

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU
FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



ÉDITION - MARS 2016



Un Info-Comité SHV attrayant pour vous "alimenter" et pour vous "abreuver" d'informations simples en alimentation pour toute la famille!

Table des matières	Page
Des ados de 11 à 17 ans aux fourneaux! Et les parents aussi!	2
Les sources d'énergie dont le corps a absolument besoin	3
Les allergies alimentaires : le cas du lait	4
Les allergies alimentaires: les œufs dans la mire	5
L'école du poulet	6
Fiche de recette: poulet cordon bleu	7
Fiche de recette: poulet au gingembre et au sirop d'érable	8
Faits et anecdotes sur le porc	9
Fiche de recette: mini pains de viande à la florentine	10
Fiche de recette: pâtes au porc, aux légumes et au pesto	11

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU
FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



DES ADOS DE 11 À 17 ANS AUX FOURNEAUX! ET LES PARENTS AUSSI!



Entre la période du 1er juillet 2015 et fin janvier 2016, près de 300 jeunes âgés de 11 à 17 ans ont participé à des ateliers culinaires sous différentes thématiques telles que : appétissantes salades-repas, c'est bien meilleur fait maison, comme au cinéma, comme au restaurant, délicieuses collations, des pizzas à mon goût, gourmands sandwiches, j'craque pour toi mon coco, les mug-cakes (gâteaux salés ou sucrés dans une tasse), les saveurs du monde (de l'Asie et du Mexique) et smoothies / sucettes glacées. Il est à noter que ce ne sont pas 300 individus différents qui ont participé aux activités: le même adolescent peut avoir mitonné plus d'une fois de délicieuses recettes simples et nutritives à la Maison des jeunes / local jeunesse de sa localité. Les organismes intégrant ce type d'atelier dans leur programmation ont se sont procurés divers accessoires et équipements de cuisine tels que des contenants hermétiques allant au micro-ondes, des couteaux, un four-grill multifonctions, un mélangeur à smoothies, des planches à découper, des ronds à induction (pour ceux n'ayant pas de cuisinière conventionnelle par manque d'espace) et des tasses à mesurer.



À l'École secondaire de Rivière-du-Loup, les élèves de secondaire 1 et 2 ont mitonnés des recettes relatives au déjeuner, aux boîtes à lunch et aux collations, en collaboration avec des enseignants du Centre de formation professionnelle (Pavillon de l'Avenir) et une ressource en nutrition.



Enfin, la Maison de la Famille du Grand-Portage, en collaboration avec le Comité. saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup, propose un atelier pour les enfants de plus de 8 ans "À vos chaudrons, marmitons", et d'autres pour les parents, soit "Pas cher à cuisiner le poisson", "Cuisinez-les ces légumes peu connus", "Croquer végétarien ou végétalien" et "Ton épicerie à rabais, tout pour économiser!". Pour plus d'informations sur la programmation hivernale - printanière de l'organisme, appelez au 418.860.4818 ou consultez le site internet au www.mamaisondelafamille.org

LES SOURCES D'ÉNERGIE DONT LE CORPS A ABSOLUMENT BESOIN

Le corps a besoin de l'énergie que fournissent les aliments pour que le cerveau pense, pour que les muscles fonctionnent, pour que le cœur batte et pour que les muscles et les os supportent bien le corps. Les glucides, les matières grasses et les protéines sont les trois types de nutriments qui fournissent au corps le carburant nécessaire pour bouger!

Les glucides

Plus de la moitié des calories consommées dans la journée devrait provenir des glucides. Les principaux types de glucides sont l'amidon, les fibres et les sucres. Les aliments contenant des glucides sont par exemple:

- Amidon: aliments à base de farine, céréales, haricots secs, légumes, pain, pâtes alimentaires, pommes de terre et riz.
- Fibres: haricots secs, grains entiers, légumes, lentilles, noix / graines et son.
- Sucres: certains légumes, fruits, jus et lait. Les sucres sont ajoutés à de nombreux aliments préemballés comme les boissons gazeuses, les bonbons, la crème glacée et les produits de boulangerie.

Les lipides (matières grasses)

Les lipides procurent de l'énergie, favorisent l'absorption des vitamines A, D, E et K et sont essentiels à la croissance et au développement. Il y a les lipides insaturés, les saturés et les trans. Il est important de surveiller les types et les quantités de lipides consommés: certains types doivent être consommés modérément (saturés et trans) car ils peuvent accroître la prévalence de maladies cardiaques. On les retrouve dans le beurre, les graisses animales (saindoux et suif), les huiles végétales (arachide, canola, carthame, lin, d'olive ou de tournesol), les noix / graines, les produits laitiers riches en matières grasses (crème glacée - sûre - de table, fromage), la volaille (dinde et poulet dont les lipides sont dans la peau et la viande brune) et les viandes (agneau, bœuf, porc, viandes froides et transformées).

Les protéines

Notre corps a besoin de protéines pour se construire et réparer les tissus corporels. Les protéines sont présentes notamment dans les légumineuses, les noix / graines, les œufs, les poissons / les fruits de mer, les produits laitiers (fromage, lait yogourt), les viandes et la volaille.

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES : LE CAS DU LAIT

Une allergie alimentaire consiste en une réaction du système immunitaire, liée à une l'absorption d'une protéine. L'apparition des premiers symptômes est rapide, soit immédiatement avec l'ingestion ou dans les 2 heures qui suivront. Une réaction allergique peut être déclenchée par une très petite quantité de l'allergène. Les principaux symptômes sont: asthme, conjonctivite, difficulté à avaler, difficulté à respirer, enflure, étourdissement, symptômes gastro-intestinal et urticaire. À la première exposition, le système immunitaire de la personne développe des anticorps. Le sujet ne présente aucun symptôme. À la deuxième exposition, le corps envoie les mêmes anticorps et des substances chimiques. Ce sont eux qui déclenchent les symptômes. Un choc anaphylactique peut ensuite survenir. Il est brutal et imprévisible. Les signes et les symptômes nommés précédemment sont amplifiés : ils peuvent survenir seuls ou combinés. Les 10 allergènes prioritaires au Canada sont les suivants: l'arachide, le blé, le lait, les fruits de mer, les graines de sésame, les noix, les œufs, le soja et les sulfites.

Le lait

Plusieurs aliments du commerce sont préparés avec des substances laitières. C'est souvent le cas de certains médicaments et suppléments alimentaires, des biscuits / desserts, des cafés aromatisés, des charcuteries, des chocolats, des craquelins et des croustilles, des colorants à café, de la margarine, des pommes de terre instantanées, des poudres de protéines / substituts de repas, des sauces, des saucisses, des soupes commerciales, des succédanés de sucre, des trempettes et des vinaigrettes.



Allez chercher vos nutriments autrement!

La majorité des produits laitiers contiennent des éléments nutritifs essentiels dont le calcium et la vitamine D. D'autres alternatives sans lactose sont accessibles dans les marchés d'alimentations, telles que les aliments à base de riz (lait de riz), les dérivés de soja (lait de soja, tofu glacé), les fromages à pâte ferme (ont peu de lactose), le lait de vache sans lactose ou les autres remplacements du lait (lait d'amande ou de tournesol).

Source: *L'Ouvre Boîtes Ados, regroupement local soutenu financièrement par Québec en Forme.*

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES : LES OEUFS DANS LA MIRE

Le jaune et le blanc de l'œuf contiennent tous les deux des protéines capables de causer des réactions allergiques. Ils apparaissent habituellement chez l'enfant très jeune et la plupart d'entre elles disparaissent vers l'âge de 7 ans. Parfois, l'allergie persiste toute la vie ou apparaît à l'adolescence ou même à l'âge adulte. Malheureusement, les œufs sont présents dans un grand nombre d'aliments et se cachent sous plusieurs dénominations. Il est difficile de s'y retrouver dans le jargon des œufs. N'importe quel mot commençant par le préfixe "ovo" est susceptible de contenir des œufs. L'albumine et la globuline sont également des produits de l'œuf.

On les retrouve où?

Ils sont présents dans: les aliments préparés du commerce (beignes, bretzels, craquelins, crêpes, et gaufres), certaines variétés de pâtes alimentaires, la crème anglaise, la mayonnaise, la meringue, la plupart des aliments panés ou enrobés de pâte à frire, les desserts, les mets préparés du commerce ainsi que dans les sauces.



Cuisiner sans casser des œufs, c'est possible! Quelques astuces!

Dans de nombreux produits de boulangerie et de pâtisserie, dont la recette requiert pas plus de 3 œufs, du tofu soyeux constitue un substitut de remplacement acceptable. Il faudra utiliser 1/4 de tasse (60 ml) de tofu pour remplacer chaque œuf. Une banane écrasée ou 1/4 de tasse (60 ml) de compote de pommes non sucrée peut souvent remplacer un œuf dans les muffins et les pains à cuisson rapide (sans levure). Le yogourt peut également remplacer les œufs. Dans les gâteaux, 1 œuf = 2 cuillères à soupe (30 ml) de yogourt nature. Une cuillère à soupe (15 ml) de graines de lin moulues mélangée à 2 cuillères à soupe (20 ml) d'eau représente une alternative à l'œuf. Assurez-vous que le mélange soit homogène (bien lisse) avant de l'intégrer à votre recette.

Enfin, les œufs peuvent être remplacés par de la pomme de terre écrasée, de la purée de tomate ou des flocons d'avoine mouillés. Ces agents aident à épaissir et se lient bien avec les autres ingrédients. Les miettes de pain, la farine de maïs, l'amarante et la farine de blé complète sont également de bonnes substitutions.

Source: *L'Ouvre Boîtes Ados*, regroupement local soutenu financièrement par Québec en Forme.

L'ÉCOLE DU POULET

Le poulet est une viande maigre. Quand on regarde la proportion de gras, c'est un fait reconnu que cette viande se compare très avantageusement à toutes les viandes rouges. Vous achetez du lait partiellement écrémé? Le pourcentage de gras est semblable pour la poitrine. Une portion régulière de 75 grammes de poitrine de poulet rôti, sans la peau, ne renferme qu'environ 2 grammes de gras, c'est-à-dire environ une cuillère à thé (5 ml) d'huile. Une portion de 75 grammes de poitrine de poulet sans la peau fournit 25 grammes de protéines.

Les coupes du poulet et leurs caractéristiques

- **Les poitrines désossées et sans la peau**

Elles sont un choix populaire puisque leur préparation est simple et qu'elles ont une faible teneur en matières grasses. Même si elles permettent d'épargner beaucoup de temps, les poitrines de poulet désossées et sans peau sont habituellement un peu plus dispendieuses.

- **Les poitrines de poulet non-désossées**

Elles sont un peu plus abordables que celles désossées. Il est vrai que l'on peut éliminer une partie des matières grasses en les achetant sans peau, mais il est aussi possible de conserver toutes les saveurs en faisant la cuisson avec la peau, et en l'enlevant avant de consommer le poulet.

- **Les cuisses de poulet**

Elles sont habituellement plus abordables que les poitrines de poulet, désossées ou non. Les cuisses sont idéales pour les grillades et les ragoûts.

- **Les pilons**

Les pilons sont un peu plus dispendieux que les poulets entiers, mais ils sont plus pratiques et élimineront le gaspillage.

- **Le poulet entier**

La façon la plus économique d'acheter du poulet est de l'acheter entier. En plus, la carcasse et les os qui restent après la consommation peuvent servir à produire un bouillon fait maison qui aura un goût supérieur à ce que vous pouvez acheter en magasin.

Source: *Le poulet du Québec*, www.lepoulet.qc.ca

FICHE DE RECETTE



POULET CORDON BLEU

www.lepoulet.qc.ca

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Rendement: 6



Ingrédients

- 4 demi-poitriines de poulet désossées, sans la peau
- 4 tranches de jambon de bonne qualité
- 100 grammes (3,5 onces) de fromage cheddar, d'emmental ou de gruyère, coupé en tranches
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de farine tout usage
- 2 œufs battus
- 1 pincée de poivre et de sel
- 1 tasse (250 ml) de chapelure ou panko
- 2 cuillères à thé (10 ml) d'huile végétale ou de canola
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de beurre réduit en sodium (ou régulier)

Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 325 degrés F (ou 160 degrés C).
- ✓ Fendre les poitrines de poulet en portefeuille et ouvrir.
- ✓ Étendre une tranche de jambon puis une tranche de fromage. Refermer en appuyant bien.
- ✓ Passer dans la farine puis dans les œufs.
- ✓ Poivrer et saler.
- ✓ Recouvrir de chapelure ou de panko.
- ✓ Dans un poêlon allant au four, faire chauffer l'huile et le beurre et y faire dorer les poitrines de poulet. Faire cuire des 2 côtés.
- ✓ Terminer la cuisson environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.



FICHE DE RECETTE



POULET AU GINGEMBRE ET SIROP D'ÉRABLE

www.lepoulet.qc.ca

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Rendement: 6 portions



Ingrédients

- 600 grammes (1 1/4 de livre) de poulet coupé en lanières
- 1/3 de tasse (80 ml) de farine tout usage
- 2 cuillères à thé (10 ml) d'huile végétale ou de canola

Sauce

- 1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
- 1/4 de tasse (60 ml) de vinaigre de cidre
- 1/4 de tasse (60 ml) de sauce soja
- 2 cuillères à thé (10 ml) de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 échalotes hachées finement
- 1 pincée de poivre



Préparation

- ✓ Enfariner les morceaux de poulet.
- ✓ Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce
- ✓ Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile et y faire cuire le poulet environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Verser la sauce sur les morceaux de poulet et laisser mijoter quelques minutes, à feu doux.
- ✓ Au moment de servir, garnir des échalotes hachées.



Servir avec des pommes de terre en purée et des haricots ou des pois sucrés.

FAITS ET ANECDOTES SUR LE PORC



Le porc, une viande maigre

Saviez-vous que le porc du Québec est 30% plus maigre qu'il y a 25 ans? Pour certaines coupes, la réduction est encore plus marquée, comme la longe. Selon Santé Canada, toutes les coupes de porc parées (gras enlevés), à l'exception des côtes levées, peuvent être qualifiées de maigres (moins de 10% de matières grasses) ou d'extra0maigres (moins de 7,5 % de matières grasses). Par exemple, une portion de 100 grammes de filet de porc cuit renferme seulement 2,5 grammes de matières grasses, ce qui représente une teneur comparable à celle d'une poitrine de poulet sans la peau.



Fiche nutritive

Reconnu comme une viande maigre offrant des protéines de haute qualité, le porc regorge également d'un grand nombre de minéraux et de vitamines, ce qui en fait un bon choix sur le plan nutritif. Il est une excellente source de phosphore, de zinc, de sélénium, et de vitamines B1 (thiamine), B3 (niacine) B6 (pyridoxine), B5 (acide pantothémique), B12 (riboflavine) et de fer.



Pourquoi les tirelires ont-elles souvent la forme d'un cochon?

Parmi les hypothèses, l'une soutient que le porc est un symbole d'abondance à cause de sa grande fécondité (les portées de la truie comptent en moyenne 12 petits). On avance aussi qu'au Moyen-Âge, une sorte d'argile appelée pygg servait à fabriquer des récipients utilisés pour conserver l'argent. Avec le temps, il y aurait eu une déformation entre le nom du matériau employé en poterie et celui de l'animal (pig en anglais). Ce serait en Angleterre, à la fin du 18^{ème} siècle, que les potiers ont façonné les premières tirelires à l'effigie du cochon.

Source: La Fédération du porc du Québec, dépliant "32 coupes pour s'exprimer", Pages 20 et 21.

FICHE DE RECETTE



MINI PAINS DE VIANDE À LA FLORENTINE

www.leporcduquebec.com

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson: 35 à 45 minutes

Rendement: Non indiqué

Ingrédients

- 1/3 de tasse (80 ml) de fromage ricotta
- 1 pincée de muscade moulue, de poivre et de sel
- 1/3 de tasse (80 ml) d'épinards hachés finement
- 1 et 1/2 livre (675 grammes) de porc haché maigre
- 1 œuf
- 1/4 de tasse (160 ml) d'échalotes hachées finement
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'huile végétale ou de canola
- 1 pincée de poivre et de sel



Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 400 degrés F (ou 200 degrés C).
- ✓ Mélanger le fromage ricotta, la muscade et les épinards. Réserver.
- ✓ Mélanger le porc avec la chapelure, l'œuf et les échalotes. Poivrer et saler.
- ✓ Répartir la moitié de cette préparation dans un moule à muffins légèrement huilé.
- ✓ Façonner une cavité au centre de chaque portion et garnir du mélange d'épinards.
- ✓ Couvrir avec le reste de la préparation de viande.
- ✓ Cuire de 35 à 45 minutes.



Pour de plus amples recettes sur le porc, consultez le www.leporcduquebec.com. Vous y trouverez une kyrielle de succulentes recettes telles que: burgers aztèques, burgers falafels, escalopes de porc sauce aux pommes, sandwich panini au porc et à la roquette et le sauté de porc aux épinards.

FICHE DE RECETTE



PÂTES AU PORC, AUX LÉGUMES ET PESTO

www.leporcduquebec.com

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Rendement: 4 portions



Ingrédients

- 3/4 de livre (320 grammes) de pâtes alimentaires de blé entier
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive (ou végétale)
- 1 livre (450 grammes) de lanières de porc
- 1 pincée de poivre et de sel
- 4 tasses (1 litre) de légumes surgelés "Mélange italien"



Préparation

- ✓ Porter une grande quantité d'eau à ébullition et y faire cuire les pâtes alimentaires selon les indications précisées sur l'emballage.
- ✓ Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile et y faire revenir le porc environ 5 minutes. Assaisonner.
- ✓ Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.
- ✓ Incorporer le pesto et les pâtes cuites.
- ✓ Bien remuer, réchauffer et servir immédiatement avec du fromage râpé, si désiré.



Bon appétit!