

Ateliers de cuisine



de base

ÉLABORE EN 1992, PAR :

Marie-Claude Dion, nutritionniste

Solanges Villeneuve, préposée aux bénéficiaires

REVISE EN JUIN 2013, PAR :

Chantale Tremblay, technicienne en diététique

Table des matières

Rencontre #1 – Sécurité dans la cuisine

Description du thème et objectif de la rencontre	7
Sécurité dans la cuisine	8
Activité 1 : sécurité dans la cuisine	10
Feuille de correction	11
Activité 2 : «Trouver les risques de danger»	12
Bibliographie.....	13

Rencontre #2 – Hygiène et salubrité.....

Description du thème et objectifs de la rencontre	16
Hygiène et salubrité	17
Conseils pour une bonne hygiène lors de la préparation des repas	19
Activité : Questionnaire sur l'hygiène et salubrité.....	21
Réponses	23
Bibliographie.....	24
Préparation des repas à la maison	25
Macaroni à la poêle	30
Pain de viande.....	31

Rencontre #3 – Le Guide alimentaire canadien

Description du thème et objectifs de la rencontre	34
Présentation du Guide alimentaire canadien.....	35
Tableau 1- Les nutriments clés dans le Guide alimentaire	36
Activité : «Quatre c'est mieux».....	37
Activité : «Mettez du Guide alimentaire dans votre assiette	38
Bibliographie.....	39
Carrés aux dattes	42
Sauce à spaghetti italienne.....	43

Rencontre #4 – Planification de l'épicerie

Thème et objectif de la rencontre.....	46
Activité : «Consommer sans se faire rouler».....	47
Jeu questionnaire : Fiche des participants	48
Fiche de correction du jeu questionnaire (animateur)	51

Activité : «J'apprends à observer»	52
Fiche des participants.....	53
Fiche de correction (animateur)	55
La préparation (trucs économiques)	58
Préparation du repas	60
L'étiquetage nutritionnel.....	65
Bibliographie.....	67
Cuisses de poulet	68
Boeuf africain	69

Rencontre #5 – Modification des recettes traditionnelles

Thème et objectif de la rencontre.....	72
Conseils pour la modification des recettes traditionnelles	73
Activité : Modification d'une recette.....	75
Activité : Modification d'une recette (tableau).....	76
Écono – Trucs – Santé	77

Rencontre #6 – Congélation et cuisine au micro-ondes

Thème et objectifs de la rencontre.....	83
Activité : «De nouvelles ondes...le micro-ondes»	84
Fiche des participants.....	85
Feuille de correction et explications	86
Activité : «On occupe les ondes».....	87
Phrases – Jeu du téléphone sans fil	88
Compléments d'information	89
Activité : La congélation.....	90
Frais, c'est meilleur.....	91
Conseils pratiques	93
Durée d'entreposage des aliments	94
Réponses	96
Préparation des repas	97
Cuisson au micro-ondes	99
Bibliographie.....	104
Pâté au poulet	105
Biscuits à l'avoine et aux raisins légers.....	106
Tarte aux œufs	108

Rencontre #7 – Préjugés et mythes alimentaires	
Thème et objectif de la rencontre.....	110
Activité 1 : Vérités et mensonges.....	111
Réalités et vérités	112
Compléments d'information (animateur)	113
Mythes : Mensonges.....	118
Compléments d'information (animateur)	120
Bibliographie.....	124
Rencontre #8 – Le déjeuner.....	
Déjeuner sur le pouce.....	129
Déjeuner au son de blé, un choix pour la vie	131
Le petit déjeuner, un repas essentiel	132
Chaque jour vous est donné pour être heureux	133
Muffins banane-avoine	134
Un panier d'épicerie nutritif et économique	135

Rencontre #1

SÉCURITÉ DANS LA CUISINE



Sécurité dans la cuisine

1. Mot de bienvenue et présences (5 min.)
2. Description du thème et objectif de la rencontre (5 min.)
3. Activité 1 : «La sécurité dans la cuisine» (20 min.)
Activité 2 : «Trouver les risques de danger» (20 min.)
4. Pause (10 min.)
5. Préparation des recettes et information (2 heures)

Description du thème et objectif de la rencontre

THÈME

La cuisine est un des lieux où survient la majorité des accidents.

OBJECTIF

Faire connaître aux participants les directives à suivre pour éviter les accidents dans la cuisine.

Sécurité dans la cuisine

- ✦ Acheter des mitaines de four protectrices pour transporter les récipients chauds;
- ✦ Cuire les aliments sur un feu moyen de la cuisinière électrique plutôt que sur un feu très chaud;
- ✦ Débrancher tous les appareils non utilisés;
- ✦ Éviter de cuisiner avec des vêtements aux manches amples;
- ✦ Le plancher doit être propre et sec;
- ✦ L'extincteur portatif doit être bien en vue et vérifié régulièrement;
- ✦ Éviter d'utiliser une assiette ou une tasse ébréchée, vous pouvez vous blesser en l'utilisant;
- ✦ Installer un détecteur de fumée dans votre cuisine;
- ✦ Tourner les poignées des casseroles vers l'intérieur de la cuisinière électrique;
- ✦ Transporter un plat chaud dans un contenant plus grand pour aller dans une autre pièce que la cuisine où à l'extérieur de la maison;
- ✦ Utiliser une bouilloire électrique qui arrête de fonctionner lorsque l'eau bout;
- ✦ Utiliser des récipients à fond épais pour cuire les aliments sur la cuisinière électrique;



- ✦ Prendre l'habitude de bien identifier en collant des bouts de papier sablé sur les contenants de produits chimiques et nettoyants, et les ranger dans un lieu différent de celui utilisé pour les aliments;
- ✦ Demeurer dans la cuisine si des aliments sont à cuire (surtout pour la cuisson directe);
- ✦ Éviter de poser des rideaux au-dessus de la cuisinière électrique;
- ✦ Éviter d'utiliser un coin de tablier ou un linge à vaisselle pour transporter un récipient chaud;
- ✦ Éviter de mettre de l'eau dans un récipient dans lequel brûle de l'huile ou du beurre, placer plutôt un couvercle sur le récipient et fermer le bouton du rond de la cuisinière pour le faire refroidir;
- ✦ Éviter de laisser traîner sur le bord du comptoir ou de la table des ustensiles coupants ou piquants; ils peuvent vous blesser en tombant.



Activité 1 :

Sécurité dans la cuisine

CONSIGNE : COMPLÉTER CHAQUE PHRASE PAR LE MOT APPROPRIÉ

- ✦ Portez toujours des _____ de four protectrices lorsque vous transportez les récipients chauds.
- ✦ Placez les poignées des chaudrons à _____ de la cuisinière.
- ✦ Demeurez dans la _____ si des aliments sont à cuire.
- ✦ Évitez de mettre de _____ dans un récipient dans lequel brûle de l'huile ou du beurre.
- ✦ Évitez d'utiliser une assiette ou une tasse ébréchée, vous pouvez vous _____ en l'utilisant.
- ✦ Placez des ampoules électriques _____ du poêle et de l'évier.
- ✦ Rangez les _____ coupants dans un espace approprié.
- ✦ Dans vos armoires, placez les choses que vous utilisez régulièrement de façon à ce qu'elles soient accessibles sans avoir à _____.
- ✦ Évitez de laisser des choses qui encombrent votre _____, vous pourriez tomber.
- ✦ Séparez les produits _____, des produits alimentaires.

Feuille de correction

MITAINES

L'INTÉRIEUR

CUISINE

L'EAU

BLESSER

AU-DESSUS

USTENSILES

GRIMPER

PASSAGE

NETTOYANTS



Activité 2 :

«Trouver les risques de danger»

À partir de la vidéocassette, les participants doivent énumérer les risques d'accidents dans la cuisine.

Bibliographie

CATo3ABVQ «Bien se nourrir pour mieux vieillir», 25 jeux et exercices sur thème et alimentation au troisième âge. Août 1992, 343 pages.

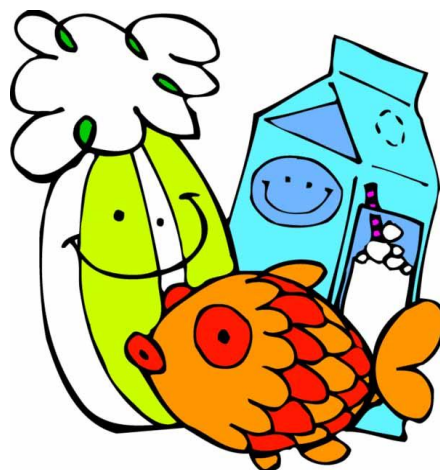
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale), «Préparation des repas à la maison», 03-96, 4 pages.

Les Publications du Québec «Le bel âge pour bien manger». Conseils et recettes pour les aînés. Un guide pratique qui donne le goût de cuisiner «santé», 1992, 100 pages.

Rencontre #2

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

**(FRAÎCHEUR ET CONSERVATION
DES ALIMENTS)**



Hygiène et salubrité

(Fraîcheur et conservation des aliments)

1. Mot de bienvenue et présences (5 min.)
2. Description du thème et objectif de la rencontre (5 min.)
3. Principes d'hygiène et de salubrité - Informations (20 min.)
4. Activité 1 : Jeu questionnaire (20 min.)
5. Pause (10 min.)
6. Préparation des recettes et information (2 heures)

Description du thème et objectifs de la rencontre

THÈME

L'une des principales sources de contamination des aliments est la personne qui manipule ces aliments. Lors de la préparation des repas, il faut donc prendre quelques précautions pour prévenir les intoxications et les infections alimentaires. Les aliments sont des véhiculent particulièrement propices au développement des bactéries et des microbes qui ne demandent pas mieux que de s'y multiplier.

OBJECTIF

- Acquérir de bonnes habitudes d'hygiène lors de la manipulation des aliments et des outils de travail.
- Fournir des connaissances utiles pour éviter la contamination et/ou les infections.
- Le participant fait une démarche évolutive dans son apprentissage.
- Chaque participant exécute sa propre recette.

Hygiène et salubrité

- ❖ L'une des principales sources de contamination des aliments est la personne qui manipule les aliments. Une hygiène personnelle déficiente à ce niveau annule les effets de toutes les autres mesures sanitaires.
- ❖ Toute personne ayant une blessure infectée ou une maladie contagieuse, ne doit pas être en contact avec les aliments. Les blessures non infectées doivent être couvertes avec un bandage propre, étanche et protégé par un gant à usage unique.
- ❖ Revêtez un tablier propre avant de commencer à travailler. Il est aussi important d'attacher ou de relever ses cheveux afin qu'ils ne se retrouvent pas dans les aliments.
- ❖ Les mains sont la plus importante source de contamination potentielle, car elles sont en contact direct avec les aliments. Il est donc essentiel de se laver les mains avant de commencer à travailler et ensuite chaque fois que c'est nécessaire, particulièrement après avoir manipulé des viandes crues, avoir toussé, éternué, être allé aux toilettes, avoir touché aux déchets et aux animaux. Utilisez du savon et de l'eau chaude et séchez les mains avec une serviette propre.
- ❖ Abstenez-vous de fumer lorsque vous préparez les aliments. Le contact des mains avec la bouche est une source de contamination.
- ❖ La propreté des appareils ménagers et des ustensiles de cuisine que vous utilisez a un impact sur la qualité des aliments. Voyez donc à n'utiliser que des accessoires propres

et à les nettoyer après usage. Cela est particulièrement important lorsque l'on manipule de la viande ou de la volaille crue. Il faut alors nettoyer et désinfecter la surface de travail et les accessoires utilisés avant de s'en servir de nouveau, ceci afin de ne pas contaminer les aliments que l'on manipule ensuite. Pour y arriver, il suffit de suivre ces étapes :

- ✦ Retirer le plus gros des restes de nourriture de votre surface de travail.
- ✦ Utiliser ensuite une eau propre très chaude et ajoutez-y du détergent. Changez l'eau lorsqu'elle devient trop sale. S'il est nécessaire de rincer, utilisez un tampon de nylon à rincer, car les tampons métalliques se désagrègent et laissent des particules sur les ustensiles.
- ✦ Rincer avec une eau propre chaude pour enlever les surplus de savon.
- ✦ L'utilisation de torchons dans la cuisine est souvent une source de contamination. Prenez soin de les laver avec un détergent et de les rincer à chaque usage. Il faut les désinfecter quotidiennement ou les changer tous les jours. Pour désinfecter, utilisez une solution d'un litre d'eau et de 5 ml d'eau de javel domestique. Cette même solution sert aussi au trempage de votre lavette de coton.

Conseils pour une bonne hygiène lors de la préparation des repas

1. Gardez les mains, les ustensiles et le lieu de travail propres en les lavant à l'eau chaude savonneuse.
2. Se servir d'un ustensile propre de cuisine pour les autres personnes lors d'une mauvaise toux, si vous avez une blessure à la main ou une gastro-entérite (diarrhée).
3. Évitez autant que possible de cuisiner pour les autres personnes lors d'une mauvaise toux, si vous avez une blessure à la main ou une gastro-entérite (diarrhée).
4. Gardez les aliments chauds à une température supérieure à 60°C (140°F) et les aliments froids à une température inférieure à 4°C (40°F), c'est-à-dire en dehors de la zone critique pour éviter les intoxications causées par les aliments, particulièrement ceux préparés avec des œufs, du lait, du poisson, de la viande, mayonnaise...).
5. Ne jamais laisser plus de 2 heures à la température de la pièce des aliments susceptibles de contamination (ex. : ne pas attendre que les aliments refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur).
6. Ne pas décongeler un aliment à la température de la pièce. Le mettre au réfrigérateur ou utiliser le four à micro-ondes, à la fonction «DÉCONGELER» - «DEFROST».

7. Prendre soin de se laver les mains après avoir manipulé des viandes crues, avoir toussé, éternué, s'être touché aux cheveux, etc.
8. Revêtir un tablier propre avant de commencer à travailler. Il est aussi important d'attacher ou de retenir ses cheveux afin qu'ils ne se retrouvent pas dans les aliments.

Activité :

Questionnaire : Hygiène et salubrité

Vrai ou Faux

1. Lorsqu'on achète de la viande, la date indiquée sur l'emballage est la date d'expiration.
☐ Vrai ☐ Faux
2. Pour couper la viande, on se sert d'une planche en bois.
☐ Vrai ☐ Faux
3. Il est dangereux de garder une dinde dégelée sans réfrigération une nuit entière.
☐ Vrai ☐ Faux
4. Les restes de dinde doivent être réfrigérés dans les deux heures qui suivent la cuisson.
☐ Vrai ☐ Faux
5. Le bœuf cru se garde cinq jours au réfrigérateur
☐ Vrai ☐ Faux
6. Les aliments surgelés ont moins de vitamines.
☐ Vrai ☐ Faux
7. Les aliments conservés sous vide ont moins de goût.
☐ Vrai ☐ Faux

8. Il ne faut pas acheter d'aliments sous vide s'il y a du givre blanc.

☐ Vrai ☐ Faux

9. Les restes de viande, de volaille ou de poisson cuits et réfrigérés doivent être utilisés dans les 4 jours suivant la première cuisson.

☐ Vrai ☐ Faux

10. Il est possible de décongeler les aliments sur le comptoir ou à la température de la pièce.

☐ Vrai ☐ Faux

11. Il faut s'abstenir de fumer lorsque vous préparer les aliments.

☐ Vrai ☐ Faux

12. L'utilisation de torchons dans la cuisine domestique est souvent une source de contamination.

☐ Vrai ☐ Faux

Réponses

1. FAUX Habituellement, c'est la date d'emballage, mais pour certains produits tels les viandes froides, cretons, etc., une date d'expiration peut être aussi indiquée.
2. FAUX Parce que les bactéries restent dans les fentes du bois. Il est préférable d'utiliser une planche de plastique.
3. VRAI
4. VRAI Et ce, pour toutes les sortes de viande.
5. VRAI Mais le bœuf haché cru ne se conserve que 2 jours au réfrigérateur.
6. FAUX
7. FAUX
8. VRAI
9. VRAI
10. FAUX Il faut décongeler les aliments, soit au réfrigérateur ou au four à micro-ondes.
11. VRAI Le contact des mains avec la bouche est une source de contamination.
12. VRAI Prenez soin de les laver avec du détergent et de les rincer à chaque usage. Il faut les désinfecter quotidiennement ou les changer tous les jours.

Bibliographie

CATo3ABVQ «Bien se nourrir pour mieux vieillir», 25 jeux et exercices sur thème et alimentation au troisième âge. Août 1992, 343 pages.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale), «Préparation des repas à la maison», 03-96, 4 pages.

Les Publications du Québec «Le bel âge pour bien manger». Conseils et recettes pour les aînés. Un guide pratique qui donne le goût de cuisiner «santé», 1992, 100 pages.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale).
«Frais c'est meilleur».

Préparation des repas à la maison

Ce document d'information se veut un guide de bonnes pratiques préparé à l'intention de la personne responsable de la préparation des repas à la maison.

Pour votre bien-être et celui de votre famille, vous devez respecter les règles de base en hygiène et salubrité alimentaire, car toute manipulation inappropriée d'aliments peut être la cause d'une intoxication alimentaire. Les enfants et les personnes âgées sont plus vulnérables à la présence de micro-organismes dans les aliments, il faut donc porter une attention particulière à la préparation des repas qui leur sont destinés.

L'ACHAT DES ALIMENTS



Acheter les aliments chez des marchands reconnus et de bonne réputation.

Terminez toutes vos courses par l'achat des viandes.

Évitez de laisser séjourner les aliments périssables longtemps dans le coffre de la voiture.

Retournez rapidement à la maison pour entreposer les denrées aux températures requises.

Recherchez le sceau «Approuvé Québec» ou «Approuvé Canada» lors de l'achat de grosses pièces de viande.

Soyez vigilant lorsque vous achetez des aliments de vendeurs itinérants. Veillez à ce que les grosses pièces de viande portent un sceau d'inspection, que les températures de conservation soient adéquates, que les emballages soient intacts et que les étiquettes de ces produits soient complètes. Entre autres, on doit y retrouver le nom de produit, la liste des ingrédients, la quantité ainsi que le nom et l'adresse d'un responsable.

Vérifier si les produits réfrigérés sont froids et si les produits surgelés sont bien demeurés congelés.

N'utilisez pas d'œufs fêlés et coulants car ils peuvent être contaminés par des bactéries, ce qui représente un risque pour la santé.

Jetez les boîtes de conserve bombées ou bosselées, celles qui giclent lorsqu'on les ouvre, de même que celles qui contiennent des aliments à l'apparence ou à l'odeur anormale. N'y goûtez même pas!

Ne servez pas de lait provenant directement de la ferme. Seul le traitement de pasteurisation permet de détruire les micro-organismes ou de les préparer.

L'ENTREPOSE DES ALIMENTS



Gardez au réfrigérateur les aliments périssables tels que produits laitiers, œufs, viandes, volailles, poissons ainsi que les aliments mis à mariner, à une température qui ne dépasse pas 4° C (40° F). Les aliments surgelés quant à eux, doivent être gardés au congélateur à une température d'au plus -18° C (0° F) et cela jusqu'à leur utilisation. Placez-les dans des sacs à congélation ou des contenants prévus à cette fin. Prenez soin d'identifier vos produits et inscrivez toujours la date.

Effectuer la rotation des stocks d'aliments : premiers entrés, premiers sortis.

Vérifiez, à l'achat et au moment de l'utilisation, la date de conservation des produits périssables. Il est préférable de consommer ces aliments avant la date indiquée. Après, ils peuvent encore être sains, mais on doit s'attendre à une diminution de leur qualité.

Protégez les aliments contre les éternuements, les poussières, les insectes et les animaux, en les couvrant d'une pellicule de plastique jetable ou d'un couvercle lavable.

Emballer les aliments périssables dans des contenants hermétiques afin d'éliminer le contact et l'écoulement des liquides sur les autres aliments.

Évitez de surcharger le réfrigérateur. La circulation d'air froid peut être bloquée et provoquer une élévation des températures jusqu'à la zone de danger qui s'étend entre 4° C (40° F) et 60° C (140° F).

Placez un thermomètre dans le réfrigérateur et le congélateur afin de vérifier régulièrement la température. Veillez à la propreté de ces appareils et assurez-vous de dégivrer le congélateur lorsque la glace s'accumule.

Pour plus de détails sur la consommation des aliments, consultez le feuillet «Frais c'est meilleur» publié par la MAPAQ.

PRÉPARATION DES ALIMENTS



Empêchez les bactéries de se développer en gardant les aliments congelés à -18° C (0° F) et moins, réfrigérés à 4° C (40° F) ou moins, chauds à 60° C (140° F) ou plus.

Rappelez-vous que la zone de danger se situe entre 4° C (40° F) et 60° C (140° F). Il est important de ne jamais conserver un aliment périssable plus de deux heures à la température de la pièce.

Prévenez la contamination croisée lors de la préparation des aliments. Cela signifie qu'à aucun moment, les aliments cuits ou prêts à manger ne doivent venir en contact avec des

aliments crus tels que viandes, volailles, poissons crus, ou des surfaces de travail et ustensiles qui ont été en contact avec des aliments crus. Ainsi, après avoir découpé de la volaille fraîche, il faudra laver et désinfecter la planche de travail avant d'y trancher des sandwiches ou des crudités.

Lavez-vous les mains avant de commencer la préparation des aliments, car la contamination croisée peut aussi se produire avec les mains. Rappelez-vous que les mains qui ont manipulé des viandes ou de la volaille crues, doivent être lavées avant de manipuler des aliments cuits ou prêts à manger. Le lavage des mains demeure une pratique élémentaire mais combien importante dans la prévention de la contamination des aliments. Les mains sont le principal véhicule qui contribue à la transmission des micro-organismes.

Abstenez-vous en tout temps de consommer la viande hachée crue et même de goûter cette dernière.

Rappelez-vous que les épices, les condiments, les marinades et les sauces fortes ne détruisent pas les bactéries.

En tout temps, gardez votre cuisine propre (évier, surfaces de travail, plancher) et évitez que votre animal favori s'y retrouve!

CUISSON

La cuisson, en plus d'améliorer la saveur et la texture des aliments, détruit la plupart des micro-organismes qu'ils contiennent à condition qu'elle soit effectuée sans interruption et qu'elle permette à l'aliment d'atteindre une température sécuritaire.

Voir tableau page suivante.

TEMPÉRATURES DE CUISSON RECOMMANDÉES

	°C	°F
Agneau		
▪ À point	77	170
▪ Bien cuit	82	180
Bœuf		
▪ À point	70	160
▪ Bien cuit	77	170
Canard	82-85	180-185
Chevreuil	71-77	160-170
Lièvre	82-85	180-185
Oie	82-85	180-185
Porc		
▪ Rosé	70	160
▪ Bien cuit	77	170
Sanglier	77	170
Veau	77	170
Volaille		
▪ Poulet	82-85	180-185
▪ Dinde	82-85	180-185
▪ Désossée	77-80	170-175
▪ Farce (seule ou dans l'animal)	74	165

TOUTES LES VIANDES HACHÉES 77°C 170°F
AUCUNE COLORATION ROSÉE!

Insérez, pour évaluer la température, un thermomètre dans la partie la plus épaisse du morceau de viande ou au centre de la préparation en évitant de toucher un os ou du gras, ce qui fausserait la lecture.

Retournez fréquemment les aliments lors de la cuisson au four à micro-ondes pour répartir la chaleur uniformément et, afin d'assurer une cuisson complète, prévoyez une température additionnelle de 14° C (25° F) à la température de cuisson recommandée pour un four conventionnel.

SERVICE

Servez les aliments le plus tôt possible après leur préparation. Évitez de les préparer longtemps à l'avance.

Maintenez les aliments à servir chauds à une température minimale de 60° C (140° F) jusqu'à leur service. Gardez-les au four ou dans un réchaud.

Conserver les aliments périssables, comme les produits laitiers, les salades et les sandwiches au réfrigérateur à une température d'au plus 4° C (40° F), jusqu'au moment de les servir. Si cela est impossible, utilisez des sacs réfrigérants (Ice Pak) ou des lits de glace concassée.

Présentez les aliments en petites quantités dans des contenants peu profonds et utilisez des ustensiles de service différents pour chaque plat.

Jetez les restes d'aliments périssables qui ont séjourné plus de deux heures à la température ambiante.

Réfrigérez les surplus de nourriture le plus tôt possible. Vous pouvez accélérer le refroidissement des aliments de différentes façons :

- en découpant les grosses pièces de viande en tranches;
- en transvasant les liquides dans des petits contenants.

Utilisez les restes à l'intérieur de 3 jours suivant leur préparation, après les avoir réchauffés à 74°C (165°F), ou congelez-les à -18°C (0°F) et moins, pour 3 mois ou moins.

DÉCONGÉLATION

La meilleure méthode pour décongeler un aliment est tout simplement de le placer au réfrigérateur. Pour une décongélation plus rapide, l'utilisation du four à micro-ondes est pratique à condition que l'aliment soit cuit immédiatement. Dans ce cas, suivez les instructions du fabricant de l'appareil.

Une autre méthode consiste à immerger dans l'eau froide le produit préalablement placé dans un emballage étanche. Changez l'eau régulièrement ou laissez-la circuler de manière à ce que sa température ne dépasse pas 4°C (40°F).

Il ne faut jamais laisser décongeler les aliments à la température de la pièce. Cette méthode est dangereuse car les parties extérieures du morceau, qui dégèlent en premier, sont exposées trop longtemps à une température qui permet le développement des bactéries.

Si votre congélateur tombe en panne ou s'il y a interruption du service d'électricité, évitez d'ouvrir inutilement la porte. Avant de consommer les

aliments, examinez-les avec attention. Ceux présentant encore des cristaux de glace à leur surface peuvent être congelés à nouveau. Jetez tous ceux qui sont à la température ambiante. Faites cuire immédiatement les aliments périssables dont la température est encore supérieure à 4°C (40°F).

HYGIÈNE PERSONNELLE



L'une des principales sources de contamination des aliments est la personne qui manipule les aliments. Une hygiène personnelle déficiente à ce niveau annule les effets de toutes les autres mesures sanitaires.

Toute personne ayant une blessure infectée ou une maladie contagieuse, ne doit pas être en contact avec les aliments. Les blessures non infectées doivent être couvertes avec un bandage étanche et protégé par un gant à usage unique.

Revêtez un tablier propre avant de commencer à travailler. Il est aussi important d'attacher ou de retenir ses cheveux afin qu'ils ne se retrouvent pas dans les aliments.

Les mains sont la plus importante source de contamination potentielle, car elles sont en contact direct avec les aliments. Il est donc essentiel de se laver les mains avant de commencer à travailler et ensuite à chaque fois que c'est nécessaire, particulièrement après avoir manipulé des viandes crues, avoir toussé, éternué, être allé aux toilettes, avoir touché aux déchets et aux animaux. Utilisez du savon et de l'eau chaude et séchez les mains avec une serviette propre.

Abstenez-vous de fumer lorsque vous préparer les aliments. Le contact des mains avec la bouche est une source de contamination.

NETTOYAGE ET DÉSINFECTION



La propreté des appareils ménagers et des ustensiles de cuisine que vous utilisez a un impact sur la qualité des aliments. Voyez donc à n'utiliser que des accessoires propres et à les

nettoyer après usage. Cela est particulièrement important lorsque l'on manipule de la viande ou de la volaille crue. Il faut alors nettoyer et désinfecter la surface de travail et les accessoires utilisés avant de s'en servir de nouveau, ceci afin de ne pas contaminer les aliments que l'on manipule ensuite. Pour y arriver, il suffit de suivre ces étapes :

- Retirez le plus gros des restes de nourriture;
- Utilisez une eau propre maintenue à une température d'au moins 43°C (110°F) et ajoutez-y du détergent. Changez l'eau lorsqu'elle devient trop sale. S'il est nécessaire de récurer, utilisez un tampon à récurer de nylon, car les tampons métalliques se désagrègent;
- Rincez avec une eau propre à une température d'au moins 43°C (110°F);
- Désinfectez : une solution d'un litre d'eau et de 5 ml d'eau de Javel domestique suffit.

L'utilisation de torchons dans la cuisine domestique est souvent une source de contamination. Prenez soin de les laver avec du détergent et de les rincer à chaque usage. Il faut les désinfecter quotidiennement ou les changer tous les jours.

MISE EN CONSERVE MAISON



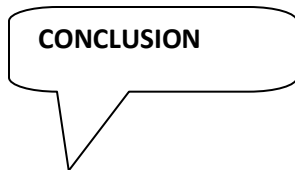
Il existe deux méthodes pour préparer des conserves maison :

- La stérilisation à l'eau bouillante, pour les aliments acides comme les confitures et les marmelades aux fruits. Compte tenu que les tomates n'ont pas toujours un niveau d'acidité suffisant, il est préférable de leur ajouter de l'acide citrique ou de jus de citron reconstitué;
- La stérilisation à l'autoclave, pour les aliments peu acides, soit la plupart des légumes. Seul l'autoclave assure une température sécuritaire, soit 116°C et une pression suffisante 70 kPa.

Utilisez des pots et des couvercles expressément conçus pour la mise en conserve (de type Mason). Ne jamais utiliser les pots usagés de moutarde ou de marinades pour la mise en conserve. Les joints d'étanchéité ne doivent être utilisés qu'une seule fois.

Rangez les conserves maison dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Les conserves maison bien faites peuvent être gardées pendant environ un an.

La mise en conserve des viandes à la maison n'est pas recommandée car les risques qui lui sont inhérents sont trop élevés. La méthode de conservation conseillée pour toutes les viandes (poulet, bœuf) et les plats cuisinés contenant de la viande (sauce à spaghetti) est la congélation.



Les intoxications alimentaires sont la cause de douleurs abdominales, diarrhées, crampes, nausées, vomissements, fièvre et de maux de tête chez les personnes qui en sont atteintes. La plupart des intoxications alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours. Cependant, elles peuvent quelquefois avoir des conséquences graves, surtout si la victime est une personne âgée ou un enfant.

Si vous croyez être victime d'une intoxication alimentaire, consultez le médecin. Si cela est possible, conservez les restes d'aliments et avisez le bureau d'inspection des aliments du MAPAQ de votre région ou composez sans frais le 1-800-463-5023.

Pour des repas nutritifs et plein d'énergie, pensez inclure un des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires : produits laitiers, produits céréaliers, fruits et légumes et viandes et substituts.

Le respect des conseils énoncés dans ce document est un gage de sécurité. Ainsi, vous pourrez offrir à votre famille et à vos convives des repas savoureux, sains et nutritifs, préparés dans des conditions d'hygiène optimales.

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale.
1-800-463-5023

Macaroni à la poêle

- 1 c. à thé d'huile de maïs
- ½ livre (225 g) de bœuf haché maigre
- ½ tasse (125 ml) d'oignons hachés
- ½ tasse (125 ml) de piment vert haché
- 1 boîte de 28 onces (796 ml) de tomates
- 1½ tasse (375 ml) d'eau
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre
- ¼ c. à thé (1 ml) de moutarde en poudre
- 2 tasses (500 ml) de macaroni en coudes

PRÉPARATION

- ❖ Cuire le bœuf, l'oignon et le piment vert dans l'huile de maïs chaude, dans une casserole épaisse, jusqu'à ce que la viande soit brune.
- ❖ Ajouter les autres ingrédients, sauf le macaroni.
- ❖ Amener l'eau à ébullition. Ajouter le macaroni; apporter de nouveau à ébullition et diminuer la chaleur.
- ❖ Couvrir et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que le macaroni soit tendre.
- ❖ Remuer occasionnellement.

Conseils

Santé

Se servir de macaroni de blé entier.



Pain de viande

- 1½ livre (675 gr) de bœuf haché
- 1 oignon haché
- ¾ tasse (180 ml) de farine d'avoine (gruau)
- 1 œuf battu
- 1 tasse (250 ml) de lait
- sel, poivre
- 1/3 tasse de cassonade
- ½ tasse (125 ml) de ketchup rouge
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde sèche

PRÉPARATION

- ❖ Préchauffer le four à 350°F (175°F)
- ❖ Dans un bol, mélangez les 5 premiers ingrédients, ajouter le sel et poivre au goût.
- ❖ Dans un moule à pain beurré, pressez la préparation au bœuf.
- ❖ Réservez.
- ❖ Dans un autre bol, mélangez la cassonade, le ketchup et la moutarde sèche jusqu'à consistance homogène. Étendez sur le pain de viande.
- ❖ Recouvrez le moule de papier d'aluminium; faites cuire au four 75 minutes. Environ 45 minutes avant la fin de la cuisson, retirez le couvercle.
- ❖ Servez.

Conseils

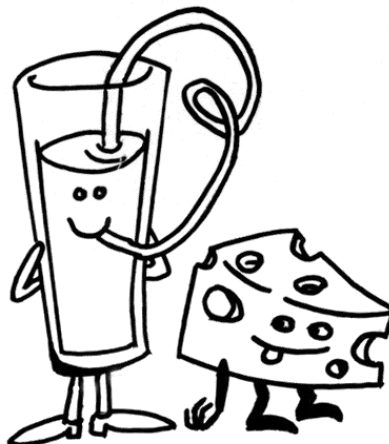
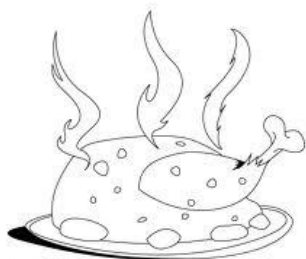
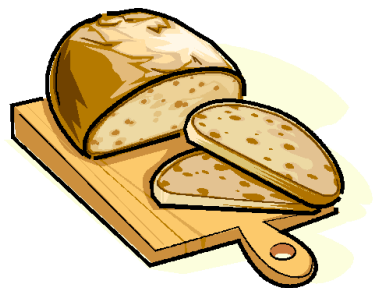
Santé



- 1 - Bœuf haché extra maigre
- 2 - Utiliser du lait écrémé
- 3 - Cuire dans des moules à muffins
ou le trancher après la cuisson
(si on désire le congeler)
- 4 - Diminuer la cassonade à ¼ de tasse.

Rencontre #3

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



Le Guide alimentaire canadien

1. Mot de bienvenue et présences (5 min.)
2. Thème et objectifs de la rencontre (5 min.)
3. Présentation du Guide alimentaire canadien (20 min.)
4. Activité 1 : «QUATRE C'EST MIEUX...» (10 min.)
Activité 2 : «METTRE DU GAC DANS VOTRE ASSIETTE» (20 min.)
5. Pause (10 min.)
6. Préparation des recettes et information (2 heures)

Description du thème et objectifs de la rencontre

THÈME *«Le Guide alimentaire canadien»*

Le Guide alimentaire canadien est un modèle d'alimentation flexible qui peut s'adapter à vos goûts et vos besoins. Les aliments essentiels à la santé y sont représentés en 4 groupes. Connaître le guide et bien l'utiliser est la clé d'une saine alimentation.

OBJECTIFS

- ✦ Reconnaître les aliments composant les 4 groupes alimentaires du guide alimentaire.
- ✦ Composer un menu équilibré en se servant des connaissances acquises sur le guide alimentaire.

Présentation du Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien divise les aliments en quatre (4) groupes différents :

❖ *Produits céréaliers*

❖ *Fruits et légumes*

❖ *Produits laitiers*

❖ *Viandes et substituts*

Les portions quotidiennes du guide alimentaire sont représentées visuellement par un arc-en-ciel. Les arcs les plus longs, nous indiquent les groupes que nous devons consommer davantage alors que les arcs les plus courts représentent ceux à consommer en quantité moindre.

Le nombre de portions dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre taille, de votre sexe et de votre niveau d'activité.

La variété est importante à l'intérieur de chacun des groupes, car en consommant des aliments différents, vous augmentez vos chances de couvrir vos besoins en plusieurs éléments nutritifs essentiels (tableau 1).

Tableau 1

LES NUTRIMENTS CLÉS DANS LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

CHAQUE GROUPE ALIMENTAIRE EST ESSENTIEL, CAR CHACUN FOURNIT UNE COMBINAISON DIFFÉRENTE DE NUTRIMENTS.

Produits céréaliers	+	Légumes et fruits	+	Produits laitiers	+	Viandes et substituts	=	Guide alimentaire
Protéines				Protéines		Protéines		Protéines
				Matières grasses		Matières grasses		Matières grasses
Glucides		Glucides						Glucides
Fibres		Fibres						Fibres
Thiamine		Thiamine				Thiamine		Thiamine
Riboflavine				Riboflavine		Riboflavine		Riboflavine
Niacine						Niacine		Niacine
Folacine		Folacine				Folacine		Folacine
				Vitamine B ₁₂		Vitamine B ₁₂		Vitamine B ₁₂
		Vitamine C						Vitamine C
		Vitamine A		Vitamine A				Vitamine A
				Vitamine D				Vitamine D
				Calcium				Calcium
Fer		Fer				Fer		Fer
Zinc				Zinc		Zinc		Zinc
Magnésium		Magnésium		Magnésium		Magnésium		Magnésium

Activité :

«Quatre c'est mieux»

OBJECTIF

Apprendre aux participants à identifier les aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

DÉROULEMENT

L'animateur montre une photo d'aliments et demande aux participants dans quel groupe il appartient.

MATÉRIEL REQUIS

- ❖ Tableau de feutre.
- ❖ Photos d'aliments avec endos velcro.

Activité : *«Mettez du Guide alimentaire dans votre assiette»*

OBJECTIF

Composez un menu équilibré incluant les quatre groupes du Guide alimentaire canadien.

DÉROULEMENT

Diviser le groupe en équipe et distribuer au hasard à chacune des équipes des images d'aliments. En se servant de ces gravures, les équipes composent un repas incluant un aliment de chacun des quatre groupes.

MATÉRIEL REQUIS

- ❖ Photos d'aliments.

Bibliographie

Santé et bien-être social Canada. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, 1992.

Santé et bien-être social Canada. Pour mieux se servir du guide alimentaire. 11 pages, 1992.

CATo3ABVQ «Bien se nourrir pour mieux vieillir», 25 jeux et exercices sur thème et alimentation au troisième âge. Août 1992, 343 pages.



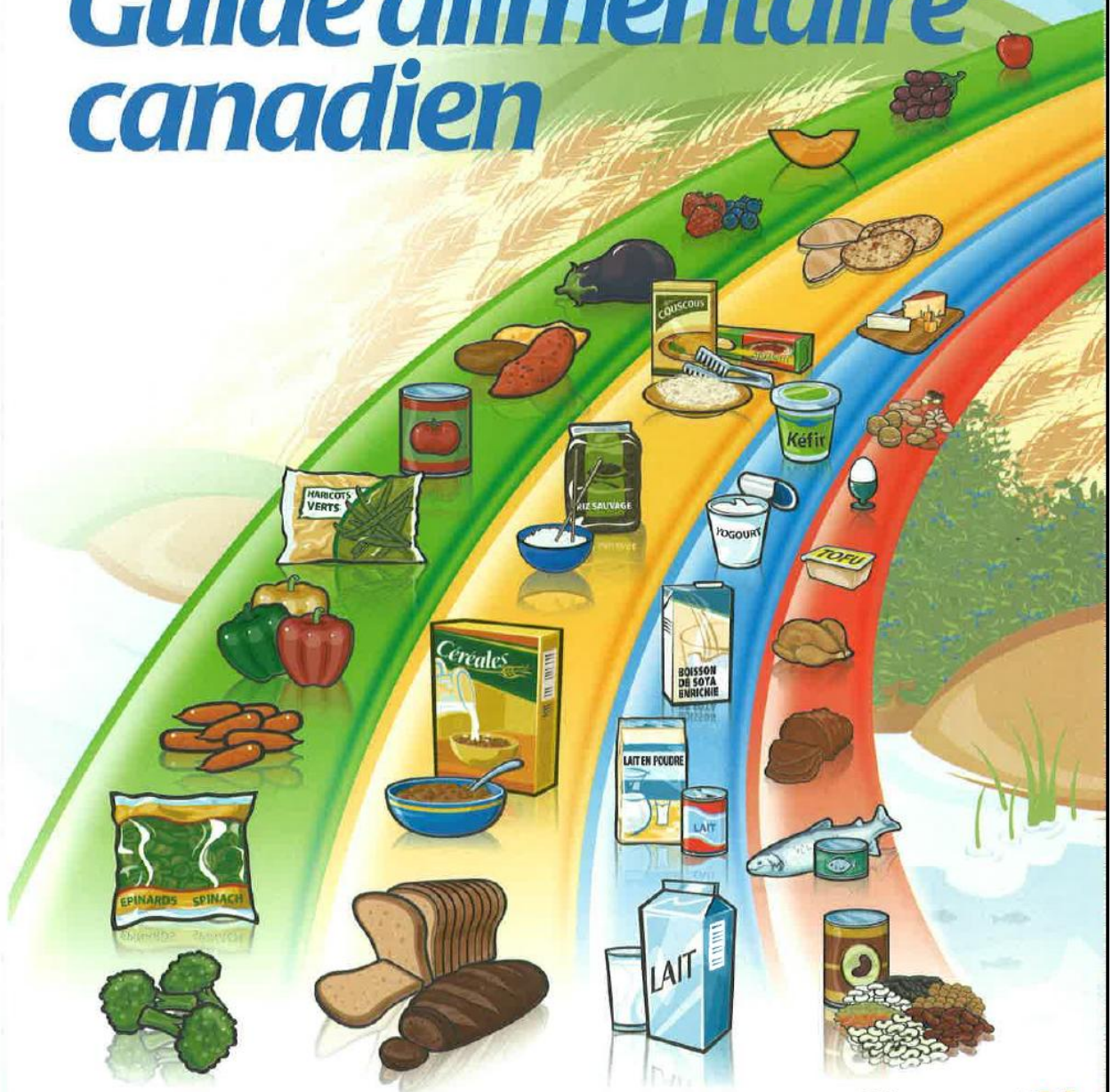
Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

Bien manger
avec le
**Guide alimentaire
canadien**



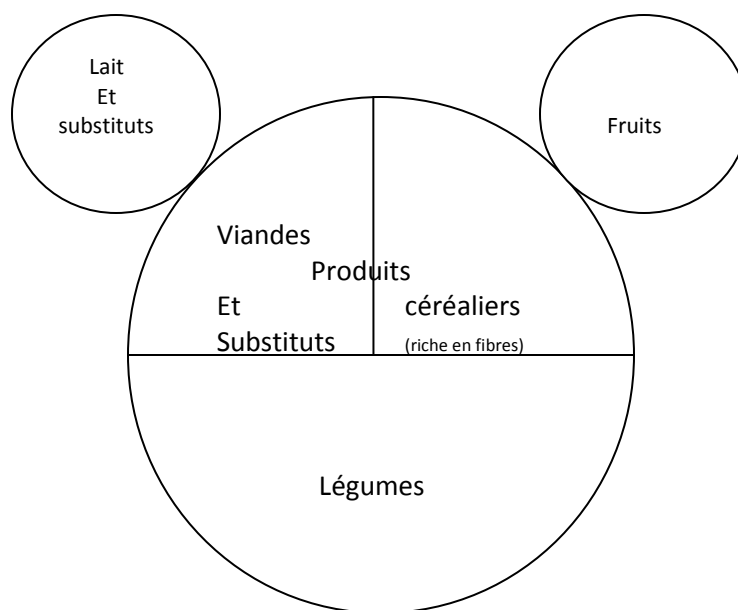
Canada

Le Guide alimentaire canadien

POUR **VARIER**, SAVOUREZ DES ALIMENTS DANS CHACUN DES 4 GROUPES :

Les recommandations du Guide alimentaire sont présentées sous forme d'arc-en-ciel. Les arcs les plus longs nous indiquent les groupes que nous devons consommer davantage alors que les arcs les plus courts représentent ceux à consommer en quantité moindre.

L'ASSIETTE IDÉALE



$\frac{1}{2}$ de l'assiette de légumes

$\frac{1}{4}$ de l'assiette de viandes et substituts

$\frac{1}{4}$ de l'assiette de produits céréaliers

Accompagné : 1 verre de lait ou produit laitier faible en M.G. et
1 fruit pour dessert

Carrés aux dattes

- 1 tasse (250 ml) d'eau
- ½ tasse (125 ml) de cassonade
- 1 paquet 15 ou 16 onces (450 g) de dattes dénoyautées
- ¾ tasse (175 ml) d'huile de maïs
- 1 ½ tasses (375 ml) de farine tout usage tamisée
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de soda à pâte
- 1 ½ tasses (375 ml) de farine d'avoine (gruau)
- 1 tasse (250 ml) de sucre brun

PRÉPARATION

- ❖ Ajouter l'eau et le sucre aux dattes dénoyautées. Amener au point d'ébullition sur un feu moyen; laisser bouillir rapidement jusqu'à ce que ce soit tendre. Piler avec une cuillère et réserver pour la garniture.
- ❖ Incorporer l'huile de maïs à la farine tamisée. Ajouter en brassant, le sel, le soda à pâte et la farine d'avoine. Ajouter la cassonade et mélanger parfaitement.
- ❖ Étendre la moitié du mélange de farine d'avoine dans un moule carré; garder le reste pour garnir le dessus.
- ❖ Étendre la garniture de dattes également sur le mélange de farine d'avoine.
- ❖ Couvrir les dattes avec le reste du mélange de farine d'avoine. Cuire à 350°F (four modéré), 30 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré.

Conseils

Santé



VOUS POUVEZ :

- ✦ Diminuer la quantité de cassonade dans la préparation de dattes et la préparation de farine d'avoine pour ceux qui surveillent le sucre et les calories.
- ✦ Utiliser de la farine de blé entier pour augmenter la teneur en fibres de la recette.

Sauce à spaghetti italienne

- 1 c. à table d'huile végétale
- ½ livre (225 g) de bœuf haché maigre
- ½ livre (225 g) de porc haché maigre
- 1 tasse (250 ml) d'oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 2 paquets (227 g) de champignons frais tranchés
- 1 tasse (250 ml) de céleri haché
- 1 poivron vert haché

PRÉPARATION

- ♦ Dans une grande casserole, brunir les viandes avec l'ail et les oignons.
- ♦ Ajouter les légumes, couvrir la casserole et laisser suer les légumes et la viande quelques minutes.
- ♦ Ajouter au mélange :
 - 1 boîte de 28 onces (796 ml) de tomates
 - 1 boîte de 5½ onces (156 ml) de pâte de tomate
 - ¼ tasse (60 ml) de ketchup
 - ¼ tasse (60 ml) de sauce chili
 - 2 c. à table (30 ml) de sauce S7 Heinz
 - 2 c. à table (30 ml) de sauce HP
 - 1 c. à table (15 ml) de sauce Worcestershire
 - 1 c. à thé (5 ml) de sauce Tabasco
- Au goût : persil, thym, sauge, marjolaine, laurier.
- ♦ Cuire à feu doux, 2h30 à 3h00.

CONSEIL

SANTÉ



1- Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile pour faire brunir votre viande, mais bien la brasser à la fourchette durant la cuisson pour éviter qu'elle ne colle à la casserole.

2- Le porc haché ordinaire contient beaucoup de gras; demander à votre boucher de vous hacher du porc maigre. Il coûtera plus cher à l'achat, mais il y aura moins de perte à la cuisson.

Rencontre #4

PLANIFICATION DE L'ÉPICERIE



Planification de l'épicerie

1. Mot de bienvenue et présences (5 min.)
2. Thème et objectif de la rencontre (5 min.)
3. Activité 1 : «Consommer sans se faire rouler» (20 min.)
Activité 2 : «J'apprends à observer» (20 min.)
4. Pause (10 min.)
5. Préparation du repas et information (2 heures)

Thème et objectif de la rencontre

THÈME

Faire l'épicerie peut être pour certaines personnes une corvée ou une préoccupation. Apprendre à acheter les bonnes quantités, à faire des choix judicieux demandent du temps, mais aussi une information adéquate.

OBJECTIF

Développer des aptitudes de consommateurs avertis en améliorant les habitudes à l'épicerie.

Activité

«Consommer sans se faire rouler»

OBJECTIF

Reconnaître les choix judicieux à faire lorsqu'on fait ses emplettes à l'épicerie.

DÉROULEMENT

- ★ Répondre aux questions individuellement (10 minutes);
- ★ Retour (10 minutes);
- ★ Mise en commun et correction (1 point/1 bonne réponse);
- ★ Chacun calcule son pointage et se voit attribuer un profil de consommateur (feuille de correction).

MATÉRIEL REQUIS

- ★ Fiche du jeu questionnaire
- ★ Fiche de correction.

Fiche des participants

(Jeu questionnaire)¹

AVANT DE PARTIR

1. a) Les spéciaux, ça donne des idées, mais ça gaspille du papier, je ne les utilise pas.
b) J'ai consulté la liste des spéciaux.
c) Je me fie rarement aux spéciaux.
2. a) J'ai planifié mes menus.
b) J'achète la même chose et je ne planifie rien.
c) À l'épicerie, je fais toujours des menus selon l'inspiration du moment.
3. a) Je dresse une liste de mes achats.
b) Arrivée à l'épicerie, je prends ce qui me tente.
c) J'attends de voir et de sentir les aliments pour m'inspirer.
4. a) J'aime bien déguster les mets en démonstration à l'épicerie. Des fois, on a presque un repas.
b) Je mange pendant que je fais l'épicerie, j'ouvre un sac de biscuits, etc.
c) J'ai mangé avant de partir.

À L'ÉPICERIE

5. a) Je suis confortable à l'épicerie où il y a de la musique douce, l'air climatisé, de l'espace. Je prends mon temps.
b) J'évite de passer plus d'une demi-heure dans un même magasin.
c) Je flâne, je flâne, je flâne...

LA FACILITÉ

6. a) Je choisis toujours les meilleurs marques à portée de ma main.
b) Je préfère me pencher ou lever les yeux pour prendre les marques «maison».
c) Je profite toujours du temps d'arrêt à la caisse pour prendre des bonbons ou du chocolat.
7. a) Je préfère aller seul(e) faire l'épicerie.
b) J'aime être accompagné(e) d'amis.
c) À l'épicerie, j'y fais des rencontres.

¹ Extrait : «Bien manger à bon compte», Guide du consommateur, Jocelyne Gauvin, pp. 178 et ss.

LE LABYRINTHE

- 8. a) Je circule dans toutes les rangées au cas où j'aurais oublié quelque chose.
- b) Je prends seulement les spéciaux au bout des rangées.
- c) Je suis strictement ma liste d'achats.

LES SPÉCIAUX

- 9. a) J'écris les prix des spéciaux avant de partir et j'insiste pour avoir le produit ou un rabais la semaine suivante.
- b) Quand il ne reste plus de spéciaux, je laisse tomber.
- c) J'ai choisi 12 citrons en spécial. Arrivé à la caisse, je n'ai droit qu'à 3 citrons au prix spécial. Je remets donc les 9 autres citrons.

L'ASCENSEUR

- 10. a) Je vérifie le prix des spéciaux précédents pour être certain qu'il s'agit des spéciaux.
- b) Que c'est beau les prix miracles!
- c) Les prix, ça ne me dérange pas.

LE POT-POURRI

- 11. a) Quand du poulet en spécial est mêlé avec du poulet de prix différent.
- b) Si la viande est belle, je la prends.
- c) Je ne me plains jamais.

L'ÉTIQUETTE SUBTILISÉE

- 12. a) Au comptoir des viandes, je vérifie l'étiquette indiquant la coupe de viande et sa péremption.
- b) Si la viande est belle, je la prends.
- c) Je ne me plains jamais.

LA CUILLÈRE DE BETTY CROCKER

- 13. a) Je ne me fie pas aux images publicitaires.
- b) J'aime bien les beaux contenants.
- c) Les nouveaux produits avec leurs belles couleurs ne m'inspirent pas toujours.

LES PAQUETS GÉANTS

14. a) Les spéciaux en gros paquets : j'achète
b) Je demande des portions plus petites même si j'attends 15 minutes et je le dis au gérant pour cette perte de temps.
c) Je n'ai pas le temps d'attendre pour avoir ce que je veux.

LES PIEDS DE CÉLERI

15. a) Je surveille la pointure des pieds...de céleri.
b) En autant qu'il est en spécial.
c) Je pense que les numéros élevés sont de bonne mesures pour les pieds de céleri.

LA LISTE

16. a) Je lis la liste d'ingrédients sur l'étiquette.
b) Je me fous de l'étiquette, je me fie au goût du produit.
c) Je n'ai pas de régime particulier.

LES MARQUES

17. a) Règle générale, je préfère les produits maison, sauf pour le café.
b) Je prends les marques que je connais, même si elles sont plus chères.
c) Cela ne m'importe guère.

Fiche de correction

Pour l'animateur (Jeu questionnaire)



1. B
2. A
3. A
4. C
5. A
6. B
7. A

8. C
9. A
10. A
11. A
12. A
13. C
14. B

15. A
16. A
17. A

1. Si vous avez plus de 13 points

Vous savez y faire à l'épicerie. Vous êtes un consommateur averti. On ne vous passe pas n'importe quoi. Vous demeurez aussi ouvert aux avertissements et vous êtes capable de vous adapter aux changements.

2. De 8 à 13 points

Vous êtes sur la bonne voie des économies. Vous avez vos habitudes quand vous faites l'épicerie. Vous voulez apprendre à faire des économies à l'épicerie, vous y arriverez.

3. En bas de 8 points

Vous êtes une personne généreuse qui se préoccupe énormément des autres. À l'épicerie, soyez méfiante et prudente, car vous risquez de vous faire rouler par l'ambiance et la publicité.

À prendre avec un grain de sel, s.v.p.

Activité

«J'apprends à observer»

OBJECTIF

Interpréter les indications mentionnées sur les étiquettes de certains produits.

DÉROULEMENT

- ★ Explication sur la lecture d'étiquettes.
- ★ Équipe de 3 personnes.
- ★ Distribution des étiquettes et questions (10 minutes).
- ★ Retour :
 - Une personne par groupe explique les réponses.
 - L'animateur complète l'information à l'aide de la fiche de correction.

MATÉRIEL REQUIS

- ★ Étiquettes et questions.
- ★ Fiche de correction.

Fiche des participants

1. Est-ce que les biscuits contiennent du gras?

☐ Oui ☐ Non

Ces biscuits contiennent-ils du sucre?

☐ Oui ☐ Non

2. Est-ce que ce jus contient du sucre?

☐ Oui ☐ Non

Est-ce que nous pouvons prendre ce produit pour nos recettes et l'offrir à un diabétique?

☐ Oui ☐ Non

3. Est-ce que cette crème de blé contient du sucre?

☐ Oui ☐ Non

Qu'est-ce que cette crème de blé a de spécial par rapport aux autres crèmes de blé?

☐ elle contient des vitamines

☐ elle contient des minéraux très recherchés

4. Est-ce que le mot «léger» signifie que le produit a été réduit en :

☐ gras

☐ sucre

☐ sel

5. De combien de % le sucre a-t-il été réduit par rapport au Jell-O ordinaire?

☐ 100%

☐ 75%

☐ 25%

6. Recommanderiez-vous ces céréales à vos amis?

☐ Oui

☐ Non

Pourquoi?

☐ à cause de la photo

☐ à cause des fibres

☐ à cause du nom

Fiche de correction

Pour l'animateur

1. Sans cholestérol

Sans cholestérol ne veut pas dire sans matières grasses. Si nous regardons dans la liste des ingrédients, nous ne retrouvons aucun gras animal, mais du gras végétal. Ex. : huile végétale hydrogénée.

Le cholestérol se retrouve dans les matières grasses d'origine animale, on ne le retrouve pas dans les huiles végétales, mais celles-ci peuvent aussi contribuer à augmenter le cholestérol sanguin si elles sont utilisées en trop grande quantité dans l'alimentation ou si le gras végétal est hydrogéné.

2. Non sucré

Dans ce cas, aucune sorte de sucre n'est ajoutée. Mais non sucré peut vouloir dire qu'il y a la présence de sucre naturel dans les ingrédients.

Ex. : le sucre des pommes est aussi un sucre. Nous pouvons l'utiliser pour nos recettes à offrir à un diabétique.

3. Sans sucre ajouté

Ce produit peut contenir du sucre naturel, mais aucun sucre n'y a été ajouté. Cette crème de blé ne contient aucun sucre.

Enrichi de fer

Le fer est un minéral que nous retrouvons surtout dans les légumes verts et dans les viandes rouges. Il est important de rechercher cet élément si nous ne consommons pas suffisamment d'aliments contenant du fer.

4. **Léger**

Lorsque nous achetons des produits «légers», il faut toujours connaître la signification de mot «léger». Nous devons toujours vérifier :

- ★ Quel élément nutritif a été modifié? Le sucre, le sel, le gras, etc.
- ★ Quelle est la réduction de cet élément nutritif?

5. **Jell-O**

Un minimum de 25% de réduction est exigé. Si sur l'étiquette ce n'est pas indiqué, veuillez comparer avec le produit de référence. Ex. : Jell-O léger et Jell-O ordinaire.

Il faut également faire attention aux termes suivants : texture légère, goût léger et léger au goût. Ces termes ne signifient pas que l'aliment a été allégé en sucre, en sel ou en gras, mais tout simplement que sa consistance ou sa saveur est plus légère.

6. **Riche en fibres (pour les céréales)**

Dans la liste d'ingrédients, nous devons retrouver soit :

- ★ son de blé;
- ★ son d'avoine;
- ★ son de maïs.

Nous devrions consommer dans une journée environ 25 g de fibres alimentaires par jour. Une céréale riche en fibres est un bon moyen d'atteindre l'apport quotidien recommandé.

- ✱ Acheter des denrées de catégorie à «meilleur marché» répond souvent à nos besoins. Les inscriptions «Canada de choix» ou «Canada catégorie A» n'indiquent que des caractéristiques physiques : tendreté et saveur peuvent être différentes. Du point de vue nutritif, toutes les catégories de produits alimentaires ont la même valeur nutritive.
- ✱ Utiliser des produits de marque «Maison» ou «Sans nom». La plupart d'entre eux sont d'aussi bonne qualité que les marques connues et coûtent habituellement moins cher.
- ✱ Économiser son argent en consacrant un peu plus de temps et d'énergie à faire des provisions et à préparer ses repas.
- ✱ Observer le prix des différentes marques d'un même article avant d'acheter. Les articles plus populaires sont habituellement placés à la hauteur des yeux. Jeter un coup d'œil au-dessus et au-dessous, on y trouvera peut-être un meilleur achat.
- ✱ Ouvrir l'œil lorsque vient le temps de payer le marché. S'assurer que le montant de chaque article enregistré à la caisse est exact. Surveiller la balance lorsqu'on fait peser des denrées alimentaires. Le poids des contenants par exemple, ne doit pas être inclus.
- ✱ Éviter d'acheter d'après ses impulsions. Les étalages de fantaisie, notamment au bout des allées, peuvent nous faire penser à une économie, ce qui n'est pas toujours le cas. Comparer soigneusement les prix.
- ✱ Savoir tirer profit de la publicité. Les circulaires, les annonces dans les journaux et les coupons-primés sont des moyens d'économiser sur les articles que nous achetons de façon régulière. N'acheter que ce dont nous avons besoin. De plus, en sachant le prix courant d'un article, il est facile de reconnaître un bon achat.
- ✱ Faire ses emplettes aux bons endroits. Souvent, nous avons une facture d'épicerie qui n'en est pas une. Lorsqu'elle comprend des articles qui ne sont pas des produits alimentaires tels : médicaments, papeterie, etc. et qui peuvent coûter moins cher ailleurs. Ne trichons pas sur notre facture d'épicerie si nous ne voulons pas trop dépenser.

La préparation

(Trucs économiques)

- ★ Utilisez le lait en poudre dans les soupes, les gâteaux ou desserts au lait. C'est plus économique.
- ★ Le riz et les pâtes alimentaires (spaghetti, macaroni, nouilles, etc.) font partie du groupe pains et céréales. Ils s'incorporent bien dans les mets composés et vous permettent d'utiliser moins de viande. Recherchez les pâtes alimentaires à grains entiers, à base d'épinards ou d'autres légumes et le riz brun. En plus d'ajouter un peu de couleur au menu, ces variétés sont plus nutritives et très savoureuses.
- ★ Si vous utilisez des coupes de viande moins tendres et plus économiques, faites-les cuire lentement, à feu doux, dans un peu de liquide (jus, bouillon, vin, etc.). Vous pouvez aussi les faire mariner quelques heures avant la cuisson pour les attendrir.
- ★ Les soupes peuvent être préparées à partir des restes de repas précédents, en utilisant comme base un bouillon fait à la maison ou commercial, un jus de légumes ou encore une soupe en conserve.
- ★ Achetez certains aliments en vrac, particulièrement les assaisonnements et les herbes. Conservez-les au sec, à l'abri de la lumière. Il vaut mieux les acheter en plus petites quantités et plus fréquemment pour s'assurer qu'ils soient frais. Pour les entreposer, utilisez des petits contenants hermétiques transparents, propres et secs, tels les contenants de pilules vides. Dans les recettes, vous pouvez remplacer 15 ml (1 c. à table) d'herbe fraîche par 5 ml (1 c. à thé) d'herbe séchée. Les herbes remplacent avantageusement le sel.
- ★ Préparez les vinaigrettes maison et conservez-les au réfrigérateur. Vous pouvez ainsi réaliser des économies tout en choisissant des assaisonnements ou des épices qui vous conviennent.



- * Si vous aimez les biscuits, choisissez de préférence les variétés un peu plus nutritives, tels les biscuits aux raisins, à l'avoine, au beurre d'arachide.
- * Les desserts à base de gélatine sont plus nourrissants préparés de la façon suivante :

Pour les gélatines non aromatisées, gonfler d'abord à l'eau froide. Pour les poudres de gelée commerciale, procéder à la première dilution à l'eau bouillante, selon les directives du fabricant et laisser tiédir. Compléter ensuite la dilution de l'une ou l'autre de ces gélatines en remplaçant l'eau par du lait, du yogourt, de la crème glacée ou de la crème sure. Bien mélanger et placer au réfrigérateur. Servir lorsque bien ferme. Garnir de fruits, au goût.

Préparation du repas

(Écono – Trucs – Santé)

- ✦ Le poisson en conserve émietté coûte moins cher qu'entier.
- ✦ On peut allonger un plat de viande avec des légumineuses (lentilles, pois chiches...) sèches à cuire soi-même ou en conserve. On réduit ainsi le coût en plus d'augmenter la quantité de fibres.
- ✦ Les viandes froides et les charcuteries achetées en vrac ou tranchées au comptoir coûtent moins cher que les viandes préemballées et tranchées par les compagnies de charcuterie.
- ✦ Servir des abats à l'occasion. Ils sont économiques et nutritifs.
- ✦ Acheter des filets de poisson et les paner soi-même plutôt que de les acheter directement panés. C'est moins cher et moins gras...
- ✦ Le bœuf haché ordinaire contient 30% de gras, le mi-maigre 23%, le maigre 17% et l'extra-maigre 10% de gras. À vous de juger!
- ✦ Lorsque les fruits ou les légumes sont peu dispendieux, on peut en acheter en grandes quantités et les congeler soi-même. Par exemple, faites provision de petits fruits (fraises, framboises, bleuets...), de chou-fleur, de brocoli, de céleri ou autres légumes.
- ✦ Si les bananes deviennent plus mûres, ne les jetez pas. Mettez-les plutôt au congélateur avec leur pelure. Elles noirciront, mais seront parfaites pour les pains aux bananes, les muffins et d'autres recettes du genre.
- ✦ Achetez des grosses bouteilles de jus et remplir des petites bouteilles pour les lunchs des enfants au lieu d'acheter les formats individuels.
- ✦ Récupérez l'eau de cuisson des légumes pour l'utilisez dans une soupe, congelez au besoin.
- ✦ Les fruits et les légumes en conserve coûtent plus cher s'ils sont entiers que coupés.

- ✦ Un produit de catégorie de choix ou régulier coûte moins cher qu'un produit de catégorie de fantaisie, mais avec toute la valeur nutritive.
- ✦ Le jus congelé est moins cher que le jus embouteillé.
- ✦ Cuire les légumes dans moins d'eau possible, le moins longtemps possible, coupés en gros morceaux pour diminuer les pertes de vitamines et minéraux.
- ✦ Le prix des produits laitiers est influencé par la quantité de gras contenu dans le produit. En choisissant du lait 2% au lieu de la crème dans votre café, vous éviterez à la fois des calories inutiles et des dépenses supplémentaires.
- ✦ Le lait en poudre est excellent à utiliser dans les recettes.
- ✦ Fouettez du lait évaporé semi-congelé si vous avez besoin de crème fouettée.
- ✦ L'ajout de poudre de lait écrémé à divers plats, tels les sauces, les trempettes, les pommes de terre en purée ou les céréales chaudes permet d'enrichir de calcium votre alimentation à peu de frais.
- ✦ Profitez des aliments en vrac. Pas de gaspillage, souvent moins cher et meilleur pour l'environnement.
- ✦ En général, plus un produit est transformé, plus il coûte cher. Par exemple, des petits pains coûtent plus cher qu'un pain, car la préparation demande plus de temps et de main-d'œuvre.
- ✦ Le gruau et la crème de blé en sachets individuels coûtent beaucoup plus cher qu'achetés en vrac.
- ✦ Les desserts offrent une excellente façon d'introduire les fibres dans votre alimentation. Muffins, biscuits, pains, gâteaux et croustades par exemple.
- ✦ Préparer un menu pour la semaine demande quelques minutes, mais vous fera sauver du temps. Il suffit de prévoir les mets principaux des dîners et des soupers en se basant sur différentes sources de protéines (viandes, volailles, poissons, légumineuses ou œufs). Les accompagnements (légumes, féculents, desserts) peuvent être préparés la veille ou au moment du repas.

- ✦ Faire une liste d'achats en fonction du menu de la semaine vous évitera bien des courses inutiles à la dernière minute. En basant votre liste sur les aliments que vous avez déjà et ceux nécessaires à la préparation des recettes, vous serez plus efficace pour cuisiner.
- ✦ Cuisiner des recettes en grande quantité peut valoir la peine. Il est possible de congeler les surplus pour les jours où vous manquez de temps. Utilisez des contenants hermétiques pour garder la qualité des mets préparés.
- ✦ On peut toujours remplacer le beurre par une margarine plus économique.

ON PEUT REMPLACER DANS LES RECETTES :

- ✦ 1 carré (1 once) de chocolat non sucré par 3 c. à table de cacao et 1 c. à table de corps gras;
- ✦ 1 tasse de farine à gâteau par 1 tasse de farine tout usage moins 2 c. à table;
- ✦ 1 c. à table de fécule de maïs par 2 c. à table de farine tout usage ou 1 c. à table de tapioca minute;
- ✦ 1 tasse de lait sûr ou de babeurre par 1 c. à table de jus de citron et compléter avec du lait pour atteindre 1 tasse (attendre 5 minutes);
- ✦ 1 tasse de miel par 1 $\frac{1}{4}$ tasse de sucre et $\frac{1}{4}$ tasse de liquide;
- ✦ 1 tasse de sucre par $\frac{3}{4}$ tasse de miel et réduire le liquide de $\frac{1}{4}$ tasse dans la recette;
- ✦ 1 $\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'érable par 1 tasse de sucre et $\frac{1}{2}$ tasse de liquide;
- ✦ 1 c. à thé de poudre à pâte par $\frac{1}{2}$ c. à thé de crème de tartre et $\frac{1}{4}$ c. à thé de bicarbonate de soude.



- ✦ Lorsque vous achetez des légumes verts, il ne faudrait pas vous limiter qu'à la laitue tout simplement parce qu'elle est plus économique à l'achat. Il existe d'autres types de légumes souvent plus nutritifs et quelquefois offerts au même prix ou moins cher le kilogramme.

- ✦ Vous faites un meilleur achat en vous procurant les gros sacs de légumes surgelés. Vous n'avez qu'à faire cuire la quantité désirée. Assurez-vous bien cependant de toujours refermer l'emballage hermétiquement pour empêcher les légumes de sécher.
- ✦ Ne levez pas le nez sur les fromages «préparés». Le fromage fondu à tartiner ou en tranches fournit en effet des protéines, du calcium, de la riboflavine et d'autres nutriments et son coût est moins élevé. Le sodium qu'on y ajoute est leur seul inconvénient.
- ✦ Les restes de fromage se congèlent bien. On peut les utiliser entre autres dans la préparation de plats en casserole et de lasagnes. La décongélation affecte cependant la texture du fromage qui devient friable et difficile à servir en morceaux.
- ✦ Si vous possédez une yaourtière, utilisez-la souvent. Vous pourrez remplacer la crème sûre par du yogourt dans presque toutes les recettes qui gagneront ainsi en valeur nutritive. Vous pouvez même préparer votre propre yogourt sans avoir besoin d'une yaourtière.
- ✦ Le fromage cottage s'utilise fort bien dans plusieurs recettes. C'est une bonne source de calcium et de protéines. Puisque le fromage cottage se congèle très bien, n'hésitez pas à mettre les restes au congélateur avant qu'ils ne se gâtent.
- ✦ On peut servir les céréales au déjeuner, les ajouter aux pains de viande ou encore en garnir un pouding aux fruits. Les céréales ont un excellent rapport qualité prix. Mais prenez le temps de comparer les prix entre les céréales «nature» et celles auxquelles on a ajouté des fruits séchés et du sucre.
- ✦ Le prix des pains, des petits fours, et des muffins cuits la veille est en général moins élevé. Pourtant, ils sont aussi frais que si vous les aviez achetés pour le lendemain, et mis en réserve à la maison. Si vous avez suffisamment d'espace dans votre congélateur, vous pouvez en acheter pour toute la semaine.
- ✦ Au lieu de jeter les croûtes du pain et les tranches trop sèches, écrasez-les et émiettez-les. Vous aurez ainsi une chapelure pour vos plats en casserole, ou vos farces pour les viandes, la volaille ou le poisson.
- ✦ Les pâtes, le riz et les céréales sont d'autres achats intéressants. Ils se marient très bien à pratiquement toutes les saveurs et entrent dans la

composition d'une multitude de mets. Pour un repas nourrissant et économique, accompagnez-les d'un verre de lait ou d'un morceau de fromage, d'une tranche de pain et de bâtonnets de carottes.

- ✦ Le riz brun sera votre meilleur achat en termes de valeur nutritive. Son goût de «noisette» se prête bien à de nombreuses recettes. Sinon, choisissez du riz à grain long étuvé ou enfin du riz blanc. Le riz précuit prêt en un instant ou minute est le plus coûteux.
- ✦ Tout comme le lait, les œufs ont un excellent rapport qualité prix. Ils sont une véritable aubaine si l'on considère qu'ils fournissent des protéines de très haute qualité. Cependant, il faudrait éviter de les faire cuire dans des corps gras. Ce qu'il faut surveiller dans le cas des œufs, c'est leur teneur en cholestérol. Comme pour le foie, ce conseil s'adresse en particulier aux personnes qui ont un taux élevé de cholestérol dans leur sang. Notez cependant que les blancs d'œufs ne contiennent pas de cholestérol.
- ✦ Lorsque vous comparez le prix des œufs de différentes grosseurs, utilisez cette formule; si la différence de prix entre les œufs moyens et les gros est de sept cents ou plus la douzaine, les œufs moyens sont votre meilleur achat. Si la différence est de six cents ou moins, optez pour les gros œufs.
- ✦ Les coupes de viande moins tendres sont aussi nutritives que les coupes plus chères et elles contiennent bien souvent moins de matières grasses.
- ✦ Les filets de poisson surgelés sont un excellent achat puisqu'il n'y a aucune perte.
- ✦ La valeur des sardines comme source de nutriments à bon compte (protéines, calcium, vitamines, etc.) est inégalable. On les offre maintenant dans des sauces aux tomates et à la moutarde qui ne contiennent pas de matières grasses.
- ✦ Les légumineuses remplacent très bien la viande. Vous pouvez les servir en conserve, si vous êtes pressé. Découvrez les légumineuses et essayez-en différentes sortes (haricots blancs, pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.). Elles sont à la fois économiques et riches en protéines, en fibres et autres nutriments.

L'étiquetage nutritionnel

En réponse au nombre grandissant de Canadiens qui veulent savoir ce qu'ils mangent et connaître la valeur nutritive de leurs aliments, des directives concernant l'étiquetage des produits alimentaires ont été mises en place. Afin de vous aider à prendre l'habitude de manger sainement, le gouvernement du Canada, les groupes de consommateurs, l'industrie des produits alimentaires, les diététistes et d'autres spécialistes de la santé ont conjugué leurs efforts pour aider le consommateur canadien à tirer avantage de l'information concernant la valeur nutritive des produits qu'il achète. L'industrie des produits alimentaires n'est pas assujettie par la loi à fournir ce genre d'information. Les sociétés qui le font, sont cependant soumises à des directives sévères concernant les renseignements fournis sur l'emballage de leurs produits. Toute prétention relative à la valeur nutritive d'un aliment ou à ses bienfaits pour la santé doit être prouvée.

Prenons les lipides par exemple. Depuis longtemps, nous retrouvons sur le marché des produits «réduits en gras», «à faible teneur en gras», et «légers». Qu'en est-il au juste? Aujourd'hui :

- 1) Si un aliment est présenté comme étant «à faible teneur en gras», le distributeur doit indiquer la quantité de matières grasses présentes dans son produit. De plus, si le type de matières grasses contenues dans le produit est mentionné, la nouvelle réglementation exige que vous soient donnés les quantités des trois types de matières grasses (polyinsaturées, monoinsaturées et saturées) présents, de même que la quantité de cholestérol.

DANS LE MÊME ORDRE D'IDÉES :

- 2) Si l'emballage fait référence aux glucides, ces renseignements doivent indiquer les quantités de sucre, d'amidon et de fibres que contient le produit.
- 3) Si le sodium figure sur l'étiquette, le contenu en potassium doit être aussi mentionné.

- 4) L'information de base sur la valeur indique les quantités de glucides, de lipides et de protides par portion, de même que la valeur énergétique mesurée en calories et en leur équivalent métrique, les kilojoules.

La réglementation touchant les produits alimentaires tient compte aussi des vitamines et des minéraux. Pour qu'un produit puisse être une «source de ces nutriments, il doit fournir au moins 5% de l'apport quotidien recommandé (AQR). Pour être une «source élevée» ou une «bonne source de» vitamines ou de minéraux, il doit fournir 15% de l'apport quotidien (AQR). Enfin, une source «très élevée» ou une «excellente source» de vitamines et de minéraux, fournit au moins 25% de l'apport quotidien (50% dans le cas de la vitamine C).

- 5) Le même principe s'applique aux fibres alimentaires. Afin de se qualifier comme «source très élevée» de fibres, un produit doit contenir au moins 6 grammes de fibres par portion. Un produit contenant 4 grammes de fibres est une «source» de fibres.
- 6) Les produits «à faible teneur en gras» ne peuvent pas dépasser 3 grammes de matières grasses par portion.
- 7) Un aliment dit «sans cholestérol» ne peut pas en contenir plus de 3 milligrammes par 100 grammes et doit être aussi «à faible teneur en acides gras saturés». La graisse végétale en est un bel exemple. Bien que cette dernière soit sans cholestérol, on ne peut indiquer la mention «sans cholestérol» sur l'emballage puisque la quantité de gras saturés dépasse le maximum stipulé dans les règlements.

La valeur nutritive indiquée sur l'emballage des produits n'apporte pas la solution à tous les problèmes en matière de nutrition, car il faut également savoir comment utiliser des informations.

Bibliographie

CATo3ABVQ «Bien se nourrir pour mieux vieillir», 25 jeux et exercices sur thème et alimentation au troisième âge. Août 1992, 343 pages.

Cuisses de poulet

4 à 6 cuisses de poulet

1 oignon

sel et poivre

PRÉPARATION

- ✱ Déposer les cuisses de poulet dans une rôtissoire.
- ✱ Ajouter l'oignon, saler et poivrer.
- ✱ Cuire à feu modéré à 350°F.
- ✱ La viande est cuite lorsqu'elle est tendre quand on la pique avec une fourchette et qu'elle se détache facilement.
- ✱ Découvrir vers la fin de la cuisson pour laisser dorer. Arroser alors avec le jus de cuisson.

Conseils

Santé

1. Enlever la peau avant de manger le poulet.



Bœuf africain

Cette recette peut être servie avec un pain baguette.

2 lbs	bœuf en cubes
2	oignons coupés en dés
1	poivron vert coupé en dés
5	branches de céleri coupées en dés
1	boîte de crème de tomates
1	tasse d'eau froide
1	boîte de tomates en dés (28 onces)
½ c. thé	poivre ou au goût
1 c. thé	sel ou au goût
2	gousses d'ail
2	carottes tranchées en rondelles
1/3 tasse	cassonade
¼ tasse	vinaigre
2 c. table	sauce Worcestershire
2 c. table	beurre
3 c. table	huile végétale
1 boîte	champignons (sans le jus)

PRÉPARATION

- ★ Faire dorer les légumes dans le beurre, mettre de côté.
- ★ D'autre part, faire sauter les cubes de bœuf dans l'huile jusqu'à ce que ce soit bien doré. Dégraisser.
- ★ Ajouter les légumes et tous les autres ingrédients.
- ★ Cuire au four à 350°C pendant environ 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient bien cuits.
- ★ Servir sur du riz ou servir avec une boule de patates pilées.

P.S. On peut aussi ajouter des cubes de patates à la recette. Bon appétit.

Rencontre #5

MODIFICATION DES RECETTES TRADITIONNELLES



Modification des recettes traditionnelles

1. Mot de bienvenue et présences (5 min.)
2. Description du thème et objectif de la rencontre (5 min.)
3. Conseils pour la modification des recettes traditionnelles (30 min.)
4. Exercice 1 : modifications d'une recette (10 min.)
5. Pause (10 min.)
6. Préparation du repas et information (2 heures)

Thème et objectif de la rencontre

THÈME : «Modification des recettes traditionnelles»

Manger «santé» ne signifie pas que l'on doive se priver de nos recettes favorites, mais avec quelques modifications, nos recettes préférées d'antan peuvent devenir de bons choix santé, moins gras et moins sucrés.

OBJECTIF

Favoriser la substitution de certains ingrédients d'une recette afin d'améliorer sa valeur nutritive et/ou calorique.

Conseils pour la modification des recettes traditionnelles

- ★ On peut diminuer la quantité de sucre (25%) du quart à la moitié (50%) dans les desserts sans affecter l'apparence et la quantité du produit final.

Note : On ne diminue pas la valeur calorique d'une recette en remplaçant le sucre blanc ou la cassonade par du miel, car celui-ci contient autant de calories.

- ★ On peut diminuer le gras dans une recette du quart (25%) ou du tiers (33%).

- ★ On peut cuisiner des gâteaux et ne pas les glacer; ainsi on économise des calories et des sous.

- ★ On remplace le sirop sucré dans les salades de fruits maison par un jus de fruit non sucré.

- ★ On peut remplacer une gélatine commerciale (ex. : Jell-O) remplie de sucre par une faite maison à base de jus non sucré ou la version légère du commerce.

- ★ Le yogourt nature remplace très bien la crème sure.

- ★ Dans les recettes, le lait écrémé (0%) passe incognito.



- ★ On peut aussi utiliser moins de gras pour faire une sauce Béchamel, il faut tout simplement prendre soin de bien mélanger la farine avec le gras avant d'ajouter le lait.
- ★ Une purée de légumes (ex. : carottes, asperges, etc.) ajoutée à un bouillon dégraissé fait une excellente sauce.
- ★ On peut remplacer un œuf entier par 2 blancs d'œufs dans les gâteaux, muffins et biscuits.
- ★ On peut remplacer une tasse (250 ml) de farine tout usage par 7/8 tasse (225 ml) de farine de blé entier augmentant ainsi la teneur en fibres de la recette.
- ★ On peut utiliser du lait évaporé partiellement écrémé (Carnation) pour remplacer la crème.



CONSEIL :

À la première expérience, ne modifier qu'un ou deux ingrédients d'une recette évitant ainsi de trop changer le goût, l'apparence ou la texture de votre mets.

Activité : Modification d'une recette

OBJECTIF

Développer des habiletés à modifier une recette traditionnelle afin d'en améliorer sa valeur calorique et/ou nutritive.

DÉROULEMENT

- ✦ L'animateur présente sur acétate une recette traditionnelle et la modifie avec la collaboration des participants.
- ✦ En équipe, les participants modifient une autre recette.

MATÉRIEL REQUIS

- ✦ Tableau et craies
- ✦ Acétates et rétroprojecteur
- ✦ Photocopies

Activité 1 :

Modification d'une recette

OBJECTIF :

DÉROULEMENT :

RECETTE TRADITIONNELLE	RECETTE MODIFIÉE

Matériel :

- ♦ Tableau
- ♦ Craies

Écono – Trucs – Santé

On peut diminuer la quantité de sucre de 25% à 50% dans les desserts sans affecter l'apparence et la qualité du produit final. Le goût en sera un peu moins accentué.

On ne diminue pas la valeur calorique d'une recette en remplaçant le sucre blanc par le miel, car celui-ci contient plus de calories.

On peut cuisiner des pains aux bananes ou aux carottes à la place des gâteaux et oublier de les glacer pour l'économie des sous et des calories.

Remplacer le sirop sucré dans les salades de fruits par du jus d'orange ou de jus de pomme.

Parfumer la compote de pommes maison (cuite dans le jus d'ananas non sucré + vanille) avec de la cannelle et de la muscade.

On encourage l'utilisation du yogourt nature (auquel on ajoute de la compote, des fruits frais ou congelés sans sucre) au lieu du yogourt aux fruits, généreusement sucré. Pour faciliter la transition, on mélange une quantité égale de yogourt nature avec le yogourt aux fruits.

On peut renoncer aux gelées de fruits pleines de sucre et aromatisées artificiellement et préparer des gelées avec des jus et des purées de fruits.

CONFITURE ET COULIS D'ABRICOTS

250 g (1/2 lb) d'abricots séchés

250 ml (1 tasse) d'eau

RENDEMENT : 250 ml (1 tasse)

- * Faire mijoter les ingrédients à feu doux environ 20 minutes.
- * À l'aide du mixeur ou du robot, réduire en purée.
- * Conserver au réfrigérateur.

MARMELADE DE PRUNEAUX

360 g (12 on.) de pruneaux dénoyautés

250 ml (1 tasse) d'eau

Zeste d'une demi-orange

RENDEMENT : 250 ml (1 tasse)

Même préparation que la confiture et coulis d'abricots.

Un coulis de fraises ou de framboises préparé avec des fruits frais ou congelés sans sucre, passés au mixeur ou au robot avec un soupçon de sucre ou de jus de citron n'est pas à délaissier.

Pour remplacer la gélatine aromatisée commerciale (Jell-O), faites votre recette (version maison nutritive).

GÉLATINE

Faire gonfler une enveloppe de gélatine neutre dans 1 c. à soupe d'eau froide.

Faire chauffer 250 ml (1 tasse) de jus de fruits non sucré et ajouter à la gélatine.

Brasser pour dissoudre.

Ajouter 250 ml (1 tasse) de jus de fruits non sucré froid. Réfrigérer.

Les bananes ou des fraises congelées réduites en sucre ajoutent de la saveur et de la consistance à une gelée faite maison.

On ne doit jamais congeler les recettes à base de gélatine.

Les fruits secs (très sucrés) comme les raisins de Corinthe, les abricots, les pruneaux, les dattes et les figues se transforment facilement en mousse après une cuisson à l'eau ou au jus de fruits et une réduction au mixeur ou au robot.

Pochés dans un jus de pomme ou d'orange, des fruits ordinaires comme la pomme ou la poire deviennent tendres et savoureux.

Quel que soit le gras utilisé dans une recette de gâteaux ou de biscuits (beurre, margarine, huile ou graisse végétale), une diminution du quart ou du tiers de la quantité demandée allège sensiblement le dessert traditionnel.

Le yogourt nature étant trois fois moins gras que la crème sûre, il peut remplacer et faire bonne figure dans nombre de recettes.

Le lait écrémé passe vraiment incognito dans un pain aux fruits, un muffin ou une crème et il permet de véritables économies de gras et de calories.

GARNITURE FOUETTÉE

Une garniture fouettée constituée de poudre de lait, d'eau froide et de jus de citron, contient 40 fois moins de gras que la crème 35% et coûte six fois moins cher. Préparée à la dernière minute, elle décore le plus simple des desserts sans l'alourdir.

125 ml (1/2 tasse) de poudre de lait
170 ml (2/3 tasse) d'eau froide
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

Battre ensemble jusqu'à consistance ferme.
RENDEMENT : 750 ml (3 tasses) de garniture.

Pour les sauces à salade, on remplace l'huile ou la margarine par du yogourt, du babeurre ou des fromages moins gras et on assaisonne gaiement; on peut aussi faire des mélanges moitié yogourt – moitié mayonnaise légère.

On peut utiliser le lait écrémé pour faire une sauce Béchamel. Celle-ci sera aussi épaisse si l'on ne modifie pas la quantité de farine.

On peut aussi utiliser un peu moins de gras pour faire une sauce Béchamel plus légère. La quantité de gras n'affecte pas la consistance de la sauce Béchamel. Par contre, elle aura tendance à se grumeler si le gras et la farine ne sont pas liés suffisamment avant l'addition du lait.

Une sauce de coulis d'asperges ou d'artichauts préparée avec des légumes frais ou en conserve, associée à un fond de volaille dégraissé ou un bouillon puis passés au mixeur ou au robot ne contient pas un gramme de gras, mais sait réjouir les fines bouches.

Un bouillon dégraissé, épaissi d'une purée de champignons ou d'un autre légume redonne au filet de poisson ou au morceau de volaille tout un air de fête.

On ne modifie pas beaucoup la teneur en calories d'une recette si l'on utilise différentes sortes de gras. Il faut en modifier la quantité.

* 1 c. à table de beurre	=	100 calories
* 1 c. à table de margarine	=	110 calories
* 1 c. à table d'huile végétale	=	125 calories

QUELQUES SOLUTIONS DE REMPLACEMENT...

Quelques solutions de remplacement lorsque vous n'avez pas l'ingrédient demandé...

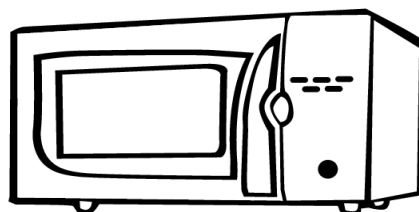
POUR...

SUBSTITUER PAR...

- | | |
|---|---|
| ✦ 1 œuf | ✦ 2 blancs d'œuf (pour gâteaux et biscuits seulement) |
| ✦ 1 c. à table (15 ml) de fécule de maïs | ✦ 2 c. à table (30 ml) de farine |
| ✦ 1 tasse (250 ml) de farine à pâtisserie | ✦ $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de farine tout usage |
| ✦ 1 c. à thé de poudre à pâte | ✦ $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) de soda à pâte + $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de crème de tartre |
| ✦ 1 tasse (250 ml) de farine tout usage | ✦ $\frac{7}{8}$ tasse (225 ml) de farine de blé entier |
| ✦ 1 tasse (250 ml) de lait | ✦ $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de lait évaporé + $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) d'eau |
| ✦ 1 tasse (250 ml) de babeurre | ✦ 1 tasse (250 ml) de lait + 1 c. à table (15 ml) de vinaigre de table |

Rencontre #6

CONGÉLATION ET CUISINE AU MICRO-ONDES



Congélation et cuisine au micro-ondes

1. Mot de bienvenue et présences (5 min.)
2. Thème et objectifs de la rencontre (5 min.)
3. Activité 1 : «De nouvelles ondes... le micro-ondes» (15 min.)
4. Activité 2 : «On occupe les ondes» (15 min.)
5. Activité 3 : «La congélation» (10 min.)
6. Pause (10 min.)
7. Préparation du repas au micro-ondes et information (2 heures)

Thème et objectifs de la rencontre

THÈME : «Congélation – cuisine au micro-ondes»

Lorsqu'on parle de conservation, un mot nous vient à l'esprit : les boîtes de conserve. Cependant, il y a d'autres moyens notamment : la congélation.

Les méthodes traditionnelles de cuisson ont été transmises de génération en génération. Voilà qu'arrive le four à micro-ondes avec de nouvelles règles de cuisson nécessitant de nouveaux apprentissages pour cuisiner. Le micro-ondes fait peur à certaines personnes, cependant, une fois apprivoisé, il est très utile et facile à employer.

OBJECTIFS

- ★ Permettre d'apprivoiser le micro-ondes;
- ★ Développer cette nouvelle façon de cuisiner;
- ★ Connaître les principes de base de la conservation des aliments au congélateur.

Activité :

«De nouvelles ondes... le micro-ondes»

PHRASES À COMPLÉTER

OBJECTIF

Connaître les avantages de la cuisson au four à micro-ondes.

DÉROULEMENT

- ✦ L'animateur distribue à chaque participant une feuille de phrases à compléter sur les avantages du four à micro-ondes.
- ✦ Les mots manquants peuvent être exposés à l'avant (sur un carton, au tableau).
- ✦ Sous vide – Rapidité – Décongélation – Réchauffer – Grasses – Légumes – Nutritifs – Surgelés.
- ✦ Lorsque le groupe semble avoir complété sa feuille, l'animateur lit chaque phrase à voix haute et invite le groupe à trouver le mot manquant.
- ✦ Il prend le temps de commenter chaque phrase, en donnant des informations au besoin.

MATÉRIEL REQUIS

- ✦ Mots manquants (8) avec velcro;
- ✦ Feuille avec les affirmations à compléter...en nombre suffisant;
- ✦ Crayons (pour les participants qui voudraient écrire sur leur feuille);
- ✦ Fiche de correction.

Fiche des participants

MOTS À TROUVER : LES AVANTAGES DU FOUR À MICRO-ONDES

Le four à micro-ondes est pratique pour sa (1) _____ . Entre autres, il est rapide pour la (2) _____ . Il est aussi très utile pour (3) _____ les aliments sans en altérer le goût. La cuisson au four à micro-ondes limite l'utilisation de matières (4) _____ . Il est avantageux pour cuire les (5) _____ , car il utilise peu d'eau et c'est rapide. Il minimise donc la perte d'éléments (6) _____ des aliments. Le four à micro-ondes est aussi conçu pour l'utilisation des aliments emballés (7) _____ et des aliments (8) _____ : deux méthodes simples et rapides de se faire à manger.

Feuille de correction et d'explications

(POUR L'ANIMATEUR)

Le four à micro-ondes est pratique pour sa **RAPIDITÉ**. En effet, il permet de réchauffer des mets préparés d'avance à une vitesse parfois extraordinaire. On peut réchauffer un muffin en 10 à 15 secondes. La soupe dans un chaudron est parfois longue à réchauffer, alors qu'avec le micro-ondes, vous mettez votre portion de soupe dans un bol et cela prend moins de deux minutes.

En outre, il est rapide pour la DÉCONGÉLATION. Au lieu d'attendre toute une nuit pour dégeler une pièce de viande, vous pouvez le faire au micro-ondes et l'avoir pour le dîner. Vous n'avez donc plus besoin de prévoir des journées à l'avance. Vous pouvez faire dégeler une livre de bœuf haché en une dizaine de minutes.

Il est aussi utile pour RÉCHAUFFER les aliments sans en altérer le goût. Les aliments réchauffés au micro-ondes conservent leur texture et leur goût conventionnels.

La cuisson au four à micro-ondes limite l'utilisation des MATIÈRES GRASSES. Lorsqu'on fait cuire des aliments dans un poêlon ou dans le four conventionnel, il faut ajouter des matières grasses pour éviter que les aliments adhèrent au chaudron. Ce qui n'est pas le cas avec le four à micro-ondes.

Le four à micro-ondes est avantageux pour cuire les LÉGUMES, car il utilise peu d'eau et c'est rapide, donc, il y a peu de perte d'éléments NUTRITIFS. Les légumes cuits sur la cuisinière nécessitent une plus grande quantité d'eau, à ce moment, les légumes perdent les vitamines qui se dispersent dans l'eau de cuisson.

Le four à micro-ondes est aussi conçu pour l'utilisation des aliments emballés **SOUS VIDE** et les aliments **SURGELÉS**, deux méthodes simples et rapides de se faire à manger.

Activité :

«On occupe les ondes»

OBJECTIF

Connaître certaines règles d'utilisation du four à micro-ondes.

DÉROULEMENT

- ✦ Mettre le groupe en ligne.
- ✦ L'animateur montre une affirmation au premier participant qui le dit dans l'oreille de la personne suivante (jeu du téléphone sans fil).
- ✦ La dernière personne répète à voix haute ce qu'elle a entendu.
- ✦ L'animateur donne la réponse et fait des commentaires après chaque phrase.
- ✦ Par la suite, la personne du début va au bout de la rangée et le jeu recommence.

MATÉRIEL REQUIS

- ✦ Phrases pour l'animateur;
- ✦ Feuilles de correction

Phrases

(Pour l'animateur)

Jeu du téléphone sans fil

- ★ Le papier d'aluminium ne peut être utilisé au micro-ondes.
- ★ Presque tous les plats sont utilisables au micro-ondes.
- ★ Certains plats de plastique minces peuvent fondre.
- ★ La quantité d'aliments influence la durée de la cuisson.
- ★ Il ne faut pas mettre un œuf avec sa coquille.
- ★ Le micro-ondes ne peut pas causer le cancer.

Compléments d'information

(Pour l'animateur)

À NE PAS UTILISER

QUEL MATÉRIAU NE PEUT ALLER DANS LE MICRO-ONDES?

Rép. : Le métal, tel que les ustensiles en métal, le papier aluminium, les assiettes à tarte, les assiettes avec bordure de métal, etc.

À UTILISER

QUELS SONT LES PLATS POUVANT ALLER AU MICRO-ONDES?

Rép. : Plastiques allant au micro-ondes, céramique, bois, verre, en fin de compte presque tous les plats sont utilisables au micro-ondes, sauf ceux en métal ou ayant une bordure en métal.

À SURVEILLER

Certains plats de plastique minces comme les contenants de crème glacée, ne doivent pas être utilisés pour la cuisson. Exposés trop longtemps, ils peuvent fondre ou encore dégager des substances toxiques.

LA QUANTITÉ D'ALIMENTS INFLUENCE LA DURÉE DE LA CUISSON

Moins on met d'aliments, moins ça prend de temps. La densité influence aussi le temps de cuisson. Disposez les aliments en couronne ou en rond.

IL NE FAUT PAS METTRE UN ŒUF AVEC SA COQUILLE DANS LE FOUR À MICRO-ONDES?

L'œuf explosera.

UTILISER LE FOUR À MICRO-ONDES PEUT CAUSER LE CANCER?

Il n'a pas été prouvé que le four à micro-ondes puisse causer le cancer; mais il est conseillé de suivre les recommandations retrouvées dans le livre du fabricant concernant l'utilisation, la vérification et l'entretien.

Activité : *«La congélation»*

OBJECTIF

Connaître les principes de base de la conservation.

DÉROULEMENT

- ✦ Diviser le groupe – 3 personnes – répondre aux questions.
- ✦ Retour : correction des réponses avec le groupe.

MATÉRIEL REQUIS

- ✦ Questionnaire;
- ✦ Feuille-réponses;
- ✦ Feuille «durée d'entreposage des aliments».

Frais c'est meilleur



Durée d'entreposage des aliments périssables

ALIMENTS	RÉFRIGÉRATEUR 4° C	CONGÉLATEUR -18° C
Abats	1 – 2 jours	3 – 4 mois
Agneau (côtelettes, rôtis)	3 – 5 jours	6 – 9 mois
Asperges	4 jours	1 an
Aubergines	5 jours	1 an
Bacon	7 jours	1 an
Betteraves	3 semaines	1 an
Beurre doux* ²	3 semaines	3 mois
Beurre salé*	3 semaines	1 an
Bleuets entiers, frais	5 jours	1 an
Bœuf (steaks, rôtis)	3 – 5 jours	6 – 12 mois
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	3 – 4 jours	3 mois
Brocoli	5 jours	1 an
Canneberges	2 semaines	1 an
Camembert, brie	4 – 5 jours	▪
Carottes	3 mois	1 an
Carottes nouvelles	2 semaines	1 an
Céleri	2 semaines	▪
Cerises	3 jours	1 an
Champignons	5 jours	1 an
Cheddar	5 semaines	6 mois
Chou	2 semaines	1 an
Chou de Bruxelles, chou-fleur	6 jours	1 an
Concombre	1 semaine	▪
Courges d'été	4 jours	1 an
Courgettes	1 semaine	1 an
Crabe	½ à 1 jour	2 mois
Crème fraîche *	3 – 5 jours	1 mois
Crème glacée	▪	3 mois
Cretons sous vide*	3 – 5 jours	1 – 2 mois
Crevettes	1 – 2 jours	3 mois
Endives	3 – 4 jours	▪
Épinards	4 jours	1 an
Farine de blé entier	3 mois	▪
Fines herbes	4 jours	1 an
Fraises, framboises entières, fraîches	5 jours	1 an
Fromage bleu *	1 semaine	▪
Fromage cottage, ricotta *	3 – 5 jours	▪
Fromage fondu à tartiner *	2 – 3 semaines	▪
Germes de luzerne, de soya	3 jours	▪
Haricots jaunes et	5 jours	1 an

ALIMENTS	RÉFRIGÉRATEUR 4° C	CONGÉLATEUR -18° C
verts		
Huiles végétales de première pression *	3 – 4 semaines	▪
Huitres dans leur écaille	10 jours	▪
Huitres écaillées	½ à 1 jour	2 – 4 mois
Jambon cuit (entier)	7 jours	1 – 2 mois
Jambon cuit (tranches)	3 – 4 jours	1 – 2 mois
Jus de fruits et de légumes *	1 – 2 semaines	1 an
Ketchup et marinades *	1 an	▪
Lait *	3 – 5 jours	6 semaines
Laitue	1 semaine	▪
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois
Maïs	½ à 1 jour	1 an
Margarine *	1 mois	▪
Mayonnaise *	2 mois	▪
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	▪
Mets conditionnés sous vide *	1 – 2 jours	2 mois
Mets congelés commerciaux	▪	3 – 4 mois
Mets en casserole	2 – 3 jours	3 mois
Moules dans leur écaille	½ à 1 jour	▪
Moules sans écaille	1 – 2 jours	4 mois
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	▪
Moutarde préparée (forte)	9 mois	▪
Navet	1 semaine	1 an
Noix	4 mois	▪
Oignons verts	1 semaine	1 an
Œuf dans sa coquille	3 semaines	▪
Œuf (blanc)	1 semaine	4 mois
Œuf (jaune)	2 jours	4 mois
Palourdes dans leur écaille	½ à 1 jour	4 mois
Palourdes sans écaille	1 – 2 jours	4 mois
Pâtes alimentaires cuites	3 – 5 jours	3 mois
Pâtés à la viande	2 – 3 jours	3 mois
Pâtisseries (avec pr. laitiers et œufs)	3 – 4 jours	1 mois
Pétoncles	1 – 2 jours	3 mois
Piments doux (poivrons)	1 semaine	1 an
Poireaux	1 semaine	1 an
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an
Poisson fumé à froid	1 – 2 jours	2 mois
Poisson gras	1 – 2 jours	2 mois
Poisson maigre	1 – 2 jours	6 mois
Pommes (février à juillet)	2 semaines	1 an
Pommes (août à	2 mois	1 an

² Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.

ALIMENTS	RÉFRIGÉRATEUR 4° C	CONGÉLATEUR -18° C
janvier)		
Pommes de terre nouvelles	1 semaine	▪
Porc (côtelettes, rôtis)	3 – 4 jours	4 – 6 mois
Potages, soupes	3 jours	2 – 3 mois
Prunes	5 jours	1 an
Radis	1 semaine	▪
Raisins (frais)	5 jours	▪
Rhubarbe	4 jours	1 an
Riz cuit	3 – 5 jours	6 mois
Sandwiches (tous genres)	1 – 2 jours	6 semaines
Sauces à la viande	3 – 5 jours	4 – 6 mois
Saucisses fraîches	1 – 2 jours	1 – 2 mois
Saucissons secs, entiers	2 – 3 semaines	▪
Tofu	1 – 2 semaines	1 – 2 mois
Tomates	1 semaine	1 an
Veau (en rôti)	3 – 4 jours	4 – 6 mois
Viandes cuites (avec sauce)	3 – 4 jours	4 mois
Viandes cuites (sans sauce)	3 – 4 jours	2 – 3 mois
Viande fumée charcuteries	5 – 6 jours	1 – 2 mois
Viande hachée, en cubes, tranchée mince	1 – 2 jours	2 – 3 mois
Viandes cuites tranchées, sous vide*	3 jours	1 mois
Volaille en morceaux	1 – 2 jours	6 mois
Volaille entière	1 – 3 jours	10 – 12 mois
Volaille cuite (avec sauce)	1 – 2 jours	6 mois
Volaille cuite (sans sauce)	3 – 4 jours	4 mois
Yogourt	2 – 3 semaines	1 mois

- Il est préférable de ne pas congeler ces aliments pour conserver le maximum de leur qualité.

Durée d'entreposage des aliments *moins périssables*

ALIMENTS	TEMPÉRATURE AMBIANTE 20°C	CHAMBRE FROIDE 7° C À 10°C
Beurre d'arachides *	2 mois	
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	1 semaine	
Cacao	10 – 12 mois	
Café instantané	1 an	
Café moulu *	1 semaine	
Céréales de type granola	6 mois	
Céréales prêtes à servir	8 mois	
Chapelure sèche	3 mois	
Chocolat à cuisson	7 mois	

ALIMENTS	TEMPÉRATURE AMBIANTE 20°C	CHAMBRE FROIDE 7° C À 10°C
Confitures et gelées	1 an	
Conserves	1 an	
Courges d'hiver	1 semaine	6 mois
Craquelins	6 mois	
Croustilles de pommes de terre *	1 semaine	
Farine blanche	2 ans	
Farine de blé entier	6 semaines	
Farine de maïs	6 mois	
Fines herbes séchées	1 an	
Fruits séchés	8 mois	
Garnitures pour tartes	18 mois	
Gélatine	1 an	
Gelée en poudre	2 ans	
Gruau d'avoine	6 – 10 mois	
Huiles végétales	1 an	
Lait concentré en conserve	9 – 12 mois	
Lait concentré sucré en conserve	6 mois	
Lait écrémé en poudre*	1 mois	
Légumineuses sèches	1 an	
Levure sèche	1 an	
Mélanges à gâteaux	1 an	
Mélanges à pouding	18 mois	
Mélasses	2 ans	
Miel	18 mois	
Moutarde sèche	3 ans	
Noix	1 mois	
Oignons secs, jaunes	▪	3 – 4 semaines
Pain (type baguette)	1 – 2 jours	
Pâtes alimentaires sèches	1 an	
Pâtes alimentaires aux œufs	6 mois	
Pectine en poudre	2 ans	
Pectine liquide	1 an	
Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Pommes de terre instantanées	1 an	
Poudre à pâte	1 an	
Riz blanc	1 an	
Riz brun	2 mois	
Rutabagas (cirés)	1 semaine	5 – 6 mois
Semoule	1 an	
Sirop d'érable, de maïs	1 an	
Soda à pâte	1 an	
Substitut de crème à café	6 mois	
Sucre	2 ans	
Thé	1 an	
Vinaigre	2 ans	

Conseils pratiques

- ✦ Après la durée d'entreposage recommandée, la plupart des aliments peuvent être consommés sans danger, mais leur saveur et leur valeur nutritives commenceront à s'altérer.
- ✦ L'endroit idéal pour décongeler les aliments est le réfrigérateur. Utilisez la tablette du bas afin d'éviter l'écoulement des liquides de décongélation sur les autres aliments.
- ✦ Ne jamais recongeler une viande qui a été décongelée.
- ✦ Vérifier la date limite de conservation «Meilleur avant». De plus, si le produit a été emballé au magasin, il doit porter la mention «Emballé le».
- ✦ Il est préférable de blanchir les fruits et les légumes avant de les faire congeler.
- ✦ Au réfrigérateur, ne pas couvrir hermétiquement les petits fruits (fraises, framboises, bleuets, canneberges).
- ✦ Une fois ouverts, les aliments en conserve doivent être couverts et placés au réfrigérateur; les aliments acides comme les tomates et les ananas doivent être transvasés dans d'autres contenants.
- ✦ Les céréales sèches doivent être conservées dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- ✦ Vérifier périodiquement la température du réfrigérateur, qui doit être de 4°C ou moins, ainsi que celle du congélateur qui doit être de -18°C.
- ✦ Les huîtres, palourdes et moules non écaillées sont vivantes. Il est donc recommandé de les conserver dans un contenant aéré.
- ✦ N'utilisez que des sacs spécialement conçus pour la congélation des aliments et apposez une étiquette indiquant la date et le nom du produit.
- ✦ La porte du réfrigérateur n'est pas l'endroit idéal pour ranger les aliments périssables. Les produits laitiers, les œufs, et toutes les viandes se conserveront mieux au centre du réfrigérateur ou dans des tiroirs conçus spécialement pour conserver la température plus basse et plus constante.

Pour plus d'information : 1-800-463-5023

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

Durée d'entreposage des aliments

1- Dans un congélateur en panne, qui est à moitié rempli, les aliments se gardent pendant 24 heures.

☐

Vrai

☐

Faux

2- Combien de temps peut-on conserver au congélateur les aliments suivants?

Pain :

- a) 1 semaine
- b) 1 mois
- c) 1 an

Muffins :

- a) 1 mois
- b) 4 mois
- c) 9 mois

Viandes hachées :

- a) 2 semaines
- b) 1 mois
- c) 3 mois

Viandes cuites :

- a) 2 semaines
- b) 3 mois
- c) 9 mois

Saumon :

- a) 3 semaines
- b) 2 mois
- c) 9 mois

Lait :

- a) 6 semaines
- b) 2 mois
- c) 6 mois

Beurre salé :

- a) 1 mois
- b) 6 mois
- c) 1 an

Soupe :

- a) 4 mois
- b) 8 mois
- c) 1 an

3- Les restes congelés doivent être consommés dans les :

- A) 3 prochains mois
- B) 6 prochains mois
- C) 9 prochains mois

4- Lorsque nous faisons congeler un liquide il gonfle :

☐

Vrai

☐

Faux

5- Il est important de laisser décongeler les aliments à la température de la pièce :

☐

Vrai

☐

Faux

6- Le micro-ondes est pratique pour la décongélation des aliments qui seront cuits immédiatement :

☐

Vrai

☐

Faux

Réponses

1. a) Vrai

- | | |
|-------------------|---------------|
| 2. – Pain | b) 1 mois |
| - Muffins | b) 4 mois |
| - Viandes hachées | c) 3 mois |
| - Viandes cuites | b) 3 mois |
| - Saumon | b) 2 mois |
| - Lait | a) 6 semaines |
| - Beurre salé | c) 1 an |
| - Soupe | a) 4 mois |

3. a) 3 prochains mois

4. a) Vrai

5. b) Faux

6. a) Vrai

Préparation du repas



INFORMATION TRUCS MICRO-ONDES

- ✦ Brasser pendant la cuisson (pour répartir la chaleur);
- ✦ Légumes : mettre un peu d'eau puis recouvrir (avec de la pellicule de plastique ou du papier ciré);

Note : Il faut utiliser la pellicule de plastique spécialement identifiée pour micro-ondes et laisser une petite ouverture pour laisser échapper la vapeur.

- ✦ On peut faire cuire la viande, mais la peau ne devient ni dorée ni croustillante.
- ✦ Pas idéal pour cuire des gâteaux.
- ✦ Faire réchauffer les croissants, les biscuits, les pâtisseries dans un essuie-tout (le temps dépend de l'intensité, mais à peu près 15 secondes).

LA CONGÉLATION

- * Préparer plusieurs portions de mets composés (lasagne, boulettes de viande, bœuf aux légumes, fèves au lard, etc.) pour les conserver au congélateur en portions individuelles. Les jours où vous avez moins le goût ou moins le temps de cuisiner, vous aurez des repas tout prêts;
- * Acheter certains aliments congelés (gaufres, vol-au-vent, filets poisson, etc.) pour simplifier la préparation des aliments;
- * Congeler des pains aux noix et aux fruits, des muffins, des petits pains, des croissants; utiliser en portions individuelles au besoin;
- * Utiliser des emballages ou des contenants spécialement conçus pour la congélation. Ils conservent mieux la qualité des aliments congelés.
- * Congeler les surplus de soupes, sauces, cretons, bouillons. Les soupes de consistance uniforme, sans gros morceaux, se congèlent bien dans un moule à glaçons de taille moyenne. Par la suite, démouler et transposer les cubes congelés dans un contenant hermétique ou un sac à congélation. Utiliser au besoin. Quatre cubes représentant environ une portion de soupe. Diluer au besoin avec un liquide chaud (bouillon, lait, jus);
- * Il est important de bien refroidir les aliments avant de les congeler;
- * Toujours se rappeler que le liquide gonfle en gelant.

DÉCONGÉLATION

- * La meilleure méthode pour décongeler un aliment est de le placer au réfrigérateur;
- * Pour une décongélation plus rapide, l'utilisation du four micro-ondes est pratique à la condition que l'aliment soit cuit immédiatement après sa décongélation. Suivre les instructions du fabricant de l'appareil;
- * Il ne faut jamais laisser décongeler les aliments à la température de la pièce (danger de développer des bactéries);
- * Si votre congélateur tombe en panne ou s'il y a interruption du service d'électricité, éviter d'ouvrir inutilement la porte. Avant de consommer les aliments, examinez-les avec attention. Ceux présentant encore des cristaux de glace à leur surface peuvent être congelés à nouveau. Jetez tous ceux qui sont à la température ambiante. Faites cuire immédiatement les aliments périssables dont la température est encore supérieure à 4° C (40° F).

Cuisson au micro-ondes

La cuisson au micro-ondes est une méthode à chaleur humide. Les aliments que vous avez l'habitude de cuire à la vapeur ou pochés sont idéals pour le micro-ondes et ils cuisent en une fraction du temps. La cuisson au micro-ondes est excellente pour les légumes, le poisson, la volaille, les fruits, les soupes, les sauces et les breuvages.



Le gras (beurre, margarine ou huile) utilisé pour sauter les légumes et la viande, pour graisser les moules ou les poêlons est pratiquement éliminé dans la cuisson au micro-ondes. En plus d'ajouter de la saveur, le gras empêche les aliments de coller. Heureusement, les aliments au micro-ondes ne collent pas, éliminant ainsi l'utilisation du gras.

De plus, comme la cuisson au micro-ondes est rapide, vous pouvez préparer des repas nutritifs en peu de temps. Lorsqu'on est à la diète, l'attente d'un repas nous porte souvent à grignoter des aliments caloriques.

Le micro-ondes est l'appareil idéal pour cuire de petites quantités. Rapide et efficace, il permet aux personnes seules de bien manger avec un minimum d'effort – cuisson et nettoyage. Les aliments peuvent être adaptés aux besoins de chacun puisque les portions individuelles sont si faciles à préparer. De plus, il réchauffe bien les aliments avec une perte minimale de saveur, de texture et d'éléments nutritifs, de telle sorte qu'on ne jette plus les restes.

Bien que vous possédiez probablement un assortiment de plats qui conviennent à la cuisson au micro-ondes, celui qui mérite d'être acheté est la grille de rôtissage. Elle permet au jus de s'écouler, empêchant ainsi la viande de bouillir comme pour le poulet enrobé et les filets de poisson.

Les aliments cuits au micro-ondes ne perdent pas leur goût; aussi allez-y doucement lorsque vous ajoutez des fines herbes et des épices. Utilisez moins de sel possible, particulièrement à la surface des aliments. Le sel attire les ondes qui ont tendance à cuire à l'excès les parties salées.

LES LÉGUMES

Le micro-ondes fait ressortir la saveur naturelle des aliments. Les meilleurs exemples sont les légumes croquants. Vous pouvez facilement les cuire à la vapeur, sans les assécher après les avoir lavés. Vous n'avez qu'à les laver, les égoutter, les couper, les déposer dans un plat allant au four micro-ondes et les couvrir d'une pellicule plastique trouée à plusieurs endroits. Le temps de cuisson variera selon la quantité et le genre de légumes : consultez votre livre de recettes pour micro-ondes. Si votre four possède une sonde thermique, utilisez-la afin d'éliminer la cuisson à tâtons. Certains légumes plus fibreux doivent être cuits avec un peu d'eau – environ 2 à 4 c. à table (25 ml) par livre (500 g) de légumes.

Le fait de couvrir hermétiquement les récipients d'une pellicule plastique et de n'utiliser qu'une petite quantité d'eau préservent les vitamines et les minéraux qui sont habituellement perdus dans l'eau de cuisson.

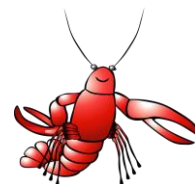
Les légumes qui ont une pelure doivent être percés à plusieurs endroits avec un couteau pointu pour permettre à la vapeur de s'échapper : les pommes de terre sucrées ou ordinaires, les betteraves, les courges d'hiver, les navets, les rutabagas et les aubergines sont des exemples. Placez-les sur un essuie-tout afin d'absorber l'excès d'humidité.

Plusieurs légumes peuvent cuire en même temps. Disposez les légumes fermes – chou-fleur, brocoli, carottes et haricots près des parois extérieures d'un plat rond. Placez les légumes mous au centre du plat – courgettes, poivrons rouges ou verts, asperges, champignons, pois mange-tout et tomates. Couvrir et cuire.

Pour les légumes plus tendres ou contenant plus d'eau tels que l'oignon et le céleri, couvrir et cuire à High (100%), de 2 à 4 minutes par tasse, en brassant une fois. Si vous le désirez, ajouter une cuillère à table de bouillon de poulet ou d'eau et cuire sans couvrir.

POISSON ET FRUITS DE MER

Les fruits de mer sont des aliments naturellement tendres qui ne demandent qu'un minimum de cuisson pour conserver leur goût et leur texture délicate. Le poisson peut être poché sans liquide au micro-ondes, mais une petite quantité de liquide active les assaisonnements.



CONSEILS PRATIQUES POUR LE POISSON

- * Utiliser des fruits de mer frais ou décongelés.
- * Utiliser un plat à micro-ondes peu profond, d'une grandeur pouvant contenir une seule rangée de filets, de dames ou de morceaux de poisson.
- * Placer les morceaux plus épais vers l'extérieur du plat et les morceaux plus minces ou plus petits au centre.
- * Pour cuire à la vapeur ou pocher, couvrir avec une pellicule plastique trouée. Si vous couvrez légèrement de papier ciré ou d'essuie-tout, vous obtiendrez moins de vapeur.
- * Le poisson cuit généralement à High (100%) de 4 à 5 minutes par livre (500 g), ou jusqu'à ce que la chair devienne opaque, ferme au toucher et qu'elle se défasse facilement avec la fourchette. Pour ne pas le cuire à l'excès, vérifiez-le après le temps minimum de cuisson. Quelques minutes suffisent pour le temps de repos.
- * Les poissons entiers et les crustacés cuisent à un niveau de puissance plus bas (Medium – High 70% ou Medium 50%) pour prévenir le durcissement des morceaux délicats.
- * Percer le poisson entier à plusieurs endroits avec un couteau pointu pour éviter que la peau se fendille.

VOLAILLE

La volaille est idéale pour la cuisson au micro-ondes. Elle est tendre, juteuse et s'emploie dans plusieurs plats. Elle est populaire, car elle permet de préparer facilement et rapidement des repas.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA VOLAILLE

- * Dégeler complètement avant de cuire.
- * Il est important de bien placer les morceaux de poulet. Les disposer en un seul rang en plaçant les parties les plus charnues vers l'extérieur du plat et il peut être nécessaire de redisposer les morceaux à un certain moment de cuisson, dépendamment de la répartition des ondes de votre four.
- * Si vous enlevez la peau et/ou les os, peser la volaille après ces opérations et calculer un temps de cuisson de 6 à 8 minutes par livre (500 g).

- ✱ La décision de couvrir ou de ne pas couvrir dépend du résultat escompté de la recette que vous utilisez.
- ✱ Pour garder la chaleur et éviter les éclaboussures, couvrir d'un papier ciré ou d'un essuie-tout. Pour cuire à la vapeur ou pocher, couvrir d'une pellicule de plastique trouée. Ne pas couvrir lorsque vous faites cuire des morceaux ou rôtir le poulet entier.
- ✱ Utiliser une grille pour cuire les morceaux de poulet panés ou pour rôtir un oiseau entier. Elle permet une circulation d'air et empêche la viande de bouillir dans le jus. Elle garde les morceaux aussi «croustillants» que possible.
- ✱ Pour vérifier le degré de cuisson, piquer la volaille dans sa partie la plus charnue. La viande doit être tendre, sans trace de rose et le jus doit être clair.
- ✱ Une période d'attente est nécessaire afin de compléter le temps de cuisson. Garder les morceaux de poulet couverts et laisser reposer de 5 à 10 minutes.

AUTRES UTILISATIONS

- ✱ Pour réchauffer – café, thé, soupes – pratiquement tout.
- ✱ Pour fondre la margarine, le beurre, le chocolat.
- ✱ Pour ramollir le miel, les confitures, le beurre d'arachide.
- ✱ Pour faire griller les noix, la noix de coco ou les aliments du même ordre en leur conservant leur saveur et leur couleur.
- ✱ Étendre ½ tasse (125 ml) de noix dans un plat et cuire à High (100%) de 2 à 4 minutes. Brasser fréquemment pour empêcher de brûler.
- ✱ Pour sécher les fines herbes : elles gardent leur couleur et c'est facile à faire. Enlever les feuilles des tiges et placer environ une tasse de feuilles entre deux essuie-tout. Cuire à High (100%) de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien séchées. Laisser reposer quelques minutes.
- ✱ Réhydrater les raisins secs en ajoutant 1 c. à thé (5 ml) d'eau ou de jus par tasse (150 ml). Cuire 15 secondes à High (100%).
- ✱ Pour sécher du zeste de citron ou d'orange, placer le zeste dans une assiette plate. Couvrir d'essuie-tout et cuire à High (100%) de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit sec au toucher.

- ✱ Pour obtenir plus de jus des citrons, des oranges et des limes, cuire 15 secondes à High (100%). Couper et presser.
- ✱ Pour dissoudre la gélatine sans saveur, saupoudrer la gélatine sur le liquide tel que demandé dans la recette et laisser reposer pour l'amollir. Cuire à Medium (50%) de 30 secondes à 1 minute par enveloppe ou jusqu'à ce que toutes les granules soient dissoutes.
- ✱ Cuire la viande hachée dans une passoire en plastique.
- ✱ Mettre cette passoire dans un plat allant au four. Ceci permettra au surplus de gras de s'écouler. Une livre (500 gr) de viande hachée demande de 4 à 6 minutes de cuisson à High (100%). Brasser régulièrement.
- ✱ Pour chauffer le lait des crèmes instantanées ou du yogourt. Une tasse demande de 2 à 3 minutes à High (100%).
- ✱ Pour sécher le pain afin de faire de la chapelure ou des croûtons : étendre 2 tasses (500 ml) de pain coupé en cubes dans un plat peu profond et cuire sans couvrir à High (100%) de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit sec. Brasser souvent.
- ✱ Les céréales chaudes (gruau) cuisent en une seule étape.
- ✱ Cette méthode élimine les récipients collants et difficiles à laver. Pour une portion, mélanger $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) d'eau, une pincée de sel et $\frac{1}{3}$ de tasse (75 ml) de flocons d'avoine dans un bol profond afin d'éviter les débordements. Cuire sans couvrir à High (100%) de 2 à 4 minutes, en brassant une fois à la mi-cuisson. Laisser reposer. Pour le gruau instantané, utiliser les mêmes quantités, mais cuire seulement 1 à 2 minutes.

Bibliographie

CATo3ABVQ «Bien se nourrir pour mieux vieillir», 25 jeux et exercices sur thème et alimentation au troisième âge. Août 1992, 343 pages.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale), «Préparation des repas à la maison», 03-96, 4 pages.

Pâté au poulet

- 3 tasses de bouillon de poulet chaud
- 1 boîte de crème de champignons réduite en gras
- 2 tasses de poulet cuit en morceaux
- $\frac{1}{4}$ tasse de légumes en dés
- 6 c. à table de farine
- 6 c. à table de margarine
- 1 tasse de macédoine

PRÉPARATION

- ❖ Faire fondre la margarine, ajouter la farine et mélanger. Retirer du feu et ajouter le bouillon de poulet chaud.
- ❖ Retirer du feu et ajouter le bouillon de poulet chaud. Cuire sur feu doux en remuant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- ❖ Ajouter la crème de champignons, le poulet et les légumes. Verser dans des assiettes à tarte. Cuire au four à 375°F jusqu'à ce que ce soit doré.

ABAISSÉ DE PÂTE À TARTE

- 1 $\frac{1}{4}$ tasses de graisse
- 2 $\frac{1}{2}$ tasses de farine
- $\frac{1}{4}$ tasse d'eau froide (environ)
- 1 c. à table de vinaigre
- sel

PRÉPARATION

- ❖ Mettre la farine et le sel dans un bol; ajouter la graisse et la défaire en morceaux à l'aide de deux couteaux ou d'un coupe-pâte. Ajouter l'eau graduellement. Bien mélanger.

Biscuits à l'avoine et aux raisins légers

½	tasse de farine blanche
½	tasse de farine de blé entier
1	c. à thé de bicarbonate de soude
½	c. à thé de sel
2	tasses de flocons d'avoine (gruau)
½	tasse de germe de blé ou de son de blé
1/3	tasse de margarine non-hydrogénée
1/3	tasse de compote de pomme non sucrée
¾	tasse de cassonade
2	œufs
1	c. à thé de vanille
½	tasse de noix de coco râpée (facultatif)
½	tasse de raisins secs
½	tasse de noix de Grenoble hachées (facultatif)

PRÉPARATION

- ❖ Dans un bol, mélanger les farines, le bicarbonate de soude, le sel, les flocons d'avoine et le germe de blé.
- ❖ Dans un autre bol, battre la margarine, ajouter le compte de pomme, la cassonade, les œufs et la vanille.
- ❖ Incorporer le tout au premier mélange. Ajouter la noix de coco, les noix et les raisins secs.
- ❖ Déposer la pâte sur une plaque à biscuits par cuillerées espacées suffisamment.
- ❖ Cuire au four à 350° F, environ 15 minutes.
- ❖ Donne 30 biscuits.

Tarte aux oeufs

3 œuf
1 1/3 tasse de lait
3/4 tasse de sucre
1 pincée de sel
1/2 c. à thé de vanille
 muscade, au goût
 pâte à tarte pour une abaisse

PRÉPARATION

- ❖ Abaisser la pâte à tarte et placez-la dans une assiette à tarte.
- ❖ Battre les œufs dans un bol.
- ❖ Pendant ce temps, faites tiédir le lait au micro-ondes à faible puissance ou sur la cuisinière à basse température.
- ❖ Ajouter le sucre aux œufs en brassant. Mettez le mélange dans la pâte et cuisez au four à 450° F, 10 minutes.
- ❖ Baissez la température à 350° F et cuisez encore 35 minutes. Vérifiez tout de même la cuisson après 20 minutes. Si elle devient trop brune, couvrez-la de papier d'aluminium.
- ❖ Vous pouvez la garnir avec le mélange de la prochaine recette ou avec du sirop d'érable, de la crème glacée, du coulis de fruits.

Rencontre #7

PRÉJUGÉS ET MYTHES ALIMENTAIRES



Préjugés et mythes alimentaires

1. Mot de bienvenue et présences (5 min.)
2. Thème et objectif de la rencontre (5 min.)
3. Activité 1 : «Vérités ou mensonges» (40 min.)
4. Pause (10 min.)
5. Préparation des repas et information (42 heures)

Thème et objectif de la rencontre

THÈME

«Préjugés et mythes alimentaires».

OBJECTIF

Amener les participants à identifier les mythes qui circulent sur l'alimentation et apprendre à les différencier de la réalité.

Activité 1 :

Vérités ou mensonges

OBJECTIF

Vérités et mensonges

DÉROULEMENT

- ✦ Disposer sur une table des phrases que recevra chaque équipe.
- ✦ Après avoir décidé s'il s'agit de vérités ou mensonges, chaque équipe est invitée à placer ses phrases sur un tableau de feutre dans la colonne correspondante : vérités ou mensonges.
- ✦ À tour de rôle, les équipes sont invitées à lire leurs phrases et à identifier leurs positions sur le tableau.
- ✦ À l'aide de sa feuille, les équipes de correction, l'animateur est en mesure de confirmer ou non les réponses. Il peut enrichir chacune des réponses par des échanges avec les participantes. (*Note : voir au verso, les vérités sont identifiées par un «O» et les mensonges par un «□»*).
- ✦ En conclusion, les participantes sont invités à mentionner s'il y a lieu d'autres fausses croyances qui n'ont pas été énumérées.

MATÉRIEL REQUIS

- Tableau de feutre;
- Chiffres avec endos velcro
- Phrases de vérités ou mensonges.

Réalités ou vérités

VRAI OU FAUX

1. Le sucre ne fournit que des calories à l'organisme.
2. Une sauce aux œufs peut remplacer la viande.
3. Un seul repas de viande par jour est suffisant.
4. Le beurre d'arachides et les œufs remplacent la viande.
5. Le foie de porc est plus riche en fer que le foie de veau.
6. Les céréales de son aident à prévenir la constipation.
7. Le gruau est une céréale à grains entiers.
8. La cuisson des légumes détruit une partie des vitamines.
9. Les charcuteries contiennent beaucoup de gras et de sel.
10. Au troisième âge, les besoins nutritifs sont les mêmes que ceux des jeunes adultes.
11. L'huile minérale empêche l'absorption de certaines vitamines.
12. Le sel est à éviter chez les gens qui souffrent d'hypertension.
13. Les conserves bosselées et les couvercles bombés sont dangereux.
14. Il faut boire au moins un litre d'eau par jour.
15. Plus on avance en âge, moins on a besoin de calories.
16. Le «Postum» ne renferme pas de caféine.
17. La margarine contient autant de calories que le beurre.
18. Le chocolat contient de la caféine.
19. On peut faire du yogourt «maison» sans yaourtière.

Compléments d'information

(Pour l'animateur – feuille de correction)

RÉALITÉS OU VÉRITÉS

1. LE SUCRE NE FOURNIT QUE DES CALORIES À L'ORGANISME

VRAI *Le sucre fournit de l'énergie et satisfait le goût de beaucoup de personnes. Il est important de l'utiliser avec modération à cause de sa faible teneur en éléments nutritifs par rapport à sa valeur énergétique. Attention particulière aux personnes diabétiques ayant un surplus de poids, etc. Tout le monde en général devrait surveiller sa consommation de sucre.*

2. UNE SAUCE AUX ŒUFS PEUT REMPLACER LA VIANDE.

VRAI *Les œufs sont des bons substituts de viande. L'œuf est une protéine complète, donc, pas besoin de combiner avec d'autres aliments pour faire une protéine complète. Cependant, l'œuf ne peut remplacer de la viande à tous les repas; il suffit de varier.*

3. UN SEUL REPAS DE VIANDE PAR JOUR EST SUFFISANT

VRAI *Il faut deux portions de viande, poisson, volaille et substituts (noix, graines, légumineuses, œufs, fromage) par jour. Donc, un repas de viande par jour et varier pour l'autre repas.*

4. LE BEURRE D'ARACHIDE ET LES ŒUFS REMPLACENT LA VIANDE

VRAI *Les œufs et le beurre d'arachide sont des substituts à la viande. Deux cuillères à table de beurre d'arachide ou deux œufs remplacent agréablement la viande et apportent de la variété.*

5. LE FOIE DE PORC EST PLUS RICHE EN FER QUE LE FOIE DE VEAU

VRAI *Pour un prix beaucoup plus bas, le foie de porc (1 tranche de 86 g ou 3 onces) contient 15,4 mg de fer tandis que le foie de veau (95g ou 3,5 onces) contient 13,5 mg de fer. Le foie de veau est*

tout de même un très bon choix, car il contient beaucoup de vitamines.

6. LES CÉRÉALES DE SON AIDENT À PRÉVENIR LA CONSTIPATION

VRAI *Le grain entier des céréales comme le blé, l'avoine, etc. possède une enveloppe qu'on appelle le son. Le son est un des aliments qui fournit les fibres nécessaires pour combattre la paresse intestinale.*

7. LE GRUAU EST UNE CÉRÉALE À GRAINS ENTIERS

VRAI *Cuit dans le lait, le gruau accompagné d'une tranche de pain, d'un jus ou d'un fruit est un excellent déjeuner.*

8. LA CUISSON DES LÉGUMES DÉTRUIT UNE PARTIE DES VITAMINES

VRAI *Vive le cru! C'est pourquoi il est préférable de cuire modérément les légumes. Préférez les méthodes de cuisson à la vapeur ou au micro-ondes.*

9. LES CHARCUTERIES CONTIENNENT BEAUCOUP DE GRAS ET DE SEL

VRAI *Une attention particulière aux porteurs (porteuses) d'hypertension et de cholestérol élevé.
Ex. : salami, pepperoni, saucisson de bologne, pâte de foie.*

10. AU TROISIÈME ÂGE, LES BESOINS EN VITAMINES SONT LES MÊMES QUE CEUX DES JEUNES ADULTES

VRAI *La quantité d'aliments consommée dans une journée chez les aînés est moindre que chez les jeunes adultes. Pour s'assurer de rencontrer les besoins en vitamines, on conseille aux aînés de réduire, en dehors des repas, la consommation de boissons et d'aliments ne faisant pas partie des quatre groupes d'aliments du guide alimentaire.*

11. L'HUILE MINÉRALE EMPÊCHE L'ABSORPTION DE CERTAINES VITAMINES

VRAI *L'huile minérale administrée oralement est un exemple de facteur affectant l'absorption des vitamines A, D, E, K.*

12. LE SEL EST À LIMITER CHEZ LES GENS QUI SOUFFRENT D'HYPERTENSION

VRAI *Lorsqu'on est porteur (porteuse) d'hypertension, on doit réduire au minimum la consommation de sel, car il occasionne une rétention d'eau ce qui augmente le volume sanguin. Cette augmentation du volume du sang accentue la tension artérielle.*

SUGGESTIONS POUR TOUS :

- 1) Utiliser moins de sel de table pour la cuisson des aliments.
- 2) Goûter aux aliments avant d'ajouter du sel.
- 3) Remplacer le sel par des fines herbes ou des épices.
- 4) User de modération pour :
 - Viandes fumées;
 - Noix salées;
 - Croustilles;
 - Marinades;
 - Sel d'ail, d'oignon et de céleri.

13. LES CONSERVES BOSSELÉES ET LES COUVERCLES BOMBÉES, C'EST DANGEREUX

VRAI *La maladie de la boîte de conserve bombée est due à une bactérie «le clostridium botulinum» qui se développe quand il n'y a pas d'air entre les aliments et le couvercle. C'est le «botulisme». Celui-ci provoque des nausées, des douleurs abdominales, de la constipation, de la fatigue et de l'asthénie. Il peut entraîner la paralysie de la cage thoracique. Jadis, les «Borgia» cultivaient des bacilles botuliques pour empoisonner leurs ennemis. Attention!*

14. IL FAUT BOIRE AU MOINS UN LITRE D'EAU PAR JOUR

VRAI *Car l'eau joue trois rôles importants :*

- 1) transporte les éléments nutritifs dans le tube digestif;
- 2) élimine les déchets par l'urine, les matières fécales et la sueur;
- 3) règle la température du corps.

15. PLUS ON AVANCE EN ÂGE, MOINS ON A BESOIN DE CALORIES

VRAI *Le vieillissement est un processus aussi normal que la croissance, mais maintenant les fonctions régénératrices de votre corps ont ralenti et vous avez besoin de moins de calories qu'auparavant. Si vous faites attention à la qualité de votre nourriture plutôt qu'à la quantité, vous maintiendrez un poids normal sans vous priver de nourriture.*

16. LE «POSTUM» (BREUVAGE RESSEMBLANT AU CAFÉ) NE RENFERME PAS DE CAFÉINE

VRAI *Le postum se compose essentiellement de céréales. Préparé avec du lait chaud, il est très riche en vitamines.*

17. LA MARGARINE CONTIENT AUTANT DE CALORIES QUE LE BEURRE

VRAI *En effet, la margarine et le beurre fournissent la même quantité de calories.*

1 c. à table (15 ml) = 100 calories.

18. LE CHOCOLAT CONTIENT DE LA CAFÉINE.

VRAI *Le café, le chocolat, le cacao, le thé et les colas contiennent tous de la caféine bien que la quantité de caféine dans une portion varie grandement d'un aliment (boisson) à l'autre.*

19. ON PEUT FAIRE DU YOGOURT «MAISON» SANS AVOIR UNE YAOURTIÈRE

VRAI Voici la recette :

- 1 pinte (1,2 litres) de lait 2%
- ¼ tasse (60 ml) poudre de lait écrémé
- ¼ tasse (60 ml) de yogourt nature

Préparation :

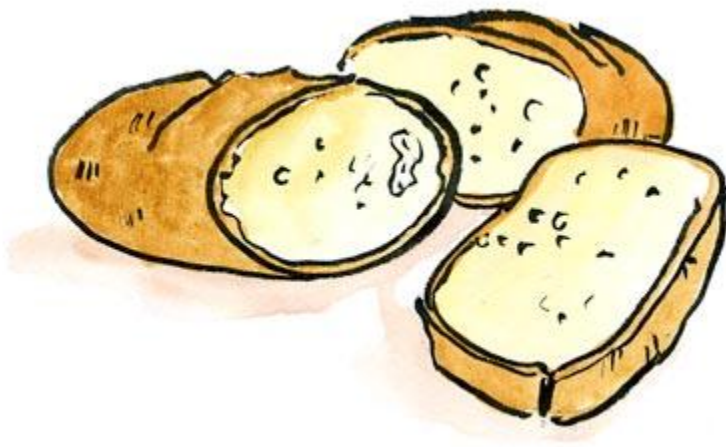
- ✦ Mélanger le lait et la poudre de lait.
- ✦ Faire chauffer jusqu'au point d'ébullition (180°F/82°C), vérifier avec l'aide du thermomètre.
- ✦ Retirer du feu et laisser refroidir le mélange jusqu'à ce que le thermomètre indique entre 113°F et 116°F (46°C), soit environ 20 minutes.
- ✦ Dans un grand bol de pyrex ou de grès, mélanger le lait chaud graduellement avec le yogourt.
- ✦ Recouvrir le bol d'un papier «saran wrap» ou d'aluminium et envelopper dans une serviette de bain pour conserver la chaleur et éviter les courants d'air.
- ✦ Déposer dans un endroit chaud qui ne dépasse pas 150°F (65°C).
- ✦ Laisser figer pendant 5 à 12 heures. Ne pas déplacer. Plus l'endroit est chaud, plus le yogourt se fait rapidement. Dans un four éteint, il faut compter environ 8 à 10 heures (1 nuit).
- ✦ Lorsqu'il est figé, réfrigérer immédiatement.

REMARQUE : La préparation du yogourt est simple, mais délicate. Le respect des températures est essentiel pour en garantir le succès.

Mythes : Mensonges

1. La nervosité fait engraisser.
2. Le soleil est une excellente source de vitamine C.
3. Le lait en poudre contient des produits chimiques pour sa conservation.
4. Le pain séché fait moins engraisser que le pain frais.
5. Le miel est riche en vitamine B.
6. La vitamine E retarde le vieillissement.
7. La gélatine est excellente pour les ongles.
8. L'ail fait baisser la pression.
9. Le poisson améliore la mémoire, il rend intelligent.
10. Boire trop d'eau fait engraisser.
11. Le fromage constipe.
12. Le pamplemousse fait maigrir.
13. Sauter un repas fait maigrir.
14. La banane fait engraisser.
15. Le yogourt prolonge la longévité.
16. Le pain fait engraisser.
17. Pour maigrir, il faut éviter les pommes de terre.
18. Les carottes améliorent la vue.
19. La margarine est moins riche que le beurre.
20. Le lait est nécessaire seulement aux enfants.
21. La banane peut remplacer la viande.

- 22. Les oranges guérissent la grippe.
- 23. Manger entre les repas est une très mauvaise habitude.
- 24. Les légumes surgelés (vendus sur le marché) contiennent des colorants.
- 25. Les fruits acides sont à éviter chez les gens souffrant d'arthrite.
- 26. Les viandes saignantes sont plus riches en fer que les viandes bien cuites.
- 27. Le porc est plus gras que le bœuf.



Compléments d'information

(Pour l'animateur)

MYTHES OU MENSONGES

1. LA NERVOSITÉ FAIT ENGRAISSER

FAUX *La nervosité par elle-même ne fait pas engraisser puisque plusieurs personnes nerveuses sont maigres. Par contre, si la nervosité vous porte à manger plus, c'est cela qui vous fera engraisser et non pas le fait d'être nerveux.*

2. LE SOLEIL EST UNE EXCELLENTE SOURCE DE VITAMINE C

FAUX *Le soleil fournit de la vitamine D par son effet sur les tissus de la peau. On retrouve aussi la vitamine D dans les huiles de foie de poisson, le lait commercial et la margarine enrichie.*

3. LE LAIT EN POUDRE CONTIENT DES PRODUITS CHIMIQUES POUR SA CONVERSATION

FAUX *Le lait en poudre est comparable au lait partiellement écrémé (2%). Il constitue une excellente source de calcium, de riboflavine et de vitamine D. De plus, il renferme de la vitamine A et B et des protéines. Ainsi, le lait écrémé en poudre est la forme la plus économique de lait sur le marché. Ajoutez-en à vos préparations culinaires.*

4. LE PAIN SÉCHÉ FAIT MOINS ENGRAISSER QUE LE PAIN FRAIS

FAUX *Le pain séché est déshydraté. Comme il n'y a plus d'eau et que l'eau ne fait pas engraisser, il n'y a donc aucune différence.*

5. LE MIEL EST RICHE EN VITAMINE B

FAUX *Le miel est surtout riche en sucre. Il contient un peu plus de minéraux que le sucre, mais en quantité tellement négligeable qu'on ne peut lui attribuer qu'il a une valeur nutritive supérieure au sucre. À consommer avec modération.*

6. LA VITAMINE «E» RETARDE LE VIEILLISSEMENT

FAUX *Depuis 1985, c'est la vitamine «E» qui est considéré comme la nouvelle fontaine de jouvence, la cure antirides, etc. Certains affirment même qu'elle augmente la fertilité et donne aux hommes plus de virilité et de vigueur amoureuse. Mais attention! Pas de fausses illusions! Il n'y a absolument rien de fondé qui vienne appuyer ces affirmations.*

7. LA GÉLATINE FAIT POUSSER LES ONGLES

FAUX *La gélatine est une source de protéines incomplètes et ne peut à elle seule, participer ni à la formation, ni à l'entretien, ni à la réparation de tissus. La gélatine n'a donc pas la propriété de faire pousser les ongles.*

8. L'AIL FAIT BAISSER LA PRESSION

FAUX *Ce qui peut faire baisser la pression artérielle, ce sont les médicaments et une alimentation restreinte en sodium (sel). L'ail est un condiment qui donne du goût aux aliments, mais il n'a aucune propriété curative.*

9. LE POISSON REND INTELLIGENT

FAUX *Le poisson est un excellent aliment, riche en protéines et pauvre en gras. Il contient plusieurs minéraux, surtout du phosphore. Malheureusement, aucun aliment n'améliore l'intelligence.*

10. BOIRE BEAUCOUP D'EAU FAIT ENGRAISSER

FAUX *L'eau ne fournit aucune calorie, donc, il est permis de boire de l'eau à volonté dans un régime amaigrissant. L'eau est la meilleure boisson, car elle n'est pas chère, elle ne contient ni sucre, ni sel et elle est disponible en tout temps.*

11. LE FROMAGE CONSTIPE

FAUX *Le fromage ne constipe pas. Les facteurs favorisant la constipation :*

- *l'insuffisance de fibres alimentaires (fruits, légumes, pain, céréales de grains entiers);*
- *le manque de liquide;*
- *le manque d'exercices;*
- *le stress;*
- *la nervosité.*

12. LE PAMPLEMOUSSE FAIT MAIGRIR

FAUX *Aucun aliment ne fait maigrir. Tous fournissent des calories. La moitié d'un pamplemousse apporte 50 calories, c'est-à-dire la même quantité que la majorité des autres fruits pour une portion équivalente.*

13. SAUTER UN REPAS FAIT MAIGRIR

FAUX *Sauter un repas ne fait pas maigrir. Au contraire, cela nous fait manger plus au repas suivant. La majorité des obèses ne déjeune pas, mais mange plus au souper et pendant la soirée (la période de la journée où l'organisme dépense le moins d'énergie).*

14. LA BANANE FAIT ENGRAISSER

FAUX *La banane fournit un peu plus de calories que la plupart des fruits. Une banane vaut deux fruits, mais elle ne fait pas engraisser. Il suffit de choisir les plus petites.*

15. LE YOGOURT PROLONGE LA VIE

FAUX *À l'heure actuelle, aucun aliment n'a le pouvoir de prolonger la vie. Le yogourt est un aliment riche en protéines, en calcium, en vitamine A et en riboflavine, mais ce n'est pas un aliment miraculeux.*

16. LE PAIN FAIT ENGRAISSER

FAUX *Pain et céréales offrent une excellente valeur nutritive. Ils fournissent des glucides (sucres naturels), des vitamines, du fer, des minéraux et une certaine quantité de fibres dont l'organisme a besoin pour se maintenir en santé. Les produits à grains entiers sont préférables au pain blanc, par exemple, car ils contiennent des fibres. Cependant, comme toute chose, il ne faut pas faire d'excès.*

17. POUR MAIGRIR, IL FAUT ÉVITER LES POMMES DE TERRE

FAUX *Aucun aliment ne fait engraisser en tant que tel. C'est la quantité que l'on mange avec ce que l'on met dessus qui importe. Exemple : beurre, margarine, huile, crème sure, etc. en quantité qui font engraisser. La pomme de terre est un légume contenant plus de calories que les autres légumes. Elle fournit à la fois de la vitamine C, des minéraux et de l'énergie alimentaire.*

18. LES CAROTTES SONT BONNES POUR LES YEUX

FAUX *La carotte est une excellente source de vitamine A. Or, la vitamine A facilite la vision dans l'obscurité. Par contre, manger des carottes n'améliore pas les troubles visuels tels que la myopie, la presbytie, etc.*

19. LA MARGARINE EST MOINS RICHE QUE LE BEURRE

FAUX *La margarine et le beurre fournissent la même quantité de calories. Lorsqu'on veut perdre du poids, il faut limiter ces deux gras, 1 c. à table (15 ml) de margarine = 100 calories – 1 c. à table (15 ml) de beurre = 100 calories.*

20. LE LAIT EST NÉCESSAIRE SEULEMENT AUX ENFANTS

FAUX *Le guide alimentaire recommande les portions quotidiennes suivantes :*

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ➤ Enfants (- de 11 ans) | 2 à 3 portions |
| ➤ Adolescents | 3 à 4 portions |
| ➤ Femmes enceintes | 3 à 4 portions |
| ➤ Adultes | 2 portions |
| ➤ Personne âgée | 3 à 4 portions |

21. LA BANANE PEUT REMPLACER LA VIANDE

FAUX *La banane est un fruit, par conséquent, comme elle ne renferme pas de protéines, elle ne peut remplacer la viande. Les aliments qui remplacent la viande sont le poisson, les œufs, le fromage, les noix et les graines, le beurre d'arachides et les légumineuses.*

22. LES ORANGES GUÉRISSENT LA GRIPPE

FAUX *Les oranges sont une excellente source de vitamine C. Cette vitamine aide à prévenir les infections, mais il n'a pas été prouvé qu'elle soit efficace pour guérir la grippe.*

23. MANGER ENTRE LES REPAS EST UNE TRÈS MAUVAISE HABITUDE

FAUX *On suggère même aux gens qui ont un petit appétit de manger plus souvent en petites quantités.*

24. LES LÉGUMES SURGELÉS (VENDUS SUR LE MARCHÉ) CONTIENNENT DES COLORANTS

FAUX

25. LES FRUITS ACIDES SONT À ÉVITER CHEZ LES GENS QUI SOUFFRENT D'ARTHRITE

FAUX *Les fruits acides, comme les pamplemousses, oranges, limes, fraises, tomates, etc. sont tous d'excellents fruits à consommer. Ils contiennent tous de la vitamine C qui est nécessaire au maintien du bon état des dents, des gencives et des vaisseaux sanguins. Cette vitamine aide à former et à renforcer la substance qui cimente entre elles les cellules du corps et ainsi prévient le scorbut.*

26. LES VIANDES SAIGNANTES SONT PLUS RICHES EN FER QUE LES VIANDES BIEN CUITES

FAUX *Le fer ne s'évapore pas des aliments quand ces derniers sont cuits. Pour les vitamines, c'est une autre histoire. La chaleur diminue de façon marquée la teneur en vitamine C, par exemple, la niacine se dissout aussi dans l'eau de cuisson. Utilisez donc les eaux de cuisson où sont maintenant les vitamines.*

27. LE PORC EST PLUS GRAS QUE LE BŒUF

FAUX *Le porc n'est pas plus gras lorsqu'on lui a enlevé sa couche de gras. C'est même une viande très maigre. Le bœuf quant à lui, contient du gras à l'intérieur de sa chair. Il est persillé et ce gras ne s'enlève pas.*

Pour les deux sortes de viande, on peut avoir des coupes maigres.

Bœuf : ronde, flanc, rôti de pointe de surlonge, bifteck de surlonge (sans gras visible), filet, coupe, bœuf haché maigre, bœuf haché extra-maigre.

Porc : rôti de jambon frais, filet, côtelettes de filet, bifteck de porc.

Bibliographie

CATo3ABVQ «Bien se nourrir pour mieux vieillir», 25 jeux et exercices sur thème et alimentation au troisième âge. Août 1992, 343 pages.

«Manger mieux, c'est meilleur». Guide de l'Association des diététistes.

Rencontre #8

LE DÉJEUNER



Déjeuner sur le pouce

Cette fiche de renseignements est inspirée du guide «Breakfast on the Run» de la Sugar Association, Inc. (Washington, DC).

POURQUOI FAUT-IL DÉJEUNER?

Le déjeuner donne à votre corps l'énergie dont il a besoin pour commencer la journée. Votre dernier repas remonte de 8 à 12 heures et vous devez déjeuner pour partir du bon pied.

Les recherches montrent que le déjeuner aide à améliorer le rendement mental et les performances physiques et qu'il apporte de nombreux éléments nutritifs importants à votre régime alimentaire. Les études ont permis de constater que les enfants qui sautent le déjeuner consomment moins d'éléments nutritifs comme les glucides et les protéines, ainsi que des vitamines et minéraux comme la vitamine C, le calcium et le fer. Il semble difficile de compenser lorsque l'on saute le déjeuner.

EST-CE QUE SAUTER LE DÉJEUNER PERMET DE CONTRÔLER L'APPORT EN CALORIES?

En sautant le déjeuner, on ne limite pas nécessairement le nombre de calories consommées par jour. En fait, vous risquez de manger plus au dîner ou de consommer des collations moins nutritives à plus forte teneur en matières grasses. Pour éviter cette situation, il faut prendre un bon déjeuner.

QUE MANGER POUR DÉJEUNER?

Même si on est parfois pressé le matin, il faut essayer d'éviter de ne rien manger. Un fruit, un bagel ou un verre de jus vous permettront de mieux commencer la journée.

Certains des experts définissent un bon déjeuner comme suit :

- * repas à teneur élevée en glucides et à faible teneur en gras;

- * et comprenant des aliments d'au moins trois de ces quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Parmi les aliments à haute teneur en glucides, nommons les céréales, le pain, les autres produits céréaliers, les légumes et les fruits. Les sucres sont aussi des glucides, et peuvent aussi apporter saveur et plaisir à une alimentation saine. Ils se trouvent à l'état naturel dans le lait, les fruits et les légumes. Les sucres servent aussi à rehausser la couleur, les textures et les saveurs des aliments des quatre groupes alimentaires.



Quelques suggestions de déjeuners rapides :

- * des céréales avec du lait faible en gras et des fruits ajoutés sont une façon simple de consommer des glucides complexes et beaucoup de calcium.

Vous pouvez ajouter des fibres à vos céréales présucriées en les mélangeant avec des céréales de grains entiers.

- * un lait frappé avec du lait faible en gras, du jus et un fruit avec une rôtie et de la confiture.
- * mélange de yogourt faible en gras, de céréales croquantes et de fruits. N'importe quelle sorte de fruit fait l'affaire : fruits frais, congelés en en boîte. La plupart d'entre eux contiennent de la vitamine C et des fibres. Ajoutez une cuillerée de sucre (avec seulement 16 calories par cuillère à thé) pour donner un goût plus sucré.
- * certains aliments servis au déjeuner comme les saucisses ou les muffins ont une teneur élevée en matières grasses, mais on peut les consommer de temps à autre dans le cadre d'une saine alimentation.

Il n'y a pas de règle pour ce qui est du choix des aliments pour le déjeuner. Si vous avez envie d'un restant de pizza ou d'une salade de fruits dans un pain pita, pourquoi pas?

Préparez votre déjeuner à l'avance pour gagner du temps le matin. Faites des muffins, du pain ou des barres faibles en gras la fin de semaine ou le soir précédent. Gardez-les ensuite au réfrigérateur pour les utiliser facilement pendant la semaine. Vous pouvez garder les surplus bien

enveloppés et les congeler pour d'autres déjeuners.

PEU IMPORTE VOTRE CHOIX D'ALIMENTS LE MATIN, PRENDRE UN DÉJEUNER, MÊME SUR LE POUCE, FOURNIT À VOTRE CORPS ET À VOTRE CERVEAU L'ÉNERGIE QU'IL LEUR FAUT POUR PASSER LA JOURNÉE.

Recettes

LAIT FRAPPÉ À L'ORANGE

¼ tasse (50 ml) de jus d'orange concentré
1 tasse (250 ml) de lait 1%
2 c. à thé (10 ml) de sucre
1 banane mûre

Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients ensemble et mélanger jusqu'à consistance lisse. Donne 500 ml (2 tasses).

ÉLÉMENTS NUTRITIFS PAR PORTION DE 250 ML (1 TASSE)

Énergie	186 kcal	% Calories
Glucides	37 g	79
Protéines	5 g	11
Matières grasses	2 g	10

LAIT FRAPPÉ À L'ORANGE

1 tasse (250 ml) yogourt à faible teneur en gras, nature ou à la vanille
1 c. à soupe (15 ml) Sucre
1 tasse (250 ml) fraises, bleuets ou de framboises surgelés
1 tasse (250 ml) céréales croquantes ou de céréales granola (faites des choix à plus faible teneur en gras plus souvent)

Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le sucre et les petits fruits. Brasser lentement. Ajouter les céréales juste avant de servir pour qu'elles restent croquantes. Donne 500 ml (2 tasses).

ÉLÉMENTS NUTRITIFS PAR PORTION DE 250 ML (1 TASSE)

Énergie	180 kcal	% Calories
Glucides	35 g	78
Protéines	7 g	15
Matières grasses	1,5 g	7

Déjeuner au son de blé, un choix pour la vie.

Cette information a été préparée par les diététistes professionnelles de Kellogg's

LES FIBRES DES PRODUITS CÉRÉALIERS NE SONT PAS TOUTES ÉQUIVALENTES

Les fibres de son de blé sont substantiellement différentes des autres fibres de son et elles ont des effets spécifiques sur l'organisme. Elles favorisent la régularité intestinale et préviennent ou contrôlent les maladies du côlon. Si la constipation est une de vos préoccupations, il peut vous être utile de manger chaque jour des céréales à déjeuner contenant du son de blé.

AVANTAGES DU SON DE BLÉ

Favorise la régularité intestinale. Produit un effet laxatif (accélère le temps de transit intestinale). Peut aider à diminuer le risque de cancer du côlon (avec une diète faible en gras).

QUELLE QUANTITÉ DE SON DE BLÉ EST SUFFISANTE?

La recherche scientifique montre qu'une consommation de 15 à 20 grammes de fibres de son de blé chaque jour dans le cadre d'une alimentation faible en gras, peut aider à réduire le risque de cancer du côlon.

- * Recherchez le son de blé entier sur la liste des ingrédients des produits céréaliers
- * Consommez de 5 à 12 portions de produits céréaliers chaque jour
- * Choisissez souvent des produits au son de blé et de blé entier



	Gammes de fibres		Gammes de fibres
Céréales de son de blé (30 g, 1/2 tasse, 125 ml)	10,1	Muesli et céréales aux fruits (30g, 1/2 tasse, 125 ml)	2,9
Gaufres à grains entiers congelées (2)	6,0	Muffin au son, recette maison (1)	2,5
Céréales de son et raisins secs (40g/3/4 tasse/175 ml)	4,6	Petit pain de blé entier (1)	2,0
Pain pita de blé entier (16,5 cm)	4,4	Pain à 100% de blé entier (1 tranche)	1,6
Céréales de blé filamenté (25 g/1 biscuit)	3,2	Mini-biscuits de blé filamenté givrés (12 biscuits)	2,9
Céréales de blé entier grillé (30 g, 2/3 tasse, 150 ml)	3,1		

TRUCS POUR AUGMENTER VOTRE CONSOMMATION DE CÉRÉALES DE SON DE BLÉ

Saupoudrez sur les fruits et/ou sur d'autres de vos céréales préférées
Combinez avec d'autres céréales, pré-sucrées ou non



Servez-vous en dans la cuisson des muffins et/ou les pains



Brassez-en dans du yogourt Aromatisé à faible teneur en gras



Mélangez des céréales de son de blé à vos laits frappés



Mélangez à votre recette favorite de chili, de sauce à spaghetti ou à votre hambourgeois



Essayez les céréales au son de blé comme collation d'après-midi ou avant de vous mettre au lit

Le petit déjeuner, un repas essentiel!

Il est essentiel de déjeuner si on veut redémarrer avec entrain, car notre corps a grandement besoin d'un regain d'énergie.

Pour débuter la journée en douceur, rien ne vaut un petit déjeuner nutritif.



Pour une meilleure performance.

Les personnes qui prennent un déjeuner équilibré ont de meilleures performances physiques et intellectuelles. Les enseignants le confirment : les élèves qui déjeunent se sentent mieux et sont plus performants.

Les personnes qui déjeunent régulièrement maintiennent plus facilement un poids santé que les personnes qui ne déjeunent pas. Le déjeuner leur évite bien des fringales, dont la tentation de consommer des aliments peu nutritifs.

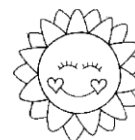
Consommer un bon déjeuner est une bonne habitude à prendre tous les jours!

Selon le Guide alimentaire canadien pour manger sainement...

Le petit déjeuner doit contenir au moins 1 aliment provenant des 3 ou 4 groupes alimentaires suivants :

GROUPES D'ALIMENTS	EXEMPLES D'ALIMENTS
PRODUITS CÉRÉALIERS	Pains à grains entiers Céréales à grains entiers Céréales de son Muffin de grains entiers ou de son
LÉGUMES ET FRUITS	Pruneaux, orange, pamplemousse, jus de fruits naturel, banane, fraises, compote de pommes et salade de fruits non sucrées....
PRODUITS LAITIERS	Lait, fromage, yogourt
VIANDES ET SUBSTITUTS	Œuf, beurre d'arachide, noix, jambon.

Chaque jour vous est donné pour être heureux



Les bons choix de céréales³

Comment se retrouver parmi toutes les sortes de céréales existantes sur le marché? Sur les emballages, il est possible de lire la valeur nutritive, la teneur en sucre et en énergie (calories) de chaque céréale. Choisissez celles qui contiennent moins de sucres raffinés (moins de 6g par portion), le plus de fibres alimentaires (plus de 2g par portion) et le moins de matières grasses (moins de 3g par portion). Toutefois, si la teneur en fibres d'une céréale est faible, il est toujours possible d'y rajouter du son de blé ou de la mélanger avec une céréale riche en fibres. Voici certains bons choix de céréales sur le marché. **Les céréales étoilées (**) sont les 4 meilleurs choix (riches en fibres et sans sucre).**

CÉRÉALES	PORTION	SUCRES (g)	FIBRES (g)	GRAS (g)
** FIBRES 1 (General Mills)	125 ml (½ tasse)	0,1	12,8	1
FIBRES EN PREMIER (Menu Bleu)	125 ml (½ tasse)	5	13	1
ALL BRAN (Kelloggs)	125 ml (½ tasse)	7	12	1
BRAN BUDS avec psyllium	75 ml (1/3 tasse)	8	12	0,5
100% BRAN (Post)	125 ml (½ tasse)	7	10	1,5
SMART BRAN avec psyllium (Nature's Path)	150 ml (2/3 tasse)	6	8	1
FLAX PLUS (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	4	7	1,5
**GRUAN INSTANT. MULTIGRAIN (Menu Bleu)	1 sachet	0	6	2,5
BRAN FLAKES (Kelloggs)	250 ml (1 tasse)	4	5	0,5
SQUARES SON MAÏS (Quaker)	250 ml (1 tasse)	6	5	1,5
SHREDDED WHEAT (Post)	2 biscuits (47 g)	2	5	1
**SHREDDED WHEAT AND BRAN (Post)	150 ml (2/3 tasse)	0	5	0,5
SYNERGIE 8 GRAINS (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	4	5	1
FLOCONS MULTIGRAINS (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	4	5	1
PUFFINS ORIGINAL (Barbara's)	175 ml (3/4 tasse)	6	5	1,5
FLOCONS DE SON (Menu Bleu)	175 ml (3/4 tasse)	3	5	0,5
LIFE MULTIGRAINS (Quaker)	175 ml (3/4 tasse)	5	4	1,5
WEETABIX	2 biscuits (35 g)	2	4	1
CHEERIOS 100% avoine entière (General Mills)	250 ml (1 tasse)	1	3	2
CHEERIOS MULTIGRAIN (General Mills)	250 ml (1 tasse)	6	3	1
FLOCONS KAMUT (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	5	3	0,5
SPELT épeautre (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	3	3	0,5
MESA SUNRISE (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	4	3	1,5
MILLET ET RIZ (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	3	3	1,5
HÉRITAGE O'S (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	3	3	1
GRANOLA Framboises (Nature's Path)	125 ml (½ tasse)	5	3	3
SHREDDED MULTIGRAIN (Barbara's)	175 ml (3/4 tasse)	5	3	1,5
**GRUAU CUIT NATURE	30 g (1/3 tasse)	0	3	2
LIFE (Quaker)	175 ml (3/4 tasse)	6	2	1,5
BOUCHÉES AVOINE miel/amandes (Post)	150 ml (2/3 tasse)	6	2	2,5
7 CÉRÉALES ENTIÈRES SOUFFLÉES (Kashi)	250 ml (1 tasse)	0	2	0,5
CORN FLAKES au miel (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	4	2	0
CRISPY RICE (Nature's Path)	175 ml (3/4 tasse)	3	2	1,5
KAMUT PUFFS (Nature's Path)	250 ml (1 tasse)	0	2	0

³ Bonne semaine! Votre nutritionniste, membre du Groupe Harmonie Santé / 1 877 HARMONIE www.harmoniesante.com info@harmoniesante.com Révisé par : Aurélie Asselin, Dt.P.-Nutr, du Groupe Harmonie Santé

MUFFINS BANANE-AVOINE

- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine
- $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) lait 1%
- 1 tasse (250 ml) farine tout usage
- $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) sucre
- 1 c. à table (15 ml) poudre à pâte
- $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) sel de table
- $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) cannelle
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 3 c. à table (45 ml) huile végétale
- 1 banane mûre, écrasée

PRÉPARATION

- ❖ Préchauffer le four à 425°F. Dans un grand bol, mélanger le lait et les flocons d'avoine à l'aide d'une fourchette.
- ❖ Dans un autre bol, mélanger l'œuf, la banane et l'huile. Ajouter au mélange de flocons d'avoine.
- ❖ Dans un autre bol, mélanger le farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Ajouter au mélange de flocons d'avoine et remuer légèrement avec la fourchette jusqu'à ce que tous les ingrédients soient humides.
- ❖ Répartir la pâte également dans un moule à muffins graissé ou recouvert de moules à muffins à papier. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés.
- ❖ Donne 12 muffins.

Par portion :
132 calories
21 g glucides (4 carrés)
3 g protéines
4 g lipides
1 g fibres



Un panier d'épicerie nutritif et économique!

PRÉPARATION POUR L'ÉPICERIE

- ☐ Écrire au fur à mesure les aliments qui vous manquent ou qui diminuent dans votre garde-manger et votre réfrigérateur. Cela vous évitera bien des achats rapides au dépanneur.
- ☐ Vérifiez les circulaires des supermarchés et notez les spéciaux les plus intéressants.
- ☐ Utilisez les coupons-rabais des circulaires.
- ☐ Connaissez les prix habituels de certains produits pour mieux évaluer les économies à réaliser.
- ☐ Si vous avez un petit surplus d'argent, profitez-en pour acheter des aliments de base (conserves, céréales, riz, pâtes alimentaires...) en plus grande quantité lorsque ces aliments sont à rabais.
- ☐ Décidez du montant que vous pouvez payer pour votre panier d'épicerie et respectez-le!



ÉPICERIE POUR UNE PERSONNE SEULE

- ☐ Achetez des petites quantités (ex. : légumes et fruits, farine, etc.). Le rayon du vrac est souvent avantageux. Toutefois, méfiez-vous des prix indiqués, il arrive parfois que ces achats ne soient pas aussi avantageux qu'ils ne le laissent croire...
- ☐ Il vaut mieux acheter un petit format qui coûte plus cher qu'un plus gros format économique mais qui risque d'être gaspillé.
- ☐ Cuisinez pour 4 portions et congelez immédiatement les portions non consommées. Les pâtes, le riz et les légumes peuvent très bien être conservés au réfrigérateur pour d'autres repas.



PLANIFIER LES MENUS

- ☐ Tenez compte des restes dans votre réfrigérateur et des aliments de votre garde-manger, de même que des spéciaux des circulaires.
- ☐ Choisissez des recettes économiques et faciles à réaliser.
- ☐ Faites vos recettes pour deux repas ou plus et congelez les portions supplémentaires. Quelle belle façon d'économiser temps et argent!
- ☐ Truc : Participez à une cuisine collective près de chez vous...



- ☐ Les légumes qui reviennent **bon marché** sont : la pomme de terre, le chou, le navet, les oignons, les carottes et le jus de tomate. Les tomates en conserve sont également un bon choix. Ajoutez ces légumes dans les soupes, aux viandes ou pour accompagner le mets principal. 
- ☐ Le fromage en tranches est une bonne source de calcium et est peu coûteux.
- ☐ Ajoutez vous-même du chocolat en poudre ou du cacao pour préparer le lait au chocolat.
- ☐ Le format de lait le moins dispendieux est le sac de 4 litres.
- ☐ Rappelez-vous que la viande est généralement chère et qu'une portion de 50 à 100 grammes est suffisante au dîner et au souper.
- ☐ Les œufs sont un choix avantageux. Un adulte en santé peut consommer quatre œufs par semaine sans craindre de danger pour sa santé cardiovasculaire. 
- ☐ Les poids secs, les haricots blancs et les lentilles sont peu chers et très nutritifs. Des fèves au lard, une soupe au pois ou aux lentilles, accompagnées de pain se substituent avantageusement à la viande.
- ☐ Un sandwich au beurre d'arachide est un choix santé et est économique.
- ☐ Comparez les coûts des différentes coupes de viande par portion plutôt que par le prix au kilogramme. La quantité de gras, d'os ou de cartilage réduit le poids réel de la partie comestible.
- ☐ Pour les huiles et épices : utilisez de l'huile de canola (elle est moins chère et constitue un choix santé). Achetez les épices en sachets plutôt qu'en pots. 

NOTEZ BIEN :

Le présent document a été conçu à partir du guide suivant : Le meilleur panier d'épicerie, guide pratique pour une alimentation économique, fait par Thomas Mercier et Marie-Andrée Thibault, nutritionniste et le Centre de femmes de Shawinigan.

