte du Palais (près de l'école d'architecture)
- La Baratte : 2120 rue Boivin
- La Table du pain est une initiative de l'association étudiante catholique, vous pouvez les contacter via le lien suivant : <https://www.facebook.com/latabledupainUaval/>

L'insécurité alimentaire peut frapper à tous les âges. Elle peut être causée par de nombreux facteurs comme la région ou le statut socio-économiques.

De multiples initiatives ont vu le jour au cours des dernières années afin de faciliter l'accès à des aliments frais et de bonne qualité partout à travers la province

Références

- (1) Despins, J. (journaliste) et Blais, C. (réalisateur). (2015). Déserts alimentaires [reportage]. Dans L'épicerie. Société Radio-Canada. <https://curio.ca.ezproxy.bibliothequedequebec.qc.ca/fr/video/deserts-alimentaires-vitamine-d-rouelle-de-porc-5357/>
- (2) Despins, J. (journaliste) et Blais, C. (réalisateur). (2016). Donner au suivant [reportage]. Dans L'épicerie. Société Radio-Canada. <https://curio.ca.ezproxy.bibliothequedequebec.qc.ca/fr/video/donner-au-suivant-les-mousseux-avenir-du-quebec-5-a-7-boreal-10686/>
- (3) Gauthier, B. A. (journaliste) et Petit, C-A. (réalisatrice). (2016). Des solutions aux déserts alimentaires [reportage]. Dans L'épicerie. Société Radio-Canada. <https://curio.ca.ezproxy.bibliothequedequebec.qc.ca/fr/video/des-solutions-aux-deserts-alimentaires-epices-maison-pour-le-poisson-nougat-glace-9837/>
- (4) Gouvernement du Canada. (2020, 19 août). Nutrition Nord Canada. <https://www.nutritionnorthcanada.gc.ca/fra/1415385762263/1415385790537>
- (5) Harte Smith, A. C. La sécurité alimentaire. Belgique, Gamma-école active, 2002, 32 p.
- (6) La Banque Mondiale. (2020). Ratio de la population pauvre disposant de moins de \$ 1,90 par jour (2011 PPA)(% de la population). https://donnees.banquemondiale.org/indicateur/SI.POV.DDAYend=2015&most_recent_value_desc=false&start=2015&type=points&iew=map
- (7) Les Banques Alimentaires du Québec. (2020). Membres du réseau. <https://www.banquesalimentaires.org/nos-actions/notre-reseau/membres-du-reseau/>
- (8) Les Banques alimentaires du Québec. (2020). Rapport d'étape COVID-19 : de mars à juin 2020. https://www.banquesalimentaires.org/wp-content/uploads/2020/09/BAQ_rapport_etape_covid_VFINAL.pdf
- (9) MAPAQ. (2019). Les produits biologiques au Québec : Ventes dans les grands magasins et comparaison avec la Canada, (volume 20, Numéro 1). https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/BioClips+_2019.pdf
- (10) Pinard, D. (narration); St-Onge, M. (Réalisation-coordination); Fugulin, V. (Réalisation); Laurencelle, M-P. (Réalisation); Lanouette Turgeon, Y. (Réalisation) et Vaillancourt, I. (Production). (2010). Se nourrir [épisode complet]. Dans Naufragés des villes. Société Radio-Canada. <https://curio.ca.ezproxy.bibliothequedequebec.qc.ca/fr/video/se-nourrir-70/>
- (11) Josselin, M-L. (septembre 2017). Se nourrir au Nunavut quand la boîte de céréales coûte 19 \$. Société Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1057488/expedition-c3-nunavut-nourriture-cout-eleve#:~:text=Selon%20une%20%C3%A9tude%20de%202014,de%2020%20000%20%24%20par%20ann%C3%A9e>
- (12) Revenu Québec. (2018). Taxes : Produits alimentaires de base. <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/taxes/biens-et-services-taxables-detaxes-ou-exoneres/tps-et-tvq/alimentation/produits-alimentaires-de-base/>
- (13) Dans RDI Économie. Société Radio-Canada. <https://curio.ca.ezproxy.bibliothequedequebec.qc.ca/fr/video/insecurite-alimentaire-campagne-la-faim-des-vacances-18150/>
- (14) Régie des marchés agricoles et alimentaires du Québec (RMAAQ). (2020). Prix du lait de consommation. <https://www.rmaaqq.gouv.qc.ca/?id=118>
- (15) St-Arnaud, A-A. (journaliste). (2018). Entrevue avec Paul Simard, directeur du développement philanthropique et communication chez Moisson Montréal [entrevue]
- (16) Statistique Canada. (2015). L'insécurité alimentaire au Canada (82-624-X). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2015001/article/14138-fra.htm>
- (17) Toucan solutions. (s.d.). Toucan solutions. <https://www.toucansolutions.ca/#accueil>
- (18) Couillard, C. (2020). Le coût des aliments et les dépenses alimentaires : En faire plus, avec moins! [présentation PowerPoint]. Université Laval.
- (19) Couillard, C. (2020). La réglementation sur les aliments. [présentation Powerpoint]. Université Laval.

PESTO DE BASILIC, BEAU BON PAS CHER

Par Caroline Mercier, étudiante de 2e année en nutrition

Temps de préparation: 10 minutes

Donne 180 ml de pesto

Ingrédients

625 ml (2 ½ tasse)	Feuilles fraîches de basilic, lavées, essorées et légèrement tassées (50 g)
80 ml (⅓ tasse)	Huile d'olive vierge
15 ml (1 c. à table)	Levure alimentaire en flocons* ou de fromage parmesan frais râpé
5 ml (1 c. à thé)	Jus de citron
1 moyenne	Gousse d'ail, pelée
1 pincée	Sel

Préparation

1. Dans le contenant moyen d'un robot culinaire, placer tous les ingrédients.
2. Broyer (en augmentant graduellement la vitesse) jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Goûter et ajuster les assaisonnements au besoin.



Crédit photo Caroline Mercier

* La levure alimentaire n'est pas celle utilisée pour faire du pain. Elle est de couleur jaune et se retrouve dans la section bio/santé à l'épicerie.



La recette se conserve très bien au frigo une à deux semaines ou six mois au congélateur. Vous pouvez séparer le pesto en plus petites portions (dans des pots à confiture par exemple).

Recette personnelle de Caroline Mercier

CHRONIQUE

Autour du monde

QU'EST-CE QU'ON MANGE AU

MAROC

PAR SARAH-MAUDE ABRAN, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Crédit photo: Taryn Elliott- Pexels

Le Maroc est un pays de l'Afrique du Nord. La première chose à laquelle on pourrait penser en s'imaginant les habitudes alimentaires du Maroc est les nombreuses épices présentes dans les plats. C'est en effet une caractéristique alimentaire importante, mais les habitudes alimentaires marocaines se décomposent en plusieurs éléments différents. Les prochains paragraphes vous en apprendront davantage sur les aliments souvent consommés, ce qu'on retrouve dans les repas principaux de la journée, les habitudes à table, l'agriculture du pays, certains plats typiques ainsi que les habitudes liées à des festivités.

Aliments qui reviennent souvent

Pour commencer, certains aliments sont retrouvés à pratiquement chaque repas. C'est le cas du pain ainsi que du thé. Une particularité du pain est qu'il est fait avec de la semoule plutôt que de la farine, ou encore un mélange des deux, ce qui a comme conséquence de changer sa texture. Le pain le plus souvent consommé est le *khobz*. Pour le thé, ce n'est pas n'importe lequel, mais bien le thé à la menthe qui est souvent assez sucré. Aussi, beaucoup de plats retrouvés au Maroc sont assaisonnés avec les mêmes épices, soit le cumin, la coriandre et le gingembre. Il n'est pas rare de voir de la cannelle, du clou de girofle, du curcuma, du sel et du poivre noir ajoutés au mélange d'épices de base. Ces épices permettent de caractériser les plats marocains comme tels puisqu'ils sont assaisonnés de façon semblable. Pour relever davantage les plats, une pâte de chili est utilisée, appelée *Harissa*.



Crédit photo: Hamza Nouasria - Unsplash

Les repas

Passons aux principaux repas de la journée. Le déjeuner est nommé *ftour* en arabe, la langue parlée au Maroc. On y retrouve plusieurs variétés de pain, des croissants et des pâtisseries marocaines comme les *rghatif* et les *sfenj*. Les *rghatif* sont une sorte de crêpe au miel et les *sfenji* sont des beignets. Ces aliments sont servis avec de la confiture, du beurre d'olive, de l'huile d'olive ainsi que des crêpes marocaines appelées *baghrir*. Ce type de crêpe est fait avec de la semoule de blé. Le thé à la menthe est le principal breuvage, mais on peut aussi consommer du café au lait et du jus d'orange.

Le déjeuner est un repas important pour les marocains, donc pour certains le sauter est impensable. Le dîner, appelé *ghda* en arabe, est considéré comme le repas principal et le plus gros de la journée. Les mets souvent consommés sont le *tajine*, soit du ragoût, et de la soupe. Les viandes servies peuvent être du poulet, de l'agneau ou autre. On peut aussi retrouver des œufs cuits durs. Le repas est souvent accompagné de diverses salades, de légumes et de pain. Un autre plat souvent retrouvé au dîner est du couscous. Par contre, comme c'est plus long à préparer, on le consomme davantage les vendredis. Le dîner dure souvent assez longtemps, pouvant aller de midi à 15h. Puis, le souper, appelé *asha*, est habituellement plus léger. On y retrouve des restes du dîner, un plat qui se prépare rapidement ou bien de la *harira*, qui est une soupe d'agneau et de pois. Le souper est le repas le plus léger de la journée. Il est consommé tard, soit vers 20h. Certains Marocains ont l'habitude de manger entre les repas à la collation d'avant-midi et à la collation d'après-midi. Des pâtisseries et divers pains sont consommés en plus de fruits et de fromage, le tout accompagné de thé à la menthe.

Faits surprenants

- Le *tajine* est traditionnellement cuit dans un récipient en argile portant le même nom.
 - Les crêpes marocaines *baghrir* sont appelées en français les « crêpes au milles trous ».
 - En 2012, l'agriculture et l'élevage correspondaient à 14 % du PIB du pays.
 - Malgré le fait que deux des frontières du Maroc sont de l'eau, soit la mer Méditerranée et l'océan Atlantique, le poisson et les fruits de mer ne font pas partie des principaux aliments consommés.
-

Pratiques particulières

Pour poursuivre, les habitants du Maroc ont plusieurs habitudes à table. En général, les plats sont au milieu de la table et tout le monde s'y sert. Aussi, comme les repas contiennent souvent des sauces, le pain est utilisé pour nettoyer son assiette et ainsi récolter la sauce restante. Les ustensiles sont peu utilisés, selon le type de repas. On mange donc avec ses doigts et avec du pain. Souvent, la quantité de nourriture sur la table est plus grande que nécessaire, mais cela permet d'avoir des restants. De plus, la famille est très importante pour les Marocains, il est donc très commun de prendre ses repas en famille et de prendre son temps pour manger.

Recommandations gouvernementales

Le gouvernement du Maroc n'a pas de recommandations nutritionnelles formelles pour sa population. Il n'y a donc pas de guide alimentaire marocain. Par contre, la FAO, soit l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, travaille avec le gouvernement pour améliorer l'alimentation des habitants.

Agriculture

L'agriculture et l'élevage sont très importants au Maroc, une grande partie étant utilisée pour nourrir la population. Selon des données de 2012, le Maroc remplit tous ses besoins en ce qui a trait aux viandes, aux fruits et aux légumes sans avoir besoin d'importation.

Repas servis dans une Tajine



Crédit photo: Caroline Attwood - Unsplash

La production du pays permet aussi de répondre à 60 % de la demande en céréales. Les principaux aliments cultivés sont la betterave à sucre, le blé, l'orge, le maïs, la tomate, l'olive, le tournesol, l'arachide, la canne à sucre, la datte, l'orange, la pomme de terre et la fève.

Traditions

Les habitants du pays sont majoritairement musulmans, ce qui fait qu'une grande partie de la population pratique le Ramadan chaque année. Cette période s'accompagne de plusieurs particularités alimentaires. Ainsi, les pratiquants sont en jeûne complet, sans eau et sans nourriture, du lever au coucher du soleil. Plusieurs personnes modifient leurs habitudes de vie pour faciliter le tout. Certains se couchent tard dans la nuit et d'autres se lèvent très tôt le matin pour pouvoir manger avant l'aube. Certains plats sont typiques au Ramadan. Il y a entre autres la soupe harira, le *sellou*, qui est un dessert aux amandes, et le *chebekia* qui est une pâtisserie frite. Les deux derniers sont souvent préparés à l'avance et congelés.

Après une journée sans manger, les Marocains vont souvent consommer des dattes, du jus, des œufs cuits durs, du poisson frit et des pâtisseries. Enfin, pour ce qui est des repas de festivités, une grande fête au Maroc est l'*Eid al-Fitr*. C'est la fête de la fin du Ramadan. Un plat souvent consommé pour cette occasion est la *pastilla*, un repas de poulet enrobé dans de la pâte brisée. La fête est sous forme de festin. Une autre grande fête est l'*Eid el Kibir*. Cette fête se célèbre 70 jours après le Ramadan. Le méchoui d'agneau, de boeuf ou de mouton est le plat de circonstance, souvent consommé avec une sauce au cumin.



Crédit photo: Rachid Oucharia - Unsplash

Pâtisseries Marocaines

Références

Food and Agriculture Organisation of the United Nations. Morocco. <http://www.fao.org/countryprofiles/index/en/?iso3=MAR>

Hoffman, A. (2020, 26 mai). Cuisine Marocaine et Méditerranéenne, Santé et Bien-être. Maroc Univers. <https://marocunivers.com/cuisine/guide-alimentaire-marocain-traditionnel-que-manger-au-maroc>

Loujani, Y. (2019, 24 juin). Inside the kitchen of a Moroccan Family. Moroccan Food Tour. <https://moroccanfoodtour.com/inside-the-kitchen-of-a-moroccan-family/#:~:text=Most%20families%20eat%20the%20midday,a%20Moroccan%20lunch%20as%20well>

Ministère de l'Agriculture, de la Pêche Maritime, Développement Rural et des Eaux et Forêts. L'agriculture en chiffre. Royaume du Maroc. <http://www.agriculture.gov.ma/pages/lagriculture-en-chiffre>

Le voyage culinaire du mois : Maroc. Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/index.php/Le-Mag/Tendances-de-saison/Le-voyage-culinaire-du-mois-le-Maroc#:~:text=Les%20habitudes%20alimentaires&text=La%20cuisine%20marocaine%20regorge%20de%20recettes%20!&text=Parmi%20les%20recettes%20les%20plus%20connues%2C%20on%20retrouve%20le%20couscous,%C3%AAtre%20consomm%C3%A9%20chaud%20ou%20froid>

Morocco – Agriculture. Nations Encyclopedia. <https://www.nationsencyclopedia.com/Africa/Morocco-AGRICULTURE.html>

Morocco in detail. Lovely Planet. <https://www.lonelyplanet.com/morocco/narratives/in-location/eating>

CRÊPES MAROCAINES BAGHRIR DE BLÉ ENTIER

Par Sarah-Maude Abran, étudiante de 2e année en nutrition

Rendement : 15 crêpes

Temps de préparation : 1h15 dont 20 minutes pour faire lever la pâte

Ingrédients

625 mL (2 ½ tasses)	Eau tiède
15 mL (1 c. à table)	Sucre
1 sachet (8 g)	Levure instantanée
250 mL (1 tasse)	Semoule de blé
175 mL (¾ tasse)	Farine de blé entier
2 mL (½ c. à thé)	Sel moulu
30 mL (2 c. à soupe)	Beurre



Crédit photo : Sarah-Maude Abran

Préparation

1. Dans un bol moyen, placer 500 ml d'eau tiède, le sucre et la levure. Remuer légèrement et laisser reposer pour cinq minutes.
2. Dans un grand bol, mélanger la semoule de blé, la farine et le sel moulu. Ajouter le mélange de levure une fois le cinq minutes écoulé. Une mousse doit s'être formée sur le dessus de ce mélange.
3. À l'aide d'un fouet ou d'une mixette électrique, mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit homogène.
4. Couvrir d'un linge et laisser reposer pendant 20 minutes pour laisser la pâte lever.
5. Ajouter le reste de l'eau et mélanger jusqu'à ce que l'eau s'incorpore à la pâte.
6. Dans une petite poêle à feu moyen, ajouter du beurre et cuire les crêpes environ deux minutes d'un seul côté.



Les crêpes se conservent environ 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Il est préférable d'attendre qu'elles soient refroidies avant de les empiler sinon elles vont coller ensemble. Il est possible de placer du papier parchemin entre chacune pour la conservation.

Recette inspirée de Nachaiti, M. et Tracy, E. (2019, 4 mars). Baghrir : Moroccan Crepes. Edible Delmarva. <https://edibledelmarva.ediblecommunities.com/recipes/baghrir-moroccan-crepes>

COMMENT FAIRE NOTRE PART POUR LA PLANÈTE... EN COMMENÇANT PAR NOTRE ASSIETTE!

PAR MYRIAM KASSI, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Crédit photo : Clay Leconey - Unsplash

D'ici 2050, on estime que la Terre portera 9,6 milliards d'humains (2,4 milliards de plus qu'aujourd'hui). Cette statistique est sur les lèvres de nombreux scientifiques inquiets des changements climatiques, puisque selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), il faudra accroître la production alimentaire de 60% pour subvenir aux besoins nutritionnels des humains (7). Or, l'industrie de l'alimentation telle qu'on la connaît aujourd'hui détient un impact environnemental très lourd : le mode de production alimentaire intensive provoque l'érosion et l'épuisement des sols (diminuant leur capacité d'absorption du CO₂ et accélérant la désertification), diminue la biodiversité et les réserves d'eau, constitue une source importante d'émissions de gaz à effet de serre (GES), contamine les écosystèmes avec les pesticides et engrais de synthèse, augmente la déforestation, en plus d'être fondamentalement inefficace (4, 7).

« Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), il faudra accroître la production alimentaire de 60% pour subvenir aux besoins nutritionnels des humains »

Autrement dit, il presse de modifier nos façons de faire si l'on souhaite tempérer la crise climatique. Le côté positif? Nous pouvons tous participer au changement. Voici donc quelques informations par rapport à l'impact environnemental de certaines pratiques agricoles et des trucs concrets pour faire votre part.

Une première habitude alimentaire à considérer est celle de surconsommer trop fréquemment de la viande. En effet, l'apport énergétique provenant des produits animaliers est grandement inefficace, puisque l'animal doit consommer une quantité importante de nourriture pour pouvoir accumuler de la chair, mais également pour la croissance de tissus non comestibles, tels que les plumes ou poils, les os et cartilages, les organes (comestibles, mais peu prisés au Québec), etc. Ainsi, pour subvenir aux besoins caloriques intenses de l'élevage, l'industrie a recours aux monocultures, comme celle du soya, dont 80% de la production mondiale sert à nourrir le bétail, la volaille, les porcs et même parfois les poissons d'élevage (10). Ensuite, le bétail est une source importante d'émission de GES en raison de la production de méthane (CH₄) et de protoxyde d'azote (N₂O) liés au processus digestif des animaux.

Bien qu'il soit difficile d'obtenir un consensus sur la valeur réelle, il est probable que 37% des GES causés par l'activité humaine soient liés au secteur de la viande (3). La FAO émet une valeur largement inférieure (14,5%), mais celle-ci est critiquée pour plusieurs raisons, notamment l'utilisation d'une

valeur inadéquate d'équivalents de CO₂ pour le méthane (3). De plus, l'élevage est la première cause de déforestation et, par la même occasion, de perte de biodiversité. Au Brésil, par exemple, la forte demande en soya pour nourrir le bétail entraîne la coupe à blanc de l'Amazonie, où se trouve un des écosystèmes les plus diversifiés au monde (10). Les conséquences de cette déforestation sont la disparition d'habitats, la réduction de la capacité de séquestration du carbone par les végétaux (ceux-ci consomment le CO₂ atmosphérique pour fabriquer leurs tissus) et l'émission d'une importante quantité de GES (lorsque les forêts sont brûlées pour les défricher), la perturbation du cycle de l'eau et l'augmentation de l'érosion des sols et des inondations (8). Enfin, l'élevage de poissons semble être tout aussi néfaste que les autres types d'élevage, puisqu'elle émet une quantité massive de GES (6), en plus de représenter un risque pour les populations indigènes de poissons dans les cours d'eau où s'enfuent parfois des poissons d'élevage, qui sont porteurs de pathogènes et issus de la sélection artificielle faites sur plusieurs générations par les éleveurs (3).

Ainsi, un truc concret pour réduire son impact environnemental peut être de diminuer sa consommation de produits animaliers. Il est possible de commencer en incorporant un repas végétalien (un régime excluant tout produit animal) par jour ou quelques-uns par semaine, limiter sa consommation de viande rouge dont le bilan écologique est le pire parmi tous les types de viandes, ou encore de s'adonner aux lundis sans viande. Pour les plus sceptiques des protéines végétales, l'industrie alimentaire a même mis sur le marché des produits à base d'un mélange de viande et de légumineuses! Ce serait l'occasion de redécouvrir les grandes familles des légumineuses et des grains entiers pour varier son apport protéique! Le Canada est d'ailleurs un grand producteur de légumineuses et de grains (7).

Réduire notre consommation de viande permet de diminuer notre impact écologique



Dans un autre ordre d'idée, une habitude de consommation bénéfique pour l'environnement a gagné en popularité ce printemps au début de la pandémie, il s'agit de manger plus local. Cependant, le climat québécois ne permet pas de cultiver une grande variété de fruits et légumes à l'année, ce qui nous oblige à importer environ les deux tiers de nos denrées alimentaires (1). En moyenne, la distance parcourue par nos fruits et légumes du champ à l'assiette se situe entre 3500 et 5000 km (5), ce qui implique à nouveau des émissions de GES lors du transport, soit 11% des émissions du secteur de l'alimentation pour être plus précis (7). En plus, les produits doivent souvent être davantage emballés pour optimiser la conservation sur de longues distances et cela génère une importante quantité de déchets (4). Toutefois, si le transport s'avère coûteux sur le plan écologique, la culture en serre peut parfois l'être encore plus, en raison des besoins énergétiques accrus, c'est pourquoi il est important de consommer de saison également (2).

Quelques conseils de la nutritionniste Annie Ferland pour incorporer facilement les aliments d'ici toute l'année (5) :

- Repérer la provenance des aliments sur leur emballage ou leur étiquette, ou chercher le logo « Aliments du Québec »
- Congeler les petits fruits estivaux, des potages et des repas pour en profiter plus tard dans l'année
- S'abonner à un panier de fruits et légumes de saison (vous découvrirez sans doute des produits avec lesquels vous êtes moins familiers)
- Pour ceux qui aiment expérimenter, faire fermenter ses aliments de saison pour en prolonger la durée de vie (oui oui, on peut faire fermenter beaucoup plus que du chou!)
- Faire son propre jardin en été ou louer une parcelle dans un jardin communautaire
- Visiter les kiosques et fermes locales et fréquenter les marchés publics



Ancien logo d'aliments du Québec (à gauche) et nouvelle version du logo (à droite)

Un autre coup de pouce pour la planète serait d'opter pour des pratiques agricoles plus respectueuses de l'environnement pour contribuer à l'amélioration de la santé des sols et des cours d'eau. En effet, l'agriculture conventionnelle implique de consacrer d'énormes parcelles de champs à une monoculture à haut rendement, arrosée de pesticides et souvent enrichie d'engrais de synthèse. Les conséquences de ces pratiques sont nombreuses : comme chaque plante a des besoins en nutriments qui lui sont propres, à force de croître toujours au même endroit, la culture finit par épuiser le sol en certains nutriments. Ainsi, il devient nécessaire d'ajouter au sol de l'engrais, bien souvent synthétique, c'est-à-dire un mélange normalisé hautement hydrosoluble d'azote, de phosphore et de potassium (7).

Contrairement à l'engrais organique (comme le fumier), qui doit être dégradé par les micro-organismes du sol et qui participe à enrichir la diversité de la microflore, les engrais synthétiques non-absorbés par les plants sont dissous dans l'eau de pluie ou d'arrosage et ruissellent jusque dans les cours d'eau avoisinants, entraînant une forte augmentation de nutriments dans ceux-ci. C'est ce qui cause le phénomène d'eutrophisation des lacs : les plantes aquatiques, algues et cyanobactéries (algues bleues) subissent une forte croissance suite à l'apport massif en nutriments et génèrent des conditions de toxicité ou d'absence d'oxygène, affectant la biodiversité aquatique (9).

De plus, les pesticides synthétiques amènent également leur lot de conséquences. Les populations d'abeilles pollinisatrices sont en déclin depuis plusieurs années et quelques hypothèses soutiennent ce phénomène, dont l'utilisation excessive de certains pesticides (11). Ces derniers ruissellent dans les cours d'eau longeant les champs où ils sont épandus et peuvent également nuire à certaines espèces d'oiseaux et de poissons (7). Ainsi, lorsque possible, il est suggéré d'encourager les cultivateurs biologiques dont la certification interdit l'utilisation d'engrais ou de pesticides de synthèse. Recherchez le logo d'un certificateur tel que EcoCert, Québec Bio, USDA Organic, Canada Organic, etc.

En somme, si tout le monde essayait de manger moins de viande et d'acheter plus local et davantage de produits biologiques, on verrait une amélioration marquée de notre empreinte écologique collective. Cependant, sachez qu'il existe encore d'autres manières pour réduire celle-ci : planifier ses repas de la semaine afin de limiter le gaspillage, éviter de manger des aliments très transformés ou provenant de la restauration rapide (comportant beaucoup de plastique à usage unique), se tourner vers la pêche durable, acheter des fruits et légumes moches, composter, éviter l'achat de produits contenant de l'huile de palme, acheter des aliments dans les épiceries zéro déchet, etc. L'important n'est pas de tout faire parfaitement, mais d'apprendre à changer graduellement certaines habitudes pour qu'elles deviennent naturelles et que l'on puisse les maintenir sur le long terme.

Références

- (1) Allard, M. (2013, 22 mai). Tout aliment produit au Québec est désormais local. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/vivre/gourmand/cuisine/en-vrac/201305/22/01-4653088-tout-aliment-produit-au-quebec-est-desormais-local.php>
- (2) Brassard-Lecours, G. (2019, 26 octobre). Sauver la planète à coups de fourchette. *Le devoir*. <https://www.ledevoir.com/societe/565442/sauver-la-planete-a-coups-de-fourchette#:~:text=Les%20effets%20de%20nos%20choix%20alimentaires%20sur%20l'environnement&text=%C3%84tre%20totalement%20v%C3%A9g%C3%A9tarien%20permet%20de,%25%20%C3%A0%2050%20%25%20les%20GES.>
- (3) Carter, N. (2019, 12 octobre). Climate crisis. *Sentient Media*. <https://sentientmedia.org/the-climate-crisis-secret/>
- (4) Équiterre. (2007). *Les impacts négatifs de notre système alimentaire actuel*. <https://www.equiterre.org/sites/fichiers/ImpactsSystAlimActuel.pdf>
- (5) Ferland, A. (2020). *Manger local, plus souvent*. Science et fourchette Inc. https://mcusercontent.com/03929e35701c729afef08da4f/files/10c3697a-e07c-498d-bfb2-fc738cfa0a8d/SC_MangerLocal_001_aveclien.01.pdf
- (6) Labrecque, A. (2018, 31 mai). La production alimentaire, un désastre pour la planète. *Québec Science*. <https://www.quebecscience.qc.ca/environnement/la-production-alimentaire-un-desastre-pour-la-planete/>
- (7) Lavallée, B. (2015). *Sauver la planète une bouchée à la fois : trucs et conseils*. Les Éditions La Presse.
- (8) Meek, T. (2019, 20 septembre). Effects of deforestation: How does agriculture cause deforestation? *Sentient Media*. <https://sentientmedia.org/how-does-agriculture-cause-deforestation/>
- (9) Pinay, G., Gascuel, C., Ménesguen, A., Souchon, Y., Le Moal, M., Levain, A., Étrillard, C., Moatar, F., Pannard, A. et Souchu, P. (2018). *L'eutrophisation Manifestations, causes, conséquences et prédictibilité*. Édition Quae.
- (10) Plotczyk, I » (2020, 24 mars). Does soy consumption harm the planet? Depends who's eating it. *Sentient Media*. <https://sentientmedia.org/does-soy-consumption-harm-the-planet-depends-whos-eating-it/>
- (11) Sgolastra, F., Medrzycki, P., Bortolotti, L., Maini, S., Porrini, C., Simon-Delso, N. et Borsch, J. (2020). Bees and pesticide regulation: Lessons from the neonicotinoid experience. *Biological Conservation*, 241, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2019.108356>

UNE ASSIETTE TOUTE EN COULEUR

PAR AMÉLIE LACHANCE, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

« Quels nutriments retrouve-t-on dans les aliments rouges qui ne sont pas dans les verts ? Est-ce qu'il y a une spécificité de nutriments selon les couleurs ? » Voici deux questions que Pierre nous a fait parvenir, auquel je tâcherai de répondre dans l'article suivant.

Les molécules à l'origine de la couleur

Les fruits et légumes sont les aliments permettant d'ajouter le plus facilement de la couleur dans notre assiette. Qu'est-ce qui fait en sorte que ces derniers soient si colorés ? En fait, la couleur ne provient pas de nutriments, mais plutôt de ce qu'on appelle des pigments. Ceux-ci ne font pas partie de la catégorie des vitamines, ni de celle des minéraux (3). Ils ne sont pas une source d'énergie et ils ne servent pas directement à notre croissance. Ils se divisent en trois grandes classes, soit les caroténoïdes, les chlorophylles et les flavonoïdes (1). Ces classes contiennent des pigments précis qui sont chacun associé à des couleurs particulières (voir le tableau à la page suivante). De façon générale, les caroténoïdes apportent une couleur orange, rouge ou jaune pâle. La chlorophylle est bien connue pour donner la couleur verte. C'est en effet celle-ci que l'on retrouve dans les feuilles des arbres.



Crédit photo: Trang Doan- Pexels

Les flavonoïdes, parfois un peu moins connus, sont à l'origine d'un rouge, mauve et bleu riche. Il faut toutefois noter qu'un de ces pigments n'est pas exclusif dans un aliment, c'est-à-dire qu'ils peuvent à la fois contenir des caroténoïdes, de la chlorophylle et/ou des flavonoïdes. C'est d'ailleurs le cas, par exemple, dans le brocoli et les épinards qui sont une source de β -carotène, mais l'orangé que procurait celui-ci est masqué par le vert de la chlorophylle (5).

Les pigments de couleur, à quoi ça sert ?

Non, la couleur dans votre assiette ne sert pas uniquement à faire des jaloux avec vos magnifiques photos sur *Instagram*. Dans les dernières années, de nombreuses études sur les pigments contenus dans les fruits et légumes se sont intéressées à leurs possibles bienfaits. Ainsi, les trois classes de pigments seraient d'excellents antioxydants (4).

Les antioxydants permettent de limiter l'action des radicaux libres, soit des composés qu'on retrouve naturellement dans notre corps et qui peuvent endommager nos cellules. En bloquant ainsi ces composés nocifs, les antioxydants pourraient aider à prévenir certaines maladies, dont le cancer. Les pigments procurent aussi des avantages spécifiques à leur classe. Par exemple, dans notre corps certains caroténoïdes sont convertis en vitamine A. Cette vitamine agit dans le corps humain entre autres en permettant de maintenir une bonne vision et en supportant la croissance des os (5).

Les possibles bienfaits des pigments colorant les fruits et légumes sont donc une raison supplémentaire de les consommer en grande quantité, sans en être la raison unique. Les fruits et légumes sont d'abord consommés pour leur contenu en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires.

Les principaux pigments de couleur dans les fruits & légumes

CATÉGORIE DE PIGMENT	PIGMENT	COULEUR ASSOCIÉE AU PIGMENT	EXEMPLES DE FRUITS ET LÉGUMES CONTENANT LE PIGMENT
CAROTÉNOÏDES	Caroténoïdes (Bêta-carotène et α -carotène)	Orange	Carottes et courges
	Lycopène	Rouge foncé	Tomate
	Xanthophylle	Jaune pâle	Ananas
CHLOROPHYLLE		Vert	Laitue, épinards, brocoli, chou vert et kale
FLAVONOÏDES	Anthocyanines	Bleue et rouge	Fraises, pommes (pelure), bleuets, chou rouge, aubergine
	Anthoxanthine	Blanc, crème	Banane, chou-fleur et oignons

« Mange tes légumes verts pour devenir plus fort »

Les légumes verts sont souvent associés à plus de vertus que les légumes des autres couleurs. On a qu'à penser à l'aspect nutritif associé au brocoli, aux épinards et aux choux de bruxelles par exemple. Mais qu'en est-il des légumes des autres couleurs ? Dans l'ancienne version du Guide Alimentaire (2007), une des recommandations était de «Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour». Celle-ci était mise en place dans le but d'assurer chez les Canadiens une consommation atteignant les cibles pour deux vitamines, soit le folate et la vitamine A. En effet, les fruits et légumes jaune orangé sont une bonne source de vitamine A tandis que les légumes verts, en particulier ceux qui sont feuillus comme la salade, sont reconnus pour être de bonnes sources de folate, mais aussi de vitamine B2 et de vitamine K. Toutefois, on ne peut pas affirmer qu'il existe une spécificité des couleurs selon les nutriments puisque les fruits et légumes sont formés d'un mélange de plusieurs vitamines. Ainsi, il est faux de dire que les légumes d'une certaine couleur sont plus importants dans notre alimentation comparée à d'autres. Ici, le message est simple à retenir et se résume en un mot : **VARIÉTÉ !** N'hésitez pas à varier les légumes dans vos assiettes pour profiter des bienfaits de chacun. C'est d'ailleurs ce message que le nouveau Guide alimentaire tâche de promouvoir. La recommandation écrite portant spécifiquement sur les légumes verts et oranges a d'ailleurs été retirée. En ce qui concerne les pigments Santé Canada n'a pas émis de recommandations sur la quantité à consommer quotidiennement (3).

Références

- (1) Brown, A. Understanding Food Principles and Preparation. 5^e édition. Stamford, Cengage Learning, [2015], p. 37.
- (2) Blais, C. (s.d.). Comment garder ses fruits et légumes bien colorés. Ricardo. <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/78-comment-garder-ses-fruits-et-legumes-bien-colores>
- (3) Dietitians of Canada. (2009). Sources alimentaires de caroténoïdes. The Global Resource for Nutrition Practice.
- (4) Donaldson M. S. (2004). Nutrition and cancer: a review of the evidence for an anti-cancer diet. Nutrition journal, 3, 19. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-3-19>
- (5) Rolfes, S. R., Pinna, K., et Whitney, E. (2018). Understanding normal and clinical nutrition. Cengage Learning.
- (6) Steinmetz KA, Potter JD. Vegetables, fruit, and cancer prevention: a review. J Am Diet Assoc. 1996;96:1027–1039.

PETITS TRUCS PRATIQUES POUR CONSERVER LES COULEURS

CAROTÉNOÏDES (ORANGE)

- La chaleur et l'oxygène peuvent affecter la couleur.
- Une longue cuisson peut détruire le pigment et ainsi diminuer la conversion en vitamine A dans notre corps (1).

CHLOROPHYLLE (VERT)

- Blanchir les légumes élimine les molécules d'air qui «cachent» celles de chlorophylle. Vous obtiendrez donc un vert plus vif !
- Pour empêcher la modification de la couleur, la cuisson devrait être courte et se faire à découvert les premières minutes. Ajouter une petite quantité de sucre peut aussi aider (1).

FLAVONOÏDES - ANTHOCYANES (BLEU ET ROUGE)

Le niveau d'acidité d'une recette affecte beaucoup la couleur des fruits et légumes contenant des molécules d'anthocyanes.

- Ajouter un ingrédient acide à du chou rouge pour l'empêcher de devenir bleu.
- Acidifier ou réduire l'alcalinité* des pâtes à muffins, à gâteaux, les confitures ou autre pour éviter que les cerises ressortent bleues.

*Pour ce faire, réduire la quantité de poudre à pâte ou de bicarbonate de soude. (6)

CHAPELURE FAIT MAISON

AVEC EN PRIME UNE OPTION
SANS GLUTEN

Temps de préparation: 15 minutes

Rendement 1 L

Ingrédients

1,5 L (6 tasses)	Céréales de style Rice Krispies « riz brun » sans gluten*
50 ml (¼ tasse)	Graines de sésame entières
50 ml (¼ tasse)	Graines de chia entières
125 ml (½ tasse)	Graines de lin moulues
30 ml (2 c. à table)	Herbes de Provence



*Peuvent être remplacées par tout autre type de céréales à grains entiers

Crédit photo : Magalie-Jade Fortin

Préparation

1. Dans un sac de type « Ziploc » de format moyen, incorporer les céréales, puis fermer le sac afin qu'il ne reste plus d'air à l'intérieur de celui-ci.
2. À l'aide d'un rouleau à pâte ou d'une grosse cuillère de bois, écraser les céréales grossièrement.
3. Dans un bol moyen, vider les céréales grossièrement écrasées, puis ajouter les autres ingrédients.
4. Bien mélanger, puis ranger dans un contenant hermétique.

Note: Les quantités proposées sont à titre indicatif: vous pouvez toujours laisser place à votre imagination et faire varier celles-ci (ex. ajouter plus d'herbes ou plus de sésame).

Pourquoi est-ce meilleur lorsque c'est fait maison ?

Le fait de créer votre propre recette de chapelure vous permettra d'ajouter des fibres plus facilement dans vos plats frits à la poêle!

La nutrition: au-delà des nutriments

Novembre 2020

Responsable: Amélie Lachance

Révision: Mélina Côté Dt.P., Stéphanie Harrison Dt.P. M.Sc., Didier Brassard
Dt.P. M.Sc. et Stéphanie Ouellet 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!