

## À la découverte de l'huile de noisette – Marie-Claude Lépine



L'huile de noisette est recherchée pour la finesse de son goût suave et de son parfum unique. Cette huile est extraite de la noisette, aussi connu sous le nom d'aveline ou coudre, qui est produit par un arbuste surtout présent en Europe. Arrosées de quelques gouttes d'huile de noisette, les salades, les pommes de terre, le poisson et les pâtes passent de l'ordinaire au sublime. Cette huile peut également servir pour la cuisson, particulièrement dans les pâtisseries où elle parfume agréablement les pâtes à crêpes et les muffins. Et il n'y a pas que son goût qui soit intéressant! En effet, la composition de l'huile de noisette ressemble drôlement celle de l'huile d'olive puisqu'elle contient 80 % de gras de type monoinsaturé. Il est donc possible de présumer que les bienfaits de l'huile d'olive sur le plan cardiovasculaire (cholestérol et tension artérielle) pourraient aussi être attribués à l'huile de noisette. Un petit bémol, l'huile de noisette est l'une des huiles les plus dispendieuses, soit 10\$ pour 250 ml. Lors de son achat, assurez vous d'acheter une huile de noisette extraite après une première pression à froid afin de conserver tous ses bienfaits. Maintenant, laissez-vous tenter et découvrez une huile au parfum envoûtant et bénéfique pour votre cœur.



## Café ou thé?! – Nancy Boisvert

Qu'est-ce qui distingue vraiment le thé du café? D'abord, le café et le thé à la base (sans sucre, sans lait) contiennent à peine 3 calories par tasse. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le café contient des vitamines et des minéraux ainsi que des composés antioxydants en quantité suffisante pour avoir une action bénéfique significative sur l'organisme. Consommé avec modération, il pourrait contribuer à prévenir certaines maladies.

De son côté, la consommation du thé apporterait davantage de bienfaits. D'abord, le thé vert aurait la plus grande activité antioxydante. En effet, la consommation d'environ 300 mL de thé vert serait suffisante pour augmenter l'activité antioxydante du sang suivant l'heure de l'ingestion. Aussi, il est à noter que les bienfaits sur le système cardiovasculaire n'ont pas été observés pour les autres types de thé (noir, oolong). Qu'il soit vert ou noir, le thé peut contribuer à diminuer la formation de la carie dentaire. Dans le thé vert, ce sont ses

polyphénols qui limiteraient la croissance de bactéries associées à la carie. Le café et le thé sont les principales sources de caféine chez l'adulte. Une tasse de thé contient environ deux fois moins de caféine («théine») qu'une tasse de café.



Toutefois, ces deux breuvages diminuent l'absorption du fer. Il est donc préférable de consommer le café ou le thé environ une heure avant ou après le repas (du moins, éviter de le boire en même temps que de manger). La caféine, consommée en grande quantité, aurait possiblement des répercussions indésirables, entre autres, sur certains facteurs de reproduction et de développement. Il y aurait encore bien d'autres choses à dire sur ces deux boissons populaires comme les conséquences liées à l'excès, mais je laisse votre curiosité vous pousser à la recherche d'informations supplémentaires. Bref, il faut retenir que toute chose n'est pas mauvaise en soi si on fait preuve de modération.

## Cuisiner en famille - Isabelle Richer



Plusieurs familles manquent de temps pour cuisiner et préfèrent garder leurs temps libre pour passer du temps entre eux. Cela fait en sorte que les repas sont négligés ou de moins bonne qualité nutritionnelle. Une bonne alternative à ce problème serait de promouvoir la préparation des repas toute la famille ensemble. Vous serez agréablement surpris de ce que chaque individu peut amener comme nouvelle idée dans la préparation de repas. Que ce soit de nouvelles techniques de travail ou encore des nouveaux mets auquel vous n'aviez jamais pensé! Vous pouvez aussi, questions de diversifier les repas demander à chaque membre de la famille de faire le souper un soir pendant la semaine. Chaque personne est différente et ça amène beaucoup de variété dans les repas qu'ils préparent. De plus, les enfants (rendu à un certain âge) devraient apprendre à cuisiner pour pouvoir se débrouiller par eux même plus tard. Un jeune de 16 ans qui est seulement capable de se faire cuire un sandwich au fromage lorsque ses parents ne sont pas là n'est pas vraiment un enfant qui a appris à cuisiner !

Encouragez vos enfants, votre famille au complet à faire parti de la préparation des repas et voyez les bénéfices par vous-même !

## Manger autrement - Candide Caron

Cette organisation internationale a été créée en 1989 par le chroniqueur culinaire Carlo Petrini. Elle compte à ce jour environ 82 000 adeptes répartis dans plus d'une cinquantaine de pays dont le Canada. Connaissez-vous cette organisation? Il s'agit du mouvement Slow Food.

Comme son nom l'indique, le mouvement Slow Food s'oppose au rythme effréné des sociétés industrialisées. Prendre le temps de choisir ses aliments, de connaître leur origine, de bien les cuisiner, de les déguster en famille ou entre amis; voici quelques-uns des objectifs du Slow Food. Ce mouvement vise aussi à préserver le savoir artisanal, les traditions culinaires et la diversité du patrimoine agro-alimentaire. Ainsi, plusieurs espèces de plantes comestibles et d'animaux d'élevage menacés de disparition sont répertoriés par le mouvement afin de les protéger. Deux produits québécois se retrouvent parmi ces aliments menacés, il s'agit de la vache canadienne et du melon de Montréal. De plus, le Slow Food encourage les méthodes de culture et d'élevage respectueuses de l'environnement et plusieurs membres encouragent l'agriculture biologique.



Au Québec, la division Slow Food Québec a été créée en 2001 et compte plus de 200 membres. Son objectif principal est de faire découvrir les producteurs artisanaux de la province. Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter le site Internet de Slow Food Québec au <http://www.slowfoodquebec.com/>.

Comment faire pour adopter une alimentation qui respecte les principes du Slow Food? D'abord, renseignez-vous sur les aliments que vous consommez auprès des fermiers, des éleveurs, du boucher ou du fromager par exemple. Ensuite, optez, si possible, pour des aliments locaux et encouragez les aliments artisanaux et biologiques. Osez essayer de nouveaux aliments et surtout, prenez le temps de partager un bon repas avec vos amis et votre famille. Plaisir Garantit!

### Quoi de nouveau? - Carole-Anne Gonthier

Nous sommes assaillis de toute part par de nombreux livres concernant la nutrition. Comment choisir les meilleurs ouvrages, ceux qui s'avèreront les plus utiles? Je vous propose ici deux bouquins plus qu'intéressants, différents, à retrouver dans votre bibliothèque.



D'abord, *La chimie des desserts*, écrit par Christina Blais. Ce dernier sait éveiller la curiosité du plus commun des mortels, abordant la cuisine d'un point de vue nouveau. En effet, une vulgarisation des principes chimiques de la préparation et de la cuisson de nombreux desserts y sont présentés. Par exemple, pourquoi mon gâteau est fendillé en surface? Des tableaux problèmes / solutions y sont également dévoilés dans le but de maximiser les chances de réussite lors de confections de desserts plus particulièrement difficiles. 60 recettes sont présentées, toutes de Ricardo, dont la réputation n'est plus à faire.

Ensuite, dans un tout autre ordre d'idée, *l'Encyclopédie visuelle des aliments* saura éveiller vos sens. Images alléchantes, présentation soignée et informations concises sont au rendez-vous. Cet ouvrage tout à fait fantastique fait état de plus de 1000 aliments disponibles sur le marché. Achat, préparation, utilisation, cuisson, conservation et valeur nutritive des aliments: voici le cocktail d'informations qui nous est présenté dans cet ouvrage. Quelques recettes sont également livrées, mais là n'est pas la vocation première de l'Encyclopédie. Les avides de connaissance y trouveront leur lot. Un livre facile à consulter et à laisser «traîner» avec fierté lorsqu'on reçoit.



En espérant vous avoir donné le goût d'en connaître encore davantage sur la cuisine et les aliments...

**Le bulletin du BEN**  
**Rédaction:**  
Marie-Claude Lépine  
Nancy Boisvert  
Isabelle Richer  
Candide Caron  
Carole-Anne Gonthier

**Mise en page:**  
Carole-Anne Gonthier

**Bureau d'entraide en nutrition**  
Local 2208  
Pavillon Maurice-Pollack  
Université Laval  
418-656-2131 poste 6614  
[bureaunutrition@hotmail.com](mailto:bureaunutrition@hotmail.com)

**Les annonces du B.E.N.**

Puisque mars est le mois de la nutrition, de nombreuses activités sont organisées. Pour en voir la liste consultez le site Internet du B.E.N. sous la section événements. [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)

Ne manquez pas nos chroniques sur le sport et la nutrition à CHYZ, la radio universitaire, les jeudis à 15h35!

Événement d'envergure, la parade de mode des étudiants en Nutrition sous le thème Santé le Style se tiendra le 23 mars prochain à l'Ozone Laurier dès 7h30. On vous y attend!

*Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel à l'adresse suivante: [bureaunutrition@hotmail.com](mailto:bureaunutrition@hotmail.com)*

