

INFO COMITÉ SHV

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



ÉDITION - AVRIL 2016
NUMÉRO 2



Un Info-Comité SHV attrayant pour vous "alimenter" et pour vous "abreuver" d'informations simples en alimentation et sur le mode de vie physiquement actif pour toute la famille!

Sujet	Page
Table des matières	1
Les grains entiers à leur meilleur!	2
Le Les grains entiers à leur meilleur! (suite)	3
Les variétés de riz	4
Les variétés de riz (suite)	5
Fiche de recette: salade-repas au quinoa	6
Les enfants ont-ils besoin de multivitamines?	7
Le gluten et à la maladie cœliaque	8
Fiche de recette: le porc effiloché	9

LES GRAINS ENTIERS À LEUR MEILLEUR!

Les enfants devraient manger au moins la moitié de leurs portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. C'est une façon de fournir davantage de fibres, de minéraux et de vitamines en plus de rassasier plus longtemps. Pour une question de goût ou d'habitude, les grains raffinés sont-ils régulièrement au menu, chez-vous? Si ce n'est pas le cas, ces quelques conseils vous aideront à les intégrer progressivement...pour un usage quotidien!



Les pâtes alimentaires de blé entier ont un goût plus prononcé et leur texture est légèrement différente des pâtes blanches. Pour les que les enfants les apprécient, commencez par offrir des pâtes plus délicates comme les spaghettinis de blé entier. Ou préparez« une sauce goûteuse, incluant des légumes, de la viande et du fromage, ou encore du pesto. Par exemple, préparez des penne de blé entier aux asperges et au saucisson chorizo ou des spaghettis au poulet, brocoli et sauce aux arachides.

Le pain tranché à grain entier est plus dense que le pain blanc. Pour que les enfants l'appriivoisent, faites un sandwich moitié-moitié, c'est-à-dire une tranche de pain blanc et une tranche de pain brun. Ou essayez une nouvelle garniture pour le sandwich de blé entier. Ainsi, les enfants seront moins tentés de le comparer à leur sandwich préféré au pain blanc. Pour limiter les charcuteries, trouvez-leur des remplaçants! Faites des sandwichs avec des restes de viande comme du poulet rôti, du filet de porc, du rosbif, etc. Découvrez ou redécouvrez les sandwichs aux œufs, au tofu, aux tartinades à base de légumineuses, au végété-pâté ou au saumon en boîte. Garnissez la pizza de crevettes, de petits cubes de tofu mariné ou d'un reste de viande.



Le riz brun a un goût subtil de noisette. Pour qu'il devienne populaire auprès des enfants, intégrez-le de façon progressive en mélangeant du riz blanc et brun étuvé. Ils prennent le même temps de cuisson. Ou servez le riz brun lorsque le repas contient une sauce que vous pourrez napper sur le riz.

Source: www.nospetitsmangeurs.org, *Les grains entiers à leur meilleur*, Novembre 2014.

LES GRAINS ENTIERS À LEUR MEILLEUR! (SUITE)

Essayez aussi le quinoa, un grain entier moelleux et savoureux qui peut remplacer le riz dans pratiquement toutes les recettes.



L'**avoine** est un grain entier habituellement apprécié des enfants. Voici trois façons de l'introduire au menu. Nature et cuit dans du lait, vous obtiendrez un gruau réconfortant: garnissez-le de fruits frais ou séchés (sans sucre ajouté) et il sera encore plus attirant! Intégrez de l'avoine dans vos recettes de muffins: une façon d'ajouter des fibres à vos collations "maison"! Ou cuisinez des croquettes ou des lanières de poulet qui feront le bonheur de toute la maison: des morceaux de poulet enrobés de flocons d'avoine...une façon plus nutritive de cuisiner ce menu.

Saviez-vous que le **maïs soufflé** est un grain entier? Choisissez-le nature, ajoutez quelques fines herbes et un filet d'huile d'olive et vous obtiendrez une collation riche en fibres. À offrir aux enfants de plus de 4 ans pour diminuer les risques d'étouffement.



Enfin, la **farine de blé entier ou de blé complet** a un goût délicat de noisettes. Elle peut remplacer tasse pour tasse la farine tout usage (blanche) dans toutes les recettes. Cependant, le résultat est un peu plus dense. Un bon compromis peut être de remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier.

On mange avec les cinq sens, pas seulement avec le goût. Ainsi, les enfants apprennent à connaître et à apprécier les aliments en les regardant, en les sentant et en les sentant. Il ne faut donc pas forcer les enfants à manger un aliment, car la familiarisation peut prendre plusieurs formes. Aidez-les plutôt à découvrir les aliments en utilisant tous leurs sens. N'oubliez pas que les goûts des enfants se développent. Il faut parfois de **15 à 20 expositions à un aliment** avant que l'enfant l'accepte. Persévérance, patience et plaisir sont la clé.

Source: www.nospetitsmangeurs.org, *Les grains entiers à leur meilleur*, Novembre 2014.

LES VARIÉTÉS DE RIZ

Saviez-vous qu'il existe plus de 8 000 variétés de riz? Il y a le riz blanc, le riz brun, le riz étuvé, instantané et sauvage, notamment, que l'on retrouve dans les marchés d'alimentation.



Du riz blanc ou brun?

Le riz brun est plus nutritif des riz puisqu'il contient le son et le germe, les parties contenant le plus de fibres, de vitamines du groupe B et de fer. Ce riz complet subit peu de transformation: c'est d'ailleurs pourquoi il est le moins cher. Son goût subtil de noisette accompagne parfaitement la plupart des mets.

Vous avez un souvenir plutôt désagréable du goût du riz brun? C'est peut-être parce qu'il était rance. Assurez-vous qu'il ne dégage pas une odeur douteuse. Puisqu'il contient le germe, il est plus susceptible de rancir au fil du temps. Pour éviter cela, conservez-le au réfrigérateur dans un contenant hermétique et utilisez-le dans les 6 mois suivant l'achat.

Contrairement au riz brun, **le riz blanc** ne contient ni germe, ni le son puisqu'il a été poli. La perte de ces deux composantes réduit son temps de cuisson à 15 minutes et affecte sa valeur nutritive. En effet, une grande partie des fibres, des vitamines du groupe B et du fer sont perdus.

Le riz étuvé ou converti?

Le riz brun étuvé est un riz brun ordinaire contenant le son et le germe, mais il a subi un traitement à la vapeur. Le temps de cuisson de ce riz partiellement cuit est réduit à 15-20 minutes. Le riz blanc étuvé subit le même traitement et a donc un temps de cuisson comparable au riz brun étuvé. Bien que ce riz ne contient plus le son et le germe, il est plus riche en minéraux et en vitamines que le riz blanc ordinaire. Comment est-ce possible? La raison est qu'il subit le traitement à la vapeur avant d'être séparé du son et du germe. Ce traitement fait migrer les éléments nutritifs contenus dans ces deux couches externes vers le centre du grain.

Source: www.nospetitsmangeurs.org, *Les variétés de riz*, Juin 2014.

LES VARIÉTÉS DE RIZ (SUITE)

Le riz à cuisson rapide ou précuit?

Ce riz de type instantané est précuit puis déshydraté pour réduire le temps de cuisson à 5 minutes. Ces traitements affectent beaucoup sa texture, sa saveur et sa valeur nutritive, en plus d'augmenter son prix. Pour compenser les pertes de nutriments, certains sont enrichis en fer et en vitamines.



Le riz assaisonné

Ces riz sont précuits ou étuvés. Méfiez-vous, ils sont couramment additionnés d'une grande quantité d'additifs et de sel. Il est préférable d'assaisonner vous-même votre riz. Ail, ciboulette, pesto, tomates séchées, fruits séchés, fines herbes, huile de sésame et parmesan, des ingrédients naturels qui ajouteront beaucoup de saveur.

Le riz sauvage

Le riz sauvage est le grain d'une plante sauvage plutôt qu'un grain de riz. De couleur noire, sa saveur de noisette est plus prononcée. Ce grain a une valeur nutritive encore plus intéressante que le riz brun. Pour réduire son temps de cuisson qui s'élève de 45 à 60 minutes. Il est possible de le faire tremper.

Il est recommandé d'offrir à vos enfants la moitié de leur portion de produits céréaliers sous forme de grains entiers pour qu'ils bénéficient d'un contenu riche en fibres, vitamines et minéraux. Si vos enfants apprécient moins le riz brun, vous pouvez faire cuire un mélange à parts égales de riz blanc et brun étuvé (converti) pour faciliter la transition.



Source: www.nospetitsmangeurs.org, *Les variétés de riz*, Juin 2014.

FICHE DE RECETTE



⇒ SALADE-REPAS DE QUINOA

Source: www.nospetitsmangeurs.org.

Portions : 12

Temps de préparation : 30min

Temps de cuisson : 15min

Ingrédients

- 1 tasse et 1/3 (310 ml) de quinoa
- 1 tasse et 3/4 (430 ml) d'eau
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre et de sel
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de vinaigre de cidre
- 1 tasse et 1/2 (375 ml) de pommes vertes coupées en lanières
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de jus de citron
- 2 boîtes de conserve de 540 ml chacune de doliques à œil noir, rincées et égouttées
- 1 tasse et 3/4 (430 ml) de poivron vert (ou autre couleur) coupé en lanières
- 3 tasses (750 ml) de concombre coupé en lanières



Préparation

- ✓ Dans une casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa. Couvrir et cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- ✓ Une fois cuit, aérer le quinoa avec une fourchette et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.
- ✓ Au robot culinaire, mettre l'ail, l'huile, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre. Réduire en purée.
- ✓ Dans un bol, arroser les lanières de pomme de jus de citron.
- ✓ Dans un grand bol, ajouter le quinoa et la purée d'ail. Mélanger pour que la vinaigrette enrobe les grains de quinoa.
- ✓ Ajouter les doliques, le poivron, le concombre et les pommes vertes égouttées.

Variante

Vous pouvez remplacer les doliques par n'importe quelle autre légumineuse.

LES ENFANTS ONT-ILS BESOIN DE MULTIVITAMINES?

Les minéraux et les vitamines sont essentiels à la croissance des enfants et au bon fonctionnement de leur corps. Leurs besoins peuvent être comblés par les aliments: c'est d'ailleurs la première source de vitamines et de minéraux! Dans ce cas, les Pierrafeu ou toutes autres multivitamines colorées en forme de bonhommes sont-elles nécessaires?

Mon enfant a une alimentation variée

Un enfant en bonne santé qui a une alimentation variée et équilibrée n'a pas besoin de prendre une multivitamine. Cela signifie que s'il mange une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires, qu'il mange à sa faim et qu'il granit normalement, il a certainement tout ce qu'il lui faut.



Une pilule pour la santé?

Il serait faux de croire qu'une multivitamine peut compenser de mauvaises habitudes alimentaires. La multivitamine peut combler des carences en minéraux et en vitamines, mais elle n'a aucun pouvoir contre tous les problèmes de santé reliés à une alimentation déficiente. De plus, on veut éviter de faire croire aux enfants que des pilules peuvent leur assurer la santé.

Mon enfant mange peu varié

Votre enfant refuse de manger plusieurs aliments et cela vous inquiète? Consulter l'article "Les enfants ont-ils besoin de multivitamines?" au www.nospetitsmangeurs.org et vous y trouverez des trucs pour les enfants n'appréciant pas la viande, mangeant peu de fruits et de légumes, voulant toujours manger la même chose ou pour ceux ne buvant pas de lait.



Source: www.nospetitsmangeurs.org, *Les enfants ont-ils besoin de multivitamines?*, Juin 2015.

LE GLUTEN ET LA MALADIE COELIAQUE

Le gluten, un mot populaire. De plus en plus d'aliments sans gluten sont disponibles dans les marchés d'alimentation. Pour quelle raison? Qu'est-ce que le gluten? Quel est le problème avec lui? Doit-on l'éliminer? Qu'est-ce que la maladie coeliaque? Voici un peu de lumière sur ce sujet de l'heure.

Le gluten

Le gluten est une protéine présente dans certaines céréales dont le blé, le kamut, l'épeautre, l'orge, le seigle, l'avoine, le triticale et leurs dérivés. Le gluten joue un rôle dans la structure des produits de boulangerie et de pâtisserie. Il est responsable de l'élasticité des muffins, pains et autres aliments.

La maladie coeliaque

La maladie coeliaque est une maladie chronique du système immunitaire. Chez les personnes atteintes, le gluten entraîne une réaction inflammatoire du petit intestin. Plus précisément, cette protéine endommage les parois de l'intestin, ce qui nuit ou empêche le corps d'absorber des nutriments essentiels. Les conséquences sur la santé peuvent être multiples. Elle est aussi connue sous le nom d'intolérance au gluten. C'est toutefois un terme à bannir, puisqu'il porte à confusion. Contrairement aux intolérances, une minime particule de gluten peut endommager l'intestin chez les personnes atteintes de la maladie coeliaque.

La sensibilité au gluten non coeliaque

Différente de la maladie coeliaque, la sensibilité au gluten non coeliaque est causée par le même coupable, soit le gluten. Les symptômes sont semblables (constipation, diarrhée, fatigue, anémie, etc) et s'apparentent aussi à ceux du syndrome du côlon irritable. Un régime sans gluten améliore les symptômes.

Pour de plus amples informations sur le sujet, consultez le site internet de la **Fondation québécoise de la maladie coeliaque** au www.fqmc.org ou le site internet de l'**Association québécoise des allergies alimentaires** au www.allergiesquebec.org

Source: www.nospetitsmangeurs.org, *Le gluten et la maladie coeliaque*, Mai 2014.

FICHE DE RECETTE



⇒ LE PORC EFFILOCHÉ

Source: Bulletin d'informations nutritionnelles, Moisson Mauricie / Centre du Québec.

Ingrédients

- 1 rôti d'épaule de porc avec os d'environ 3 kilogrammes
- 1 oignon haché finement
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de poudre de Chili
- 1 boîte de 156 ml de pâte de tomate
- 1 tasse (250 ml) de compote de pommes non sucrée
- 1/2 tasse (125 ml) de jus de pomme
- 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre de cidre
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de cumin moulu
- 1 pincée de piment de Cayenne, de poivre et de sel



Préparation

- ✓ Dans une cocotte allant au four ou dans une mijoteuse, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
- ✓ Retirer le gras du rôti et placer dans le récipient contenant la sauce.
- ✓ Mode de cuisson au four: de 4 h 00 à 4 h 30 à 350 degrés F ou 8 heures à 250 degrés F.
- ✓ Mode de cuisson à la mijoteuse: 8 heures à "low".
- ✓ Retirer la viande du récipient. À l'aide de deux fourchettes, effiloche la viande et la réserver dans un bol.
- ✓ Ajouter la sauce à la viande et bien mélanger. Si la sauce est trop liquide, porter à ébullition quelques minutes pour concentrer les saveurs.

Viande braisée

Le braisage est une technique de cuisson consistant à faire mijoter longuement, à feu doux, des aliments dans un récipient fermé. Cette technique est idéale pour attendrir des coupes de viande coriaces, mais généralement plus économiques. La mijoteuse est très pratique pour faire mijoter des mets en toute sécurité, mais n'est pas essentielle. Une viande braisée lentement au four sera tout aussi délicieuse et savoureuse.

Du porc effiloché pour la semaine!

Le porc effiloché se congèle et est économique: vous aurez des repas savoureux pour toute la semaine! Sandwich "wrap", riz mexicain aux légumes, hamburger ou pizza...pour tous les goûts!