

LES VACANCES À L'HORIZON



Bulletin du BEN - Avril 2021

Crédit photo: Kenta Kikuchi - Unsplash

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

Partenariat avec ALI Québec

Questions ou commentaires ?

Contactez-nous!

Coordonnées disponibles
à la dernière page



PSST!

Connaissez-vous le
programme ALI Québec ?



ALI Québec est un programme éducatif en nutrition et alimentation durable.

Le programme ALI développe des outils éducatifs pour améliorer les choix et les habitudes alimentaires de la population.

Pour en savoir plus, visitez leur page Facebook
ALI Québec

SOMMAIRE

- 5 Un coup d'oeil sur notre microbiote intestinal
- 8 Une production collective qui vient du coeur!
- 10 Chronique Autour du monde
- 13 Psychotest : Quel fruit êtes-vous ?



Crédit photo: Annie Spratt- Unsplash

Mots cachés et mots croisés	16
Poutine maison	19
Chronique J'ai toujours voulu savoir	21
Queue de castor réinventée	25
Solutions des mots cachés et des mots croisés	27

MOT DE LA RESPONSABLE AUX PUBLICATIONS

Nous ne sommes qu'au mois d'avril et pourtant le BEN vous parle déjà de vacances. Pour ma part, l'arrivée du printemps et de la chaleur (pour certaines régions!) me font déjà rêver à la période estivale. Par ailleurs, pour les universitaires, la session d'hiver tire déjà à sa fin. Par conséquent, ce bulletin est le dernier de cette année scolaire. Le comité a donc décidé de se lâcher lousse et de s'amuser avec le contenu!

D'une part, ce mois-ci, vous trouverez deux recettes qui reflètent très bien les petits bonheurs qu'on prend plaisir à s'offrir en vacances : poutine et queue de castor. Mots croisés, mots cachés et psychotest sont aussi au menu! (Il pourrait même y avoir un prix à gagner si vous êtes en mesure de résoudre le mots cachés.)

Par ailleurs, l'achat de produits alimentaires locaux est une des valeurs importantes pour le BEN. Nous nous sommes donc donné comme mission de vous faire découvrir des produits et restaurants locaux d'un peu partout au Québec et nous vous présentons une nouvelle entreprise alimentaire de la ville de Québec qui gagne en popularité.

Finalement, vous trouverez un article portant sur le microbiote, un concept pas toujours si simple que ça à comprendre!

Avec ce bulletin, mon mandat de v.-p. aux publications prendra aussi fin. Avant tout, je souhaite prendre le temps de souligner l'excellent travail du comité du BEN et des autres étudiants en nutrition pour leurs articles et leurs recettes. C'est grâce à eux si vous avez pu lire du contenu de qualité chaque mois. J'aimerais aussi remercier l'équipe responsable de la révision des articles: Stéphanie Harrison, Mélina Côté et Didier Brassard ainsi que Mme Anie Larue et Mme Stéphanie Ouellet pour la correction des recettes. Finalement, je voudrais terminer en remerciant spécialement Sabrina Garant, notre excellente v.-p. aux communications, d'avoir pris le temps de relire et de corriger chacun des articles et des bulletins.

N'ayez crainte, le bulletin du BEN sera de retour en septembre avec une belle relève!

Bonne lecture et bonnes vacances !

Amélie Lachance

Amélie Lachance
VP aux publications

Un coup d'œil sur NOTRE MICROBIOTE INTESTINAL

PAR ROSALIE CHABOT, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Qu'est-ce que le microbiote intestinal ?

On entend souvent parler du microbiote, mais ça mange quoi en hiver ça ? Un microbiote est l'ensemble des organismes habitant dans un écosystème. Ainsi, le microbiote intestinal comprend tous les micro-organismes vivant dans le tube digestif. En effet, notre tube digestif est l'habitat de 100 000 000 000 000 micro-organismes (3)! La majorité d'entre eux sont anaérobiques. En d'autres mots, ils vivent dans un milieu sans oxygène. La composition du microbiote est différente pour chacun d'entre nous. Effectivement, plusieurs aspects de notre vie et de nos habitudes jouent sur la quantité et la diversité de ces habitants de notre système digestif.

Il est à noter que cet écosystème n'est pas présent à notre naissance. Les micro-organismes provenant de la flore vaginale, de l'allaitement et de l'environnement colonisent tranquillement le tube digestif du nouveau-né. En effet, la façon d'accoucher d'un enfant fait varier la diversité du microbiote. L'accouchement par voie naturelle permet une plus grande diversité bactérienne du microbiote que l'accouchement par césarienne. Normalement, le microbiote devient stable vers l'âge de 3 ans (7). Par la suite, les facteurs environnementaux comme l'alimentation, les habitudes de vie, le stress et la prise de médicaments jouent un rôle dans la composition du microbiote intestinal.

.....

Crédit photo : Elena Mozhvilo - Unsplash

Les rôles du microbiote

A) Métabolique :

Les bactéries utilisent les glucides et les protéines que notre organisme n'a pas digérés comme source d'énergie. Ces micro-organismes utilisent des processus de fermentation pour les transformer en différents produits ayant des effets bénéfiques pour l'organisme. Notamment, les produits de la fermentation servent de nourriture et de protection pour les cellules du côlon et ils ont des effets sur la cholestérolémie. Puisque l'homme et la flore tirent avantage de ces réactions, on les qualifie de symbiotiques (2).

B) Barrière :

En colonisant le tube digestif, les « bonnes » bactéries faisant partie du microbiote empêchent les agents pathogènes, qui peuvent causer entre autres des maladies, d'atteindre la muqueuse et de la coloniser. Ainsi, le microbiote agit comme une couche protectrice du tube digestif contre les agents pathogènes (2).

C) Défense :

La barrière faite par le microbiote aide aussi à la maturation du système immunitaire. Des recherches sur des souris ont été effectuées afin de démontrer l'apport du microbiote sur le développement du système immunitaire. Le groupe de souris ayant été élevé dans un milieu stérile, donc sans microbiote, avait un système immunitaire moins développé que le groupe élevé dans un milieu normal. Lorsqu'on remettait les souris dans un environnement naturel, les souris développaient un microbiote, et donc, un meilleur système immunitaire (3).

D) Synthèse de vitamines :

Les bactéries permettent la synthèse de certaines vitamines, notamment la vitamine B8 et la vitamine K (7).

Comment maintenir une flore intestinale en santé ?

- **Bien gérer son stress** : en période de stress, la vitesse de digestion et les mouvements de l'intestin sont modifiés. Ainsi, l'environnement favorable pour la croissance de « bonnes » bactéries est perturbé (1). L'activité physique est une bonne façon de diminuer le stress.

- **Substituer la viande par des protéines d'origine végétale** : la viande acidifie le milieu et déséquilibre la flore intestinale. Les légumineuses et les noix sont de bonnes sources de protéines et de fibres.

- **Favoriser la consommation de fibres** : les fibres servent d'énergie pour les bactéries intestinales et permettent de régulariser le transit intestinal, c'est-à-dire le passage du bol alimentaire dans le tube digestif jusqu'à son excrétion (1). Les grains entiers ainsi que les fruits et légumes sont riches en fibres.

- **Favoriser la consommation de prébiotiques et de probiotiques.**



Les grains entiers ainsi que les fruits et légumes sont riches en fibres.

Quelle est la différence entre pré et probiotique ?

Les **prébiotiques** sont essentiellement des fibres qui sont fermentées par les microorganismes du côlon et qui favorisent la croissance de bactéries ayant des effets positifs sur la santé (4). Mais attention, ce n'est pas toutes les fibres qui sont considérées comme des prébiotiques, puisque toutes n'engendrent pas d'effet positif sur la santé. Les prébiotiques peuvent se retrouver sous forme de suppléments et elles se cachent également dans notre alimentation. Notamment, l'ail, les bananes, les grains entiers, les produits laitiers fermentés et les haricots contiennent des prébiotiques (6).

Les bananes contiennent des **prébiotiques**



Crédit photo : Charles Deluvio - Unsplash

De leur côté, les **probiotiques** sont littéralement des bactéries vivantes que nous ingérons. Pour être considéré comme des probiotiques, la quantité de bactéries doit être suffisante et celles-ci doivent produire des effets bénéfiques sur la santé. Par

Certains yogourts contiennent des **probiotiques**



Crédit photo : Sara Cervera - Unsplash

exemple, les probiotiques peuvent aider à renforcer la barrière contre les agents pathogènes et à absorber certains nutriments comme les protéines et quelques minéraux. Les probiotiques sont aussi utilisés lors de traitements antibiotiques ou pour prévenir la diarrhée du voyageur (5).

Donc quelle est la grande différence entre les pré et probiotiques ? Les **prébiotiques** aident à nourrir notre microbiote, tandis que les **probiotiques** augmentent le nombre de bonnes bactéries. Ensemble, ils agissent en symbiose afin de garder un équilibre dans notre flore intestinale. Néanmoins, une alimentation saine et diversifiée peut avoir les mêmes effets et créer un environnement favorable pour un microbiote en santé.

Un microbiote en santé, ça sert à quoi ?

Un microbiote riche et diversifié est défini comme étant en santé. En effet, un microbiote peu diversifié peut être relié à certaines pathologies (7). Toutefois, nous sommes très loin de comprendre toute la complexité du microbiote et ses effets sur notre corps. On sait qu'une alimentation saine, riche en fibres et diversifiée permet d'avoir un microbiote en santé. Ainsi, favoriser les grains entiers, les protéines végétales ainsi que les fruits et légumes sont des recettes gagnantes pour la santé du microbiote. Certes, la recherche sur les rôles et les bienfaits du microbiote est prometteuse, mais reste à poursuivre. On parle parfois de cette flore comme étant littéralement notre 2e cerveau étant donné la grande quantité de neurones dans l'intestin en connexion avec notre cerveau (1). Il faut donc bien en prendre soin!

Références

- (1) Martin, A. (2018, 22 novembre). Neuro-nutrition : flore intestinale, santé mentale et nutrition [Blogue]. Récupéré de https://www.biokplus.com/blog/fr_CA/sante-intestinale/neuro-nutrition--flore-intestinale-sante-mentale-nutrition
- (2) Gérard, P. et Bernalier-Donadille, A. (2007). Les fonctions majeures du microbiote intestinal. Cahier de nutrition et de Diététique, 42 (2), 28-36. doi : 10.1016/S0007-9960(07)91318-8 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007996007913188>
- (3) Landman, C. et Quévrain, E. (2016). Le microbiote intestinal : description, rôle et implication physiopathologique. La Revue de Médecine Interne, 37(6), 418-423. doi : 10.1016/j.revmed.2015.12.012 <https://www.sciencedirect-com.acces.bibl.ulaval.ca/science/article/pii/S0248866315011273>
- (4) Slavin, J. (2013). Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits. Nutrients, 5(4), 1417-1435. doi : 10.3390/nu5041417 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705355/>
- (5) Paquette, P. (2010, 21 avril). Probiotique et prébiotique... mais qu'est-ce que c'est ? [Blogue]. Récupéré de <https://www.sciencepresse.qc.ca/blogue/2010/04/21/probiotique-prebiotique>
- (6) Bio-K+. (2017, 15 septembre). Probiotiques et prébiotiques : les deux font la paire [Blogue]. Récupéré de https://www.biokplus.com/blog/fr_CA/les-bacteries-vous/probiotiques-prebiotiques--deux-font-paire
- (7) D'Argenio, V. et Salvatore, F. (2015). The role of the gut microbiome in the healthy adult status. Clinica Chimica Acta, 451(A), 97-102. doi : 10.1016/j.cca.2015.01.003 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0009898115000170?via%3Dihub>
- (8) Tilg, H. (2010). Obesity, metabolic syndrome, and microbiota: multiple interactions. Journal of Clinical Gastroenterology, 44(1), S16-S18. doi : 10.1097/MCG.0b013e3181dd8b64

Les apprentissages universitaires rencontrent la communauté:

une production collective qui vient du cœur!

Par Justine Chouinard, Émilie Dupuis, Andréanne Labarre et Sarah Virginie Pagé, étudiantes de 2e année en nutrition et coordonatrices dans le cadre du projet de production collective

Les nutritionnistes sont amenés, dans le cadre de leurs fonctions, à accomplir des activités de gestion, notamment au sein des services alimentaires du réseau de la santé et dans les CHSLD. Il est donc primordial, pour de futurs nutritionnistes, d'accroître leurs compétences et leurs connaissances dans ce domaine. Ainsi, dans le cadre du cours *NUT-3001: Menus des collectivités* suivi à la deuxième année du baccalauréat en nutrition, les étudiants sont amenés à élaborer un projet de production collective pour un organisme communautaire de leur choix. La cohorte étant divisée en quatre groupes distincts, c'est donc quatre organismes de la région de Québec qui bénéficieront d'un don de 50 repas ce printemps.

Chaque repas remis sera composé de quatre services, soit une soupe, un mets principal comprenant une viande, un légume et un féculent de même qu'un dessert et une collation. Chaque équipe a choisi un thème ainsi qu'une politique alimentaire comme ligne directrice dans l'élaboration de son menu, et ce, en ayant toujours en tête les caractéristiques, préférences et contextes particuliers de chaque clientèle visée. Les organismes choisis sont les suivants : les frigos partage, la Dauphine, la Baratte et Évasion St-Pie X. Pour en apprendre plus sur les divers organismes ciblés et les recettes produites, restez à l'affût des publications Facebook du BEN dans le prochain mois!

Ce projet a vu le jour dans un contexte de pandémie qui a amené à réfléchir à une autre façon de redonner aux communautés plus défavorisées. Celui-ci, qui fut de longue haleine, a permis de concrétiser les apprentissages faits sur les bancs d'école depuis le début du cursus de la formation en nutrition. Nous avons été appelés à faire la planification des activités d'approvisionnement, la planification et réalisation des activités de



Crédit photo : Justine Chouinard

production (incluant la standardisation d'une recette familiale) et de distribution ainsi que la planification budgétaire, ce qui représente les tâches usuelles d'un gestionnaire en services alimentaires. Nous serons donc prêts pour le futur!

L'objectif poursuivi, qui a été de produire des mets pour un organisme communautaire, a certainement été d'une valeur ajoutée notable pour les apprentissages faits par les étudiants.

En effet, il ne s'agit pas seulement de produire un rapport écrit ou de faire un projet qui resterait à l'intérieur des murs de l'université. Au contraire, ce projet a permis d'aller directement dans la communauté et de se rapprocher de nos motivations internes en tant que futurs nutritionnistes, ce qui a été d'autant plus motivant.



Crédit photos : Justine Chouinard

Nous remercions l'École de nutrition, qui a rendu ce projet possible financièrement. Nous voulons aussi remercier notre professeure responsable, Anne-Sophie Morisset, ainsi que Nancy Doyon, chargée de cours, qui nous ont accompagnés tout au long du processus. Finalement, ce projet a été possible grâce à la précieuse implication des deux techniciennes en diététique de l'École de nutrition, Anie Larue et Stéphanie Ouellet. Pour les quatre coordonnatrices, ce projet s'est avéré très enrichissant, et ce, tant sur le plan personnel que professionnel. Chose certaine, cela nous aura permis d'ajouter plusieurs cordes à nos arcs de futures professionnelles. Nous sommes aussi convaincues que ce projet aura été tout aussi profitable pour l'ensemble des étudiants en nutrition!

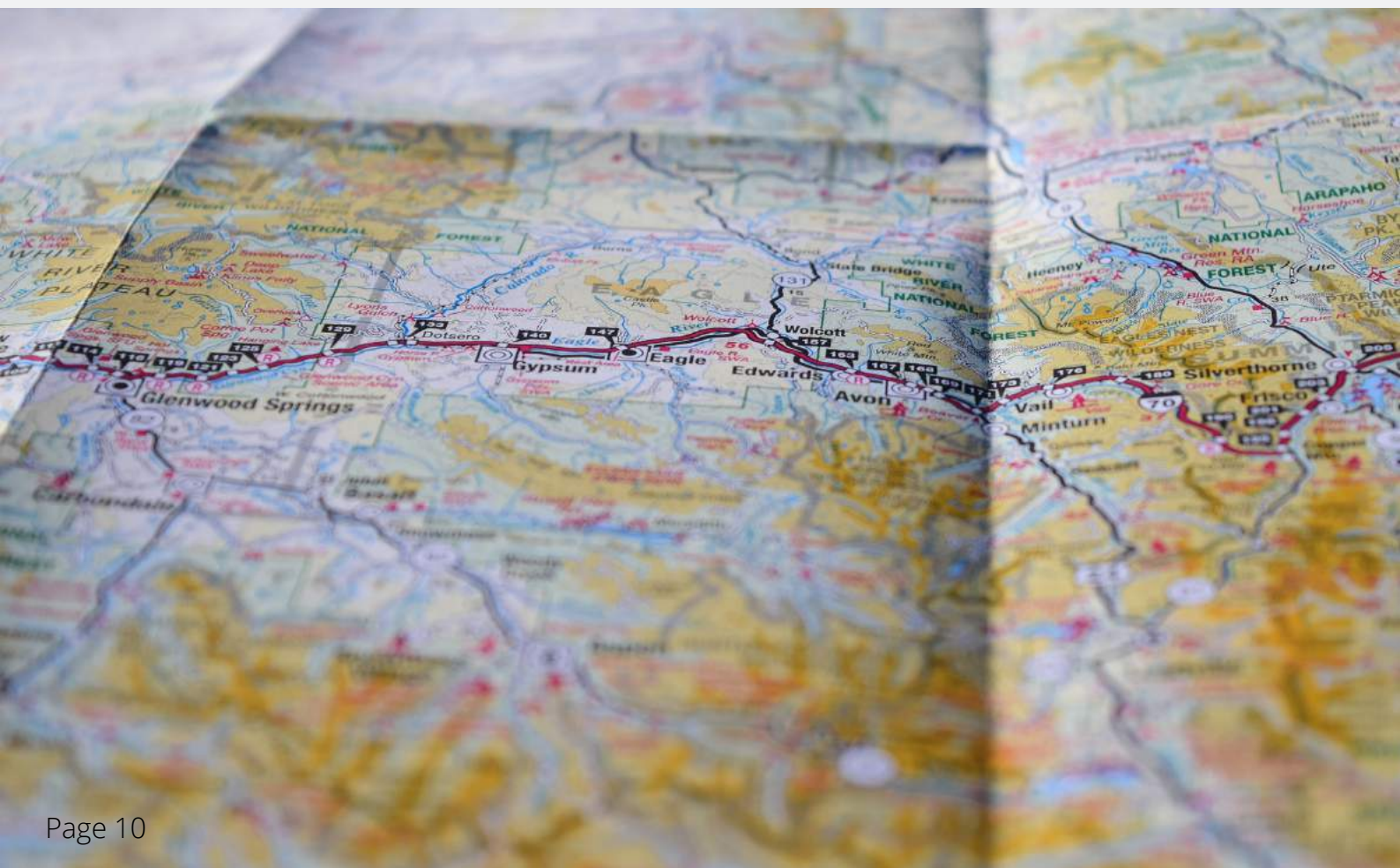


CE QUE J'AIME DE MA RÉGION

Par le comité du BEN

Après vous avoir fait voyager sur différents continents et visiter par écrit les habitudes culinaires de plusieurs pays, la dernière chronique de cette année scolaire porte sur le Québec!

Pour une deuxième année d'affilée, les vacances estivales seront restreintes à notre province pour la plupart des gens. Cela étant dit, il y a plusieurs belles régions à explorer au Québec. Pour vous inspirer dans vos choix d'escapades de cet été, les membres du comité du BEN vous présentent leur arrêt gourmand incontournable de leur région natale. Après tout, un vrai voyage ne se fait pas sans découvrir les spécialités culinaires du secteur!



Sabrina - Saguenay-Lac-Saint-Jean (Saint-Félicien)

Si vous allez au Saguenay-Lac-Saint-Jean, pourquoi ne pas aller au Chocolat Lulu pour manger une bonne crème glacée trempée ? Il y a plusieurs succursales à travers la région, dont l'une à Métabetchouan et deux autres à Chicoutimi (avec en prime une superbe vue sur la rivière Saguenay). Ils offrent également de nombreux produits comme des lunes de miel (de petits bonbons traditionnels au miel) enrobées de chocolat, des barres de chocolat, des figurines (comme celles que l'on reçoit à Pâques), des balais à la guimauve, etc. Bref, bien que certains points de vente ne soient pas ouverts à l'année, leurs produits en valent toujours la peine.

Noémie - Laurentides (Saint-Eustache)

Si jamais vous avez l'intention de faire un tour dans les Laurentides, plus précisément dans ma ville, Saint-Eustache, vous devez arrêter au resto-bar La noir et blanche. Situé en plein cœur du vieux Saint-Eustache, ce restaurant vous propose une variété de bières brassées directement sur place en plus d'un menu des plus alléchant incluant entre autres des burgers décadents, des tartares et des délicieux nachos. Non loin de ce restaurant se trouve le Moulin Légaré. Construit en 1762 et encore actif aujourd'hui, la farine de sarrasin qui y est produite est de loin la meilleure pour la confection de crêpes de sarrasin!

Magalie-Jade - Saguenay-Lac-Saint-Jean (Alma)

Vous passez par Alma, au Lac-Saint-Jean, cet été et vous vous cherchez un petit café «cute» pour prendre votre pause déjeuner/dîner ? Et bien, je vous conseille fortement de passer par l'Exode Café, qui a su se démarquer auprès des Almatois durant les dernières années. Un café convivial où les étudiants, les travailleurs et même les familles adorent s'y rassembler pour profiter d'un bon repas. Plusieurs options sont disponibles : végétariennes, casse-croûte santé, dont le populaire panini Mistook (poulet, sauce à la camerise épicée, épinards, fromage suisse de la fromagerie Perron) et salades de toutes sortes. Les produits locaux dominant le plus possible l'offre au menu. D'ailleurs, plusieurs de leurs fromages, viandes et pains, proviennent de commerces d'Alma ! Un "must" à découvrir si vous passez dans la région !

Amélie - Lanaudière (village de l'Assomption)

Dans le sud de Lanaudière, le meilleur coin pour dénicher des restaurants incroyables est sans contredit le village de l'Assomption. À proximité du théâtre, vous trouverez tout plein d'endroits où vous remplir la panse. L'été, l'ambiance est particulièrement joyeuse et chaleureuse avec les nombreuses terrasses illuminées. Mon coup de cœur va au Taboo avec leur concept de mini-burger que vous pouvez combiner selon la quantité désirée pour former votre souper. Audacieux et créatifs, faits avec des aliments frais et de qualité, il y en a vraiment pour tous les goûts!

Juliette - Capitale-Nationale (Québec)

Étant une fille de ville, mon coup de cœur bouffe à Québec est le Chic Shack. Situé juste en face du château Frontenac dans le vieux Québec, ce restaurant moderne privilégie les produits locaux, de saison et faits maison. Leurs fameux sodas sont faits à partir de purées de vrais fruits, leurs boulettes sont composées de bœuf 100% canadien et leurs pains briochés, créés par un artisan local, sont tout simplement incroyables. En plus, maintenant que je ne mange plus de viande, j'ai pu essayer leurs nombreuses options végétariennes et végétaliennes qui sont également délicieuses. Si vous passez par le vieux Québec cet été, je vous le recommande fortement!

Caroline - Centre-du-Québec (Victoriaville)

Mon restaurant préféré, un secret bien gardé de Victoriaville, se nomme le Kolectif. On y cuisine des aliments pour la plupart biologiques et provenant des fermes environnantes. La formule apportez votre vin ou bière est parfaite pour profiter de la terrasse en été, tout en dégustant d'exquis petits plats. L'ambiance est chaleureuse et décontractée puisque le restaurant ne compte qu'une trentaine de places. Pensez toutefois à vérifier l'horaire, les heures d'ouverture peuvent varier. Pour finir la soirée, on se déplace au centre-ville, à la microbrasserie l'Hermite. On y sert des bières brassées sur place, en partenariat avec des producteurs locaux et des whiskys. Le «staff» y est particulièrement accueillant et l'atmosphère saura vous charmer!

Rosalie - Capitale-Nationale (Québec)

À quelques minutes de Québec, la chocolaterie de l'île d'Orléans est mon endroit préféré pour sortir un peu de la ville. Cette chocolaterie confectionne ses propres chocolats artisanaux à partir de chocolat belge sans additifs alimentaires. En plus de ces gourmandises, elle offre aussi des sorbets et de la crème glacée enrobée de cet onctueux chocolat. Cet endroit vaut le détour pour la qualité de ses produits, mais aussi pour son décor enchanteur. La chocolaterie est située à Sainte-Pétronille dans une maison ancestrale. De plus, on y retrouve une petite plage à quelques pas où on peut admirer le fleuve et la Ville de Québec au loin. Bien qu'elle soit ouverte à l'année, cet endroit est mon incontournable pour les belles soirées chaudes d'été.

Sarah-Maude - Chaudière-Appalaches (Thetford Mines)

Plusieurs restaurants de la ville de Thetford Mines en valent le détour, mais le Kiosque Choco-Latté est un incontournable. C'est en premier lieu un bar laitier où il est possible de commander des gelatos et des cornets de crème glacée molle. Plusieurs sortes de chocolat sont également offertes pour le trempage. Si vous avez plutôt envie d'un repas, on y retrouve divers sandwichs paninis et une grande variété de salades. Le restaurant est situé juste à côté de la piste cyclable, tout près du centre-ville. L'endroit est chaleureux et accueillant et c'est ouvert lors de la période estivale. À découvrir si vous passez dans le coin !

PSYCHOTEST

Quel fruit êtes-vous ?

Par Rosalie Chabot et Amélie Lachance,
étudiantes de 2e année en nutrition

Sur une note un peu moins sérieuse qu'à l'habitude, on vous présente un petit test ludique à réaliser pour découvrir quel fruit s'accorde avec votre personnalité. Attention stéréotypes à profusion, à prendre avec beaucoup d'humour !

Première étape: lisez chacun des énoncés suivants et encerclez la lettre qui vous correspond le mieux

1. Quel est votre repas incontournable ?

- A. Saumon laqué à l'érable
- B. Pizza (parfois hawaïenne, selon les goûts du moment)
- C. Poulet cordon bleu avec fromage suisse, jambon et asperges
- D. Macaroni au fromage commercial (de préférence celui avec les initiales K.D.)
- E. Du spaghetti au tofu avec une salade du chef en accompagnement

2. Quelle est votre boisson de choix un jeudi soir?

- A. De la Kombucha
- B. Une caisse de bières
- C. Du café instantané
- D. Du vin d'épicerie le moins cher avec le pourcentage d'alcool le plus élevé
- E. Une tisane à la camomille

3. Quel énoncé correspond le mieux à vos talents en cuisine?

- A. J'essaie toujours une nouvelle recette chaque semaine.
- B. Uber eats est mon meilleur ami
- C. Je préparais du risotto à 3 ans.
- D. Merci maman pour les plats préparés
- E. Je suis efficace et rapide, je suis une adepte du «meal-prep»

4. En cuisine, à quel chef ressemblez-vous le plus?

- A. Marilou
- B. Bob le chef
- C. Gordon Ramsay
- D. TikTok
- E. Ricardo



- 5. Quel est votre instrument de cuisine préféré ?**

 - A. Planche à gnocchis
 - B. Une roulette à découper la pizza
 - C. Une trancheuse à légumes à spirales à main
 - D. Une passoire
 - E. Une mijoteuse

9. À quel endroit mangez-vous la majorité de vos repas ?

 - A. L'endroit importe peu
 - B. Sur le coin du comptoir
 - C. Dans l'auto
 - D. Dans mon lit en regardant des séries
 - E. À la table de la cuisine
- 6. Quel est votre type de restaurant préféré?**

 - A. Restaurant chic et tendance
 - B. Tout ce qui sert une poutine en pleine nuit
 - C. Le petit bistro du coin qui est écoresponsable
 - D. Fast-food
 - E. Un restaurant familial avec des prix raisonnables

10. Avec qui partagez-vous la majorité de vos repas ?

 - A. Mon chat
 - B. Mes amis, par Zoom
 - C. Mes collègues de travail
 - D. Mes colocataires
 - E. Ma famille
- 7. Quel est votre goût préféré ?**

 - A. Amer
 - B. Acide
 - C. Umami
 - D. Salé
 - E. Sucré
- 8. Avec quelle saveur de croustilles êtes-vous en amour ?**

 - A. Saveur de truffes noires et parmesan
 - B. BBQ
 - C. Croustilles cuites au four, miel et dijon
 - D. Original
 - E. Ketchup

Deuxième étape: Complétez le tableau ci-dessous en comptant le nombre de fois que vous avez encerclé chacune des lettres respectivement

A	B	C	D	E

Troisièmement étape: Allez lire à la page suivante la description de la lettre pour laquelle vous avez obtenu le plus haut score et amusez-vous à partager votre réponse avec votre entourage!



A- Pithaya

Vous êtes une personne colorée et exotique comme le pithaya. Vous aimez la nouveauté et essayez toutes les nouvelles tendances que vous voyez passer. Vous êtes remplie d'énergie. Impossible de s'ennuyer avec vous. Vous aimez ce qui est délicat, tendance et les bonnes expériences culinaires.



B- Lime

Vous représentez la lime: surette et toujours près d'un shooter de téquila. Vous êtes une personne rassembleuse qui aime faire la fête avec ses amis et ses proches. Pour vous, se coucher aux petites heures du matin n'est pas un problème.



C- Pomélo

Vous êtes une de ces personnes qui sait faire la distinction entre le pomélo et le pamplemousse. Vous êtes une personne qui aime travailler et qui a une grande culture générale. Vous êtes passionné par tout ce que vous entreprenez. Parfois, cela vous amène à être perfectionniste.



D- Fruit du jacquier

Vous êtes une personne qui sait apprécier la vie avec peu. Peu stressé en général, vous préférez profiter du moment sans vous soucier de plus tard. Pour cette raison, il vous arrive souvent d'être en retard.



E- Raisins

La famille occupe une place très importante pour vous. On vous retrouve toujours accompagné des membres de votre famille, tels des raisins sur une grappe. Vous vous préoccupez beaucoup des autres et de leur santé. Vous êtes d'ailleurs toujours prêts à cuisiner un petit quelque chose pour faire plaisir à ceux qui vous entourent et pour vous assurer qu'ils ont le ventre bien plein.

MOTS CACHÉS

Petit clin d'œil aux chroniques Autour du monde des bulletins précédents

Par Juliette Cauchon, étudiante de 1ère année en nutrition et Caroline Mercier, étudiante de 2e année en nutrition

ALERTE CONCOURS!

Courez la chance de gagner une barre de chocolat de chez Chocolat Favoris ! L'équipe du BEN souhaite vous offrir une dernière surprise avant les vacances. Pour participer, rien de plus simple : envoyez-nous la réponse du mot caché par message privé sur Facebook, Instagram ou par courriel avant le 1er juin 2021.

T	C	U	R	R	Y	W	U	R	S	T	O
S	K	U	U	J	J	U	A	Q	U	T	E
E	B	L	E	Q	K	V	A	S	U	I	P
M	E	K	O	P	I	L	U	W	A	K	C
I	N	E	D	G	A	D	O	G	A	D	O
F	I	H	A	R	I	R	A	U	B	E	R
R	N	N	V	O	U	S	S	O	U	H	N
E	A	B	A	G	H	R	I	R	I	T	E
D	E	U	N	T	B	O	R	S	C	H	T
D	B	U	N	U	E	L	O	S	R	E	T
O	S	U	S	H	I	S	S	B	E	L	O
E	T	L	E	B	K	U	C	H	E	N	E

Mots à trouver

Baghrir

Currywurst

Lebkuchen

Benin

Gado Gado

Semifreddo

Borscht

Harira

Sushis

Bunuelos

Kopi Luwak

Kuujjuaq

Cornetto

Kvas

MOTS CACHÉS

Besoin d'un défi supplémentaire ? Essayez d'associer les définitions au bon mot.

(solution à la page 27)

Baghrir	Currywurst	Lebkuchen
Benin	Gado Gado	Semifreddo
Borscht	Harira	Sushis
Bunuelos	Kopi Luwak	Kuujjuaq
Cornetto	Kvas	

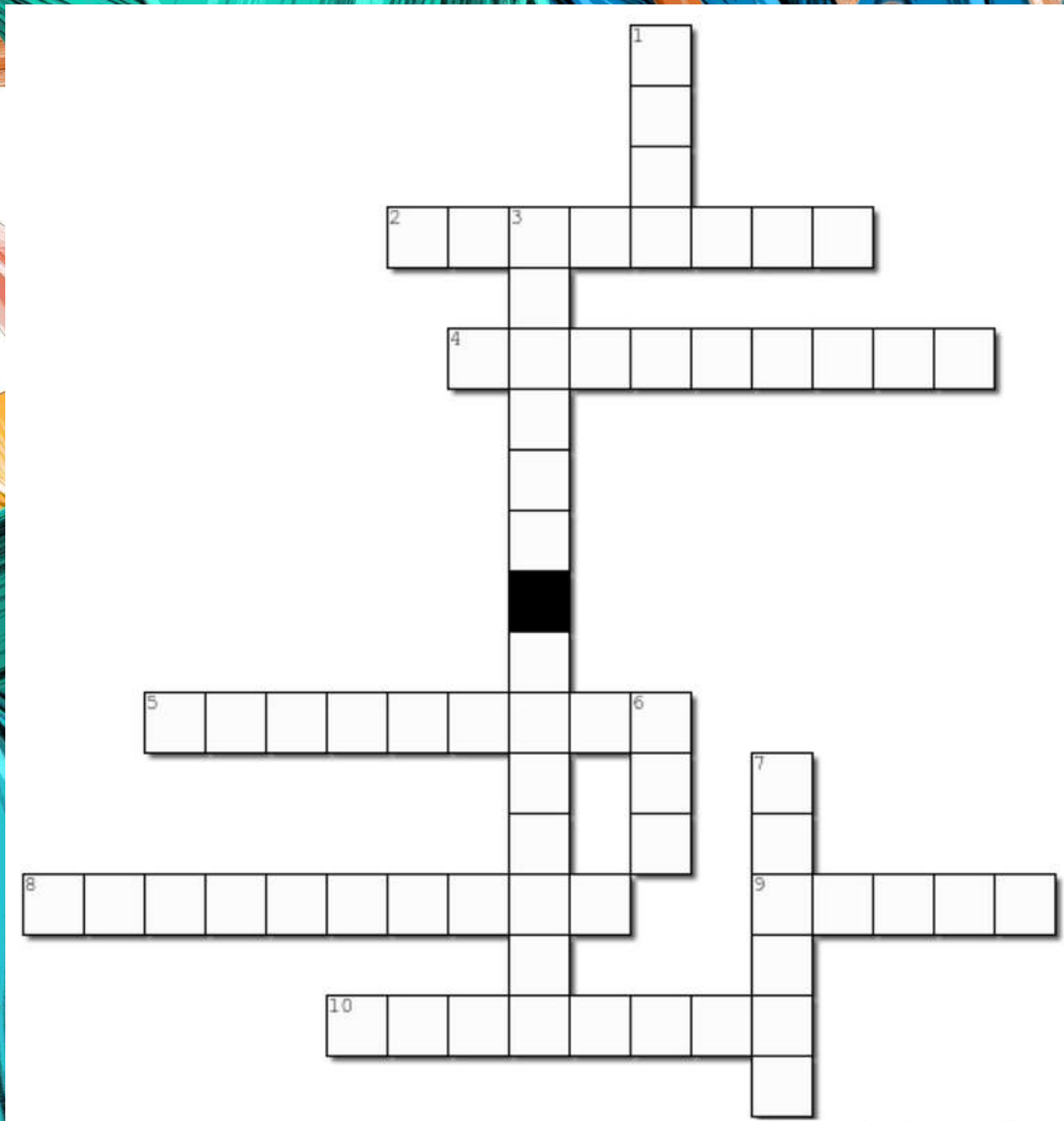
- 1 - La plus ancienne boisson alcoolisée consommée en Russie
- 2 - Un dessert glacé typiquement italien
- 3 - Soupe russe à base de betteraves
- 4 - Pâtisserie italienne qui s'apparente beaucoup aux croissants et aux brioches. Elle est souvent accompagné de confiture, de Nutella ou de crème
- 5 - Soupe typiquement marocaine composée d'agneau et de pois
- 6 - Crêpes typiquement marocaines
- 7 - Petits beignets typiques de la région d'Ambato (Équateur), servis avec un sirop de sucre de canne
- 8 - Pays où la fête de Noël est davantage adressée aux enfants
- 9 - Aliment en vogue dans le Nord du Québec en ce moment
- 10 - Biscuits traditionnels allemands aux épices
- 11 - Repas rapide allemand constitué de saucisses avec un ketchup au cari
- 12 - Plat indonésien à base d'arachides et de haricots verts
- 13 - Café réputé mondialement, cultivé en Indonésie
- 14 - Ville dans laquelle une épicerie indépendante, en partenariat avec d'autres organismes régionaux, acquis un Growcer (serre hydroponique)

MOTS CROISÉS

Connaissez-vous bien votre guide alimentaire canadien (GAC)?

(Solution à la page 28)

Par Juliette Cauchon, étudiante de 1ère année en nutrition et Caroline Mercier, étudiante de 2e année en nutrition



Vertical

1. boisson qui est également considérée comme un bon choix
3. Sont une source importante de fibres
6. La boisson de choix
7. Le type de gras dont il faut limiter notre consommation

Horizontal

2. 'Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine ____'
4. "Restez vigilant face au ____ alimentaire"
5. 'Prenez vos repas en bonne ____'
8. "Utilisez les ____ des aliments"
9. "Prenez le ____ de manger"
10. Habitude à privilégier lors de la préparation des repas

POUTINE MAISON

AVEC SA SAUCE VÉGÉTARIENNE

Par Juliette Cauchon, étudiante de 1ère année en nutrition

Préparation : 20 min
Temps total : 60 min
Rendement : 4 portions

Ingrédients

Frites au four

6 moyennes	Pommes de terre Russet*, avec la pelure, coupées en bâtonnets
45 mL (3 c. à table)	Huile de Canola
15 mL (1 c. à table)	Herbes de Provence
5 mL (1 c. à thé)	Poudre d'oignon
5 mL (1 c. à thé)	Poudre d'ail
5 mL (1 c. à thé)	Paprika
2 mL (½ c. à thé)	Poivre noir, moulu

*Pour la confection de frites au four, ce sont les pommes de terre de type Russet qui sont idéales en raison de leur riche teneur en amidon qui permet aux frites d'être plus croustillantes. Toutefois, si vous n'en avez pas sous la main, pas besoin d'aller les acheter spécifiquement. Tout autre type de pommes de terre peut convenir!



Crédit photo : Juliette Cauchon

Sauce végétarienne et assemblage

45 mL (3 c. à table)	Fécule de maïs
45 mL (3 c. à table)	Eau
15 mL (1 c. à table)	Margarine non hydrogénée
1 moyen	Oignon, haché très finement
15 mL (1 c. à table)	Farine tout usage

500 mL (2 tasses)	Bouillon de légumes, réduit en sodium
15 mL (1 c. à table)	Sauce soya, réduite en sodium
2 mL (½ c. à thé)	Poivre noir, moulu
400 g	Fromage en grains

Préparation

Frites au four

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C) et placer la grille au centre du four. Tapiser deux plaques de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
 2. Dans un grand bol, mettre tous les ingrédients et bien mélanger jusqu'à ce que toutes les pommes de terre soient enrobées uniformément.
 3. Répartir les pommes de terre de façon uniforme sur les deux plaques.
- *Pour s'assurer d'obtenir des frites croustillantes, attention à ne pas superposer les bâtonnets de pommes de terre sur les plaques.
4. Mettre au four et cuire environ 30 minutes.
 5. Après 30 minutes de cuisson, retourner les frites. Remettre au four 10 minutes supplémentaires

Sauce végétarienne

Pendant que les frites sont au four :

1. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau.
2. Dans une petite casserole, fondre la margarine à feu moyen.
3. Ajouter les oignons et cuire à feu moyen-doux environ 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.
4. Ajouter la farine puis bien remuer.
5. Poursuivre la cuisson à feu moyen environ 1 minute ou jusqu'à ce que la farine brunisse légèrement.
6. Ajouter le bouillon de légumes, bien remuer, puis cuire à feu moyen-vif 5 minutes, en brassant continuellement.
7. Ajouter la fécule de maïs délayée en remuant constamment pour obtenir une sauce lisse.
8. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux en brassant continuellement pendant 1 minute.
9. Ajouter la sauce soya et le poivre, bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Assemblage

1. Dans 4 plats, diviser les frites et le fromage.
2. Napper généreusement de sauce bien chaude.
3. Bon appétit!



* Oui, oui, vous avez bien vu ! C'est bien du ketchup à côté de ma poutine. Personnellement, j'adore le ketchup avec ma poutine! #Teamketchupdansmapoutine
Et vous? Êtes-vous plus team ketchup ou celle ark non pas de ketchup! ;)

RÉINVENTER LE DÉJEUNER AVEC LES SNORÔS

Par Amélie Lachance, étudiante de 2e année en Nutrition

Aperçu de mon entrevue avec Alexane Thifeault, copropriétaire des Snorôs

J'ai eu beaucoup de plaisir tout au long de l'année à répondre aux questions qui nous sont parvenues. J'espère d'ailleurs que vous avez eu tout autant de plaisir à en lire les réponses. Cependant, pour mon dernier article, j'ai eu le goût de faire changement et de répondre à ma propre question. De plus en plus, nous prenons conscience de l'ampleur que peut avoir notre alimentation sur notre santé. Toutefois, même en étant motivé à améliorer notre alimentation, la tâche est parfois plus ardue que prévue. Les produits présents sur les tablettes d'épicerie influencent entre autres beaucoup notre capacité à adopter de saines habitudes alimentaires.



Crédit photo : Snorôs

En effet, même avec toutes les meilleures intentions, nous n'avons parfois pas le choix de recourir à des produits déjà préparés, surtout au déjeuner. J'ai rarement vu des personnes cuisiner leurs propres céréales... Existe-t-il sur le marché des alternatives intéressantes pour le déjeuner et qui en plus seraient locales ? Et bien, après vérification, je vous confirme que oui ! J'ai eu le plaisir de m'entretenir avec Alexane Thifeault, co-créatrice des gaufres les Snorôs. Coup d'œil sur mon entrevue avec cette jeune entrepreneure.

Une nouvelle recrue dans l'offre des petits déjeuners

En septembre dernier, l'entreprise les Snorôs lançait sur le marché des gaufres surgelées, prêtes à être mangées après un petit tour dans le grille-pain. Originale ou à saveurs de baies nordiques, leurs gaufres se démarquent des autres sur bien des points, mais ce qui retient le plus l'attention est qu'elles sont faites à 50% de légumes. Oui, oui, vous avez bien lu, les légumes s'invitent au petit-déjeuner! De plus, l'entreprise a opté pour des légumes moches afin de les revaloriser et donc de combattre le gaspillage alimentaire. De ce fait, la compagnie a pour mission d'offrir aux consommateurs un déjeuner alliant l'aspect nutritif et l'aspect gourmand. Les gaufres se trouvent présentement dans 19 points de vente, principalement dans la ville de Québec. Elles sont aussi vendues par la compagnie de prêt-à-cuisiner Cook it.

Les débuts de l'histoire d'amour avec les gaufres

Alexane s'intéresse depuis longtemps à la saine alimentation et au contenu de son assiette. C'est d'ailleurs ce qui l'a motivé à s'inscrire au baccalauréat en science et technologie des aliments à l'Université Laval. C'est dans le cadre d'un de ses cours qu'elle participe, avec trois de ses collègues, à un concours de création de produits alimentaires. Alexane avait l'habitude de se préparer des crêpes à l'avance qu'elle gardait ensuite congelées pour avoir rapidement sous la main des options pour les matins pressés. Le groupe part donc de cette idée pour l'élaboration de leur produit. Une des membres de l'équipe ayant reçu un gaufrier à Noël, l'équipe fait rapidement la transition des crêpes aux gaufres. «Un heureux hasard» me confie Alexane. Selon elle, non seulement les gaufres sont plus populaires auprès de la clientèle, mais en plus elle trouve que



Crédit photo : Snorôs

Le secret des gaufres Snorôs : des légumes incognito!

celles-ci ont un côté plus festif, plus gourmand, et qu'elles offrent de nombreuses possibilités. Selon leurs recherches, à ce moment, 85% des parents disaient désirer faire manger plus de légumes à leurs enfants, mais sans succès. Il n'en faut pas plus à l'équipe pour avoir l'idée de créer un produit qui sort de l'ordinaire en incorporant des légumes à la pâtisserie.

Sans surprise, l'équipe remporte le concours canadien. Devant un produit si prometteur, les juges recommandent de le mettre sur le marché. C'est alors qu'on présente Alexane à Arnaud Marchand qui lui aussi travaillait depuis de nombreuses années sur un produit similaire. Partageant leur valeur pour la saine alimentation, ils décident de joindre leur force. Ils se mettent donc en mode conception et sortent finalement, après deux ans de travail, leur première gaufre en épicerie.

Un départ fracassant

L'équipe des Snorôs avait initialement prévu se limiter à des points de vente dans la ville de Québec pour la première année. Elle se donnait comme objectif un délai de trois ans avant de pouvoir retrouver leur produit à la grandeur du Québec. Cependant, la croissance de l'entreprise prend une toute autre trajectoire. En effet, la demande a été beaucoup plus forte qu'initialement prévue. L'engouement fut tel qu'au bout d'une semaine sur les tablettes, un géant de l'alimentation les a contactés pour distribuer leur produit à grande échelle. Alexane me confiait que «en une semaine on a tout fait ce qu'on voulait faire en un an». Ainsi, après un mois seulement, les ventes des Snorôs dépassaient déjà celles de leur compétiteur direct. Bien sûr, ce développement à vitesse grand V est venu avec son lot de défis, puisque le duo a dû produire en grande quantité alors qu'il avait les moyens limités d'une nouvelle entreprise.

Un déjeuner soutenant avec de vrais aliments

Tel que souligné précédemment, l'élément secret des gaufres est les légumes. Les morceaux de carottes, de courgettes et de patate douce sont d'ailleurs bien visibles dans la gaufre. Pour l'équipe, c'était une façon de montrer que ce sont de vrais légumes qui sont utilisés dans l'aliment. Pas question pour eux d'utiliser de la poudre de légumes ou une quelconque purée de concentré.

C'était d'ailleurs un autre de leurs objectifs, soit d'avoir un produit Clean Label, c'est-à-dire sans additifs alimentaires, sans agents de conservation et sans colorant. Pour Alexane le raisonnement est simple : «Pour une pâtisserie comme une gaufre, c'est facile de trouver un aliment naturel qui va remplacer le rôle des additifs alimentaires. Pourquoi allez dans l'artificiel si on a du naturel qui [fait] exactement la même chose ?».

Un autre de leur but est de s'assurer d'offrir un produit riche en fibres et en protéines qui pourrait ainsi soutenir jusqu'au dîner. La répartition des protéines est souvent irrégulière chez les Canadiens avec très peu de ce nutriment au déjeuner comparativement au dîner et au souper. Ainsi, on retrouve 8 g de protéines et 4 g de fibres par portion (pour 2 gaufres), ce qui est définitivement supérieur aux gaufres traditionnellement retrouvées sur le marché.

Des garnitures à essayer !

Besoin d'inspiration pour garnir vos gaufres ? Essayez la combinaison gagnante de la copropriétaire de l'entreprise :

Gaufre au goût original + fromage cheddar fort + œuf tourné, pas crevé + luzerne sur le dessus

Avec le jaune de l'œuf qui sert de sauce et le goût bien présent du cheddar fort, c'est un vrai délice !



Crédit photo : Snorôs

Une aventure qui ne fait que commencer

La belle histoire des Snorôs ne fait que débiter alors que les entrepreneurs de Québec ont déjà plein de beaux projets pour la suite. Leurs points de vente devraient augmenter dans les prochaines semaines et il serait même possible de les retrouver à la grandeur de la province d'ici le début de l'été. Ils souhaitent également augmenter le nombre de saveurs offertes. Des éditions limitées aux saveurs variant selon les saisons pourraient donc très bientôt faire leur apparition. Par ailleurs, pour ceux qui ne sont pas des amoureux des gaufres (est-ce possible de ne pas aimer les gaufres ?) l'entreprise souhaite étendre sa gamme à tout ce qui touche les produits de boulangerie et de pâtisserie. «Ce qu'on aimerait c'est être présent à tout moment de la journée pour une mère de famille ou une jeune professionnelle qui n'a pas le temps de bien manger, de cuisiner quelque chose de bien» me mentionne Alexane. Alors gardez l'œil ouvert, de nouveaux petits Snorôs pourraient très bientôt arriver dans la famille!



Crédit photo : Snorôs

Je tiens à remercier sincèrement Alexane Thifeault d'avoir accepté de réaliser cette entrevue pour le BEN.

Toutes les photos de cet article ont été fournies par les Snorôs.

*Aucune rémunération n'a été versée au BEN pour l'écriture de cet article.

QUEUE DE CASTOR

RÉINVENTÉE

Par Noémie Cousineau, étudiante de 1ère année en nutrition

Qui a dit que les pains naans étaient seulement pour les sandwichs ? Un dessert québécois classique réinventé, mais tout aussi délicieux et bon à partager en bonne compagnie!

Préparation : 15 min Cuisson : 15 min
Temps total : 30 min
Rendement : 2 queues de castor (1 portion chacune)

Ingrédients

Queue de castor

2	Pains naans
	faits de blé entier*
5 ml (1 c. à thé)	Margarine
50 ml (1/4 tasse)	Cassonade
2 ml (1/2 c. à thé)	Cannelle
2 ml (1/2 c. à thé)	Jus de citron

Garniture

5 ml (1 c. à thé)	Margarine
2 moyennes	Pommes Cortland,
	coupées en dés avec pelure
50 ml (1/4 tasse)	Yogourt grec nature 0% M.G
15 ml (1 c. à soupe)	Sirop d'érable
Au goût	Amandes effilées ou tranchées

*Selon la grosseur des pains naans que vous avez sous la main, il se pourrait que votre mélange vous permette de faire plus de deux queues de castor.



Crédit photo : Noémie Cousineau

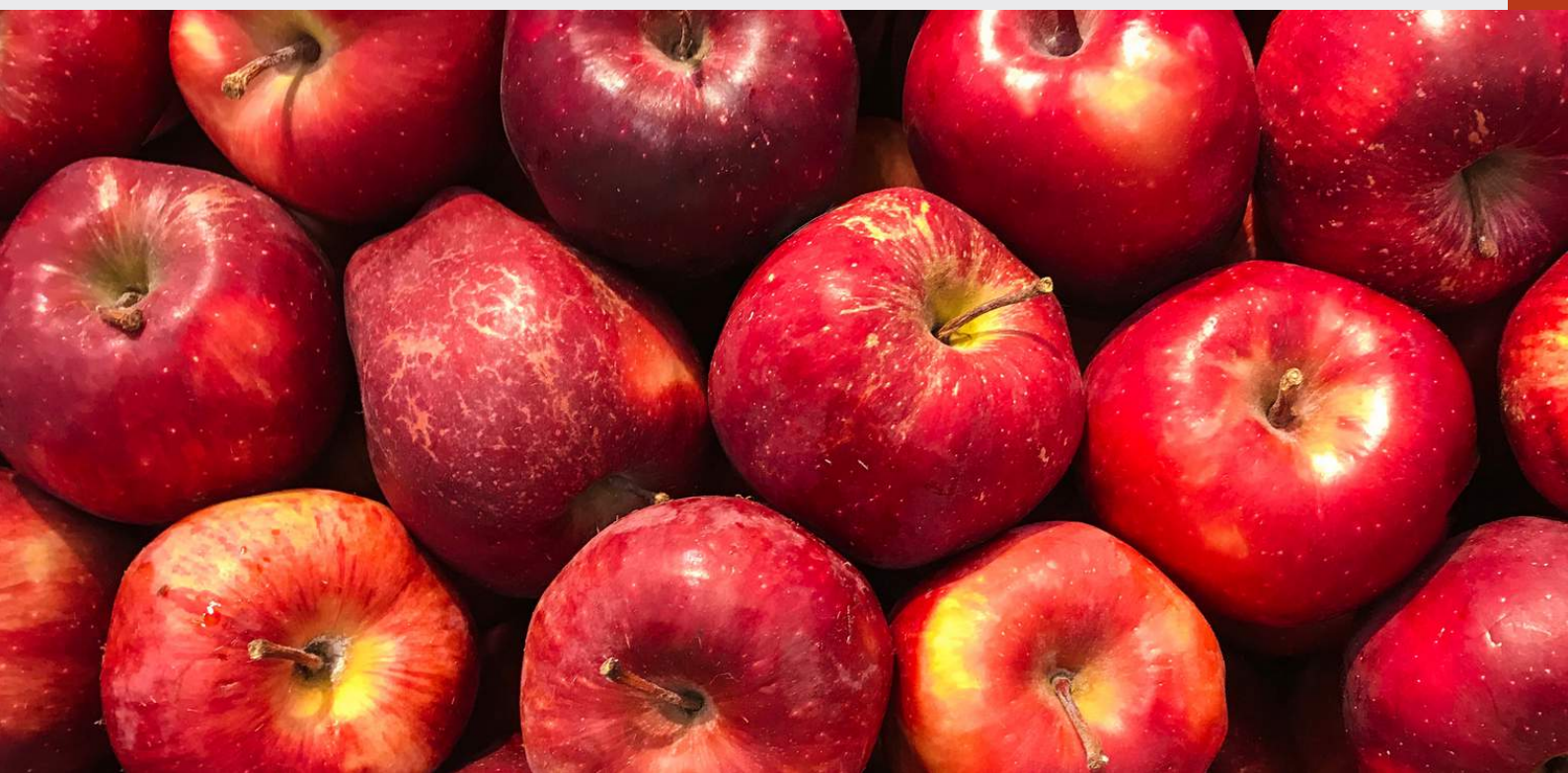
Préparation

Queue de castor

1. Préchauffer le four à 350°F et placer la grille au centre. Tapissez une plaque à cuisson rectangulaire de papier parchemin et déposez-y les pains naans. Réserver.
2. Dans un petit bol, fondre la margarine environ 10 secondes au four à micro-ondes.
3. À l'aide d'une spatule, incorporer le reste des ingrédients à la margarine jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. À l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère, badigeonner le mélange sur la surface des pains naans.
5. Faire cuire les pains au four pendant 10 minutes et commencer la préparation de la garniture.

Garniture

1. Dans une grande poêle, fondre la margarine à feu moyen. Cuire les pommes de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et ramollies.
2. Ajouter le yogourt et le sirop d'érable. Laisser mijoter 30 secondes à feu doux.
3. Garnir la queue de castor de la préparation aux pommes. Parsemer d'amandes et servir aussitôt.



Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute. Ne se congèle pas.

Recette inspirée à partir de : Marilou. Trois fois par jour. Repéré à :

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/desserts/bouchees-boules-truffes/bouchees-de-queue-de-castor-sante/>

SOLUTION MOTS CACHÉS

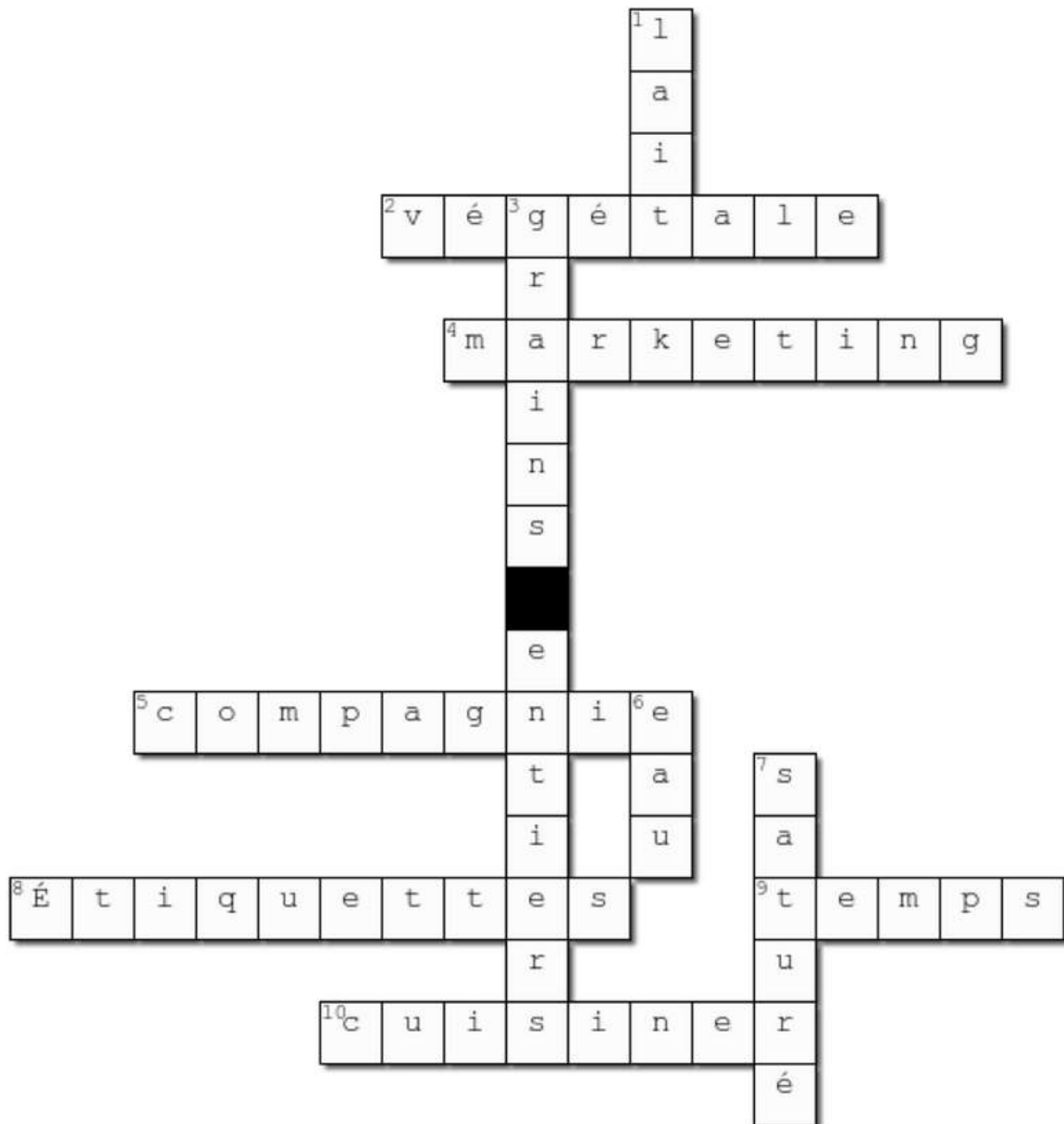
ASSOCIATION MOTS ET DÉFINITIONS

Baghrir	Currywurst	Lebkuchen
Benin	Gado Gado	Semifreddo
Borscht	Harira	Sushis
Bunuelos	Kopi Luwak	Kuujjuaq
Cornetto	Kvas	

- 1 - La plus ancienne boisson alcoolisée consommée en Russie **Kvas**
- 2 - Un dessert glacé typiquement italien **Semifreddo**
- 3 - Soupe russe à base de betteraves **Borscht**
- 4 - Pâtisserie italienne qui s'apparente beaucoup aux croissants et aux brioches. Elle est souvent accompagné de confiture, de Nutella ou de crème **Cornetto**
- 5 - Soupe typiquement marocaine composée d'agneau et de pois **Harira**
- 6 - Crêpes typiquement marocaines **Baghrir**
- 7 - Petits beignets typiques de la région d'Ambato (Équateur), servis avec un sirop de sucre de canne **Bunuelos**
- 8 - Pays où la fête de Noël est davantage adressée aux enfants **Bénin**
- 9 - Aliment en vogue dans le Nord du Québec en ce moment **Sushis**
- 10 - Biscuits traditionnels allemands aux épices **Lebkuchen**
- 11 - Repas rapide allemand constitué de saucisses avec un ketchup au cari **Currywurst**
- 12 - Plat indonésien à base d'arachides et de haricots verts **Gado Gado**
- 13 - Café réputé mondialement, cultivé en Indonésie **Kopi Luwak**
- 14 - Ville dans laquelle une épicerie indépendante, en partenariat avec d'autres organismes régionaux, acquies un Growcer (serre hydroponique) **Kuujjuaq**

SOLUTION MOTS CROISÉS

Connaissez-vous bien votre guide alimentaire canadien (GAC)?



Vertical

1. boisson qui est également considérée comme un bon choix (**lait**)
3. Sont une source importante de fibres (**grains entiers**)
6. La boisson de choix (**eau**)
7. Le type de gras dont il faut limiter notre consommation (**saturé**)

Horizontal

2. 'Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine ____' (**végétale**)
4. "Restez vigilant face au ____ alimentaire" (**marketing**)
5. 'Prenez vos repas en bonne ____' (**compagnie**)
8. "Utilisez les ____ des aliments" (**Étiquettes**)
9. "Prenez le ____ de manger" (**temps**)
10. Habitude à privilégier lors de la préparation des repas (**cuisiner**)

LES VACANCES À L'HORIZON

Avril 2021

Responsable: Amélie Lachance

Révision: Méлина Côté Dt.P., Stéphanie Harrison Dt.P. M.Sc., Didier Brassard 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!