

INFO COMITÉ SHV



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



ÉDITION - FÉVRIER 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
Les portions déséquilibrées : quelques rappels	2
L'augmentation des portions imagées en 30 ans	3
Plein feu sur les poules et sur les œufs : faits intéressants	4
Fiche de recette : œufs en corbeille...idée de recette pour les services de garde	5
Fiche de recette : omelette espagnole	6
Fiche de recette: salade aux œufs en corbeille...idée de recette pour les services de garde	7
L'épatante patate: du carburant pour grandir et s'amuser!	8
Fiche de recette: samosas express à la pomme de terre	9
Fiche de recette: pomme de terre Tex-Mex	10
Fiche de recette: chili aux dés de pommes de terre	11
Quelques bienfaits de nutriments: craquez pour une alimentation saine!	

LES PORTIONS DÉSÉQUILBRÉES : QUELQUES RAPPELS

Chaque jour, nous faisons des choix en lien avec notre alimentation. La qualité et la quantité de nourriture que nous ingérons ont une influence considérable sur nos habitudes alimentaires. On parle de portions déséquilibrées lorsque des portions trop grandes de nourriture vous semblent parfaitement normales. Les gens mangent tout bonnement ce qui se trouve dans leur assiette sans penser à la grosseur de portions réelles qu'ils ont devant eux et celles dont ils ont vraiment besoin.

- Si vous mangez un sandwich contenant deux tranches de pain, votre sandwich contient deux portions de produits céréaliers puisque, selon le guide alimentaire, chaque tranche de pain constitue une portion.
- Un gros pain à sous-marin peut contenir 4 portions de produits céréaliers.
- Au restaurant, un grand bol de pâtes peut contenir de 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) de pâtes, ce qui représente de 4 à 6 portions de produits céréaliers selon le guide alimentaire. Lorsque vous commandez des pâtes au restaurant, vous pouvez partager votre portion ou emporter les restes.
- Les bouteilles de jus (tout comme les cannettes de boissons gazeuses et autres boissons) ont des formats qui sont plus grands que les portions recommandées. Une bouteille de jus de 360 ml que vous allez boire au cours d'un même repas représente en fait trois portions de jus. Même si le jus contient des vitamines, mieux vaut manger un fruit puisqu'il contient des fibres. Si vous aimez consommer du jus, recherchez des contenants d'un format plus petit.
- Une portion de viande, de volaille ou de poisson, c'est 2,5 onces ou environ la taille d'un téléphone cellulaire. Les portions servies au restaurant ou vendues en épicerie peuvent représenter plus de portions que ce dont vous avez besoin durant toute une journée. Acheter de plus petits paquets de viande ou conserver la moitié pour plus tard.
- Un petit berlingot de lait au chocolat constitue une portion que vous consommeriez au cours d'un même repas. C'est l'équivalent d'une tasse (250 ml) qui est la portion recommandée par le Guide alimentaire.

Source: L'Ouvre Boîtes Ados, Fiche 1, Les portions déséquilibrées.

INFO COMITÉ SHV

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



L'AUGMENTATION DES PORTIONS IMAGÉES EN 30 ANS

Voici des exemples d'aliments qui ont vu leur taille grossir...**considérablement!**



PLEIN FEUX SUR LES POULES ET LES OEUFS : FAITS INTÉRESSANTS



L'alimentation d'une poule peut être constituée de maïs, de grains, de protéines, de vitamines, de minéraux et d'eau. Elles ne consomment pas d'hormones ni d'antibiotiques puisqu'ils ne sont pas nécessaires à la ponte des œufs.



La nourriture d'une poule a un effet sur le couleur du jaune et des œufs. Si son alimentation est constituée principalement de blé, elle pond des œufs dont les jaunes sont pâles. La nourriture qui contient du maïs ou de la luzerne produit des œufs dont la couleur des jaunes est plus soutenue.



Le format des œufs dépend de l'âge de la poule. Plus une poule est âgée, plus ses œufs sont gros.



Les œufs sont classés par poids, et non par leur taille. Les œufs d'un calibre particulier, comme les gros, doivent répondre à des paramètres de poids précis.



Réfrigérer les œufs permet de conserver leur fraîcheur. Ils devraient, préférablement, être conservés dans leur contenant, dans le compartiment principal du réfrigérateur. La date de péremption est imprimée sur le contenant.



Les œufs sont une excellente source de protéines de grande qualité qui fournit de l'énergie durable. On trouve également plusieurs vitamines et minéraux, dont la riboflavine, l'acide folique, le vitamine B12, la vitamine D et le fer.



Dans le Guide alimentaire canadien, deux œufs sont considérés comme une portion du groupe alimentaire des viandes et substituts.

Source: Les producteurs d'œufs du Canada, Les recettes favorites des producteurs d'œufs, 2013, Pages 22 et 23.

FICHE DE RECETTE



OEUFS EN CORBEILLE (pour les services de garde)

www.lesoeufs.ca

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Rendement: 48 portions

Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) de beurre ramolli
- 48 tranches de pain de blé entier, la croûte enlevée
- 48 minces tranches de jambon
- 48 œufs
- 3 tasses (750 ml) de fromage cheddar râpé
- Une pincée de poivre et de sel



Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 350 degrés F (ou 180 degrés C).
- ✓ Beurrer un côté de chaque tranche de pain avec environ 1/2 cuillère à thé (2,5 ml) de beurre.
- ✓ Déposer les tranches dans les moules à muffins, le beurre vers le fond, en pressant pour former une petite corbeille.
- ✓ Déposer une tranche de jambon et le plier, au besoin afin qu'il prennent la même forme que le pain.
- ✓ Casser délicatement un œuf dans chaque corbeille à pain.
- ✓ Saupoudrer environ 1 cuillère à soupe (125 ml) de fromage sur chaque œuf.
- ✓ Cuire environ 18 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
- ✓ Laisser refroidir quelques minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion

Calories: 176	Gras trans: 0,3 grammes	Protéines: 11 grammes
Gras : 10 grammes	Sodium: 238 milligrammes	Fibres: 2 grammes
Gras saturés : 4,5 grammes	Sucres: 1 gramme	Glucides: 11 grammes

Source: Les producteurs d'œufs du Canada, Faites de chaque jour une journée de l'œuf!, Idées de recettes pour les écoles, Recette "Oeufs en corbeille".

FICHE DE RECETTE



OMELETTE ESPAGNOLE

www.lesoeufs.ca

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Rendement: 6 portions

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe (60 ml) d'huile d'olive (ou de canola)
 - 4 pommes de terre tranchées en fines rondelles
 - 1 oignon tranché finement
 - 8 œufs
 - 1/4 de tasse (60 ml) de persil frais haché finement
 - 4 gousses d'ail hachées finement
 - 3/4 de tasse (180 ml) de poivron rouge (ou autre couleur) haché finement
- 1 trait de sauce Tabasco et 1 pincée de poivre et de sel



Préparation

- ✓ Dans un poêlon antiadhésif, faire chauffer 2 cuillère à soupe (30 ml) d'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre, l'oignon et une pincée de poivre et de sel. Faire revenir environ 10 minutes en remuant occasionnellement.
- ✓ Pendant ce temps, battre les œufs avec la sauce Tabasco et le persil.
- ✓ Après avoir fait cuire les pommes de terre et l'oignon, ajouter l'ail et le poivron. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre et l'oignon soient légèrement dorés. Ajouter le mélange à base de pommes de terre dans le bol contenant les œufs et bien mélanger.
- ✓ Faire chauffer les 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile restante et ajouter le mélange à base de pommes de terre et étendre en une couche égale. Cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le dessous du mélange commence à prendre. Réduire le feu à moyen. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit presque complètement pris. Utiliser une spatule pour soulever les bords de l'omelette et agiter doucement la poêle pour décoller l'omelette.
- ✓ Mettre une grande assiette sur la poêle. Tourner délicatement afin que l'omelette tombe dans l'assiette. Remettre l'omelette dans la poêle en la glissant doucement. Cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit légèrement doré. Retourner l'omelette dans une assiette et tailler en pointes.

Source: Les producteurs d'œufs du Canada, Les œufs à travers le monde, Recette "Omelette espagnole".

FICHE DE RECETTE



SALADE OEUFS EN CORBEILLE

www.lesoeufs.ca

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson: Aucun

Rendement: 48 portions

Ingrédients

- 24 œufs cuits durs, pelés (à la coque)
- 3/4 de tasse (180 ml) de mayonnaise faible en matières grasses
- 1/4 de tasse (60 ml) de relish
- 2 cuillères à thé (10 ml) de poudre d'oignon
- 1 pincée de poivre
- 48 petits cornets à crème glacée
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



Préparation

- ✓ Au robot culinaire ou au pilon à patates (ou à la fourchette) écraser grossièrement les œufs. Ajouter la mayonnaise, la relish, le poudre d'oignon et le poivre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- ✓ Remplir chaque petit cornet d'environ 2 cuillères à soupe (30 ml) de salade aux œufs.

Valeur nutritive par portion

Calories: 52	Gras trans: 0 gramme	Protéines: 3 grammes
Gras : 3,5 grammes	Sodium: 88 milligrammes	Fibres: 0 gramme
Gras saturés : 1 gramme	Sucres: 0 gramme	Glucides: 1 gramme

Source: Les producteurs d'œufs du Canada, Faites de chaque jour une journée de l'œuf!, Idées de recettes pour les écoles, Recette "Salade aux œufs en cornets".

INFO COMITÉ SHV

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



L'ÉPATANTE PATATE: DU CARBURANT POUR GRANDIR! ET S'AMUSER!

Saviez-vous...



Qu'une pomme de terre moyenne avec sa peau contient plus de potassium qu'une banane?



Qu'une pomme de terre contient de la moitié de la dose quotidienne recommandée en vitamine C?



Qu'elle constitue une excellente source d'hydrates de carbone, soit le meilleur carburant pour le corps?



Qu'elle renferme beaucoup de vitamines B6, qui renforce le système immunitaire?



Qu'elle contient autant de fibre alimentaire que 1/3 de tasse (80 ml) de son d'avoine?



Qu'elle constitue une bonne source de zinc, de fer, de phosphore et de magnésium?



Qu'elle contient très peu de calories, de gras et de sodium et aucun cholestérol?



Et qu'elle est constituée à 80% d'eau?

"Les aliments riches en hydrates de carbone, dont les pommes de terre et leur peau, contiennent plusieurs éléments nutritifs tels que le fer, le potassium et les vitamines B et C. Ne considérer que leur teneur en glucides, c'est aussi ignorer plusieurs de leurs caractéristiques essentielles, comme leurs propriétés antioxydantes ou les bénéfiques qu'ils peuvent avoir pour la santé des os".

Source: Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec.

FICHE DE RECETTE



SAMOSAS EXPRESS À LA POMME DE TERRE

www.epatantepatate.ca

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Rendement: 8 samosas (4 portions de 2)



Ingrédients

- 2 pommes de terre cuites, en purée
- 2 cuillères à thé (10 ml) d'huile végétale (ou de canola)
- 2 échalotes hachées finement
- 1 pincée de cumin, de gingembre, de piment de Cayenne, de poivre et de sel
- 1/2 tasse (125 ml) de légumes congelés (mélange pour pâté au poulet ou macédoine)
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de yogourt nature faible en matières grasses
- 1 cuillère à thé (5 ml) de jus de citron
- 8 tortillas souples de blé entier
- 1 tomate coupée en dés



Préparation

- ✓ Dans un poêlon antiadhésif chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes et les assaisonnements. Cuire 1 minute puis ajouter les légumes congelés et 2 cuillères à soupe (30 ml) d'eau.
- ✓ Quand les légumes sont bien chauds, ajouter la purée de pommes de terre et chauffer le tout. Ajouter le yogourt et le jus de citron.
- ✓ Déposer environ 1/4 de tasse (50 ml) de garniture chaude sur une extrémité de tortilla. Parsemer de morceaux de tomate (optionnel), puis rouler et plier pour former un baluchon carré.
- ✓ Couper le baluchon sur la diagonale pour obtenir des bouchées triangulaires. Servir avec une trempette.

Valeur nutritive par portion

Calories: 182 | Glucides: 32 grammes | Protéines: 5 grammes

Source: Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec, Des délices nutritifs à la pomme de terre pour vos enfants, Recette "Samosas express à la pomme de terre".

FICHE DE RECETTE



POMMES DE TERRE TEX-MEX

www.epatantepatate.ca

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson: 20-25 minutes

Rendement: 4 portions

Ingrédients

- 4 pommes de terre à cuire
- 1 tasse (250 ml) de crème sûre faible en matières grasses
- 2 tasse et 1/2 (625 ml) de salsa (douce, moyenne ou forte) du commerce
- 1 tasse (250 ml) de fromage cheddar râpé
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage Monterey Jack râpé



Préparation

- ✓ Laver et percer les pommes de terre. Ne pas peler déposer au four micro-ondes sur un papier absorbant (essuie-tout).
- ✓ Cuire à puissance maximale de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit complète.
- ✓ Retirer et couper les pommes de terre en tranches de 5 millimètres (1/2 centimètre).
- ✓ Déposer les tranches dans un plat pour le micro-ondes de 8 X 12 pouces. légèrement graissé.
- ✓ Étendre la crème sûre sur les pommes de terre. Recouvrir avec la sauce salsa et le fromage râpé.
- ✓ Cuire environ 4 minutes à puissance modérée. Laisser reposer 5 minutes et servir.

Valeur nutritive par portion

Calories: 430 | Glucides: 72 gramme | Protéines: 20 gramme



Transformez en repas en y ajoutant: 1 tasse et 1/2 (375 ml) de boîte de haricots sautés mexicains faibles en matières grasses. Verser les haricots sautés sur la crème sûre, napper de salsa et de fromage. Passer au four micro-ondes environ 5 minutes à puissance modérée.

Source: Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec, Des délices nutritifs à la pomme de terre pour vos enfants, Recette "Pommes de terre Tex-Mex".

FICHE DE RECETTE



CHILI AUX DÉS DE POMME DE TERRE

www.epatantepatate.ca

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Rendement: 8 portions

Ingrédients

- 2 cuillères à thé (10 ml) d'huile végétale (ou de canola)
- 1 livre et 1/2 (675 grammes) de boeuf haché maigre
- 1 oignon haché finement
- 1 poivron rouge (ou autre couleur) coupé en dés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de poudre de chili
- 1 cuillère à thé »(5 ml) de chaque: cumin, origan séché, poivre et sel
- 1 boîte de 10 onces (284 ml) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 1 trait de sauce Tabasco
- 3 pommes de terre pelées et coupées en dés
- 1 boîte de 28 onces (796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte de 19 onces (540 ml) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés
- 1/2 tasse (125 ml) de maïs en grains surgelés ou frais



Préparation

- ✓ Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen et y faire cuire le bœuf, l'oignon, le poivron, l'ail et les assaisonnements. remuer fréquemment pour défaire le bœuf haché.
- ✓ Lorsque que la viande est presque cuite, ajouter le bouillon et les pommes de terre en brassant,
- ✓ Amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 10 minutes en remuant à l'occasion.
- ✓ Ajouter les tomates et les haricots. Laisser réduire `à découvert jusqu'à consistance désirée, en remuant de temps à autre. Ajouter le maïs 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Valeur nutritive par portion

Calories: 364 | Glucides: 30 gramme | Protéines: 25 grammes

Source: Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec, Des délices nutritifs à la pomme de terre pour vos enfants, Recette "Chili aux dés de pommes de terre"

QUELQUES BIENFAITS DE NUTRIMENTS: CRAQUEZ POUR UNE ALIMENTATION SAINÉ!

Nutriment	Bienfait
Protéines	Sont essentielles pour fabriquer et réparer les muscles, les organes, la peau, les cheveux et les autres tissus. Elles sont nécessaires à la production d'hormones, d'enzymes et d'anticorps. Enfin, les protéines contenues dans les œufs sont facilement absorbées par l'organisme.
Fer	Transporte l'oxygène aux cellules et aide à prévenir l'anémie.
Vitamine AQ	Contribue à la bonne santé de la peau et des yeux et favorise la vision nocturne.
Vitamine D	Renforce les os et les dents. Elle peut contribuer à protéger contre certains cancers et maladies auto-immunes.
Vitamine E	Joue en tant qu'antioxydant un rôle dans le maintien d'une bonne santé et dans la prévention de multiples maladies.
Vitamine B12	Aide à protéger contre les maladies du cœur.
Folate	Contribue à la production et au maintien de nouvelles cellules, aide à prévenir un type d'anémie et aide également à protéger contre de graves anomalies congénitales s'il est pris avant la grossesse et pendant les 3 premiers mois.
Sélénium	Travaille de concert avec la vitamine E et agit en tant qu'antioxydant pour aider à prévenir la dégradation des tissus de l'organisme.
Luthéine et zéaxanthine	Favorisent une bonne vision. Ils peuvent contribuer à réduire le risque de maladies oculaires liées à l'âge, comme les cataractes et la dégénérescence maculaire.
Choline	Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau.

Source: *Les producteurs d'œufs du Canada, Les œufs 101, Page 43.*