

BULLETIN DU

b **e** **n**



QUI EST LE BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION?

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements :

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres

Si vous avez des questions, des commentaires ou si vous désirez prendre un rendez-vous pour une consultation, n'hésitez pas à nous contacter ou visiter notre site internet!



**bureau d'entraide
en nutrition**

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

SOMMAIRE

06

COMMENT PROFITER DU BBQ ADÉQUATEMENT CET ÉTÉ

Tantôt un mode de cuisson cancérigène, tantôt une façon saine de cuisiner, on ne sait plus sur quel pied danser quand on parle du barbecue !

Par : Marie-Pier Poulin

10

LE PAIN À LA MAISON : L'ART DE DEVENIR BOULANGER ARTISANAL EN QUELQUES MINUTES

Même si le pain maison est facile à cuisiner, il peut être intéressant de prendre quelques minutes de lecture pour éviter les erreurs les plus courantes.

Par : Florence Martin

14

RECETTE - PAIN BLANC MÉNAGE

Recette tirée de *Robin Hood*

Par : Florence Martin

16

COMMENT FAIRE UNE SALADE REPAS

Ce n'est pas parce qu'on mange de la salade que c'est ennuyant. Oh non, loin de là !

Par : Mara Hannan-Desjardins

20

RECETTE - SALADE COLORÉE DE RIZ SAUVAGE ET HARICOTS

Recette tirée de *Ricardo*

**Par : Joséane Gilbert-Moreau
& Katherine Leblanc**

22

ON RENCONTRE : BERNARD LAVALLÉE

Passionné pour la vulgarisation, il est toujours prêt à donner son avis sur l'actualité en nutrition.

Par : Mara Hannan-Desjardins

26

RECETTE - 9 BOISSONS POUR S'HYDRATER COMME UN NUTRITIONNISTE

Par : Bernard Lavallée



IL EST TEMPS DE PROFITER DE LA VIE

Le printemps est arrivé! Enfin le soleil et de la chaleur! Cela fait du bien autant pour le moral que pour le physique.

Toutefois, ce ne sont pas les deux seules choses qui sont attendues. Les vacances et longues soirées d'été sont aussi très convoitées. Le barbecue est aussi l'emblème absolu de l'été. C'est pourquoi ce mois-ci, nous vous expliquons comment profiter du barbecue adéquatement. Nous vous expliquons également comment faire une salade-repas complète ainsi que comment faire son propre pain ! Je me suis également entretenue avec Bernard Lavallée aussi connu sous le nom du «Nutritionniste Urbain».

Bref, l'été est le temps idéal pour profiter de la vie à l'extérieur.

Pour ma part, il est temps de tourner la page. En effet, ceci est le dernier bulletin sous ma responsabi-

lité. Je tenais à remercier tous ceux qui m'ont appuyé tout au long de cette aventure. Merci aux nombreux bénévoles sans qui le bulletin n'aurait pas été aussi extraordinaire. Et à vous, chers lecteurs, merci de nous avoir suivis. J'espère que vous avez apprécié nos bulletins et que vous avez acquis plus de connaissances. J'ai été très heureuse de vous avoir partagé ma passion pour la saine alimentation. Maintenant il est l'heure de léguer mon poste à une nouvelle étudiante qui est tout aussi passionnée par la nutrition : Annie-Pier Mercier !

Bonne lecture ! Profitez bien de votre été pour vous relaxer et vous amuser ! Annie-Pier vous reviendra en septembre. Merci encore!

Mara Hannan Desjardins

Mara Hannan-Desjardins
VP aux publications



COMMENT PROFITER DU BBQ ADÉQUATEMENT CET ÉTÉ

PAR : MARIE-PIER POULIN
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Pour certains, il est réservé aux températures clémentes du printemps et de l'été. Pour les plus courageux, il est utilisé même par temps glacial pour les arômes particuliers qu'il confère aux aliments qu'il cuit. Vous l'aurez deviné, le barbecue offre une saveur unique à nos plats et est couramment utilisé pour cuisiner. Tantôt un mode de cuisson cancérigène, tantôt une façon saine de cuisiner, on ne sait plus sur quel pied danser quand on parle du barbecue ! Cet article fait le point sur cette ambiguïté qui revient chaque été.

La cuisson au barbecue est-elle néfaste pour la santé ?

La cuisson de viande sur le barbecue pourrait entraîner la formation d'une toxine nommée glycotoxine. Cette toxine serait produite en mélangeant sucre et protéines qui entraînent une réaction de Maillard (réaction chimique observée lors de la cuisson d'un aliment). La température élevée de la cuisson au BBQ accélère cette réaction. Une étude de 2007, publiée dans le Journal of Gerontology, mentionne qu'il y aurait une association entre cette toxine et la survenue de maladies telles le diabète, les maladies rénales et les maladies cardiovasculaires.

D'autre part, lorsque la viande, la volaille et le poisson sont soumis à une chaleur intense qui les fait noircir, par exemple à la flamme du barbecue, des composés cancérigènes sont formés. Ce sont des substances nommées des amines hétérocycliques. La partie calcinée de la viande contient également une autre substance réputée comme cancérigène. Celle-ci se nomme hydrocarbure aromatique polycyclique.

De plus, lorsque du gras s'écoule de l'aliment et entre en contact avec la flamme ou les briquettes, la fumée ainsi occasionnée produit d'autres substances cancérigènes, nommées les benzopyrènes. Les effets délétères de cette fumée ne sont pas ressentis uniquement lorsqu'on la respire, mais bien

même quand nous mangeons la viande puisque la fumée en question peut se déposer sur la viande pendant la cuisson.

Il est à noter que ces deux derniers composés sont produits uniquement quand des aliments riches en protéines et en gras sont soumis à une chaleur intense. C'est une bonne nouvelle, puisque cela indique qu'il y a une façon plus sécuritaire de cuisiner sur le barbecue ! Par exemple, les légumes, qui sont faibles en gras et en protéines, ne produisent pas ces composés. La cuisson de légumes sur le barbecue est alors un choix judicieux, à condition de ne pas les inonder d'huile ! À cet effet, voici une petite liste des trucs et astuces à adopter pour profiter du barbecue de la façon la plus sécuritaire possible :

- Utiliser une marinade sans huile. Comme mentionné plus haut, le gras, lorsqu'en contact avec la chaleur intense, produit les composés qu'on cherche à éviter. Mariner la viande peut aussi contribuer à protéger sa surface.

- Enlever le gras des coupes de viande et opter pour des coupes maigres.

- Ne pas faire brûler la viande. Si une telle situation se produisait, ne mangez pas la partie calcinée. Faire cuire la viande sur l'étage du haut peut permettre de remédier à ce problème.

- Tourner souvent la viande. Il est alors moins probable qu'elle brûle.
- Précuire la viande et terminer la cuisson sur le barbecue que pour lui donner une saveur caractéristique. Cela a pour but de diminuer le temps et l'intensité de cuisson.
- Utiliser du papier d'aluminium et/ou faites cuire en papillote. De cette façon, les jus et les gras ne tomberont pas sur la flamme.
- Ne pas piquer la viande pour la retourner, le jus pourrait tomber sur la flamme. Utilisez plutôt des pinces.
- Privilégier les légumes grillés plutôt que la viande. Il serait démontré que de consommer des légumes et des légumineuses au même repas pourrait faciliter l'élimination

et la neutralisation des amines hétérocycliques, ces substances créées lorsque la viande est soumise à une chaleur intense.

- Ne pas utiliser de liquide accélérateur de combustion si vous utilisez un barbecue à charbon de bois.

En conclusion, ne vous laissez pas impressionner par ces noms de substances à dormir debout. Vous pouvez cuisiner sur votre barbecue en appliquant ces quelques trucs et astuces. Le barbecue peut être un choix sensé puisqu'il ne nécessite peu ou pas de gras pour la cuisson et offre une saveur intéressante. Il suffit de savoir s'y prendre !

Bon barbecue !

Références :

Extenso. Profitez des plaisirs du BBQ sans risque [En ligne] <http://www.extenso.org/article/profitez-des-plaisirs-du-bbq-sans-risque/> (Page consultée le 8 mars 2017)

Nos petits mangeurs. La cuisson au BBQ est-elle cancérigène ? [En ligne] <http://www.nospetitsmangeurs.org/la-cuisson-au-bbq-est-elle-cancerigene/> (Page consultée le 8 mars 2017)

Passeport santé.net. Attention à la cuisson au barbecue [En ligne] <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2007051069> (Page consultée le 8 mars 2017)

Passeport santé.net. Barbecue : des trucs pour une cuisson plus santé [En ligne] <http://www.passeportsante.net/fr/Communaute/Blogue/Fiche.aspx?doc=barbecue-des-trucs-pour-une-cuisson-plus-sante> (Page consultée le 8 mars 2017)

Une pilule, une petite granule. Télé-Québec. Les dangers du BBQ sur la santé [En ligne] <http://pilule.tel-quebec.tv/occurrence.aspx?id=555> (Page consultée le 8 mars 2017)

Uribari, J, Cai, W, Peppia, M, Goodman, S, Ferrucci L, Striker, G, Vlassara, H. Circulating glycotoxins and dietary advanced glycation endproducts: two links to inflammatory response, oxidative stress, and aging. *Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2007. Avril; 62(4): 427-433. [En ligne] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2645629/>

LE PAIN À LA MAISON : L'ART DE DEVENIR BOULANGER ARTISANAL EN QUELQUES MINUTES...

PAR : FLORENCE MARTIN
EN COLLABORATION AVEC *LA BOULANGERIE DU COMTOIS*



Le pain chaud qui sort du four... Sentir l'odeur qui s'en dégage est un plaisir en soi et l'idée de croquer dans cette merveille réveille les papilles gustatives à tout coup. Ces boulangers qui se lèvent au petit matin semblent presque magiciens, créant de véritables délices à partir de seulement 4 ingrédients : l'eau, la farine, la levure et le sel. Ces matières premières étant accessibles pour tous, et surtout abordables, il est attirant de se laisser tenter à le faire soi-même. Même si le pain maison est facile à cuisiner, il peut être intéressant de prendre quelques minutes de lecture pour éviter les erreurs les plus courantes.

Avantages du pain maison

On dénombre plusieurs avantages à mettre notre tablier de boulanger. Outre la satisfaction d'avoir réussi à faire soi-même un produit qu'on retrouve habituellement déjà transformé sur les tablettes, c'est une action très économique et écologique. Il ne faut pas oublier que les produits transformés offerts aux supermarchés impliquent des emballages, du transport et des agents de conservation. Or, le pain maison permet d'éliminer complètement tous ces aspects. De plus, en connaissant totalement la composition du pain, vous apprécierez sans aucun doute la différence de saveur et la fraîcheur qui en découle.

- Ingrédients accessibles au supermarché
- Aucun matériel spécialisé nécessaire (pas de machine à pain, pas de batteur sur socle)
- Économique
- Écologique
- Simple
- Facile à congeler pour en faire des réserves
- Agréable odeur dans la maison!

Malgré le fait qu'il peut paraître long de faire son pain soi-même, il est important de prendre conscience que les actions à effectuer ne prennent pas plus de 30 minutes de notre temps. Le reste du travail se fait par lui-même, par l'action des levures lors de la levée de la pâte. En effet, lors de la fermentation de la pâte, celles-ci dégagent du CO₂, ce qui fait gonfler la préparation. Lors de la cuisson, cette pâte fermentée

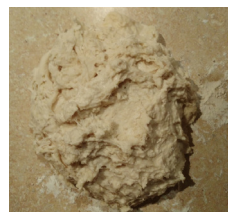
durcit, ce qui donne l'apparence finale alvéolée du pain. Ainsi, il est facile de l'intégrer à d'autres activités quotidiennes à la maison.

Trucs et astuces pour devenir un boulanger maison hors pair

C'est à force de se pratiquer qu'on découvre les petits trucs qui nous permettent de réussir à tout coup. En voici quelques-uns pour vous aider :

1. L'importance du pétrissage. Pétrir insuffisamment ne permettra pas la levée de la pâte, pétrir trop longtemps donnera un pain massif. À partir du moment où vous voyez que votre pâte ne colle presque plus sur les mains et qu'elle est de plus en plus lisse, vous vous approchez d'un pétrissage adéquat.

Début



Fin



Faire un test de la fenêtre peut vous permettre de vous assurer que le pétrissage est adéquat. En prenant la pâte à travers les doigts, elle doit facilement s'étirer, mais sans déchirer. On doit pouvoir voir les doigts à travers la pâte étirée :



2. La levée. Il est important de faire lever la pâte dans un environnement chaud et humide, tout en limitant les courants d'air. Pour ce faire, deux possibilités s'offrent à vous, que vous pouvez expérimenter pour déterminer ce qui vous convient le mieux :

- Dans le four avec la lumière ouverte afin de créer une chaleur résiduelle et avec un petit bol d'eau sur la grille du dessous
- Directement sur le comptoir à température pièce

N'oubliez pas de mettre un linge humide sur la pâte lors de la levée pour éviter qu'elle ne sèche.

3. La cuisson. Afin de créer une croute plus ferme et permettre à la mie d'avoir une texture optimale, il faut créer un environnement de vapeur à l'enfournement. Pour ce faire, lors du préchauffage du four, mettez une plaque à cuisson sur la grille du dessous (placée au plus bas). Lors de l'enfournement du pain sur la grille au centre du four, jetez de l'eau (environ 1/2 tasse - 125 ml) sur la plaque chaude ce qui provoquera un coup de vapeur. Refermez le four sans tarder. Il est important de ne pas ouvrir la porte du four durant la cuisson, pour conserver la vapeur et éviter les courants d'air qui pourraient limiter la levée du pain.

À la fin de la cuisson d'une miche à croute ferme, si on sort le pain et que ça sonne creux en cognant la croute, il est prêt!

4. Règle d'or : assurez-vous de travailler sur un plan de travail

propre et dégagé et de prévoir tout le matériel et les ingrédients nécessaires avant de débiter. Pensez aussi aux étapes suivant le pétrissage. Par exemple, si on demande de déposer la pâte pétrie dans un bol légèrement huilé, il est pertinent de le badiageonner d'huile avant de se mettre les mains dans la pâte.

Petites erreurs fréquentes et facilement évitables

Levures traditionnelle, instantanée, à pizza, fraîche, poudre à lever, levain : il est difficile de se démêler dans tout ce qui est offert sur le marché. Au Québec, on retrouve habituellement les levures sous forme de bloc sous vide, en sachet ou en pot.

1. Levure traditionnelle : il faut la réhydrater avant l'utilisation. Habituellement, un sachet de 8g est réhydraté dans 1 cuillère à thé de sucre et 125 ml d'eau. Il est important de s'assurer que l'eau ne soit pas trop chaude, ce qui pourrait dégrader les levures et les rendre inutilisables. À l'inverse, si l'eau est trop froide, les levures ne s'activeront pas. Petit truc : si on ressent que l'eau est tiède ou légèrement plus chaude que la température du corps, elle est habituellement à la bonne température (environ 37°C).

Si après 10 minutes vous ne voyez pas de bulles à la surface de votre mélange, cela signifie que votre levure n'est plus active. Jetez la préparation et recommencez avec un nouveau sachet, en vous assurant que la date de péremption n'est pas passée.

2. Levure instantanée : elle peut être ajoutée directement dans les ingrédients secs, sans la réhydrater préalablement et est 25% plus efficace que la levure traditionnelle. Par contre, il est important de s'assurer que les levures ne seront pas en contact direct avec le sel avant le pétrissage. Cela pourrait les inactiver et empêcher la levée de la pâte. Certaines sources mentionnent même qu'il serait important de rajouter le sel seulement en fin de pétrissage (Kamir, 2014).

3. Levure à pizza : il s'agit de la même souche de levure que la levure traditionnelle et instantanée. La seule différence réside dans l'ajout d'un additif qui aide à l'élasticité de la pâte.

4. Levure fraîche : ce type de levure, très utilisée en France, est beaucoup moins populaire au Québec. Pour utiliser une recette qui demande de la levure fraîche au Québec, on peut s'en procurer dans certaines boulangeries ou faire la conversion pour utiliser

de la levure traditionnelle ou instantanée. On doit utiliser une proportion de 1/3 à 2/3 de levure sèche pour la quantité originale de levure fraîche demandée.

5. Levain : il s'agit d'un mélange d'eau et de farine, où de bonnes bactéries vont se développer et fournir un goût acidulé au pain. Le levain peut être conservé pendant des années, à condition de le rafraîchir sur une base régulière en ajoutant davantage d'eau et de farine.

Bref, faire son pain n'est pas si compliqué, car vous avez maintenant les connaissances de base nécessaires pour vous lancer dans une production de pain maison! De plus, si votre intérêt pour la boulangerie est grandissant et que vous souhaitez expérimenter la production à l'échelle plus industrielle, sachez que La BoULangerie du Comtois accueille les étudiants de la FSAA qui souhaitent s'impliquer pour développer leurs compétences dans ce champ d'expertise.

Références :

Beranbaum, R. L. The bread bible, W.W. Norton & Company, 1ere edition, 640 pages. 2003

Blais, Christina dans Ricardo Cuisine. Chimie alimentaire: les différentes levures. Récupéré du site : <https://www.ricardocuisine.com/videos/chimie-alimentaire/233-les-differentes-levures>. Consulté le 2 mars 2017.

Hadjandreou, E. Pains & viennoiseries maison pas à pas. Éditions Marabout, Paris, 2012. 176 pages.

Kamir, B., Leroy, T. Pains et viennoiseries. 1000 pains et viennoiseries à faire sans machine. Éditions Hachette Cuisine, Paris. 2014. 267 pages.

Lacasse D. Introduction à la microbiologie alimentaire, 2e édition. Éditions St-Martin, Québec. 2002. 771 pages.

RobinHood. Le Centre de boulangerie-pâtisserie. Pain blanc simple et moelleux. Récupéré du site: <http://www.robinhood.ca/Recipes/Pains-et-petits-pains/Pains-blancs/Pain-blanc-simple-et-moelleux>. Consulté le 2 mars 2017.

Kayser, E. Le Larousse du pain. Éditions Larousse, Paris, 2013. 302 pages.

PAIN BLANC MÉNAGE

PAR : FLORENCE MARTIN

EN COLLABORATION AVEC LA BOULANGERIE DU COMTOIS

Ingrédients :

1 c. à thé de sucre
½ tasse d'eau chaude
1 paquet de levure traditionnelle sèche active
1 tasse de lait
2 c. à table de beurre
2 c. à table de sucre
1 ½ c. à thé de sel
½ tasse d'eau chaude
5 ½ tasses de farine tout usage

Préparation :

1. Dans une grande tasse à mesurer, faire dissoudre 1 c. à thé (5 ml) de sucre dans 1/2 tasse (125 ml) d'eau chaude. Saupoudrer la levure sur l'eau et remuer. Laisser reposer 10 minutes, puis bien mélanger. Transvider le mélange de levure dans un grand bol. Réserver.

2. Faire chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède dans une casserole. Incorporer le beurre, 2 c. à table de sucre, le sel et ½ tasse d'eau chaude en remuant. Ajouter le mélange de lait et 2 tasses de farine au mélange de levure dissoute. Mélanger avec une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et élastique.

3. Incorporer graduellement 2 1/2 tasses du reste de farine en remuant.

4. Sortir la pâte du grand bol et la déposer sur un plan de travail fariné. Pétrir en ajoutant plus de farine si nécessaire, jusqu'à ce que la pâte soit élastique et lisse (environ 7 minutes). Ne pas oublier le test de la fenêtre pour vérifier le pétrissage.

5. Déposer la pâte dans un second bol légèrement graissé et le couvrir d'un linge humide. Laisser lever dans le four (éteint) dont la lumière est allumée, avec un bol d'eau sur la grille du dessous, pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'au double du volume.

6. Dégonfler la pâte en y enfonçant le poing. Renverser la pâte sur un plan de travail fariné et la diviser en deux portions égales. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer 10 minutes.

7. Façonner chaque morceau de pâte en forme de pain. Déposer la pâte dans 2 moules à pain de 8 ½ po x 4 ½ po x 2 ¾ po (1,5 L). Couvrir d'un linge humide.

8. Laisser lever dans le four (éteint) dont la lumière est allumée, avec un bol d'eau sur la grille du dessous, pendant 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte monte jusqu'en haut du moule au centre et que les coins soient bien remplis.

9. Faire cuire au four à 400°F (200°C) sur la grille du haut, sans oublier de jeter de l'eau sur une plaque mise sur la grille du dessous (voir trucs et astuces) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient dorés et qu'ils se détachent des parois des moules.

10. Laisser refroidir 30 minutes avant de démouler.

Rendement : 1 pain

Recette inspirée du : Centre de boulangerie-pâtisserie Robin Hood



Comment faire une salade-repas

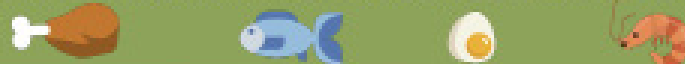


1. CHOISIR UNE BASE

2. AJOUTER DES LÉGUMES ET/OU DES FRUITS



3. AJOUTER UNE SOURCE DE PROTÉINE



4. AJOUTER UN REHAUSSEUR DE
SAVEUR ET DE TEXTURE

5. AJOUTER UNE VINAIGRETTE

COMMENT FAIRE UNE SALADE REPAS

PAR : MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Lorsque l'été arrive, nous voulons souvent manger plus frais afin de profiter de la variété des fruits et des légumes qui poussent en abondance sur nos terres. La meilleure façon d'en profiter est de faire des salades. Et, ce n'est pas parce qu'on mange de la salade que c'est ennuyant. Oh non, loin de là ! Il est possible de faire toutes sortes de combinaisons afin d'avoir plein de saveurs et de textures. Toutefois, afin d'en profiter au maximum, il faut s'assurer d'avoir quelque chose qui pourra vous donner l'eau à la bouche et vous soutenir jusqu'au prochain repas, c'est pourquoi nous vous proposons un guide à personnaliser sur les salades repas.

1. Choisir une base

La base est la première étape, car elle détermine quel type de salade vous allez faire. Vous pouvez opter pour une salade à base de légumes feuillus ou bien à base de céréales à grains entiers. Il est également possible de faire un mélange des deux !

Les légumes feuillus vert foncé sont préférables, car ils contiennent plus de vitamines et minéraux comparativement aux légumes feuillus vert pâle. Des exemples de légumes feuillus verts foncés sont :

- Épinards
- Laitue romaine
- Roquette
- Chou vert frisé
- Chou collard
- Bette à carde

Si vous désirez opter pour des céréales à grains entiers, voici quelques exemples :

- Riz brun
- Quinoa
- Bulgur
- Couscous
- Orge
- Millet
- Pâte à grains entiers

Idéalement, 2 tasses de légumes feuillus ou 1 tasse de céréales à grains entiers fournissent une bonne base.

2. Ajouter des légumes et/ou des fruits

C'est à cette étape que l'on ajoute de la couleur, de la saveur et de la texture.

Plus vous avez de couleurs, mieux c'est ! En effet, les légumes verts, orange, jaunes, rouges ou mauves apportent leurs lots de vitamines et minéraux différents. En plus, votre salade sera beaucoup plus appétissante !

Voici quelques exemples :

- Betteraves
- Carottes
- Concombres
- Poivrons
- Maïs
- Tomate
- Radis
- Zucchini
- Champignons
- Oignons
- Avocat
- Petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres)
- Fruits citrins (orange, citron, pamplemousse)
- Pommes
- Raisins
- Poires

Vous pouvez choisir n'importe quels de ces ingrédients qui vous plaisent afin d'avoir 1-2 tasses de garniture.

3. Ajouter une source de protéine

Afin de considérer votre salade comme une salade-repas et non comme un accompagnement, vous avez besoin d'avoir une portion de viande et substituts.

Voici quelques exemples :

- ¾ de tasse de tofu/tempeh
- ¾ de tasse de légumineuses (pois chiches, haricots noirs, edamame, pois, lentilles)
- ½ tasse de poisson (saumon, thon, crabe, crevettes)
- ½ tasse de viande (bœuf, poulet, jambon, porc)
- 2 oeufs

4. Ajouter un rehausseur de saveur et de texture

C'est avec cette étape qu'il est possible de passer d'une bonne salade à une très bonne salade ! Ces ingrédients vont ajouter beaucoup

de saveur et de texture :

- Noix (amandes, pacanes, noix de Grenoble)
- Graines (chia, lin, citrouille, sésame, tournesol)
- Fruits séchés (canneberges, raisins)
- Fromage (cheddar, cottage, feta, mozzarella)
- Herbes (basilic, coriandre, persil, menthe)
- Croûtons/Tortillas

5. Ajouter une vinaigrette

La vinaigrette est ce qui fait toute la différence ! Trop c'est comme pas assez : ce n'est pas bon !

La meilleure idée est de faire sa propre vinaigrette, car les vinaigrettes en épicerie contiennent souvent beaucoup de sel et de gras saturés

Tout ce qu'il vous faudra de vinaigrette sera 2 cuillères à soupe (30 ml) par portion.

Références :

Health and style. How to make a salad. <http://healthandstyle.com/health/how-to-make-a-salad/>. Page consultée le 23 mars 2017.

SALADE COLORÉE DE RIZ SAUVAGE ET HARICOTS

PAR : JOSÉANNE GILBERT-MOREAU &
KATHERINE LEBLANC
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

1 tasse de riz sauvage
1 tasse de haricots rouges rincés et égouttés
1/2 tasse de céleri en dés
1/2 tasse de poivron orange en dés
1/4 tasse d'oignons rouges hachés
1 gousse d'ail hachée
1/4 tasse de pacanes hachées
1/3 tasse d'huile végétale
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à thé de moutarde de Dijon
1 c. à thé de persil frais haché
Sel et poivre, au goût

Préparation :

1. Rincer le riz. Dans une casserole, couvrir le riz sauvage d'eau salée. Porter à ébullition et cuire doucement jusqu'à tendreté, soit environ 35 minutes. Égoutter et laisser refroidir. Déposer le riz dans un saladier.
2. Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre, le sirop d'érable, la moutarde et le persil. Saler et poivrer, ajouter au riz avec le reste des ingrédients. Bien mélanger.
3. Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

Rendement : 6 portions

Recette inspirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/3435-salade-de-riz-sauvage>





ON RENCONTRE : BERNARD LAVALLÉE

PAR : MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en nutrition de l'Université de Montréal, Bernard est aussi connu sous le nom de « Le Nutritionniste Urbain ». Passionné pour la vulgarisation, il est toujours prêt à donner son avis sur l'actualité en nutrition. Il est très présent dans le domaine de la communication à travers son blogue, ses conférences, ses emplois chez Extenso, Ricardo, La Presse et l'émission « Les Éclaireurs ». En 2015, il a publié son premier livre Sauver la planète, une bouchée à la fois. C'est un guide pratique qui a connu un immense succès et qui offre une centaine de trucs et de conseils pour adopter une alimentation bonne pour notre santé et pour celle de la planète. À travers tous ces projets, Bernard véhicule des propos qui sont continuellement supportés par la science.

*Les différentes sections suivantes ont été ajustées pour s'adapter au style question-réponse

Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition?

«Parce que je ne savais pas quoi faire.»

Bernard a toujours eu un grand intérêt pour la science, particulièrement la biologie et la chimie. Au CÉGEP, il ne savait pas trop dans quel domaine se diriger, jusqu'à ce qu'il suive un cours sur les saines habitudes de vie. Dans ce cours, Bernard a eu un déclic pour le volet alimentation ! Jamais il n'avait pensé que les aliments avaient un impact sur notre santé. Puis, de fil en aiguille, l'alimentation est devenue une passion.

Q 2 : Quelle est la partie de ton travail qui te passionne le plus?

«Plein de parties de mon travail sont passionnantes !»

Dans tout ça, Bernard se considère un peu égoïste, car la partie qu'il aime le plus est de lire et d'apprendre. Puisque la science évolue rapidement dans ce domaine, il est en constant apprentissage, ce qui fait son plus grand bonheur ! Cette partie de son travail lui permet de redonner cette information aux gens en la vulgarisant. S'il pouvait faire ça toute sa vie, il en serait très heureux et considérerait sa vie comme étant parfaite. Pour lui, c'est un luxe d'avoir le temps de lire et de transmettre ses connaissances à travers divers médias, afin de toucher un plus grand nombre de gens (conférences, radio, télévision, livre, magazine, blogue, etc.).

Q 3 : Qu'est-ce qu'une saine alimentation pour toi?

Pour Bernard, une saine alimentation doit :

- Procurer du plaisir

L'alimentation n'est pas seulement un déterminant d'une bonne santé. Il y a tellement plus! La culture, les festivités, le plaisir, les rencontres et beaucoup d'autres aspects sont à considérer. En

effet, la santé n'est pas juste physique, elle est aussi psychologique.

- Être bonne pour les humains et pour la planète

Les aliments que nous consommons et leur production peuvent avoir un impact sur la santé ET sur la planète. Il faut viser une alimentation durable, car les problèmes environnementaux d'aujourd'hui seront les problèmes de santé demain.

- Être en majorité constituée d'aliments végétaux et d'aliments non transformés.

Ces deux éléments sont supportés par la science. C'est-à-dire que, plus notre alimentation contiendra des végétaux et moins elle contiendra d'aliments transformés (qui sont riches en sucres, en gras, en sel et en additifs alimentaires), moins nous aurons de risques de souffrir d'obésité, de maladies cardiovasculaires, de diabète et de cancers.

Q4 : Quels seront les défis dans le domaine de la nutrition pour les prochaines années?

Présentement, l'humanité fait face à un énorme défi : les changements climatiques. Par conséquent, nous devons nous adapter. Il est certain que le contexte alimentaire va changer et qu'il y aura davantage de pertes dans la production alimentaire. Certains aliments vont probablement disparaître à cause du climat. Les nutritionnistes devront donc s'adapter à ces changements.

À plus court terme, il faut réaliser que le gouvernement n'est pas très axé sur la santé et qu'en plus il fait des coupures dans les programmes de santé. Avec cette façon de gérer, il est très loin d'investir dans la prévention. Il faut aussi garder en tête que les nutritionnistes ont un grand pouvoir, principalement en prévention des maladies. Il sera donc important d'agir en conséquence.

SES TRUCS POUR RÉUSSIR UN JARDIN URBAIN

01

PLANTER QUELQUE CHOSE

Ce peut être n'importe quoi. Il faut essayer et ne pas avoir peur. C'est amusant de voir les plantes pousser, leur évolution et de voir les différents défis qui y sont associés. La plantation est la première étape de notre travail.

Si c'est la première fois que vous plantez un jardin, allez acheter des plantes déjà en pots. C'est beaucoup plus facile que de planter des semences. Aussi, il est pas mal plus intéressant d'encourager les producteurs locaux en achetant des plants d'ici. Ça reste toutefois plus économique de les partir soi-même.

02

PLANTER DANS DE GROS POTS !

En effet, plus la plante a d'espace pour pousser, plus elle va produire. Il vaut mieux avoir moins de plantes dans de gros pots que plus de plantes dans de petits pots.

03

LEUR DONNER DU SOLEIL, DE L'EAU ET DE L'AMOUR

Cen'estpasbienbiencompliqué!Toutlemondepeutfaireça!

9 BOISSONS POUR S'HYDRATER COMME UN NUTRITIONNISTE

PAR : BERNARD LAVALLÉE

Lorsque j'ai demandé à Bernard sa recette préférée, il m'a répondu qu'il n'en avait aucune. C'est pourquoi, il vous propose aujourd'hui, non une, mais bien 9 recettes!

Avec l'été qui s'en vient, il est très important de se garder bien hydraté, mais pas avec n'importe quoi. C'est pourquoi il nous propose quelques recettes de boissons à faire à la maison.

9 Boissons pour s'hydrater comme un nutritionniste

1 Un verre d'eau



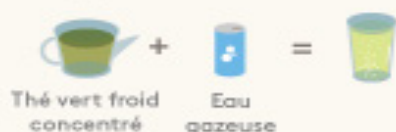
2 Un thé glacé maison



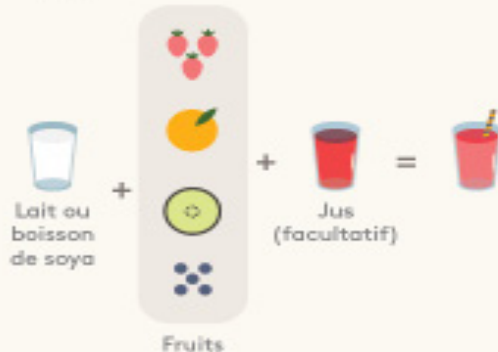
3 Un café glacé maison



5 Un thé pétillant



7 Un smoothie



4 De l'eau aromatisée



6 Une boisson gazeuse fruitée



8 Un bouillon miso Boisson salée



9 Du lait au chocolat* Boisson sucrée



Illustrations : Simon L'Archevêque
Merci aux nombreuses nutritionnistes qui ont proposé ces idées.

 LE NUTRITIONNISTE URBAIN

Il est temps de profiter de la vie
Avril 2017

Responsable : Mara Hannan-Desjardins

Mise en page : Mara Hannan-Desjardins

Correction : Mara Hannan-Desjardins

Révision : Lucie Fillion Dt.P. M.Sc, Audrey-Anne
Fiset Dt.P., Marc-Henri Guével M.Sc, Charles Couil-
lard Ph.D.

Impression : AGÉTAAC

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis à ce
bulletin d'exister !



bureau d'entraide
en nutrition

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