

# INFO COMITÉ SHV

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



ÉDITION - JANVIER 2016



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

<b>Table des matières</b>	<b>Page</b>
<b>Actions en communication du Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup</b>	2
<b>Les légumineuses, ces mal-aimées: à intégrer quotidiennement dans l'alimentation!</b>	3
<b>Pleins feux sur les légumineuses: les modes de cuisson avec ou sans trempage</b>	4
<b>Fiche de recette: Pois chiches épicés</b>	4
<b>Fiche de recette: Croquants aux lentilles et au fromage</b>	5
<b>Fiche de recette: Chips et trempette olé olé aux haricots noirs</b>	6
<b>Bok choy et kale : des légumes nutritifs à découvrir!</b>	7
<b>Fiche de recette: Chips de kale</b>	8
<b>Le pop-corn : variations sur un même thème</b>	9
<b>Le pop-corn : variations sur un même thème (suite)</b>	10

# INFO COMITÉ SHV

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



## ÉCOUTEZ-NOUS ET LISEZ-NOUS ENTRE JANVIER ET MAI 2016!

Comme par les années antérieures, le Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup contribue à sensibiliser les familles à l'importance d'adopter des modes de vie sains par l'alimentation et l'activité physique en introduisant d'attrayantes capsules radio à CIBM FM, de 30 secondes chacune, et des articles d'une page couleur chacun dans le journal Info-Dimanche.

### Capsules radio

Légende : YBDH = Y'é ben d'bonne heure (7 h 00 à 9 h 30)

GM = Les gentils méchants (15 h 30 à 18 h 00)

Semaine	Période	Émission	Thématiques / Sujets
1	11 au 17 janvier	YBDH + GM	Le déjeuner
2	18 au 24 janvier	YBDH + GM	Le déjeuner
3	8 au 14 février	YBDH + GM	Le déjeuner
4	15 au 21 février	YBDH + GM	Le déjeuner et l'image corporelle
5	29 février au 6 mars	YBDH + GM	L'image corporelle
6	21 au 27 mars	YBDH + GM	L'image corporelle
7	11 au 17 avril	YBDH + GM	L'image corporelle
8	18 au 24 avril	YBDH + GM	Jouer dehors
9	9 au 15 mai	YBDH + GM	Jouer dehors
10	16 au 22 mai	YBDH + GM	Jouer dehors



### Journal Info-Dimanche

Parutions	Dates (mercredi)
1	13 janvier 2016
2	10 février 2016
3	17 février 2016
4	2 mars 2016
5	23 mars 2016
6	20 avril 2016
7	18 mai 2016



## LES LÉGUMINEUSES, CES MAL-AIMÉES: À INTÉGRER QUOTIDIENNEMENT DANS L'ALIMENTATION!

Quelquefois confondues avec les céréales, les légumineuses représentent pourtant un genre bien à part en botanique, où elles sont classées sous le nom de Fabacées (anciennement, Papilionacées). Les plantes donnent des fruits en forme de gousses qui renferment des graines. Parmi les plus courantes dans notre alimentation, on retrouve les lentilles, les pois secs (cassés, chiches, etc), la grande famille des haricots secs (azuki, blancs, mungo, noirs, rouges et soja, notamment) et des fèves et même les arachides.

Consommées depuis des millénaires, elles sont très souvent cultivées en association avec des céréales. Par exemple:

- En Amérique du Sud: haricots rouges et maïs
- En Afrique de l'Est: riz et arachides
- En Afrique du Nord: blé, pois secs et fèves



Les légumineuses sont une excellente source de fibres, de minéraux, de glucides complexes mais aussi de protéines végétales. D'une valeur énergétique équivalente à celle des céréales communes (de 300 à 350 kcal pour 100 g secs), elles sont pauvres en matières grasses, exception faite du soja et de l'arachide, bien sûr. Toutefois, les protéines des légumineuses sont incomplètes: plusieurs acides aminés indispensables à l'organisme leur faisant défaut, il est préférable de les combiner avec l'orge, le pain de blé entier, les pâtes alimentaires, le riz et le seigle. Vous obtiendrez ainsi la complémentarité nécessaire à l'équilibre alimentaire.

Enfin, en plus d'être de petites merveilles nutritionnelles, les légumineuses sont bonnes pour l'environnement: en effet, cultivées en alternance avec d'autres végétaux, elles enrichissent le sol en azote, un minéral essentiel à la croissance végétale. Nécessitant elles-mêmes de faibles apports d'engrais, puisqu'elles ont la capacité de fixer l'azote de l'air, contrairement aux autres plantes, elles se sont acclimatées à toutes les régions du monde et leur culture reste peu contraignante et relativement écologique.

Source: ConsoGlobe - consommer mieux - vivre mieux, [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com), "Savoir tirer profit des légumineuses, des aliments pleins de ressources".

## PLEINS FEUX SUR LES LÉGUMINEUSES: LES MODES DE CUISSON AVEC OU SANS TREMPAGE

Pour 1 tasse (250 ml)	Quantité d'eau (En tasse)	Temps de cuisson (Sans trempage)	Temps de cuisson (Après trempage 8 heures)
Aduki	3	1 heure trente minutes	40 minutes
Fèves blanches	3	3 heures	2 heures
Gourganès	3	2 heures	Ne s'applique pas
Lima	2	1 heure trente minutes	30 minutes
Mung	3	1 heure trente minutes	Ne s'applique pas
Noires	4	1 heure trente minutes	30 minutes
Rouges	3	1 heure trente minutes	30 minutes
Soja	3	Entre 2 et 3 heures	105 minutes
Lentilles	3	45 minutes	15 minutes
Pois cassés	3	1 heure	10 minutes
Pois chiches	4	Entre 2 et 3 heures	Entre 60 et 90 minutes
Pois jaunes	3	3 heures	60 minutes

**Astuce: on peut faire tremper et cuire plus de légumineuses que nécessaire. Ainsi, le surplus peut être congelé en petites portions. Il suffira d'en sortir une portion du congélateur et de la cuisiner!**

Source: *Végane Québec*, [www.veganquebec.net](http://www.veganquebec.net), "Tableau de cuisson des légumineuses".



# FICHE DE RECETTES



## POIS CHICHES ÉPICÉS

Source: Canal Vie, <http://www.canalvie.com>

Temps de préparation : 15 minutes    Temps de cuisson: 30 minutes

Rendement: Non indiqué

### Ingrédients

- 1 grosse boîte de pois chiches rincés et égouttés
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive (ou végétale)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de chaque : de cumin (ou curcuma) moulu, paprika, piment de Cayenne et sel.

### Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 450 degrés F (ou 230 degrés C).
- ✓ Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que les pois chiches soient bien enrobés.
- ✓ Transférer les pois chiches sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Les étaler.
- ✓ Cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ne les remuant à la mi-cuisson.
- ✓ Sortir du four et laisser refroidir. Transférer dans un contenant.



## CROQUANTS AUX LENTILLES ET AU FROMAGE

Source: Canal Vie, <http://www.canalvie.com>

Temps de préparation : 20 minutes    Temps de cuisson: 15 minutes

Rendement: 16 croquants

### Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de margarine
- 1 tasse (250 ml) de chaque: de céréales de riz et farine de blé entier
- 3/4 de tasse (180 ml) de chaque : de fromage cheddar (ou autre) râpé et de lentilles rouges en purée
- 1 œuf

### Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 375 degrés F (ou 190 degrés C).
- ✓ Dans un grand bol, couper la margarine dans la farine jusqu'à ce que le mélange ressemble à du gruau de texture grossière. Incorporer les céréales, le fromage et la purée de lentilles. Ajouter l'œuf et mélanger.
- ✓ À l'aide d'une cuillère, façonner le mélange en forme de doigt. Les disposer à 5 centimètres d'intervalle sur une plaque à cuisson non graissée. Faire cuire environ 15 minutes.



# FICHE DE RECETTE



## CHIPS ET TREMPETTE AUX HARICOTS NOIRS

Source: Canal Vie, <http://www.canalvie.com>

**Temps de préparation : 5 minutes**

**Temps de cuisson: 10 minutes**

**Rendement: 12 portions**



### Ingrédients

- 6 petites tortillas de blé entier
- 1 cuillère à thé (5 ml) de poudre de Chili
- 1 boîte de 540 ml (19 onces) d'haricots noirs, rincés et égouttés
- ½ tasse (125 ml) de salsa (douce, moyenne ou forte)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de zeste de citron (ou de lime)
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron (ou de lime)
- 1 échalote hachée finement
- 1 cuillère à thé (5 ml) de cumin moulu
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de coriandre fraîche hachée finement
- 1 pincée de poivre et de sel
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de basilic frais haché finement
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 cuillère à thé (5 ml) de zeste de citron
- ½ cuillère à soupe (7,5 ml) de jus de citron

### Préparation des croustilles

- ✓ Préchauffer le four à 400 degrés F (ou 200 degrés C).
- ✓ Couper chaque tortilla en huit pointes et les mettre dans un sac en plastique à fermeture hermétique. Vaporiser les tortillas d'huile à cuisson et saupoudrer de poudre de Chili. Sceller le sac et le secouer.
- ✓ Déposer les pointes de tortillas enrobées sur une grande plaque à cuisson et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laisser refroidir avant de déguster.

### Préparation de la trempe

- ✓ Au robot culinaire, réduire en purée lisse les haricots, la salsa, le jus et le zeste de citron (ou de lime), l'échalote, le cumin, le poivre et le sel.
- ✓ Transférer dans un bol et garnir de coriandre et ou de basilic.
- ✓ Servir avec les chips de tortillas.

## BOK CHOY ET LE KALE: DES LÉGUMES NUTRITIFS À DÉCOUVRIR!

- Le **BOK CHOY** est un légume trop peu utilisé par les Québécois. Il fait partie de la famille des crucifères, comme le chou et le brocoli. Aliment de base de la cuisine asiatique, il gagne à être connu. D'une apparence qui peut rappeler à la fois celle du céleri et celle de la bette à carde, il a des tiges blanchâtres et des feuilles vertes.

### Valeur nutritive

Riche en composés antioxydants, le bok choy est l'un des légumes les plus riches en calcium, en plus d'être une excellente source de vitamines A et K. Il contient aussi une quantité considérable de vitamine C, de vitamines du groupe B, de potassium et de fer. 1/2 tasse (125 ml) de bok choy cru contient 5 calories, 0,55 g de protéines, 0,81 g de glucides, 0,07 g de lipides et 0,4 g de fibres.

### Comment le cuisiner

Le bok choy se mange cru ou cuit. Les tiges comme les feuilles sont délicieuses. Il suffit de couper légèrement la base du bok choy puis de le laver avant de le cuisiner. Cru, il est parfait en salade et aussi en légume d'accompagnement. Si on le cuit, on ajoute les feuilles en dernier afin qu'elles conservent leur texture croquante. Quelques minutes de cuisson suffisent. Tout comme dans le cas des autres choux, on peut le braiser ou le griller.

- Le **KALE** fait partie de la famille des crucifères, tout comme le chou de Bruxelles, le brocoli ou le rutabaga. Extrêmement nutritif, il a aussi l'avantage d'être peu calorique (30 calories pour une tasse de kale cru). Au Québec, nous avons la chance de trouver du kale toute l'année.

### Les vertus du kale

Le kale représente 205% de la vitamine A et 684% de la vitamine K de l'apport quotidien recommandé. Ces deux vitamines ont des propriétés antioxydantes, ce qui les rendent intéressantes pour le maintien de la bonne santé des os et la prévention des maladies cardiovasculaires, notamment. Enfin, il contient du cuivre, du fer, du manganèse et du potassium.

Sources: [www.lebelage.ca](http://www.lebelage.ca), Article "Le bok choy, pour se protéger du cancer".  
[www.coupdepouce.com](http://www.coupdepouce.com), Article "Le kale: le roi des super-légumes".

# FICHE DE RECETTE



## CHIPS DE KALE

Source: <http://www.coupdepouce.com>

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

**Rendement: Non indiqué**



### Ingrédients

- 6 tasses (1 litre et 2 tasses) de kale, les feuilles lavées et essorées
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

### Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 300 degrés F (ou 150 degrés C).
- ✓ Retirer les feuilles de kale (la partie centrale plus dure) et couper en gros morceaux.
- ✓ Déposez le kale dans un grand bol et y ajouter l'huile.
- ✓ Saupoudrer du sel et mélanger délicatement.
- ✓ Disposer les morceaux de kale sans les superposer sur une plaque à cuisson.
- ✓ Cuire environ 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les feuilles de kale soient croustillantes.



### Astuces!

Il est important que les feuilles conservent leur belle couleur verte : car le brunissement signifie qu'elles sont trop cuites. Elles auront une saveur plus amère.

Vous pouvez ajouter du cumin, du curcuma, du paprika, du poivre, du piment de Cayenne ou d'Espelette ainsi que des fines herbes mélangées. Les sauce soja et tamari réduite en sodium agrémentent les croustilles de kale. Selon votre goût!

## LE POP-CORN : VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME

### Ingrédients

#### La base

2 cuillères à soupe (30 ml)	Huile de canola (ou végétale)
1/3 de tasse (80 ml)	Grains de maïs secs à éclater

#### Pop corn au cari

3 cuillères à soupe (45 ml)	Beurre
2 cuillères à thé (10 ml)	Cari moulu
1/3 de tasse (80 ml)	Raisins secs (ou canneberges séchées)
1 recette de base	Maïs soufflé (indiqué précédemment)
Au goût	Amandes (ou autres noix)
1 pincée	Sel

#### Pop corn épicé à la lime

3 cuillères à soupe (45 ml)	Beurre
½	Lime (jus)
1 cuillère à thé (5 ml)	Sauce Sriracha
1 cuillère à thé (5 ml)	Sirop d'érable
1 recette de base	Maïs soufflé (indiqué précédemment)
1 pincée	Sel

#### Pop corn à la moutarde et à la ciboulette

3 cuillères à soupe (45 ml)	Beurre
2 cuillères à thé (10 ml)	Moutarde de Dijon
1 recette de base	Maïs soufflé (indiqué précédemment)
1/3 de tasse (80 ml)	Ciboulette hachée finement
1 pincée	Sel



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

## LE POP-CORN : VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME

### Pop corn au fromage parmesan

3 cuillères à soupe (45 ml)	Beurre
1 recette de base	Maïs soufflé (indiqué précédemment)
3/4 de tasse (180 ml)	Fromage parmesan râpé
1 pincée de chaque	Poivre et sel



### Pop corn aux herbes de Provence

3 cuillères à soupe (45 ml)	Beurre
1 recette de base	Maïs soufflé (indiqué précédemment)
1 cuillère à soupe (15 ml)	Herbes de Provence (ou Italiennes)
1 pincée	Sel



### Préparation de la base

- ✓ Dans une grande casserole à fond épais (au moins 6 litres), chauffer l'huile à feu moyen.
- ✓ Ajouter le maïs, couvrir et attendre que le maïs commence à éclater. Secouer la casserole pendant toute la cuisson, jusqu'à ce que le maïs n'éclate plus. Ajouter ensuite les assaisonnements de votre choix.



### Caramélisez votre pop-corn!

Dans une grande casserole à fond épais, verser 3 cuillères à soupe (45 ml) de sirop de maïs, une tasse et ½ de sucre blanc (375 ml) et ajouter de l'eau juste pour couvrir. Porter à ébullition sans brasser à la cuillère. Au besoin, tourner plutôt la casserole sur elle-même afin de permettre une cuisson uniforme. Lorsque le caramel a obtenu une belle coloration dorée, ajouter 3 cuillères à soupe (45 ml) de beurre et laisser fondre. Retirer la casserole du feu et ajouter le maïs soufflé en deux fois, en mélangeant après chaque addition. Laisser refroidir puis séparer le maïs. Le pop-corn se conservera dans une boîte hermétique pendant quelques journées.