

# INFO COMITÉ SHV

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



ÉDITION - AVRIL 2016  
NUMÉRO 1



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 toutes la famille!

Sujet	Page
Table des matières	1
Critères de sélection de certains aliments	2
La laitue: plus qu'un simple accompagnement!	3
Fiche de recette: vinaigrette miel et Dijon et vinaigrette des Mille-îles	4
Le poireau: un ingrédient de choix pour remplacer l'oignon!	5
Fiche de recette: quiche aux poireaux et potage parmentier	6
Le rutabaga: un légume racine nutritif et économique	7
Fiche de recette: pain épicé au rutabaga	8
Pour un panier d'épicerie économique: ce qui est important	9
Fiche de recette: clafoutis aux pommes à petit prix	10
Fiche de recette: galettes végé multifaçons	11

## CRITÈRES DE SÉLECTION DE CERTAINS ALIMENTS

ALIMENTS	VISER LA MAXIMUM	VISER LE MINIMUM
Barres collation	Fibres alimentaires	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lipides saturés et trans</li><li>• Sucre ajouté</li></ul>
Biscuits	Fibres alimentaires	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lipides saturés et trans</li><li>• Sucre ajouté</li></ul>
Céréales à déjeuner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fibres alimentaires</li><li>• Protéines</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sodium</li><li>• Sucre ajouté</li></ul>
Craquelins	Fibres alimentaires	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lipides saturés et trans</li><li>• Sodium (sel)</li></ul>
Pains, bagels, pitas, etc	Fibres alimentaires	Sodium (sel)
Pâtes et riz assaisonnés	Fibres alimentaires	Sodium (sel)
Soupes en conserve	---	Sodium (sel)

## POUR FAIRE UN CHOIX ÉCLAIRÉ



### Étape 1: Analyser la portion de référence

- La portion est-elle similaire à celle que je consomme?
- Si je compare 2 produits similaires, est-ce que la portion de référence est similaire?

### Étape 2: Établir les critères de sélection

- Est-ce que je recherche plus de fibres? Plus de calcium? Plus de fer?
- Est-ce que je cherche un produit allégé en sodium?
- Est-ce que je veux réduire ma consommation de gras saturés et trans?

### Étape 3: Faire un choix éclairé!

- J'utilise la règle du 5% - 15% de la valeur quotidienne (VQ) pour orienter mes choix alimentaires.

Source: Moisson Mauricie, La Mijotrouse.

## LA LAITUE: PLUS QU'UN SIMPLE ACCOMPAGNEMENT!

### Valeur nutritive

La laitue est principalement constituée d'eau et elle est très peu calorique. Elle contient une variété de vitamines et de minéraux, présents en plus grande quantité dans les laitues de couleur foncée.

### Variétés

Il existe plus de 100 variétés de laitues. À l'unité, ensachées ou mélangées, choisir des laitues aux feuilles colorées, brillantes et fermes. Vérifier la présence de feuilles flétries ou brunâtres dans les sacs de laitue pré-lavée.

### Utilisations de la laitue

- **Salade d'accompagnement**

Soyez créatifs! N'hésitez pas à combiner fruits et légumes: échalotes, poivrons, fraises, mandarines, pommes, etc! Des amandes, des graines de tournesol ou des noix ajoutent également un agréable croquant sous la dent!

- **Salade-repas**

Inclure une source de protéine pour obtenir un repas consistant, comme des légumineuses, des lanières de bœuf cuit, un œuf à la coque, du poulet cuit, un restant de rôti de porc effiloché ou du thon.

- **Soupe**

Une excellente façon d'utiliser la laitue flétrie. Combiner un oignon, une gousse d'ail, une pomme de terre, la laitue et 3 tasses (750 ml) de bouillon. Faire mijoter 20 minutes et passer au robot culinaire. Assaisonner au goût.

- **Condiment**

Dans un hamburger ou un sandwich, une feuille de laitue ajoute couleur et saveur.



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



## ⇒ VINAIGRETTE MIEL ET MOUTARDE DE DIJON

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



### Astuces pour concocter vos vinaigrettes maison!

Pour une vinaigrette à base d'huile, on calcule généralement 1 part de vinaigre pour 3 parts d'huile. Variez les vinaigres (balsamique, de cidre, de riz, etc) et utilisez des épices et des fines herbes pour facilement créer une multitude de vinaigrettes maison.

#### Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel liquide
- 1 cuillère à thé (5 ml) de sauce anglaise (Worcestershire)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de persil
- 1 trait de sauce Tabasco
- 1 pincée de poivre et de sel



## ⇒ VINAIGRETTE DES MILLE-ÎLES

#### Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt faible en matières grasses
- 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise faible en matières grasses
- 1/4 de tasse (60 ml) de sauce Chili
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'oignon haché finement
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de céleri hachée finement
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de carottes râpées finement
- 1 cuillère à thé (5 ml) de jus de citron
- 1 pincée de poivre et de sel



## LE POIREAU: UN INGRÉDIENT DE CHOIX POUR REMPLACER L'OIGNON!

De saveur plus douce et subtile que l'oignon, le poireau remplace l'oignon dans une multitude de mets.



### Blanc ou vert?

Le blanc de poireau est la partie la plus savoureuse tandis que la partie verte est nettement plus fibreuse. On peut tout de même ajouter du vert de poireau dans les soupes et les plats cuisinés si on le coupe finement.

### Achat et conservation

Choisir un poireau ferme, d'un blanc brillant, dont les feuilles sont bien vertes, non jaunies, ni desséchées. Il se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur, Le poireau peut également être congelé, une fois lavé et mis en rondelles.



### Préparation

Couper les racines du poireau (partie filamenteuse) ainsi que la partie supérieure verte. Trancher le poireau dans le sens de la longueur jusqu'au centre. Écartier les couches du poireau et le laver à l'eau courante. S'assurer qu'il n'y ait plus de terre ni de sable, qui ont tendance à s'accumuler entre les feuilles.

Le poireau se consomme principalement cuit, en potage, grillé, en mijoté, sauté, dans une omelette, dans une quiche ou avec des pâtes alimentaires...bref partout où l'oignon s'insère dans les recettes.

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

# FICHE DE RECETTES



## ⇒ QUICHE AUX POIREAUX

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

### Ingrédients

- 2 cuillères à thé (10 ml) d'huile végétale
- 1/4 de tasse (60 ml) de chapelure
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 2 tasses et 1/2 (625 ml) de blanc de poireau haché finement
- 3/4 de tasse (180 ml) de poivrons rouges (ou autre couleur) coupés en petits dés
- 5 œufs
- 3/4 de tasse (180 ml) de fromage cottage partiellement écrémé

### Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 350 degrés F (ou 180 degrés C).
- ✓ Enduire une assiette à quiche de 9 pouces (23 centimètres) de cuillère à thé d'huile. Saupoudrer la chapelure afin de couvrir le fond de l'assiette.
- ✓ Dans un poêlon, faire revenir le poivron et les poivrons dans l'huile.
- ✓ Dans un grand bol, battre les œufs, le fromage cottage, la muscade, le poivre et le sel.
- ✓ Dans l'assiette à quiche, déposer le poireau et les poivrons revenus et recouvrir avec le mélange d'œuf. Cuire environ 40 minutes.

## ⇒ POTAGE PARMENTIER

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 3 à 4 tasses (750 ml à 1 litre) de rondelles de poireaux
- 2 tasses (500 ml) de pommes de terre coupées en cubes
- 4 tasses (1 litre) de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 tasse (250 ml) de lait



### Préparation

- ✓ Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les poireaux et les pommes de terre quelques minutes. Ajouter le bouillon. Amener à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.
- ✓ Réduire en potage au mélangeur. Incorporer du lait au besoin pour éclaircir. Assaisonner au goût.

## LE RUTABAGA : UN LÉGUME RACINE NUTRITIF ET ÉCONOMIQUE!



### Rutabaga ou navet?

Tous deux appartiennent à la même famille botanique, les crucifères, mais sont bel et bien deux espèces différentes. Le rutabaga serait part ailleurs issu d'un croisement entre le chou frisé et le navet. Voici les principales différences entre le navet (auss appelé rabiole) et le rutabaga. Le rutabaga a une chair jaunâtre, une saveur prononcée et a une partie saillante au sommet. Le navet a une chair très blanche, une saveur plus douce et des feuilles sont disposées au sommet.

### Valeur nutritive

Une portion du Guide alimentaire canadien correspond à 1/2 tasse (125 ml) de fruits ou de légumes. Cette portion de rutabaga contient 2 grammes de fibres et représente une source de potassium et de vitamine C.



### Recette express: légumes rôtis à la mexicaine

Couper des légumes racines en cubes de grosseur similaire (carottes, navet, panais, patate douce et rutabaga) et les déposer dans un grand bol. Mélanger 2 cuillères (30 ml) à soupe d'huile, 2 cuillères à thé (10 ml) de chili en poudre, 1 cuillère à thé (5 ml) d'origan et une pincée de sel. Bien mélanger et étendre en une seule couche les légumes sur une plaque recouverte de papier d'aluminium ou dans un plat en pyrex. Cuire au four à 400 degrés F (ou 200 degrés C) de 30 à 40 minutes en les retournant à la mi-cuisson. Les légumes sont prêts quand ils sont tendres et bien rôtis.

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

# FICHE DE RECETTE



## ⇒ PAIN ÉPICÉ AU RUTABAGA

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

### Ingrédients

- 2 œufs
- 1 tasse (250 ml) de purée de rutabaga
- 2/2 de tasse (160 ml) de jus d'orange ou de lait
- 1/4 de tasse (60 ml) d'huile végétale
- 3/4 de tasse (180 ml) de cassonade ou de sucre
- 2 tasses et 1/4 (560 ml) de farine de blé entier
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de cannelle, de clou de girofle
- 1 pincée de muscade et de sel

### Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 350 degrés F (ou 180 degrés C).
- ✓ Dans une grande casserole, couvrir d'eau des cubes de rutabaga et cuire jusqu'à tendreté. Écraser au pilon à patate ou à la fourchette les cubes cuits. Congeler la purée non utilisée.
- ✓ Dans un grand bol, battre les œufs, la purée de rutabaga, le jus (ou le lait), l'huile et la cassonade (ou le sucre).
- ✓ Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le clou de girofle, la muscade et le sel.
- ✓ Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides et mélanger légèrement.
- ✓ Déposer la pâte dans un moule à pain légèrement huilé.
- ✓ Cuire environ 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
- ✓ Refroidir légèrement avant de trancher.



### Fait intéressant...

Longtemps considéré comme un légume peu gastronomique, le rutabaga n'a plus rien à envier aux autres légumes: il est maintenant au menu des plus grands chefs occidentaux!

## POUR UN PANIER D'ÉPICERIE ÉCONOMIQUE: CE QUI EST IMPORTANT

Est-il vrai que préparer des repas nutritifs coûte cher? Pas nécessairement! Grâce à de bons trucs et à des connaissances pour cuisiner avec des ingrédients de base, on peut améliorer à petit prix la qualité de son alimentation.



### Planifier dans le but d'économiser avant d'aller à l'épicerie

Avant de faire la liste d'épicerie, il faut choisir le menu de la semaine. On évite ainsi d'aller plusieurs fois à l'épicerie, d'acheter des mets préparés et d'aller au restaurant. **Le menu devrait être choisi selon: a) le budget pour la nourriture, b) les aliments qu'il reste dans le garde-manger, le réfrigérateur et le congélateur, c) les goûts des membres de la famille et d) les rabais de la semaine dans les marchés d'alimentation.**



### PSSSSSSTTTTTT...PETIT TRUC

Les "vrais" rabais se trouvent généralement à la première et à la dernière pages d'une circulaire.



### UNE DES ASTUCES DES COMMERÇANTS

Des produits sont placés à l'entrée de l'épicerie, au bout des allées ou près des caisses, pour inciter les consommateurs à les acheter. **Attention! On pourrait penser qu'ils sont en solde, mais ce n'est pas nécessairement le cas!**



### COMPAREZ = MÊME UNITÉ DE MESURE + MÊME QUANTITÉ

Lorsqu'on compare le prix de deux aliments, il faut garder la même unité de mesure (par exemple, grammes, kilogrammes, litres, etc) et comparer la même quantité d'aliments.

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, *Un panier d'épicerie à petit prix, décembre 2014.*

# FICHE DE RECETTE



## ⇒ CLAFOUTIS AUX POMMES

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, Un panier d'épicerie à petit prix, décembre 2014.

### Ingrédients (pour 8 portions)

- 4 tasses (1 litre) de pommes pelées, épépinées et émincées
- Beurre
- 4 œufs
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) de farine de blé entier
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 2 cuillères à thé (20 ml) d'essence de vanille
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de sucre
- 1 pincée de sel



### Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 350 degrés F (ou 180 degrés C).
- ✓ Beurrer un moule carré de 20 centimètres (8 pouces).
- ✓ Faire revenir les pommes dans une poêle avec du beurre environ 5 minutes à feu moyen.
- ✓ Déposer les pommes dans le moule.
- ✓ Dans un grand bol, battre les œufs, le sucre et la farine. Ajouter le lait, la vanille et le sel et bien mélanger le tout.
- ✓ Verser le mélange sur les pommes et cuire environ 45 minutes.
- ✓ Parsemer 2 cuillères à soupe (30 ml) de sucre et griller jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- ✓ Servir une fois refroidi.



### Variantes proposées...

Remplacer les pommes par d'autres fruits selon la saison. Si les fruits sont tendres (comme les bananes, les cerises, les fraises, les pêches et les poires), il n'est pas nécessaire de les faire revenir dans une poêle. Ils peuvent être déposés au fond du moule après avoir été coupés en morceaux.

# FICHE DE RECETTE



## ⇒ GALETTES VÉGÉ MULTIFAÇONS

Source: Les Producteurs laitiers du Canada, Un panier d'épicerie à petit prix, décembre 2014.

### Ingrédients (pour 4 portions)

- 2 cuillères à soupe (30 ml) de beurre ou d'huile végétale
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à thé (5 ml) de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de coriandre séchée
- 1 boîte de conserve de 540 ml de haricots rouges rincés et égouttés
- 1/4 de tasse (60 ml) de flocons d'avoine (gruau) à cuisson rapide
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de farine de blé entier
- 1 pincée de poivre et de sel

### Préparation

- ✓ Préchauffer le four à 350 degrés F (ou 180 degrés C).
- ✓ Chauffer la moitié du beurre (ou de l'huile) dans une poêle à feu moyen. Y faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Ajouter le cumin et la coriandre.
- ✓ Écraser les haricots dans un bol à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à patates et les ajouter au mélange dans la poêle. Poivrer et saler.
- ✓ Transvider le mélange dans un bol et y ajouter les flocons d'avoine.
- ✓ Façonner quatre galettes aplaties. Si le mélange est trop collant, y ajouter un peu de farine.
- ✓ Faire fondre le reste du beurre (ou de l'huile) et en badigeonner chaque galette.
- ✓ Cuire environ 30 minutes en les retournant à la mi-cuisson.

### Comment servir les galettes?

Dans un pain...

- À hamburger de grains entiers, garni d'une tranche de fromage, d'une tranche de tomate, d'une feuille de laitue et de condiments au choix.
- Pita de grains entiers garni de tomates en cubes, de morceaux de laitue, de yogourt nature et de fromage râpé. Couper la galette en morceaux avant de l'ajouter au pita.

**Ou accompagnées d'une trempette faite avec de la crème sûre faible en matières grasses, du yogourt nature et de la poudre de cari.**