La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec | 3535, rue Saint-Denis | Montréal (Québec) | H2X 3P1
Tél. : 514 282-5108 | Téléc. : 514 873-4529 | lasanteaumenu@ithq.qc.ca | www.lasanteaumenu.com

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT en aréna

La santé au menu

La table est mise pour le programme d'action La Santé au menu. Visant à améliorer l'offre alimentaire destinée aux jeunes Québécois de 0 à 17 ans, le programme est déployé aux quatre coins du Québec dans divers établissements de restauration. Quatre types de services alimentaires sont ciblés dans ce projet : les cafétérias d'école, les établissements de restauration rapide, les restaurants de type familial et les casse-croûte d'arénas. Le but ultime est de parvenir à offrir des plats à la fois nutritifs et savoureux, tout en étant abordables.

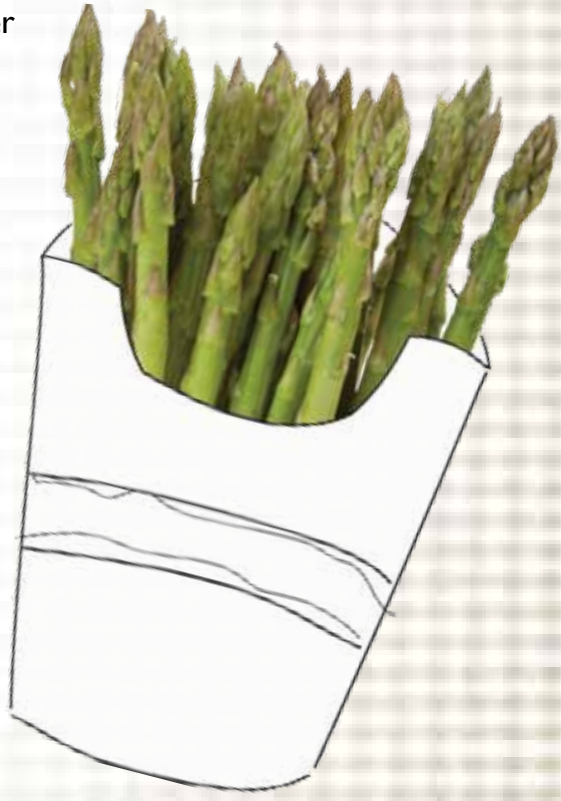
Ce qui guide nos actions pour améliorer l'offre alimentaire en aréna

Par souci de cohérence avec les initiatives existantes, notre approche s'est définie en étroite relation avec la Vision de la saine alimentation du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS, 2010, Vision de la saine alimentation).

1- Effet de l'environnement sur les choix alimentaires des individus

Si nos choix alimentaires sont grandement influencés par notre éducation, nos connaissances et nos goûts personnels, l'environnement qui nous entoure a sa part d'influence également. C'est pourquoi nous reconnaissons le rôle que les professionnels de la restauration peuvent avoir dans la création d'environnements favorables à une saine alimentation.

Si notre volonté première est d'améliorer l'offre alimentaire d'un point de vue nutritionnel, nous ne pouvons ignorer, en tant qu'experts des métiers de bouche, la dimension du plaisir associé aux repas. Pour nous, sain doit rimer avec savoureux, et le goût garde bien sûr toute son importance!



Nous sommes d'avis que le niveau de responsabilité des acteurs de la restauration à l'égard de la saine alimentation peut varier selon la mission de l'établissement où se trouve le service alimentaire. Nous estimons qu'en aréna, un lieu municipal qui accueille en majorité des jeunes, l'implication des professionnels doit se concrétiser et quelques efforts sont de mise. L'aréna se voulant un lieu où la pratique du sport est au cœur des activités offertes, l'amélioration de l'offre alimentaire dans un tel milieu est tout à fait conséquente dans l'optique de favoriser un mode de vie sain.

2- La saine alimentation

Il est bien difficile de prouver qu'un aliment seul peut grandement contribuer ou encore nuire à la santé. La notion de l'alimentation doit donc rester plus large. S'il est vrai que l'alimentation devrait être composée à la base d'aliments de haute valeur nutritive (que nous appellerons aliments quotidiens), les aliments de valeur nutritive plus faible (que nous appellerons aliments d'occasion) peuvent également s'intégrer dans une saine alimentation, en autant qu'ils soient consommés de manière moins fréquente et en moindre quantité. C'est dans cet esprit que notre approche s'est développée.

3- Cibles pour les arénas

Bien que quelques milieux se démarquent, de façon générale l'offre alimentaire en aréna se voit traditionnellement composée en grande proportion d'aliments de valeur nutritive plus faible, tels que les fritures, les classiques hot dog et les boissons gazeuses. Conscients des enjeux opérationnels et des possibles attentes de la part de la clientèle, sans viser l'élimination complète de ces produits, nous préconisons des changements progressifs qui mèneront éventuellement à une amélioration de l'offre alimentaire bien réelle en aréna.

Votre implication : un gage de réussite!

En février et mars dernier 2010, les professeurs de l'ITHQ ont effectué des visites dans les arénas participant au projet **La Santé au menu**. Ces visites avaient comme but premier de faire des observations et des constats quant à la situation de l'offre alimentaire dans les casse-croûte. A l'aide des questionnaires remis aux gestionnaires d'arénas et aux responsables des casse-croûte ainsi que des entrevues effectuées lors de ces visites, l'équipe de l'ITHQ a pu dresser un portrait fort intéressant de la situation.

Des observations ont, entre autres, été faites sur les méthodes de production en cuisine, le choix des aliments offerts, les connaissances en nutrition des employés, le choix des fournisseurs, le contenu des machines distributrices, les outils de gestion déjà utilisés, la mise en marché des produits, les types de clientèles et plus encore!

Ces premières visites ont donc été très enrichissantes pour notre équipe afin de mieux saisir vos réalités. Cet ensemble d'observations a ensuite permis à notre équipe de développer une série d'outils afin de vous accompagner dans les changements nécessaires pour améliorer l'offre alimentaire. Sachez que la qualité de l'accueil que nous avons reçu a permis de dresser des constats très utiles. Merci encore de votre précieuse collaboration.

Volet gestion

La rentabilité : une question de gestion....7
Schéma des responsabilités....9
Le suivi des ventes....10
La recette, c'est une formule gagnante !....14
La gestion des inventaires....30
Un mot sur le MEV (Module d'enregistrement des ventes)....34

Variation sur les machines....37
Le point sur les machines distributrices....38
Le point sur les machines à bonbons....42

Améliorer ses ventes : l'accent sur les aliments quotidiens....45

Les affiches : exercice pratique....49

Cours 101 : Techniques de vente gagnantes !....51

Volet nutritionnel

Les éléments nutritifs....55
Trop de sodium !....56
Gare aux gras !....60
Un mot sur les protéines....66
Assez des sucres ajoutés !....70
Un mot sur le calcium....74
Plus de fibres....77

Principes de base en nutrition....83
L'assiette équilibrée....84
Cours 101 : l'étiquette nutritionnelle....86
Le point sur la grosseur des portions....91
Guide alimentaire canadien....94

Le point sur divers aliments....101
Le point sur les boissons énergisantes....102
Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits....104
Le point sur les boissons pour sportifs....106
Le point sur les croustilles....108
Le point sur les eaux embouteillées....110

Conseils nutritionnels pour les sportifs....113
L'alimentation et l'hydratation : une affaire de champion....114
Troubles alimentaires chez les sportives....118

Critères nutritionnels....121

Volet cuisine

Les mains à la pâte....133
Soupes et potages maison : un jeu d'enfant....134
Révolutionnons le sandwich !....138
Une p'tite trempette ?....143
Les vinaigrettes : À vos fouets !....145
Les smoothies : collation gagnante....148
Bouillon de volaille....150
Bouillon mexicain....151
Panini à la dinde, pesto aux tomates séchées....152
Panini à l'italienne....153
Panini au chorizo et pesto de tomates séchées....154
Panini au jambon forêt-noire et légumes....155
Panini aux légumes grillés, tapenade d'olives et tomates séchées....156
Panini grillé aux raisins, poitrine de dinde, moutarde au miel et romarin....157
Pita farci au poulet et salade grecque....158
Sandwich grillé au fromage raclette et à la poire....159
Soupe boeuf et légumes....160
Soupe méditerranéenne....161
Wrap au poulet grillé et salade césar....162
Wrap au rôti de boeuf et salade de pommes de terre....163
Wrap au thon, carotte et coriandre....164
Wrap californien....165

La friture : trucs et conseils....167

La planification des achats....171

Un traiteur, pourquoi pas !....187

Guide des épices et fines herbes....191

Prendre note que toutes les fiches présentées dans ce recueil sont des outils en constante évolution.

la santé au menu

La rentabilité : une question de gestion

Schéma des responsabilités

Formulaire de suivi des ventes

La recette, c'est une formule gagnante !

Formulaire de gestion des inventaires

Un mot sur le MEV (Module d'enregistrement des ventes)

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

SCHÉMA DES RESPONSABILITÉS

Le bruit court : « *offrir des produits santé, ce n'est pas payant* ». La rentabilité n'est pas une question de produit offert, mais bien une question de saine gestion. Lorsque l'on offre le même produit que notre compétiteur, au même prix et de qualité comparable, si le compétiteur fait de l'argent nous risquons d'en faire aussi. Cependant, cela équivaut à faire confiance à votre voisin pour déterminer le prix de vente de votre maison ou de votre auto… Le feriez-vous ?

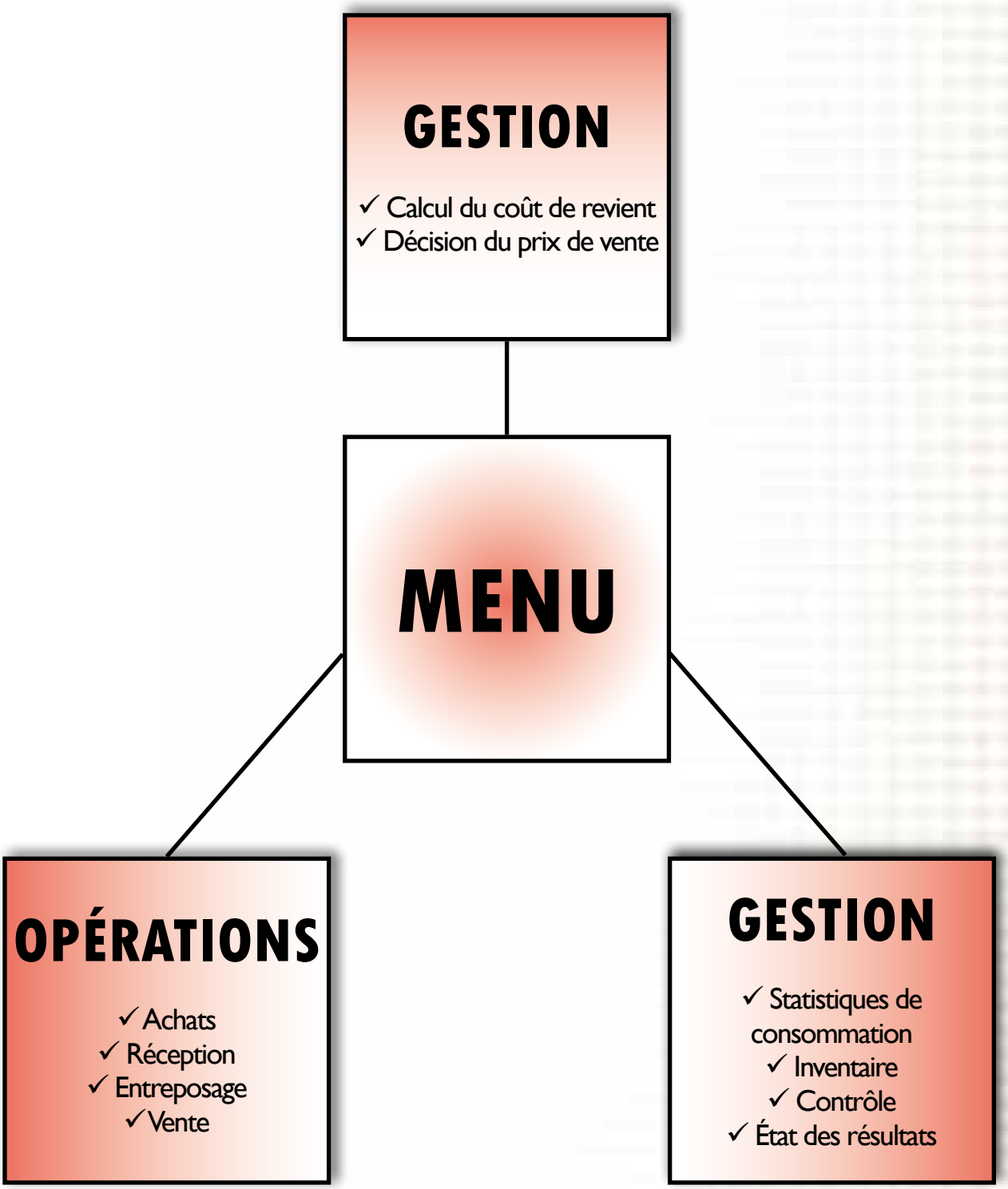
Le premier outil de travail d'un gestionnaire, c'est l'INFORMATION. Pour prendre une décision éclairée, il faut être bien informé. La première décision à prendre, c'est de mettre en place un système d'information qui aidera à prendre des décisions rapides, rationnelles et efficaces. La première information dont le gestionnaire a besoin, c'est une comparaison du nombre d'items achetés et du nombre d'items vendus. Il va sans dire que ces deux nombres devraient être égaux, sans quoi il faut creuser pour déceler les causes de cet écart.

Trente minutes par jour devraient suffire pour mettre en place des éléments de contrôle qui permettront d'assurer une efficacité minimum et par conséquent une rentabilité améliorée. De quoi se composent ces trente minutes ? Le schéma des responsabilités que vous trouverez à la page suivante vous le démontre. Lorsque les éléments de ce schéma sont complétés par un cahier de procédures, le gestionnaire a toutes les chances de réagir rapidement et efficacement, ce qui favorisera une rentabilité accrue.

Bref, la santé financière, c'est comme la santé physique : 30 minutes par jour sont nécessaires !

Bonne santé !

SCHÉMA DES RESPONSABILITÉS



FICHE TECHNIQUE

LE SUIVI DES VENTES

EN NOMBRE

ARÉNA XYZ																	
Suivi des ventes																	
Mois, année																	
ITEMS	PRIX	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Sous-total
Item 1																	
Item 2																	
Item 3																	
Item 4																	
Item 5																	
Item 6																	
Item 7																	
Item 8																	
Item 9																	
Item 10																	
Item 11																	
Item 12																	
TOTAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	- $

LE SUIVI DES VENTES

ARÉNA XYZ																			
Suivi des ventes																			
Mois, année																			
ITEMS	PRIX	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total	PRIX	Total ventes
Item 1																	0	- $	- $
Item 2																	0	- $	- $
Item 3																	0	- $	- $
Item 4																	0	- $	- $
Item 5																	0	- $	- $
Item 6																	0	- $	- $
Item 7																	0	- $	- $
Item 8																	0	- $	- $
Item 9																	0	- $	- $
Item 10																	0	- $	- $
Item 11																	0	- $	- $
Item 12																	0	- $	- $
TOTAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			- $

LE SUIVI DES VENTES

2 EN ARGENT

ARÉNA XYZ																	
Suivi des ventes																	
Mois, année																	
ITEMS	PRIX	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Sous-total
Département 1																	
Département 2																	
Département 3																	
Département 4																	
Département 5																	
Département 6																	
Département 7																	
Département 8																	
Département 9																	
Département 10																	
Département 11																	
Département 12																	
TOTAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	- $

Normalement, ce total devrait concorder avec le total de la caisse enregistreuse pour chaque journée.

FICHE TECHNIQUE

LE SUIVI DES VENTES

ARÉNA XYZ																			
Suivi des ventes																			
Mois, année																			
ITEMS	PRIX	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total	PRIX	Total ventes
Département 1																	0	- $	- $
Département 2																	0	- $	- $
Département 3																	0	- $	- $
Département 4																	0	- $	- $
Département 5																	0	- $	- $
Département 6																	0	- $	- $
Département 7																	0	- $	- $
Département 8																	0	- $	- $
Département 9																	0	- $	- $
Département 10																	0	- $	- $
Département 11																	0	- $	- $
Département 12																	0	- $	- $
TOTAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			- $

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

1 POURQUOI TRAVAILLER AVEC DES RECETTES

1- Chaque client recevra la même quantité et la même qualité de produit ;
2- Les achats seront plus faciles à planifier ;
3- Les employés économiseront du temps ;
4- Les formations des nouveaux employés seront plus faciles ;
5- Les pertes, vols ou fraudes seront mieux contrôlés.
6- La recette permet de calculer le coût de revient et de déterminer un prix de vente adéquat.

En résumé, non seulement c'est payant, mais en prime, vos clients et vos employés seront plus satisfaits !

2 COMMENT TRAVAILLER AVEC DES RECETTES ?

La fiche recette simplifiée donne aux employés toutes les indications nécessaires pour préparer un produit qui soit toujours le même, en quantité et en qualité. Cette dernière indique aussi quel(s) ustensile(s) ils doivent utiliser pour mesurer correctement, ce qui facilite non seulement leur travail, mais aussi leur formation.

3 COMMENT CALCULER SON COÛT DE REVIENT ?

La fiche « coût de revient simplifié » contient toutes les explications nécessaires pour calculer combien coûte une portion de chaque produit.

4 DÉTERMINER LE PRIX DE VENTE

Pour déterminer le prix de vente, il y a plusieurs points à prendre en considération.

1- Le coût de revient (déjà calculé au moment de l'écriture de la recette)
2- Les dépenses de salaire à couvrir
3- Les dépenses fixes à couvrir
4- Le profit escompté (OBNL ou non ?)
5- Le prix de vente des compétiteurs (attention de bien comparer les portions)
6- Le prix que les consommateurs sont prêts à payer
7– La popularité du produit

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Il faut aussi demeurer à l'écoute de nos clients et bien suivre les statistiques de vente pour rester informé de la réalité de notre milieu. Selon plusieurs études, le prix est un facteur déterminant dans le choix d'achat des consommateurs. Par conséquent, nous avons le pouvoir d'influencer leurs choix jusqu'à un certain point en déterminant nos prix de vente.

Il n'existe donc pas de « recette magique » mais ce qui est fait assez souvent c'est le coût de revient multiplié par 3, augmenté des taxes et ensuite ajusté pour donner un prix que les consommateurs sont prêts à payer.

EXEMPLE

YOP 200 ml coût de revient : **0,74 $**

Coût de revient X 3 : **2,22 $**

Plus taxes : **2,50 $**

Le prix de vente serait donc de 2,50 $ taxes incluses

Dans le cadre du projet **La Santé au menu** et compte tenu de ce qui précède, nous vous proposons la politique suivante :

Pour déterminer le prix de vente des aliments d'occasion et d'exception (voir la fiche *Critères nutritionnels*), le facteur de multiplication sera de 3,5 au lieu de 3. Pour celui des aliments quotidiens, le facteur de multiplication sera de 2,5 au lieu de 3. Nous pensons encourager de cette manière la consommation plus fréquente des aliments quotidiens. D'un point de vue financier, le profit supplémentaire généré par la vente des aliments d'occasion et d'exception permettra de financer les stocks supplémentaires de produits un peu plus périssables.

Il ne faut pas oublier par la suite de bien suivre les statistiques de vente, cela permet d'ajuster le tir si les clients sont moins satisfaits.

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

5 FICHE VIERGE AVEC EXPLICATIONS

NOM DU RESTAURANT	CATÉGORIE : NUMÉRO :

Titre de la recette

RENDEMENT	1	portion	PHOTO DE LA RECETTE
PORTION	2		
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	3		
PRÉPARATION		minutes	
CUISSON		minutes	

INGRÉDIENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		USTENSILE UTILISÉ	MÉTHODE
		NOMBRE	MESURE		
4	5	6	7		8
Notes supplémentaires :					

1 Inscrire le nombre de portions, le poids ou le volume final de la recette.
2 Inscrire le nombre correspondant au poids ou au volume de la portion. Inscrire dans la colonne suivante le nom du poids ou du volume correspondant.
3 Inscrire l'ustensile à utiliser.
4 Inscrire le nom des ingrédients.
5 Spécification d'achat. Par exemple, frais ou congelé, marque spécifique, coupe de viande, etc.
6 Poids ou volume à utiliser dans cette recette.
7 Possibilité : PAR litre, livre, once, unité. Doit être en lien avec la mesure du format de prix unitaire (kilo, gramme, livre, once).
8 Quoi faire avec cet ingrédient ?

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Coût de revient simplifié

NOM DU RESTAURANT	CATÉGORIE : NUMÉRO :

Titre de la recette

RENDEMENT		portion	PHOTO DE LA RECETTE
PORTION			
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT			
PRÉPARATION		minutes	
CUISSON		minutes	

FORMAT ACHAT	QUANTITÉ FORMAT ACHAT	PRIX ACHAT	PRIX UNITAIRE	PRIX FORMAT RECETTE	COÛT TOTAL $
9	9	9	10	12	13
			11		
			COÛT DE REVIENT TOTAL :		14
Équipement :			COÛT DE REVIENT PAR UNITÉ :		15

9 Les 3 colonnes achat doivent pouvoir se retrouver sur une facture de fournisseur.

10 Diviser le prix total par le nombre d'unités. Exemple : achat d'une caisse de frites de 10 kg à 9,50 $. 9,50 $ / 10 kg = 0,95 $ par kilo. (peut se faire directement sur Excel, en faisant 9,50/10).

11 Possibilités : PAR litre, kilo, livre, once, unité. Doit être en lien avec la mesure du format recette (kilo, gramme, livre, once).

12 Calculer la transformation en format recette. Par exemple, transformer les kg en grammes. Il faut laisser toutes les décimales. (0,095 $ le kilo = 0,00095 le gramme)

13 Ce calcul est déjà configuré sur Excel. Sinon, il faut multiplier la quantité utilisée dans la recette par le prix format recette.

14 Additionner tous les «coût total» de la colonne.

15 Diviser le «coût de revient total» par le «rendement» (formule déjà sur Excel).

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

6 EXEMPLE AVEC LA POUTINE

RESTAURANT MCM *(Meilleure cuisine du monde)*		CATÉGORIE : NUMÉRO :	Plats principaux MCM-001

Poutine

RENDEMENT	1	portion
PORTION		
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	1	Bol # 8
PRÉPARATION		minutes
CUISSON		minutes

INGRÉDIENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		USTENSILE UTILISÉ	MÉTHODE
		NOMBRE	MESURE		
Pomme de terre	Quali fraîche	120	gr	Bol # 8	
Fromage en grains	Boivin	75	gr	Louche 4 oz	Rase
Sauce à poutine	Esta	50	ml	Louche 2 oz	Rase
Notes supplémentaires :					

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Coût de revient simplifié

RESTAURANT MCM *(Meilleure cuisine du monde)*		CATÉGORIE : NUMÉRO :	Plats principaux MCM-001

Poutine

RENDEMENT	1	portion
PORTION		
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	1	Bol #8
PRÉPARATION		minutes
CUISSON		minutes

FORMAT ACHAT	QUANTITÉ FORMAT ACHAT	PRIX ACHAT	PRIX UNITAIRE	PRIX FORMAT RECETTE	COÛT TOTAL $
KG	10	9,50 $	0,95 $	0,000950 $	0,1140 $
KG	2	21,13 $	10,57 $	0,01057 $	0,07924 $
ML	9360	17,40 $	0,00186 $	0,00186 $	0,0929 $
Contenant / Unités	500	27,95 $	0,0559 $	0,0559 $	0,0559 $
			COÛT DE REVIENT TOTAL :		**1,06 $**
Équipement :			COÛT DE REVIENT PAR UNITÉ :		**1,06 $**

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

7 EXEMPLE AVEC LA SOUPE MÉDITERRANÉENNE

RESTAURANT MCM *(Meilleure cuisine du monde)*		CATÉGORIE : NUMÉRO :	Potages MCM-002

Soupe méditerranéenne

RENDEMENT	1,6	Litres
PORTION	8	
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	Louche 200 ml	
PRÉPARATION	15	minutes
CUISSON	20	minutes

INGRÉDIENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		USTENSILE UTILISÉ	MÉTHODE
		NOMBRE	MESURE		
Huile d'olive		25	ml		1. Dans une casserole, faire revenir dans l'huile l'oignon, l'ail et la pancetta durant 4 minutes. 2. Ajouter la macédoine de légumes, le bouillon et le jus de légumes et cuire 15 minutes. 3. Ajouter les haricots et assaisonner. 4. Cuire 10 minutes à feu doux et garnir de pesto au dernier moment.
Oignon	Haché	50	ml		
Ail	Haché	2	gousses		
Pancetta	En cubes	75	g		
Macédoine de légumes	Congelé	400	ml		
Bouillon de volaille	Frais	600	ml		
Jus de légumes	Faible en sel	600	ml		
Haricots blanc égoutté	Conserve	200	ml		
Sel et poivre					
Pesto de basilic		150	ml		
Notes supplémentaires :					

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Coût de revient simplifié

RESTAURANT MCM
(Meilleure cuisine du monde)

CATÉGORIE : Potages
NUMÉRO : MCM-002

Soupe méditerranéenne

RENDEMENT	1,6	Litres
PORTION	8	
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	Louche 200 ml	
PRÉPARATION	15	minutes
CUISSON	20	minutes

FORMAT ACHAT	QUANTITÉ FORMAT ACHAT	PRIX ACHAT	PRIX UNITAIRE	PRIX FORMAT RECETTE	COÛT TOTAL $
Litre	1	8,99 $	8,99 $	0,0090 $	0,2248 $
Kg (1 ml = 1 gr)	2,5	2,50 $	1,00 $	0,0010 $	0,0500 $
1 kg = 100 gousses	1	10,00 $	0,10 $	0,1000 $	0,2000 $
Kg	1	12,00 $	12,00 $	0,0120 $	0,9000 $
Kg	1	4,59 $	4,59 $	0,0046 $	1,8360 $
Litre	1	1,60 $	1,60 $	0,0016 $	0,9600 $
450 ml	1	0,99 $	0,99 $	0,0022 $	1,3200 $
500 g	1	2,45 $	2,45 $	0,0049 $	0,9800 $
500 ml	1	4.99 $	4,99 $	0,0100 $	1,4970 $
				COÛT DE REVIENT TOTAL :	**7,97 $**
Équipement :				COÛT DE REVIENT PAR UNITÉ :	**1,00 $**

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

8 EXEMPLE AVEC LE BOUILLON MEXICAIN

RESTAURANT MCM *(Meilleure cuisine du monde)*		CATÉGORIE : NUMÉRO :	Potages MCM-003

Bouillon mexicain

RENDEMENT	2	Litres
PORTION	20	
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	Louche 200 ml	
PRÉPARATION	10	minutes
CUISSON	20	minutes

INGRÉDIENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		USTENSILE UTILISÉ	MÉTHODE
		NOMBRE	MESURE		
Huile végétale		20	ml		1. Dans une casserole, faire suer dans l'huile l'oignon, l'ail, les épices et la macédoine de légumes durant 4 minutes. 2. Ajouter les tomates en cubes et leur jus, le bouillon de volaille puis cuire 15 minutes. 3. AJouter les haricots ainsi que le maïs en crème et laisser mijoter 5 minutes. 4. Assaisonner et servir avec une branche de coriandre.
Oignon	Haché	100	g		
Ail	Haché	2	gousses		
Mélange d'épices pour tacos		25	g		
Macédoine de légumes	Congelé	300	g		
Tomates en dés avec le jus	Conserve	200	ml		
Bouillon de volaille	Frais	1,5	litre		
Mélange de haricots	Conserve	250	ml		
Maïs en crème	Conserve	284	ml		
Coriandre	Branches	20	un		
Notes supplémentaires :					

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Coût de revient simplifié

RESTAURANT MCM
(Meilleure cuisine du monde)

CATÉGORIE : Potages
NUMÉRO : MCM-003

Bouillon mexicain

RENDEMENT	2	Litres
PORTION	20	
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	Louche 200 ml	
PRÉPARATION	10	minutes
CUISSON	20	minutes

FORMAT ACHAT	QUANTITÉ FORMAT ACHAT	PRIX ACHAT	PRIX UNITAIRE	PRIX FORMAT RECETTE	COÛT TOTAL $
Litre	4	4,80 $	1,20 $	0,00120 $	0,02 $
Kg	2,5	2,50 $	1,00 $	0,00100 $	0,10 $
1 kg = 100 un	1	10,00 $	10,00 $	0,10000 $	0,20 $
100 g	100	1,80 $	0,018 $	0,01800 $	0,45 $
Kg	1	4,59 $	4,59 $	0,00459 $	1,38 $
Conserve 540 ml	540	1,79 $	0,0033 $	0,00331 $	0,66 $
Litre	1	1,60 $	1,60 $	1,60000 $	2,40 $
Conserve 540 ml	540	1,99 $	0,0037 $	0,00369 $	0,92 $
Conserve 284 ml	284	1,39 $	0,0049 $	0,00489 $	1,39 $
Bouquet 100 branches	1	1,79 $	0,0179 $	0,01790 $	0,36 $
				COÛT DE REVIENT TOTAL :	**7,88 $**
Équipement :				COÛT DE REVIENT PAR UNITÉ :	**0,39 $**

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

9 EXEMPLE AVEC LE BOUILLON DE BOEUF AUX LÉGUMES

RESTAURANT MCM *(Meilleure cuisine du monde)*		CATÉGORIE : NUMÉRO :	Potages MCM-004

Bouillon de boeuf aux légumes

RENDEMENT	2,7	Litres
PORTION	13,5	
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	Louche 200 ml	
PRÉPARATION	15	minutes
CUISSON	65	minutes

INGRÉDIENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		USTENSILE UTILISÉ
		NOMBRE	MESURE	
Huile d'olive		25	ml	
Boeuf à bouillir	Petits cubes	400	g	
Oignon	Haché	100	g	
Ail	Haché	2	gousses	
Eau		1,4	litre	
Jus de légumes	Faible en sel	400	ml	
Base de boeuf		8	g	
Orge perlée		75	ml	
Macédoine de légumes	Congelé	250	ml	
Notes supplémentaires :				

MÉTHODE

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et faire dorer le boeuf afin de bien faire colorer.
2. Après 3 minutes de coloration, ajouter l'oignon et laisser colorer 2 minutes.
3. Ajouter l'eau, le jus de légumes et la base de beuf et cuire à feu doux de 45 à 50 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.
4. 30 minutes après avoir mis l'eau, ajouter l'orge perlée.
5. Lorsque l'orge est cuite mais encore tendre, ajouter la macédoine et cuire 10 minutes.

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Coût de revient simplifié

RESTAURANT MCM
(Meilleure cuisine du monde)

CATÉGORIE : Potages
NUMÉRO : MCM-004

Bouillon de boeuf aux légumes

RENDEMENT	2,7	Litres
PORTION	13,5	
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT	Louche 200 ml	
PRÉPARATION	15	minutes
CUISSON	65	minutes

FORMAT ACHAT	QUANTITÉ FORMAT ACHAT	PRIX ACHAT	PRIX UNITAIRE	PRIX FORMAT RECETTE	COÛT TOTAL $
Litre	1	8,99 $	8,99 $	0,00899 $	0,22 $
Kg	1	8,50 $	8,50 $	0,00850 $	3,40 $
Kg	2,5	2,50 $	1,00 $	0,00100 $	0,10 $
1 kg = 100 gousses	1	2,99 $	2,99 $	0,02990 $	0,06 $
ml	450	0,99 $	0,00200 $	0,00220 $	0,88 $
g	50	1,99 $	0,03980 $	0,03980 $	0,32 $
Kg	1	1,69 $	1,69 $	0,00169 $	0,13 $
Kg	1	4,59 $	4,59 $	0,00459 $	1,15 $
				COÛT DE REVIENT TOTAL :	**6,26 $**
Équipement :				COÛT DE REVIENT PAR UNITÉ :	**0,46 $**

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

10 EXEMPLE AVEC LE BOUILLON DE VOLAILLE

RESTAURANT MCM *(Meilleure cuisine du monde)*		CATÉGORIE : NUMÉRO :	Bouillons et fonds MCM-005

Bouillon de volaille

RENDEMENT	8	Litres
PORTION		
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT		
PRÉPARATION	15	minutes
CUISSON	60	minutes

INGRÉDIENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		USTENSILE UTILISÉ	MÉTHODE
		NOMBRE	MESURE		
Cuisses de volaille	frais	1,5	kg		1. Déposer tous les ingrédients dans une même casserole. 2. Ajouter de l'eau froide afin de couvrir le tout. 3. Porter à ébullition et cuire pendant 1 h 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète du poulet. 4. Retirer les morceaux de poulet et passer le bouillon dans une passoire afin de retirer tous les morceaux solides. 5. Réfrigérer le liquide. 6. Le lendemain, retirer la couche jaune (gras) qui se retrouve à la surface.
Céleri coupé grossièrement		500	g		
Oignon coupé grossièrement		500	g		
Carottes coupées grossièrement		500	g		
Ail		8	gousses		
Feuille de laurier		1	un		
Eau froide		10	litres		
Notes supplémentaires :					

Les morceaux de poulet peuvent être récupérés pour être congelés pour un usage ultérieur (préparation de sandwichs, garniture de soupes, etc.)

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Coût de revient simplifié

RESTAURANT MCM
(Meilleure cuisine du monde)

CATÉGORIE : Bouillons et fonds
NUMÉRO : MCM-005

Bouillon de volailles

RENDEMENT	8	Litres
PORTION		
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT		
PRÉPARATION	15	minutes
CUISSON	60	minutes

FORMAT ACHAT	QUANTITÉ FORMAT ACHAT	PRIX ACHAT	PRIX UNITAIRE	PRIX FORMAT RECETTE	COÛT TOTAL $
Kg	1	6,75 $	6,75 $	6,75 $	10,13 $
Unité de 900 gr	900	1,79 $	0,00199 $	0,001989 $	0,99 $
Kg	2,5	2,50 $	1,00 $	0,001 $	0,50 $
Kg	1	0,79 $	0,79 $	0,00079 $	0,40 $
1 kg = 100 gousses	1	10,00 $	10,00 $	0,10 $	0,80 $
1 kg = 100 gousses	1	16,00 $	16,00 $	0,01 $	0,01 $
				COÛT DE REVIENT TOTAL :	**12,82 $**
Équipement :				COÛT DE REVIENT PAR UNITÉ :	**1,60 $**

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

11 EXEMPLE VIERGE

NOM DU RESTAURANT	CATÉGORIE : NUMÉRO :

Titre de la recette

RENDEMENT		portions
PORTION		
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT		
PRÉPARATION		minutes
CUISSON		minutes

INGRÉDIENTS	SPÉCIFICATIONS	QUANTITÉ		USTENSILE UTILISÉ	MÉTHODE
		NOMBRE	MESURE		
Notes supplémentaires :					

LA RECETTE, C'EST UNE FORMULE GAGNANTE !

Coût de revient simplifié

NOM DU RESTAURANT

CATÉGORIE :
NUMÉRO :

Titre de la recette

RENDEMENT		portions
PORTION		
USTENSILE DE SERVICE OU CONTENANT		
PRÉPARATION		minutes
CUISSON		minutes

FORMAT ACHAT	QUANTITÉ FORMAT ACHAT	PRIX ACHAT	PRIX UNITAIRE	PRIX FORMAT RECETTE	COÛT TOTAL $
			COÛT DE REVIENT TOTAL :		$
Équipement :			COÛT DE REVIENT PAR UNITÉ :		$

LA GESTION DES INVENTAIRES

1 FICHE VIERGE AVEC EXPLICATIONS

ARÉNA XYZ										
Suivi de l'inventaire										
Date :										
QUANTITÉS										
PRODUIT	FORMAT	Inventaire début	Reçu 1	Reçu 2	Reçu 3	Retourné	Inventaire fin	Consommation	PRIX	Valeur inventaire fin
Coke	1 Canettes / cs 24	2	3	3	3	4	5	6	7	8
Sprite	Canettes / cs 24									
Diet	Canettes / cs 24									
Coke	591 ml / cs 24									
Sprite	591 ml / cs 24									
Diet	591 ml / cs 24									
Evian	500 ml / cs 24									
Molson Dry	Cs 24									
Jus oranges	384 ml / cs 12									
Frites Quali fraîche	Caud. 10 kg									
Glace	Concassée									
TOTAL		- $	- $	- $	- $	- $	- $	- $		- $

1 Le format doit être conforme à ce qui sera compté lors de l'inventaire. Si vous comptez les caisses, inscrire «cs» ou «cs 24» pour être plus précis. Si vous comptez les unités, inscrire «unités».

2 Quantité en stock au début de la période de référence (est égal à la quantité à la fin de la période précédente).

3 Les 3 colonnes «reçu» servent à entrer les quantités reçues durant la période. S'il y en a plus que 3, on peut ajouter des colonnes.

4 À utiliser s'il y a lieu, lorsque des produits sont retournés au fournisseur pour l'obtention d'un crédit.

5 Quantité décomptée physiquement à la fin de la période. ** Attention aux formats!

6 Inventaire début + Reçu 1 + Reçu 2 + Reçu 3 - Retourné - Inventaire fin = Consommation

7 Le dernier prix payé.

8 Quantité inventaire fin X prix = valeur inventaire fin

2 SUIVI INVENTAIRE AVEC EXEMPLE

ARÉNA XYZ										
Suivi de l'inventaire										
Date :										
QUANTITÉS										
PRODUIT	FORMAT	Inventaire début	Reçu 1	Reçu 2	Reçu 3	Retourné	Inventaire fin	Consommation	PRIX	Valeur inventaire fin
Coke	Canettes / cs 24	1	2				1	2	6,99 $	6,99 $
Sprite	Canettes / cs 24	2	5				2	5	6,99 $	13,98 $
Diet	Canettes / cs 24	3	6				3	6	6,99 $	20,97 $
Coke	591 ml / cs 24	2	4				2	4	17,20 $	34,40 $
Sprite	591 ml / cs 24	1	4				1	4	17,20 $	17,20 $
Diet	591 ml / cs 24	1	4				1	4	17,20 $	17,20 $
Evian	500 ml / cs 24		3				1	2	19,20 $	19,20 $
Molson Dry	Cs 24	8	12				5	15	27,81 $	139,05 $
Jus oranges	384 ml / cs 12	5	7				5	7	12,65 $	63,25 $
Frites Quali fraîche	Caud. 10 kg	12	3				6	9	9,50 $	57,00 $
Glace	Concassée	1	5				3	3	4,75 $	14,25 $
TOTAL		515,22 $	829,39 $	- $	- $	- $	403,49 $	941,12 $		403,49 $

3 SOMMAIRE DES ACHATS

ARÉNA XYZ						
Sommaire des achats						
Date :						
FOURNISSEUR	No. FACTURE	MONTANT BRUT / STOCK	DÉPÔTS	TPS	TVQ	TOTAL **
Coca-Cola	856421	297,27 $	22,80 $	14,86 $	23,41 $	**358,34 $**
Evian	45623	57,60 $		2,88 $	4,54 $	**65,02 $**
Molson	M0987	333,72 $	14,40 $	16,69 $	26,28 $	**391,09 $**
Tropicana	V5463246	88,55 $		4,43 $	6,97 $	**99,95 $**
Distributeur X	78421	28,50 $				**28,50 $**
Glacier	2546	23,75 $				**23,75 $**
TOTAL		829,39 $		38,86 $	61,20 $	**966,65 $**

Montant brut / STOCK = Devrait être égal au montant stock reçu sur la facture
TOTAL ** = Devrait être le montant du chèque au fournisseur

4 SOMMAIRE DES ACHATS - VIERGE

ARÉNA XYZ

Sommaire des achats

Date :

FOURNISSEUR	No. FACTURE	MONTANT BRUT / STOCK	DÉPÔTS	TPS	TVQ	TOTAL **
TOTAL						

Montant brut / STOCK = Devrait être égal au montant stock reçu sur la facture
TOTAL ** = Devrait être le montant du chèque au fournisseur

UN MOT SUR LE MEV (Module d'enregistrement des ventes)

1 L'ADDITION, SVP!
FACTURATION OBLIGATOIRE DANS LE SECTEUR DE L'ALIMENTATION

Le projet pilote commence en novembre 2009 dans plusieurs établissemenst de restauration du Québec. Il vise à vérifier le bon fonctionnement technologique des modules d'enregistrement des ventes et leur intégration au système de facturation et aux processus opérationnels des restaurateurs.

2 FACTURATION OBLIGATOIRE POUR TOUS

À compter de septembre 2010, tous les restaurateurs devront remettre une facture au client. L'obligation de produire la facture au moyen du module d'enregistrement des ventes sera progressive, soit de septembre 2010 à novembre 2011. Cette action est proposée par le gouvernement pour enrayer l'évasion fiscale dans le secteur de la restauration. Contrer l'évasion fiscale, c'est contribuer à l'amélioration des finances publiques, à l'établissement d'une saine concurrence et au maintien d'emplois de qualité. C'est une question d'équité!

3 MODULE D'ENREGISTREMENT DES VENTES

Le module d'enregistrement des ventes est un micro-ordinateur relié à un système points de vente ou à une caisse enregistreuse. Il a été conçu pour recevoir les données liées aux différentes opérations commerciales :

- Les additions;
- Les reçus de caisse;
- Les notes de crédit.

Le module d'enregistrement des ventes enregistre, dans une mémoire sécurisée, les informations relatives à ces opérations commerciales, par exemple, les ventes et les taxes. Une fois l'enregistrement des données terminé, l'appareil produit une signature numérique et transmet à une imprimante les informations nécessaires à l'impression d'une facture comportant une signature numérique.

POUR PLUS DE DÉTAILS...

Toute cette information est tirée du site Internet de Revenu Québec (http://www.revenu.gouv.qc.ca/fr/ministere/evasion_fiscale/restauration/projet.aspx)

Veuillez consulter le lien précédent pour accéder au dossier complet sur l'évasion fisacle dans lequel vous trouverez d'autres sections telles que :

- Liste des restaurateurs participant au projet pilote
- Une étroite collaboration avec le milieu de la restauration
- Foire aux questions
- Secteur ciblé
- Module d'enregistrement des ventes et son utilisation
- Mesures pour contrer l'évasion fiscale dans le secteur de la restauration
- Établissements de restauration visés
- Produits à rendre compatibles avec le Module d'enregistrement des ventes
- Liste des imprimantes compatibles avec le Module d'enregistrement des ventes

la santé au menu

VARIATION SUR LES MACHINES

Le point sur les machines distributrices

Le point sur les machines à bonbons

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

LES MACHINES DISTRIBUTRICES

1 CONSTAT FRAPPANT

Dans une étude portant sur les aliments et boissons disponibles dans les machines distributrices de la ville de Québec, les boissons que l'on retrouve le plus sont les boissons gazeuses à 35%, les boissons à saveur de fruits à 30%, l'eau à 25% et les boissons sportives à 24%. Quant aux aliments que l'on retrouve dans les machines distributrices, ce sont les bonbons à 27%, la gomme à mâcher à 26%, les arachides et les noix nature ou enrobées de chocolat à 24%, les tablettes de chocolat à 9% et les croustilles, aussi à 9% du contenu des machines distributrices.

Afin de rejoindre l'approche d'une saine alimentation en aréna que nous vous avons proposée, nous avons considéré que l'amélioration de l'offre alimentaire dans les machines distributrices était primordiale. Voici les conseils que nous aimerions vous offrir pour améliorer le contenu de vos machines.

2 LES PREMIERS PAS

La première observation à faire est de considérer la proportion d'aliments quotidiens (voir fiche Critères nutritionnels) par rapport aux aliments d'occasion. Il est évident que pour avoir une offre alimentaire améliorée, la présence d'aliments quotidiens doit nécessairement être supérieure aux autres aliments. Remplacer des aliments par des choix plus sains dans une même catégorie devrait donc faire partie de la première action à entreprendre dans le but d'améliorer rapidement l'offre alimentaire.

Les changements, pour qu'ils aient des chances de réussir, doivent se faire **graduellement**. Dans un premier temps, les aliments dont vous disposez et qui répondent aux critères nutritionnels proposés pourront être présents en plus grande proportion. Ensuite, l'achat de nouveaux produits pourra faire partie de vos actions à court terme afin de remplacer les aliments d'occasion et ainsi réduire leur présence dans les machines distributrices.

3 LA DISPOSITION DES PRODUITS

Afin de privilégier l'achat des aliments quotidiens chez les consommateurs, les produits doivent être le plus visible possible dans les machines. On recommande de positionner ces aliments à la hauteur des yeux, du centre vers le haut et de la gauche vers la droite, traduisant le mode de lecture.

De plus, il peut être intéressant, afin de stimuler les ventes, de procéder à une rotation des emplacements des produits et du contenu des machines, ce qui pourra réduire la monotonie et susciter l'intérêt pour le contenu de la machine.

Il faut également éviter le plus possible les cases vides grâce à un remplissage régulier des machines distributrices. Rappelez-vous qu'une machine à moitié vide ne fidélise aucun client ! Une attention particulière devrait aussi être apportée aux dates de péremption des produits périssables lors du remplissage.

4 CODE DE COULEUR

Éventuellement, il pourrait être intéressant d'introduire un système de classification extrêmement simplifié. En fait, l'approche de la saine alimentation que nous vous proposons n'interdit aucun aliment mais recommande de limiter la consommation et la grosseur de la portion des aliments dont la valeur nutritive est faible (aliment d'occasion). C'est sur ces produits qu'une pastille de couleur orange, rappelant la couleur du feu de circulation invitant à ralentir, pourrait être apposée. Ce processus pourrait être entrepris quand le contenu de vos machines sera constitué majoritairement d'aliments quotidiens.

LES MACHINES DISTRIBUTRICES

5 ACHAT D'UNE MACHINE

Voici les types de machines distributrices présents sur le marché ainsi qu'une idée de leur prix :

- Friandises ou collations (non réfrigérées) : entre 4 000 $ et 4 500 $
- Aliments ou aliments et boissons (réfrigérés) : entre 7 000 $ et 7 500 $
- Machines distributrices à deux sections (une section réfrigérée et une section non réfrigérée) : entre 4 500 $ et 5 000 $

6 PARLONS VENTE!

À 0,50 $ de marge par item, il faudrait vendre 10 000 items pour payer le prix d'une machine de 5000 $. Sur 150 jours d'opération, il faudrait donc vendre 66,6 items par jour pour arriver à ce montant. La rentabilité suite à l'achat d'une machine distributrice se ferait donc assez aisément après 1 ou 2 ans d'opération.

D'abord, il est intéressant de noter que des machines distributrices comportant deux sections (réfrigérée et non-réfrigérée) peuvent être installées dans les endroits où l'achalandage, le chiffre d'affaires et les heures d'ouverture ne justifient pas d'investir des sommes monétaires importantes dans le casse-croûte.

Ensuite, si vous êtes propriétaire des machines distributrices, vous avez un contrôle sur le contenu des machines. Ici encore, nous vous encourageons à trouver des aliments quotidiens afin d'augmenter leur nombre dans les machines.

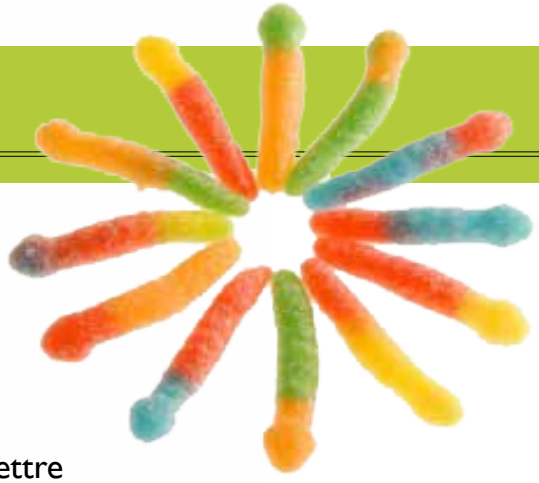
Finalement, si vous n'êtes pas propriétaire des machines distributrices, travaillez avec vos fournisseurs afin de les sensibiliser à la présence d'aliments quotidiens dans les machines distributrices et ce, à des prix concurrentiels. Pensez à une politique de prix qui pourrait prioriser les aliments quotidiens par rapport aux autres produits.

LES MACHINES DISTRIBUTRICES

Sources

- Distributeurs et aliments santé, est-ce possible ? C. Deraspe, R. Gaudreau et S.Savoie. Hôtels, Restaurants & Institutions, Revue HRI, juillet 2008. 3 p.
- Gouvernement du Québec. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Pour un virage santé à l'école. Fiche thématique 2 – Machines distributrices et saine alimentation. s.d. 4 p.
- CHU Sainte-Justine. Université de Montréal. Guide d'implantation des machines distributrices. avril 2009. 13 p.
- Morency Sylvie, Chaumettre Pascale. «Portrait des environnements alimentaires des sites sportifs récréatifs et culturels municipaux de la ville de Québec». mai 2007. En ligne. 201 p. <www.dspq.qc.ca/publications/Rapport_VilledeQuebec.pdf>
- CESSN Collaboration des bureaux de santé Ministère de l'Éducation de l'Ontario. 2007. «Choix santé pour les distributeurs automatiques. Établir le bien-fondé des choix santé dans les distributeurs automatiques. Outils pour la nutrition dans les écoles. Politique/Programmes Note no 135. 2004. Des boissons et des aliments sains dans les distributeurs automatiques des écoles élémentaires». En ligne. 4 p. <http://www.edu.gov.on.ca/extra/fre/ppm/135f.html>

LES MACHINES À BONBONS



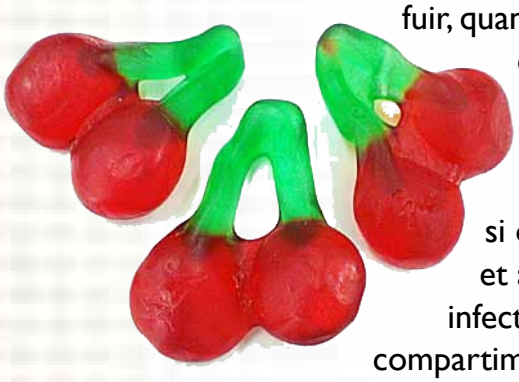
Enfants et bon nombre de parents ne peuvent résister à l'appel des bonbons. Ils ont presque tout pour plaire avec leurs couleurs vives et leurs goûts acidulés et sucrés. Ils sont pourtant accusés de bien des maux... Faut-il en permettre un peu, beaucoup? Ont-ils leur place en aréna? Sujet très polémique... Voici deux expériences vécues en aréna qui pourraient vous intéresser.

1 COMPLEXE SPORTIF D'AMOS

SOURCE : LA COALITION POUR L'ACQUISITION DE SAINES HABITUDES - CASH. L'AMUSE-GUEULE. Vol. 3 No. 3. Mars 2010, 2p.

Le complexe sportif d'Amos n'était pas la seule aréna à vendre des bonbons à 25 sous dans des machines à gommes. À première vue, ces machines sont une option pratique pour beaucoup d'arénas, puisque la mise sur pied, la maintenance, le réapprovisionnement et la collecte se font par le biais de la compagnie qui loue l'espace. Normalement, un pourcentage des ventes ou une somme fixe est offerte par la compagnie de machines, ce qui peut représenter une petite source de revenus bien pratique. Cependant, de telles machines ne font pas le bonheur de tous : leurs bonbons aux couleurs pétantes sont à vue de nez des enfants qui passent parfois des heures dans les arénas à attendre que leurs frères et soeurs finissent leurs parties.

Même si les enfant semblent attirés d'instinct par ces machines, les parents ont tendance à les fuir, quand ils ne se voient pas contraints d'y verser un 25 sous ou deux. Rémi Gilbert, qui gère l'aréna d'Amos, a redoublé d'efforts ces dernières années pour remplacer des choix mauvais pour la santé par des choix plus sains, comme les arachides ou les amandes. Tout cela était très positif, si on ne prenait pas en compte les risques liés aux allergies et à l'étouffement. Rémi se préoccupait aussi du risque infectieux lorsqu'il voyait souvent des enfants fouiller dans les compartiments distributeurs avec des mains fraîchement léchées pour en avoir encore.



LES MACHINES À BONBONS

L'épidémie de grippe H1N1 était l'occasion parfaite pour sauter le pas, et en 2009 Rémi a décidé d'éliminer entièrement les machines à gommes de l'aréna d'Amos. Selon lui, l'expérience fut très positive et s'est déroulée sans accrocs. Voici son témoignage :

«Je crois que pour la plupart, les clients n'ont pas vraiment remarqué la disparition de ces machines à bonbons. Et ceux qui l'ont remarqué nous ont remercié de les avoir enlevés et d'avoir éliminé la tentation! Du point de vue commercial, nous continuons à vendre des bonbons à la cantine, mais on ne les garde pas en vrac et à la vue des enfants. Au fond, on vend probablement moins de bonbons, mais on fait un plus grand profit sur les bonbons que nous vendons. Au final, c'était une bonne chose pour notre aréna, sans grand impact financier.»

Rémi Gilbert

2 ARÉNA DE BOUCHERVILLE

SOURCE : MAILLOUX, Diane. Entrevue réalisée à Boucherville avec M. Daniel Robillard. Février 2010, ITHQ, projet La santé au menu.

À l'aréna de Boucherville, le gestionnaire a décidé quant à lui de ne pas vendre de bonbons au casse-croûte mais plutôt dans les machines. Selon lui, les quantités que l'on retrouve dans les machines à 25 sous sont moindres que celles proposées derrière le comptoir du casse-croûte.

3 ET LES CARIES DANS TOUT ÇA?

SOURCE : Association dentaire canadienne, www.cda-adc.ca/fr/index.asp

Quand on mange des bonbons (et également lorsque l'on boit des boissons sucrées), les bactéries qui se trouvent dans la bouche se mélangent au sucre pour en faire un acide doux qui attaque la couche extérieure dure de la dent (émail) et qui creuse des trous (caries) dans la surface de la dent.

Les dommages que le sucre cause sont proportionnels à la quantité de sucre consommé et à la durée de sa présence dans la bouche. Quelques bonbons à l'occasion ne sauraient être entièrement responsables des caries, mais mieux vaut en consommer avec modération !

la santé au menu

AMÉLIORER SES VENTES : L'ACCENT SUR LES ALIMENTS QUOTIDIENS

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

AMÉLIORER SES VENTES : L'ACCENT SUR LES ALIMENTS QUOTIDIENS

1 RAPPEL DE NOTRE VISION D'UNE SAINE ALIMENTATION

Notre approche d'une saine alimentation inclut tous les types d'aliments. C'est la fréquence de consommation et la grosseur des portions des aliments de valeur nutritive faible qui feront en sorte qu'ils pourront tout de même faire partie d'une alimentation équilibrée.

Notre objectif, en voulant aider à améliorer l'offre alimentaire de votre aréna, n'est pas de bannir des aliments de faible valeur nutritive (les aliments d'occasion) mais bien de mettre l'accent sur les aliments à valeur nutritive élevée (les aliments quotidiens) tout en réduisant la visibilité des autres aliments.

2 STRATÉGIES GAGNANTES : LES 5 P !

5 notions sont très importantes dans la mise en marché de nouveaux aliments et pour que votre casse-croûte réussisse à améliorer l'offre alimentaire.

Présentation

Cette section inclut l'apparence générale de votre casse-croûte ainsi que l'apparence des aliments vendus.

- **Apparence générale du casse-croûte**
  Ce détail peut paraître anodin, mais avez-vous déjà pris conscience que l'environnement qui vous entoure lorsque vous mangez influence énormément nos perceptions des aliments? On parle même d'une nouvelle tendance qu'on nomme «Marketing sensoriel». L'apparence générale de votre casse-croûte, notamment la propreté et l'effet de fraîcheur qui s'en dégage, pourrait favoriser la mise en place d'un environnement alimentaire intéressant. Amusez-vous, si vous en avez les moyens, pour y mettre une touche de nouveauté!

- **Apparence des aliments et mise en valeur**
  L'apparence visuelle des aliments a un grand impact sur le processus décisionnel d'achat de votre clientèle. Tentez de vous procurer des emballages et étalages attrayants et veillez à rendre vos aliments le plus appétissant possible.

AMÉLIORER SES VENTES : L'ACCENT SUR LES ALIMENTS QUOTIDIENS

Promotion

Pour qu'ils se vendent, les aliments quotidiens doivent susciter l'intérêt de vos clients. Voici quelques conseils pour y arriver :

- **Les affiches**
  L'affiche publicitaire est le «vendeur silencieux». Dans le cadre du projet La Santé au menu, vos affiches devraient donc promouvoir les aliments quotidiens afin de passer le message aux consommateurs que votre casse-croûte privilégie ces aliments et que vous encouragez donc la consommation de ce type de produits.

- **Tests de dégustation**
  Vous avez de nouveaux produits dont vous êtes fiers? Pourquoi ne pas les faire déguster gratuitement à vos clients afin de les faire découvrir! De cette manière, vous obtiendrez immédiatement de l'information à savoir si le produit plaît à votre clientèle.

- **En vrac**
  - ✓ Les nouveaux aliments au menu pourront faire l'objet d'annonce via le système de sonorisation durant les activités.
  - ✓ Créez des cartes de fidélité pour encourager les clients à acheter de façon routinière les aliments quotidiens de votre menu qui demanderont un travail en gestion pour s'assurer de la bonne mise en pratique de ce nouvel outil de vente.

Position

Pour qu'ils se vendent, les aliments quotidiens doivent être facilement visibles par vos clients. Les règles à suivre sont de placer ces types de produits à la hauteur des yeux et à la portée de main. Évidemment, la visibilité des autres types d'aliments devra être réduite au maximum.

AMÉLIORER SES VENTES : L'ACCENT SUR LES ALIMENTS QUOTIDIENS

Prix

Une étude de cas menée au Nouveau-Brunswick a démontré qu'il était avantageux financièrement d'offrir des aliments sains dans les machines distributrices et les casse-croûte. Ce point est souvent revenu comme étant un frein à l'ajout de mets sains dans nos visites, la plupart des responsables de casse-croûte craignant des pertes de revenus.

Dans cette étude, on a comparé le coût d'achat réel des aliments dans les commerces de gros du Nouveau-Brunswick au prix de détail type des aliments dans les machines distributrices, les casse-croûte et les restaurants de la province.

Voici quelques exemples des résultats obtenus :

- **Une pomme de terre au four garnie de salsa** se vend 2,00 $ et coûte 0,19 $ en gros ; une portion semblable de **frites** se vend 2,00 $ et coûte 0,30 $ en gros.
- **Un bagel avec du beurre d'arachide** se vend 2,00 $ et coûte 0,51 $ en gros ; les prix de vente et de gros d'un **hot dog** sont les mêmes.
- **Une barre céréalière** se vend 1,25 $ et coûte 0,42 $ en gros ; une **tablette de chocolat** se vend 1,25 $ et coûte 0,59 $ en gros.

Punch

Soyez créatif dans vos démarches ! C'est la clef pour capter l'attention des gens et surtout de nos jeunes !

Sources

- Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick (CSAAP) et Gouvernement du Nouveau-Brunswick. s.d. «Des aliments sains dans les installations récréatives. Le simple bon sens.» En ligne. 10 p. <www.gnb.ca/0131/PDF/W/DesAlimentsSains.pdf>.
- Healthy food choices for community recreation facilities committee, Making the move to healthy choices: a toolkit to support healthy food choices in recreation facilities, Manitoba, 2008. <www.gnb.ca/0131/PDF/W/HealthyFoods.pdf>

la santé au menu

LES AFFICHES
EXERCICE PRATIQUE

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

EXERCICE PRATIQUE

LES AFFICHES

Nous vous proposons ici de faire l'inventaire du nombre d'affiches ou d'outils de promotion (par exemple une horloge affichant une boisson gazeuse) et de leur contenu publicitaire que nous retrouvons au casse-croûte.

Procédure : Faites des totaux pour les affiches et les outils de promotion qui présentent des aliments quotidiens (colonne 1) et celles qui présentent des aliments d'occasion (colonne 2). N'oubliez pas, pour différencier les aliments quotidiens des aliments d'occasion, référez-vous à la fiche *Critères nutritionnels*.

Le but de cet exercice est d'augmenter le nombre d'affiches ou d'outils contenant des aliments quotidiens afin de soutenir la promotion de saines habitudes alimentaires dans les arénas.

	Colonne 1 Aliments quotidiens		Colonne 2 Aliments d'occasion	
	Affiches	Outils de promotion	Affiches	Outils de promotion
Casse-croûte				

1 Quelles sont les résultats et quelles conclusions tirez-vous de cet exercice ?

2 Donnez-vous un objectif quantitatif afin d'augmenter le nombre d'affiches ou d'outils de promotion reliées aux aliments quotidiens. Exemple, faire en sorte que 70% des affiches du casse-croûte soient reliées aux aliments quotidiens d'ici un an.

3 Posez-vous la question à savoir si l'aréna reçoit des redevances pour les affiches, car la publicité n'est jamais gratuite. Il y a ici une source de revenus non négligeable pour vous.

la santé au menu

COURS 101 : TECHNIQUES DE VENTE *EN ARÉNA*

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

COURS 101 : TECHNIQUES DE VENTE GAGNANTES!

1 « UN CHAUSSON AUX POMMES AVEC ÇA ?»

Oui, le truc de McDonald, ça fonctionne! Jumelé à un affichage et une disposition adéquats (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Améliorer ses ventes : l'accent sur les aliments quotidiens*), il permet d'augmenter vos ventes (et vos profits par la même occasion) de manière significative. Voici d'autres «techniques» qui vous permettront de promouvoir **les aliments quotidiens.**

Pour bien vendre, il faut avoir une **attitude positive** et **être convaincu**; votre premier objectif sera donc de faire de vos employés d'excellents vendeurs. Pour les convaincre, voici quelques suggestions :

- **Faites leur goûter** les nouveaux produits. S'ils les aiment, ils trouveront eux-mêmes les phrases nécessaires pour bien les vendre. S'ils ne les aiment pas, suggérez les expressions qu'ils pourraient utiliser. Il est important d'utiliser les qualificatifs comme *délicieux, savoureux, exquis, délectable, succulent, frais* (pensez à Subway : «Mangez frais»).

- **Informez-les** sur les qualités nutritionnelles des nouveaux produits. Ils pourront eux-mêmes informer les clients et utiliser cette information comme argument de vente. Par exemple : *Essayez notre nouvelle soupe mexicaine, elle contient des légumineuses qui apportent de nombreux bienfaits à notre organisme!*

- Organisez des **concours de vente**. Offrez des récompenses à l'employé qui aura vendu le plus d'aliments quotidiens durant le quart de travail, la semaine ou le mois. Ciblez pour ces concours les aliments ayant la date de péremption la plus rapprochée (c'est le truc des chefs pour leurs menus du jour).

COURS 101 : TECHNIQUES DE VENTE GAGNANTES!

- Donnez-leur une **formation** sur les techniques de vente. Si McDonald a si bien réussi, c'est avec la formation qu'ils ont donnée à leurs employés. Les phrases type font des merveilles («Un chausson aux pommes avec ça?»). Voici des techniques de vente éprouvées :

  - ✓ **La supposition** : technique utilisée lorsque l'on suppose que le client potentiel a déjà pris sa décision.
    « Je sens que ça vous tente d'essayer notre nouveau muffin maison aux bleuets...»

  - ✓ Le choix limité : Cette technique force le client à choisir entre deux solutions.
    « Est-ce que je vous prépare un délicieux fajitas ou un super sandwich au poulet ?.»

  - ✓ La demande directe : une demande sans détour.
    « Désirez-vous notre super smoothie énergétique ? »
    « Quelle saveur de smoothie puis-je vous préparer ?»

  - ✓ La pénurie des marchandises : invoquer un argument qui indique au client que s'il n'achète pas immédiatement, il ne pourra probablement pas l'obtenir dans les mêmes conditions plus tard.
    « Je n'ai presque plus de notre délicieuse soupe aux légumes maison, en désirez-vous une tout de suite avant qu'il n'en reste plus ?»

En résumé, le fait d'être confiant, souriant et positif fait des miracles. Si vous êtes déterminé, vous arriverez à séduire vos clients beaucoup plus facilement.

BON SUCCÈS !

la santé au menu

LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Trop de sodium !

Gare aux gras !

Un mot sur les protéines

Assez des sucres ajoutés !

Un mot sur le calcium

Plus de fibres

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

TROP DE SODIUM !

On a tous avantage à diminuer sa consommation de sodium ! Bien qu'il aide au bon fonctionnement du système nerveux et à la contraction musculaire entre autres, une consommation excessive de sodium peut aggraver l'hypertension chez certains individus, un facteur de risque important associé aux maladies cardiovasculaires. Et nous en consommons trop! La majorité du sodium que nous consommons ne provient pas de la salière (environ 25 %), mais bien des aliments transformés (environ 75%).

RECOMMANDATIONS

Selon les apports nutritionnels de référence (ANREF), l'apport jugé suffisant est estimé à 1500 mg de sodium par jour. Selon une enquête sur la consommation de sodium dans la population, l'adulte canadien consomme en moyenne 3092 mg de sodium par jour, ce qui dépasse non seulement l'apport jugé suffisant, mais aussi l'apport maximal tolérable (AMT) qui se situe actuellement à 2300 mg.

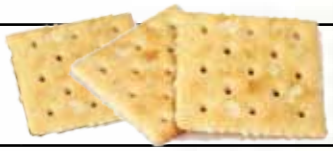
Qu'est-ce que l'AMT ?

L'apport maximal tolérable (AMT) représente l'apport quotidien le plus élevé qui ne comporte pas de risques d'effets indésirables pour la santé chez la plupart des gens. Cette quantité ne doit pas être considérée comme un apport recommandé mais plutôt comme une valeur à ne pas dépasser !

TROP DE SODIUM !

2 PRINCIPALES SOURCES DE SODIUM

Teneur en sodium de quelques aliments :

Principales sources regroupées en famille	Exemples d'aliments	Teneur en sodium (mg)
Soupes, sauces et bouillons en conserve ou déshydratés	250 ml (1 tasse) de soupe poulet et nouilles en conserve	1169
Mets du restaurant	Trio (1 cheeseburger, 1 moyenne frite et une boisson gazeuse)	1030
Repas prêts-à-manger	Lasagne au poulet (surgelée)	1020
Jus de tomate ou de légumes	250 ml (1 tasse) de jus de tomate	691
Hotdog ou pogo	1	670
Fromages	50 g de fromage cheddar	310
Croustilles nature	1 sac individuel	260
Relish	15 ml (1 c. à soupe)	166
Craquelins salés	3 biscuits soda 	96
Sel de table (composé de chlore et de sodium)	5 ml (1 c. à thé)	2400

TROP DE SODIUM !

ATTENTION !

Ce ne sont pas uniquement les aliments au goût salé qui peuvent contenir des quantités assez importantes de sodium. Certains laits aromatisés et certaines céréales à déjeuner en contiennent plus de 200 mg par portion! N'oubliez pas de lire les étiquettes des aliments, la teneur en sodium y est mentionnée (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Cours 101 : l'étiquette nutritionnelle*).

3 TRUCS POUR DIMINUER LA CONSOMMATION DE SODIUM EN ARÉNA

- Recherchez les produits «avec moins de sel», «sans sel ajouté» ou «à faible teneur en sodium» (ex.: sauce soya réduite en sodium, bouillon de poulet réduit en sodium (Pour plus de renseignements sur les bases pour soupes, se référer à la fiche Soupes et potages maison : un jeu d'enfants), etc.).
- Réduisez au maximum l'utilisation de sel dans la préparation des aliments et évitez l'usage de la salière à table.
- Rehaussez la saveur de vos plats avec les fines herbes (ex.: ciboulette, basilic, origan), les épices (ex.: cumin, muscade), l'ail, le gingembre, le poivre, le zeste et les jus d'agrumes.
- Essayez les substituts de sel (ex.: Mrs Dash, McCormick) qui sont faits à partir d'autres minéraux comme le potassium ou simplement à base d'un mélange d'herbes séchées. Le produit Herbamare diète/sans sodium est un bon choix.
- Avant utilisation, rincez sous l'eau froide les aliments en conserve, tels que les légumes et les légumineuses.
- Préférez les eaux de source aux eaux minérales parmi les eaux embouteillées.
- Évitez les viandes déjà assaisonnées dans le rayon boucherie. On ajoute souvent beaucoup trop de sel à celles-ci. Réalisez vos propres marinades : moutarde de Dijon, compote de fruits, vinaigre balsamique, etc.
- Réalisez vos propres galettes de viande hachée. La qualité de la viande utilisée n'est pas toujours optimale et on y ajoute beaucoup d'assaisonnements, de sel et d'additifs.

TROP DE SODIUM !

4 LECTURES COMPLÉMENTAIRES

- http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php#c
- http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.4518963/k.A1CE/Visez_sant233__Le_sodium_sel.htm
- http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php
- http://www.santeontario.com/newsitemdetails.aspx?newsitem_id=1406
- hypertension.ca/bpc/fr/wp-content/uploads/2008/09/sodiumpolicy_fr.pdf
- Trop salés, les aliments canadiens!, Revue Protégez-vous, mai 2007

Sources

- Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) 2007 b
- Dubost Mireille, La nutrition, 3e édition, Chenelière édition, Montréal, 2006
- Apports nutritionnels de référence (ANREF), Valeurs de référence relatives aux macronutriments
- Rapports sur la santé, Statistique Canada, Consommation de sodium à tous les âges, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 200
- Texte inspiré des outils développés pour le coaching des services de garde, Extenso

GARE AUX GRAS !

1 QUE SONT LES GRAS ?

Les matières grasses, huiles ou graisses, sont composées de molécules de la famille des lipides qui comptent de petites unités appelées acides gras. Ceux-ci sont essentiels à la santé, en autant que leur consommation ne soit pas excessive. Selon leur composition et leur structure chimique, ces acides gras peuvent être plus ou moins intéressants d'un point de vue nutritionnel. Qui n'a pas entendu parler des acides gras saturés, monoinsaturés, polyinsaturés ou encore trans ? Mais, où se cachent-ils et lesquels privilégier ?

Et le cholestérol ?

Contrairement à ce qui a longtemps circulé, le cholestérol que l'on consomme (dans des aliments tels que les abats, le jaune d'oeuf ou les crevettes) n'est pas ce qui influence le plus le taux de cholestérol sanguin. Le choix des matières grasses que l'on consomme influence davantage le taux de cholestérol sanguin.

GARE AUX GRAS !

2 SATURÉS ET TRANS : LES MAUVAIS GRAS

On qualifie les **gras saturés** de mauvais gras à cause de leur effet nocif sur la santé. En effet, ils contribuent à augmenter le niveau de mauvais cholestérol dans le sang, ce qui favorise notamment les maladies cardiovasculaires. On recommande donc d'en restreindre la consommation.

Aliments contenant des gras saturés
Produits laitiers riches en matières grasses (ex.: beurre, crème, crème glacée, fromages riches en matières grasses)
Viandes et volailles grasses et mi-maigres (ex.: certaines coupes de boeuf, volailles avec la peau, bacon, charcuteries, saucisses, cretons, viandes pressées)
Saindoux
Certains aliments du règne végétal (ex.: huile de palme ou de palmiste, huile de coprah ou de coco, beurre de cacao)

De leur côté, en plus d'augmenter le mauvais cholestérol dans le sang, les **gras trans** tendent également à diminuer le bon cholestérol qui circule dans nos vaisseaux. Ce type de gras est présent dans une grande proportion de produits *trans*formés.

Aliments contenant des gras trans
Aliments frits dans des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées (ex.: frites, croquettes, pogos, egg rolls)
Margarine hydrogénée ou partiellement hydrogénée
Produits de boulangerie (ex.: croissants, muffins commerciaux, brioches, pains aux oeufs)
Produits de pâtisserie (ex.: beignes, biscuits commerciaux, crêpes et gaufres commerciales)
Craquelins et croustilles

GARE AUX GRAS !

Valeur nutritive
par 3/4 de tasse (175 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 10 g	15 %
saturés 6 g + trans 1 g	35 %
Cholestérol 30 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 2 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

À vos étiquettes !

Pour repérer rapidement les gras trans, c'est simple: lisez les étiquettes. Le tableau de la valeur nutritive permet de les retracer rapidement, puisque si le produit en renferme, le fabricant doit obligatoirement l'inscrire dans le cadre, sous l'onglet Lipides. De plus, tous les aliments dont les expressions «hydrogéné» ou «partiellement hydrogéné» se retrouvent dans la liste des ingrédients contiennent des gras trans.

La margarine

La lecture des étiquettes est primordiale dans le choix d'une margarine. Les mots à retenir qui ne diovent pas se retrouver dans la liste des ingrédiens sont les suivants : huiles hydrogénées et shortening. Évitez également les margarines qui contiennent des grammes de gras trans dans le tableau de valeur nutritive.

GARE AUX GRAS !

3 POLYINSATURÉS ET MONOINSATURÉS : LES BONS GRAS

En plus d'aider à contrôler le niveau de cholestérol dans le sang, certains gras insaturés sont essentiels à une bonne santé.

Les gras monoinsaturés

Ils sont reconnus pour diminuer le mauvais cholestérol et pour augmenter le bon cholestérol.

Aliments contenant des gras monoinsaturés
Huile de canola
Olives et leur huile
Amandes
Noisettes
Avocat

Les gras polyinsaturés

Ils sont reconnus pour diminuer le cholestérol total.

Aliments contenant des gras polyinsaturés
Huiles végétales (ex.: carthame, soya, tournesol, arachide)
Graines de lin et leur huile
Poissons gras
Noix de Grenoble
Germe de blé

GARE AUX GRAS !

Les fameux **oméga-3** et **oméga-6** sont également des gras insaturés. On dit que ce sont des gras essentiels, car comme notre corps ne peut les fabriquer, ils doivent nécessairement se retrouver dans notre alimentation.

Oméga-3

Ils sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé du coeur ainsi qu'en prévention de maladies inflammatoires et de certains types de cancers.

Aliments contenant des oméga-3

- Poissons gras (ex.: saumon, maquereau, truite, sardines, thon, hareng, flétan)
- Graines de lin moulues et leur huile
- Graines de citrouille
- Huile de canola
- Germe de blé
- Noix de Grenoble
- Soya et ses dérivés (ex.: huile, tofu, boissons de soya, fèves de soya rôties)
- Certains produits enrichis en oméga-3 (ex.: oeufs, breuvages laitiers)

Oméga-6

Ils sont reconnus pour diminuer le cholestérol total et pour protéger les parois des vaisseaux sanguins.

Aliments contenant des oméga-6

- Huile de pépins de raisins
- Huile de tournesol
- Huile de noix
- Huile de soya
- Huile de maïs

GARE AUX GRAS !

4 TRUCS POUR DIMINUER LA CONSOMMATION DE MAUVAIS GRAS EN ARÉNA

- Limitez l'offre d'aliments frits (ex.: frites, poutine, pogos, rondelles d'oignons) (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *La friture : trucs et conseils pour amélioration*). Si vous en offrez, optez pour des petits formats (se référer à la fiche *Critères nutritionnels*).
- Limitez l'offre d'aliments de type pâtisserie commerciale (ex.: tartelettes, biscuits, brownies).
- Remplacez le shortening, la margarine hydrogénée, le beurre, le saindoux et le suif par des sources de gras insaturés comme l'huile d'olive, l'huile de canola ou la margarine non-hydrogénée.
- Réduisez la quantité de matières grasses indiquée dans les recettes. En pâtisserie, par exemple, vous pouvez remplacer une partie du corps gras par de la compote de fruits.
- Optez autant que possible pour des viandes maigres et retirez la peau de la volaille.
- Considérez la viande comme une partie du repas et non comme l'élément principal. Limitez la grosseur des portions que vous offrez à la taille d'un paquet de cartes (100 g une fois cuite ou 3 ½ oz). Portez notamment attention aux ailes de poulet.
- Privilégiez les modes de cuisson qui demandent peu de gras : sur le gril, au four, au four à micro-ondes, à la vapeur ou dans un poêlon antiadhésif.
- Offrez plus souvent des plats à base de substituts de la viande comme le poisson ou les légumineuses.
- Remplacez la viande hachée, en partie ou en entier, par du tofu émietté dans vos recettes de sauces à spaghetti, de pains de viande, de galettes de viande, etc.

5 EN CONCLUSION

L'objectif n'est pas d'éliminer les matières grasses du menu, mais plutôt de mieux les choisir et d'en limiter la quantité offerte.

- Réduisez l'offre d'aliments riches en gras trans et en gras saturés. Recherchez des produits sans gras trans.
- Privilégiez les gras insaturés (mono et polyinsaturés) dans vos recettes.

Sources

Texte inspiré des outils développés pour le coaching des services de garde, Extenso.

UN MOT SUR LES PROTÉINES

1 QUE SONT LES PROTÉINES ?

De façon imagée, les protéines sont de longues chaînes enroulées sur elles-mêmes. Une fois déroulées, on verrait apparaître une série de petites billes que l'on nomme acides aminés. Certains acides aminés sont dits «essentiels» car ils ne peuvent être produits par notre corps. Nous devons donc les obtenir dans ce que nous mangeons. Une consommation alimentaire insuffisante ou inadaptée pourrait entraîner un manque de protéines important.

2 LEURS RÔLES

En plus d'apporter de l'énergie à l'organisme, les protéines jouent des rôles majeurs dans le corps humain :

- Elles aident à la structure des muscles, ce qui assure la mobilité et le fonctionnement du coeur;
- Elles assurent la croissance de l'enfant et le développement du foetus;
- Elles assurent le renouvellement quotidien des cheveux, de la peau et des ongles;
- Elles aident à lutter contre les infections;
- Elles assurent la coagulation du sang.

La digestion des protéines est lente. Pour cette raison, consommer des protéines à chaque repas est important. En effet, les protéines ont un effet de satiété, c'est-à-dire de sentiment de plénitude qui vous fera vous sentir bien jusqu'au prochain repas. La présence de protéines est également importante dans une collation d'après-midi pour obtenir ce rassasiement jusqu'au repas du soir.

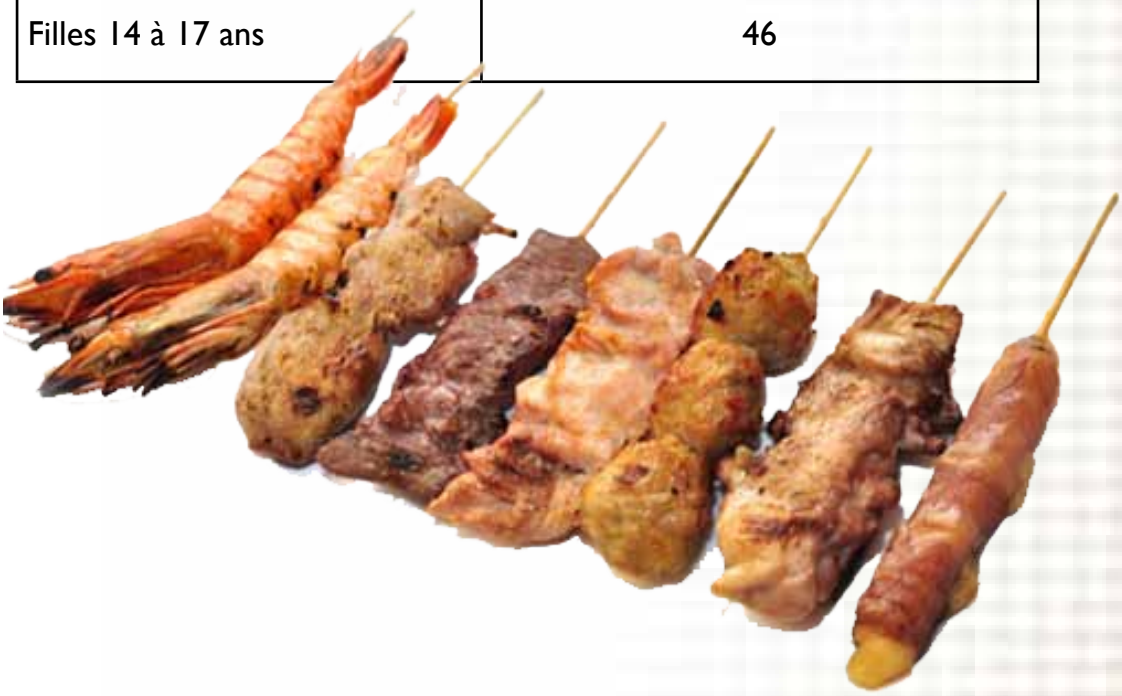
UN MOT SUR LES PROTÉINES

3 COMBIEN EN CONSOMMER ?

Les besoins en protéines varient en fonction du sexe et de l'âge : ils sont plus élevés pendant la croissance et diminueront progressivement jusqu'à ce qu'elle soit terminée.

Recommandations de consommation de protéines pour les 0-17 ans

Âge et sexe	Recommandations (g)
1 à 3 ans (mixte)	13
4 à 8 ans (mixte)	19
Garçons 9 à 13 ans	34
Garçons 14 à 17 ans	52
Filles 9 à 13 ans	34
Filles 14 à 17 ans	46



UN MOT SUR LES PROTÉINES

4 ANIMALES ET VÉGÉTALES

Protéines animales

Les deux tiers des protéines que nous consommons sont de source animale. Elles proviennent principalement de la viande, de la volaille et du poisson.

Les oeufs contiennent un peu moins de protéines que la viande, la volaille et le poisson à cause de leur teneur plus élevée en eau, mais demeurent tout de même un excellent substitut.

Enfin, les produits laitiers sont également sources de protéines animales.

Protéines végétales

Une plus faible proportion des protéines que nous consommons provient des végétaux. Les légumineuses, une bonne source de protéines, sont considérées comme étant un substitut à la viande. Le tofu est également une excellente source de protéines presque comparable à celle de la viande.

Les noix et les graines sont également une source intéressante de protéines. Les céréales contiennent également de petites quantités de protéines.

UN MOT SUR LES PROTÉINES

Voici quelques exemples d'aliments et leur contenu en protéines :

Viandes et substituts	Portion	Protéines (g)
Poitrine de poulet rôti	75 g (2 ½ oz)	25
Boeuf haché maigre grillé	75 g (2 ½ oz)	25
Haricots rouges bouillis	175 ml (¾ tasse)	13
Tofu ferme, nature	150 g (5 oz)	12
Oeuf poché	2	12
Houmous commercial	50 ml (¼ tasse)	4
Produits laitiers	**Portion**	**Protéines (g)**
Fromage cottage crémeux, 4,5 % m.g.	250 ml (1 tasse)	30
Fromage cheddar	50 g	12
Lait partiellement écrémé, 2 % m.g.	250 ml (1 tasse)	9
Yogourt nature, 2 %-4 % m.g.	175 ml (¾ tasse)	9
Boisson de soja enrichie	250 ml (1 tasse)	7
Produits céréaliers	**Portion**	**Protéines (g)**
Gruau, cuit	175 ml (¾ tasse)	6
Spaghetti, cuit	125 ml (½ tasse)	4
Pain de blé entier	1 tranche	3
Riz blanc à grains longs, à l'étuvée, cuit	125 ml (½ tasse)	2

Sources

Texte inspiré des outils développés pour le coaching des CPE, Extenso.

ASSEZ DES SUCRES AJOUTÉS !

1 QUE SONT LES SUCRES AJOUTÉS ET OÙ LES RETROUVE-T-ON ?

On entend par sucres ajoutés, les sucres qui ne sont pas présents naturellement dans les aliments. On les ajoute lors de la fabrication de produits et on les retrouve très souvent dans des aliments également très gras et riches en calories.

Les principaux aliments où on retrouve une quantité assez importante de sucres ajoutés sont :

- les desserts et collations (ex.: gâteaux, biscuits, muffins commerciaux);
- les friandises (ex.: bonbons, chocolat);
- les boissons gazeuses ou boissons à saveur de fruits;
- les desserts laitiers (ex.: crème glacée, yogourt glacé, sorbet).

2 COMBIEN EN CONSOMMER ?

On recommande que les sucres ajoutés n'apportent **pas plus de 25%** de l'énergie totale consommée en une journée ce qui pourrait correspondre chez un adulte à environ 125 g, soit 25 sachets de sucre. Il a été démontré que les personnes ayant une consommation en sucres ajoutés supérieure à 25% de l'énergie totale ont tendance à consommer moins de vitamines et minéraux, ce qui pourrait conduire à des carences en ces nutriments essentiels.

Aliment	Portion	Quantité de sucres ajoutés (g) (sachets de sucre)
Boisson gazeuse régulière	1 canette de 355 ml	33 (7 sachets)
Slush	250 ml (1 tasse)	32 (6 sachets)
Eau vitaminée	1 bouteille de 591 ml	23 (5 sachets)
Muffin du commerce	1 moyen	22 (4 sachets)
Chocolat (barre friandise)	1 barre de 43 g	19 (4 sachets)

ASSEZ DES SUCRES AJOUTÉS !

3 TRUCS POUR DIMINUER LA CONSOMMATION DE SUCRES AJOUTÉS EN ARÉNAS

- Diminuez la grosseur des portions de desserts sucrés (ex.: gâteaux, tartes, biscuits).;
- Limitez l'offre de boissons à saveurs de fruits et de boissons gazeuses qui contiennent beaucoup de sucres ajoutés et peu ou pas de vitamines et de minéraux. Si vous en offrez, optez pour des petits formats (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Critères nutritionnels*). Valorisez plutôt l'eau, le lait et les vrais jus de fruits ou de légumes.
- Diminuez de moitié les quantités de sucre prévues dans les recettes. Généralement, cela change peu le résultat final!
- Congelez des bleuets et des raisins et offrez-les en collatino plutôt que d'offrir des bonbons.
- Si vous ne faites pas vos salades de fruits vous-même, optez pour des fruits dans leur jus plutôt que dans un sirop sucré.
- Préparez des limonades avec des citrons, de l'eau, un peu de sucre et beaucoup de glace, plutôt que d'offrir des limonades du commerce.
- Le déjeuner est souvent un repas très sucré. Offrez du beurre d'arachide ou de noix (qui fourniront également des protéines) ou des tartinades de fruits légèrement sucrées (fruits avant le sucre dans la liste des ingrédients).

ASSEZ DES SUCRES AJOUTÉS !

4 UN MOT SUR LES ÉDULCORANTS INTENSES

Les édulcorants artificiels ou de synthèse ou encore édulcorants intenses sont des substances ayant un pouvoir sucrant plus puissant que celui du sucre blanc granulé. De plus petites quantités peuvent donc être utilisées pour fournir la saveur sucrée recherchée.

- l'aspartame (*Nutra-Suc* et *Égal*) a un pouvoir sucrant 30 fois plus élevé que celui du sucre blanc granulé;
- l'acésulfame-potassium (*Sunette* et *Sweet One*) est 130 à 200 fois plus sucré que le sucre blanc granulé;
- le sucralose (*Splenda*) est 600 fois plus sucré que le sucre blanc granulé.

Leur consommation est-elle sécuritaire? Telle est la question !

Le sujet des édulcorants est extrêmement délicat dans le monde scientifique. Si ces produits sont sous haute surveillance par les nombreux tests et expérimentations qu'ils subissent, il ne semble pas y avoir de consensus à travers le monde sur la sécurité de certains composés. Au Canada, chaque nouvelle substance doit subir des tests avant de pouvoir être utilisée dans la fabrication de produits. La modération pour ces produits demeure donc la clef jusqu'à preuve du contraire.

ASSEZ DES SUCRES AJOUTÉS !

5 LECTURES COMPLÉMENTAIRES

- Un mot sur les substituts : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sugar_sub_sucre-fra.php
- www.sugar.ca/francais/
- Dossier : Le sucre, coupable?: www.passeport-sante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=sucre_do
- Diabète Québec : www.diabete.qc.ca/html/alimentation/bien_alimenter/html/point_su.html
- Fondation des maladies du cœur : www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kpIQKVOxFoG/b.4530861/k.3FDF/Visez_sant233__Le_sucre.htm

Sources

- Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) 2007 b
- Dubost Mireille, La nutrition, 3e édition, Chenelière édition, Montréal, 2006
- Apports nutritionnels de référence (ANREF), Valeurs de référence relatives aux macronutriments
- Outils développés pour le coaching des services de garde, Extenso
- Passeport santé, Dossier sur les édulcorants : Sont-ils sécuritaires ? (www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=edulcorant_controverse_do)

UN MOT SUR LE CALCIUM

1 À QUOI SERT LE CALCIUM ?

Le calcium joue un rôle extrêmement important dans le développement et la croissance des enfants. Il est essentiel à la formation et au développement des os et des dents. Saviez-vous que notre squelette contient jusqu'à 99% de tout le calcium disponible dans notre corps?

Voici les rôles du calcium :

- Bâtir et maintenir des os solides
- Normaliser les battements du coeur
- Contracter et relaxer les muscles, ce qui nous permet de marcher ou de prendre des objets
- Régulariser notre pression sanguine
- Faciliter la cicatrisation de nos plaies
- Transmettre des messages du cerveau aux différentes parties de notre corps.

2 COMBIEN EN CONSOMMER ?

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Nutrition 2004), la quantité de calcium ingérée par nos jeunes de 9 ans et plus est en dessous des recommandations.

Consommation moyenne de calcium chez les jeunes Québécois

	Apport en calcium recommandé (mg)	Consommation moyenne de calcium (mg)
1 à 3 ans (mixte)	500	1059
4 à 8 ans (mixte)	800	1014
Garçons 9 à 13 ans	1300	1253
Garçons 14 à 17 ans	1300	1321
Filles 9 à 13 ans	1300	1004
Filles 14 à 17 ans	1300	884

UN MOT SUR LE CALCIUM

3 OÙ LE TROUVE-T-ON ?

Les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium. Le saumon et les sardines en conserve en contiennent également. Les légumes verts feuillus, comme le brocoli et le chou, les légumineuses, les noix, les boissons de soya enrichies et la mélasse noire en fournissent aussi.

Teneur en calcium de quelques aliments :

Aliments	Portion	Teneur (mg)
Lait ou lait au chocolat	250 ml (1 tasse)	301
Fromage cheddar	50 g (1½ oz)	361
Saumon en conserve	100 g (3 oz)	211
Yogourt aux fruits	125 ml (½ tasse)	173
Amandes	30 g (24 amandes)	70
Chou	125 ml (½ tasse)	50

UN MOT SUR LE CALCIUM

4 LE POINT SUR CERTAINS PRODUITS DISPONIBLES EN ARÉNA

Nous nous sommes très vite aperçu que le lait au chocolat était un aliment gagnant dans plusieurs arénas. Par contre, le format offert est très souvent le contenant de 500 ml. Cette portion est grosse et renferme une quantité élevée en sucre. Il serait conseillé de n'offrir que le berlingot de 250 ml (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Critères nutritionnels*).

De plus, depuis quelques années, nous faisons face à de nouveaux produits qui, lorsqu'on y regarde de plus près, ne sont en fait que de véritables bonbons à boire. Il s'agit de ces laits aromatisés issus de barres de chocolats entre autres. D'abord, le format offert est gros. Lorsque l'on analyse le tableau de valeur nutritive, on s'aperçoit que le nombre de calories est très élevé, la quantité de gras saturés l'est également, tout comme la quantité de sucre et la présence de sodium. Finalement, on se demande s'il l'apport en calcium en vaut vraiment le coup! Privilégiez plutôt l'offre de lait nature ou de lait au chocolat.

Sources

- Extenso (www.extenso.org)
- Passeport santé (www.passeportsante.net)
- Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Nutrition 2004), L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table, Québec

PLUS DE FIBRES !

1 QUE SONT LES FIBRES ?

Les fibres alimentaires font partie de la grande famille des glucides. Comme elles ne sont pas digérées et absorbées par l'organisme, elles parviennent intactes dans le gros intestin où elles fermentent sous l'effet des bactéries intestinales. Cette fermentation contribue aux bienfaits des fibres sur la santé.

2 LES BIENFAITS DES FIBRES

- Prévention de la **constipation**. Visuellement, on pourrait associer les fibres à de petites éponges qui augmentent le volume des selles et facilitent leur parcours d'un bout à l'autre de l'intestin.
- Prévention des **maladies cardiovasculaires**. Combinées à une diète faible en gras, la consommation de certaines fibres (fibres insolubles) aide à réduire le taux de cholestérol sanguin.
- Contrôle du **diabète de type 2**. La consommation de fibres contribue à normaliser les taux sanguins de sucre (glucose) et d'insuline*.
- Contrôle du **poids** (effet de **satiété**). La présence de fibres dans les aliments fait que ceux-ci requièrent une plus longue mastication et digestion, ce qui procure un sentiment de satiété plus rapide au cours du repas. De plus, les aliments qui sont riches en fibres sont généralement moins caloriques et ils contiennent bien souvent moins de matières grasses et moins de sucres ajoutés. Tout cela s'avère avantageux lorsque l'on tente de contrôler son poids.

* Hormone déficiente chez les diabétiques

PLUS DE FIBRES !

3 COMBIEN EN CONSOMMER ?

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Nutrition 2004), la quantité de fibres ingérée est en dessous des recommandations. Le tableau ci-dessous dresse le portrait chez nos jeunes. À noter que la consommation moyenne de fibres chez les adultes est également bien en dessous des recommandations.

Consommation moyenne de fibres chez les jeunes Québécois

	Apport en fibres recommandé (g)	Consommation moyenne de fibres (g)
1 à 3 ans (mixte)	19	10,6
4 à 8 ans (mixte)	25	13,5
Garçons 9 à 13 ans	31	16
Garçons 14 à 17 ans	38	18,2
Filles 9 à 13 ans	26	14,4
Filles 14 à 17 ans	26	14,1

PLUS DE FIBRES !

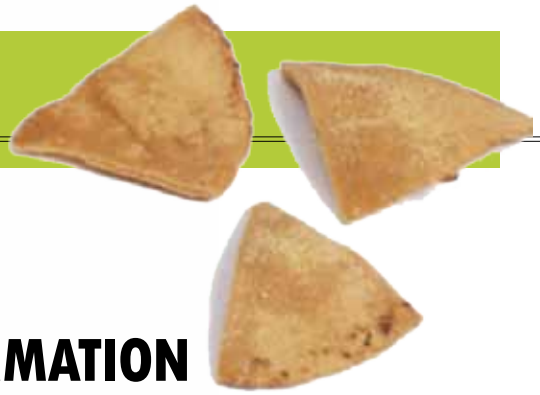
4 OÙ LES TROUVER ?

Les fibres se retrouvent uniquement dans les aliments d'origine végétale : fruits, légumes, légumineuses, noix, graines et céréales à grains entiers. Les produits d'origine animale (lait, viande, oeufs, poissons, etc.) ne contiennent à peu près pas de fibres. Voici un tableau qui présente la teneur en fibres de quelques aliments :

Teneur en fibres de quelques aliments

Aliments	Portion	Teneur en fibres (g)
Graines de soya rôties	60 ml (¼ tasse)	8
Haricots blancs cuits	125 ml (½ tasse)	6,5
Pois chiches cuits	125 ml (½ tasse)	4
All bran	30 g (1 oz)	10
Céréales granola (style Kashi)	30 g (1 oz)	8
Shreddies	30 g (1 oz)	3,4
Froot loops	30 g (1 oz)	0,6
Pain à 100 % de blé entier	2 tranches	5
Pain blanc	2 tranches	2
Son de blé	30 ml (2 c. à soupe)	3
Orange	1	7
Framboises	125 ml (½ tasse)	5
Mélange de fruits séchés	60 ml (¼ tasse)	3
Pomme de terre avec pelure	1	5
Petits pois	125 ml (½ tasse)	4
Macédoine congelée	125 ml (½ tasse)	4

PLUS DE FIBRES !



5 TRUCS POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FIBRES EN ARENA

- Offrez pour débuter la journée un **bol de gruau**, des **céréales à grains entiers** riches en fibres ou des **rôties de blé entier**.
- Pour les **collations**, pensez aux muffins, galettes, pains et barres tendres dont la teneur en fibres sera au moins supérieure à 2 g par portion. Dans le cas de produits maison, préparez vos recettes avec de la **farine de blé entier**, du **son** ou du **germe de blé** et des **flocons d'avoine**.
- Saupoudrez du **germe de blé**, du **son de blé** ou des **flocons d'avoine** sur les yogourts, dans les céréales, dans les smoothies, dans les potages, etc.
- À l'heure du dîner, en accompagnement d'une soupe ou d'une salade, offrez de préférence un **petit pain** ou des **craquelins** de blé entier.
- Réinventez le **sandwich** : pita ou tortilla de blé entier, pain aux noix ou aux raisins, bagel ou ciabatta multigrains ou de blé entier, vous avez l'embarras du choix !
- Ajoutez des pâtes ou du riz de blé entier à vos **soupes**. Le goût un peu plus prononcé de ces produits passera inaperçu dans ces plats cuisinés.
- Osez essayer des accompagnements comme le riz brun, l'orge mondée, le couscous ou les pâtes de blé entier. Pour atténuer leur goût prononcé, proposez-les en salades.
- Si vous avez la possibilité de cuisiner, remplacez les panures commerciales par du **son** ou du **gruau** pour enrober le poulet et le poisson.
- En alternative à la chips ou aux nachos, confectionnez des **chips de pain pita de blé entier**. Coupez les pitas en pointes, déposez-les sur une plaque de cuisson, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et cuisez-les au four à 350°F (180°C) une dizaine de minutes. Accompagnez le tout de salsa pour une délicieuse collation !

PLUS DE FIBRES !

L'importance de l'eau

Si on augmente sa consommation de fibres, il est important d'augmenter également sa consommation d'eau pour permettre à ces dernières de faire leur travail de façon optimale. Encouragez donc la consommation d'eau.

Sources

- Extenso (www.extenso.org/guides_outils/elements_detail.php/f/1489)
- Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Nutrition 2004), L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table, Québec

la santé au menu

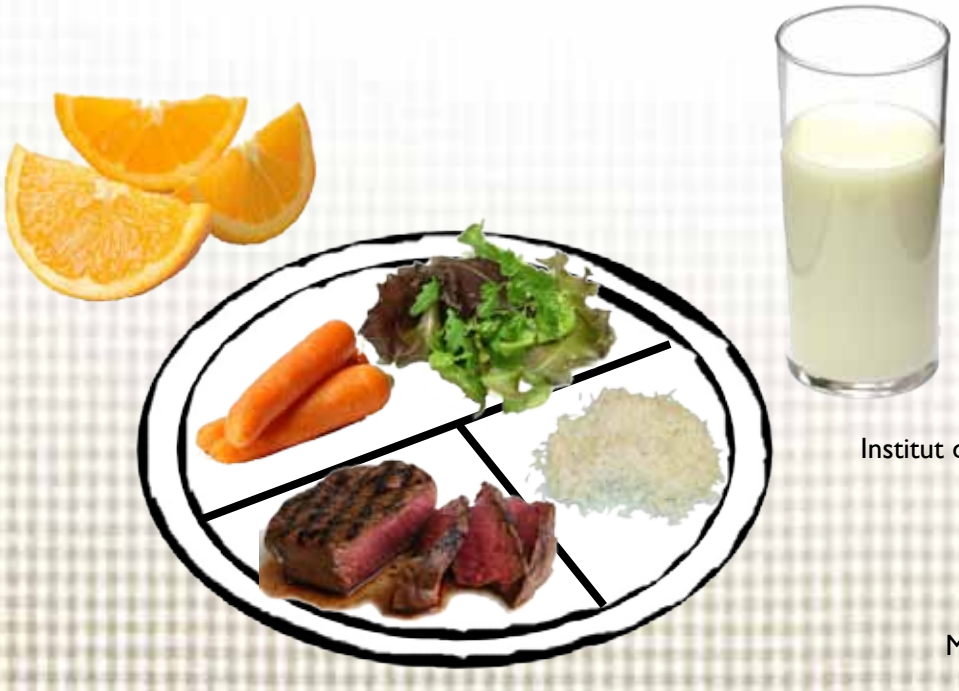
PRINCIPES DE BASE EN NUTRITION

L'assiette équilibrée

Cours 101 : l'étiquette nutritionnelle

Le point sur la grosseur des portions

Guide alimentaire canadien



La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

1 RAPPEL DE NOTRE VISION D'UNE SAINE ALIMENTATION

Notre approche d'une saine alimentation inclut tous les types d'aliments. C'est la fréquence de consommation et la grosseur des portions des aliments de valeur nutritive faible (aliment d'occasion) qui fera en sorte qu'ils pourront tout de même faire partie d'une alimentation équilibrée.

Peut-être avez-vous déjà entendu parler du concept de l'assiette équilibrée ? En fait, le principe est de combiner durant le même repas, une variété d'aliments qui vous permettrait d'aller chercher tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Voici les principes de base :

- Divisez votre assiette en 3 parties ou faites en sorte d'avoir dans votre cabaret : ½ LÉGUMES, ¼ PRODUITS CÉRÉALIERS et ¼ VIANDES ET SUBSTITUTS. Ajoutez-y une portion de FRUITS et une portion de LAIT ET SUBSTITUTS (Voir *Guide alimentaire canadien*).
- Suivez le modèle de l'assiette équilibrée à tous vos repas, donc 3 fois par jour.
- Écoutez votre faim; mangez lorsque vous en ressentez le besoin.
- Vous n'avez plus faim et il vous reste votre portion de fruits ou de lait et substituts? Gardez-les pour les manger en collation entre les repas. L'assiette équilibrée vous fournira les proportions et les quantités d'aliments nécessaires à votre organisme pour que vous vous sentiez rassasié et que vous ayez suffisamment d'énergie pour vos activités. Par ailleurs, il est important de fournir au corps un léger surplus de calories lors de l'entraînement pour permettre le gain de masse musculaire.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

2 EN ARÉNA, ÇA DONNE QUOI ?

Réaliser une assiette équilibrée en aréna, c'est également possible. Les idées suivantes pourraient même être à la base de vos futurs trios :

- Hamburger, salade ou crudité, verre de lait (ou portion individuelle de fromage) et fruit
- Panini au poulet, salade ou crudité, yogourt et fruits séchés
- Pizza au poulet sur pita de blé, salade, compote de pomme

Sources

- Extrait tiré de Nutrium, Ma santé au sommet (http://www.masanteausommet.com/index.php?option=com_quoi_ou_quoi&id=6&Itemid=13))
- Extenso (www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1020)
- Le Guide alimentaire canadien
- La vision d'une saine alimentation (MSSS)

COURS 101 : L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

1 L'ÉTIQUETTE : UTILE POUR...

- Comparer plus facilement les produits;
- Vérifier la valeur nutritive d'un aliment;
- Augmenter ou diminuer l'ingestion d'un nutriment en particulier.

2 LE TABLEAU

Toutes les données contenues sur le tableau de valeur nutritive font références à une quantité précise déterminée que l'on retrouve toujours sous le titre *Valeur nutritive*. Évidemment, cette quantité doit être comparée avec la portion réelle consommée.

On retrouve toujours dans le tableau la teneur en calories de l'aliment et également la teneur en un minimum de 13 éléments nutritifs obligatoires. D'autres éléments pourraient s'y retrouver mais leur présence n'est pas obligatoire.

Le tableau de la valeur nutritive est plus présent, plus facile à repérer, plus facile à lire.

Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez.

Utilisez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier.

Valeur nutritive
par 125 mL (87 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	

Vitamine A	2 %	Vitamine C	10 %
Calcium	0 %	Fer	2 %

3 LE % DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

La teneur en éléments nutritifs peut être indiquée de deux manières, soit en poids (en g ou en mg), soit en % de la valeur quotidienne (%VQ).

Le poids (en g ou mg) d'un élément nutritif indique la quantité nette présente dans la quantité de référence.

Le %VQ d'un élément nutritif représente la proportion des apports quotidiens recommandés comblée par la quantité de référence.

Les % de la valeur quotidienne se basent sur une alimentation fournissant 2 000 calories par jour (les recommandations pour une saine alimentation). Même si nos besoins personnels varient au-dessus ou au-dessous de cette valeur, le % de la valeur quotidienne est utile à titre de guide pour choisir des aliments sains et nutritifs.

4 ÉVALUATION D'UN SIMPLE COUP D'OEIL

4.1 Interprétation des données

Il sera plus facile d'interpréter le %VQ d'un élément nutritif que le poids en g ou en mg. Par exemple, il est difficile de savoir si un produit est très ou peu salé s'il contient 600 mg de sodium. Toutefois, en sachant que 600 mg représentent 25 % de la valeur quotidienne, vous pouvez déduire rapidement et sans calculs que le produit est très salé.

COURS 101 : L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

4.2 Élément nutritif

Vous pouvez identifier rapidement les forces et les faiblesses d'un aliment en examinant si sa teneur en un élément nutritif est **faible** ou **élevée**.

Lipides Faible teneur : moins de 5 %
Gras saturés et trans Faible teneur : moins de 10 %
Fibres Teneur élevée : plus de 15 %
Vitamines et minéraux Faible teneur : moins de 5 % Teneur élevée : plus de 15 %

4.3 Comparaison de produits

Vous pourrez choisir rapidement entre deux produits similaires, lequel sera le plus avantageux du point de vue nutritionnel en comparant les %VQ pour les différents éléments nutritifs.

ATTENTION !
Lorsque vous comparez 2 produits, assurez-vous d'avoir la même portion de référence.

Valeur nutritive
par 3/4 de tasse (175 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 10 g	15 %
saturés 6 g + trans 1 g	35 %
Cholestérol 30 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 2 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

Valeur nutritive
par 3/4 de tasse (175 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 3 g	5 %
saturés 2 g + trans 0 g	10 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 8 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A 4 %	Vitamine C 2 %
Calcium 30 %	Fer 0 %

COURS 101 : L'ÉTIQUETTE NUTRITIONNELLE

5 TROIS POINTS À RETENIR

Comparez vos produits en utilisant le % de la valeur quotidienne en suivant ces 3 étapes simples pour faciliter le choix d'aliments sains et nutritifs :

1. **Vérifier la portion de référence.**
   Assurez-vous que les portions de référence sont identiques.

2. **Diminuer les gras saturés, les gras trans, le cholestérol et le sodium.**
   Favorisez une diminutrion de votre consommation de gras saturés, de gras trans et de cholestérol afin de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Une réduction de votre apport en sodium favorisera une prévention des risques d'hypertension.

3. **Augmenter les fibres, les vitamines et les minéraux.**
   Favorisez une augmentation des fibres dans votre alimentation afin de prévenir la constipation et les maladies cardiovasculaires, d'améliorer votre satiété et de contrôler le diabète de type 2.

6 UN MOT SUR LA LISTE DES INGRÉDIENTS

Les ingrédients doivent apparaître en ordre décroissant, en fonction de leur poids dans la liste des ingrédients. Cette dernière est une importante source de renseignements pour les personnes souffrant d'allergies ou celles qui désirent éviter certains ingrédients en raison de leurs croyances.

7 ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Les allégations nutritionnelles que l'on retrouve sur les produits sont réglementées par Santé Canada. Ce sont des indicateurs intéressants qui peuvent vous aider dans le choix de certains produits. Toutefois, il est à noter que la lecture de l'étiquette demeure l'outil numéro 1 pour déterminer entre deux produits, lequel sera le plus avantageux pour la santé.

Voici un tableau qui résume les principales allégations ainsi que leur signification :

MOTS CLÉS	SIGNIFICATION DE L'ALLÉGATION
Sans	**Une quantité tellement faible que les experts en santé la considèrent négligeable sur le plan nutritionnel.**
Sans sodium	• Moins de 5 mg de sodium*
Sans cholestérol	• Moins de 2mg de cholestérol et faible teneur en lipides saturés (comporte une restriction au niveau des lipides trans)* • Pas nécessairement une faible teneur en lipides
Faible teneur	**Toujours associé à une faible quantité.**
Faible teneur en lipides	• 3 g ou moins de lipides*
Faible teneur en lipides saturés	• 2 g ou moins de lipides saturés et trans combinés*
Teneur réduite	**Une quantité du nutriment au moins 25% inférieure à celle d'un produit similaire.**
Teneur réduite en calories	• Au moins 25% moins d'énergie que l'aliment auquel il est comparé
Source	**Toujours associée à une quantité importante.**
Source de fibres	• 2 grammes ou plus de fibres*
Bonne source de calcium	• 165 grammes ou plus de calcium*
Léger	**Lorsque le terme fait référence à une caractéristique nutritionnelle d'un produit, cette allégation est permise uniquement dans le cas des aliments à «teneur réduite en gras» ou à «teneur réduite en énergie» (calories)**

* Par quantité de référence et par portion indiquée (la quantité spécifique d'aliment indiquée dans le tableau de la valeur nutritive)
** Une exception est à souligner ici : le «rhum léger» ne requiert aucune explication sur l'étiquette. Toutefois, l'allégation est réglementée : on peut l'afficher uniquement sur les aliments dont la teneur en sodium ajouté est inférieure d'au moins 50% à celle d'un produit similaire (sauf dans le cas du poisson).

Sources

- Étiquetage des aliments, Santé Canada (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/index_fra.php)
- Extenso, Le % de la valeur quotidienne : un guide simple pour vos choix d'aliments! (www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1530)
- Santé Canada (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/educat/te_background-le_point-08-table 1-fra.php)

LA GROSSEUR DES PORTIONS

Dans la quête d'une saine alimentation, la qualité nutritionnelle des aliments choisis a toute son importance, mais la quantité consommée l'a également!

1 ÉVOLUTION DES PORTIONS AU FIL DU TEMPS

Au fil des ans, la grosseur des portions des aliments ne cesse d'augmenter et parallèlement, les taux d'embonpoint et d'obésité ne font que grimper. Une étude américaine réalisée sur une période de 20 ans, a permis de montrer l'évolution de la grosseur des portions et la perception erronée de ce que devrait être la portion normale pour la population. Voici des exemples tirés de l'étude.

Il y a 20 ans

Un **bagel** mesurait **7,5 cm (3 po)** de diamètre et contenant **140 calories**.

Une bouteille de **boisson gazeuse** contenait **195 ml** et **85 calories**.

Un **muffin aux bleuets** contenait **210 calories**.

Une portion de **frites** de **70 g** contenait **210 calories**.

Un **biscuit** mesurait **4 cm (1 ½ po)** et contenait **55 calories**.

Aujourd'hui

Un **bagel** mesure **15 cm (6 po)** de diamètre et contient **340 calories**.

Une bouteille de **boisson gazeuse** contient **591 ml** et **250 calories**.

Un **muffin aux bleuets** contient **500 calories.**

Une portion de **frites** de **200 g** contient **610 calories**.

Un **biscuit** mesure **9 cm (3 ½ po)** et contient **275 calories**.

Cela peut vous faire réfléchir sur la grosseur des portions que vous offrez!!!

LA GROSSEUR DES PORTIONS

2 TROP DE CALORIES

Certains s'efforcent parfois de terminer le contenu de leur assiette, même s'ils ne ressentent plus la faim. Ainsi, il arrive que l'on consomme plus de calories que ce dont un individu a normalement besoin. Mais qu'advient-il si, à chaque jour, on se voit offrir des portions trop grosses et qu'on les consomme en entier ? Ces calories en trop s'additionnent et au bout d'une année pourraient se transformer en une prise de poids considérable.

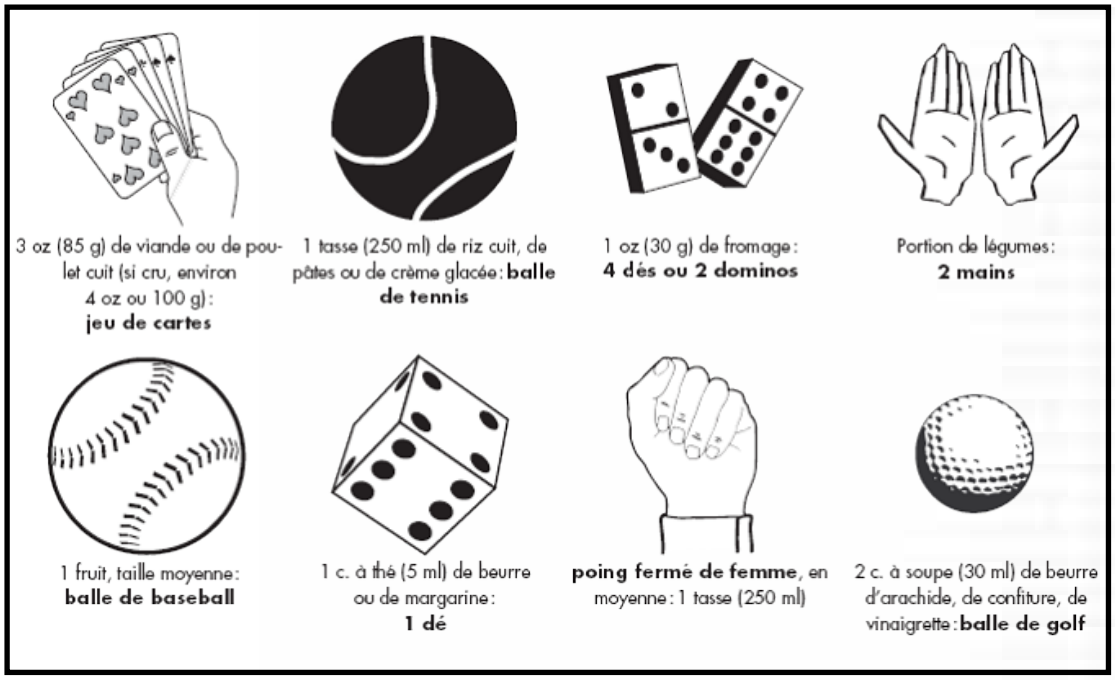
3 À QUOI DEVRAIT CORRESPONDRE UNE PORTION ?

Le Guide alimentaire canadien révèle le nombre de portions de chaque groupe alimentaire qu'un individu devrait consommer par jour. Ce guide indique également ce que représente 1 portion pour chacun des 4 groupes alimentaires (se référer au *Guide alimentaire canadien* fourni dans les pages suivantes pour plus de détails).

LA GROSSEUR DES PORTIONS

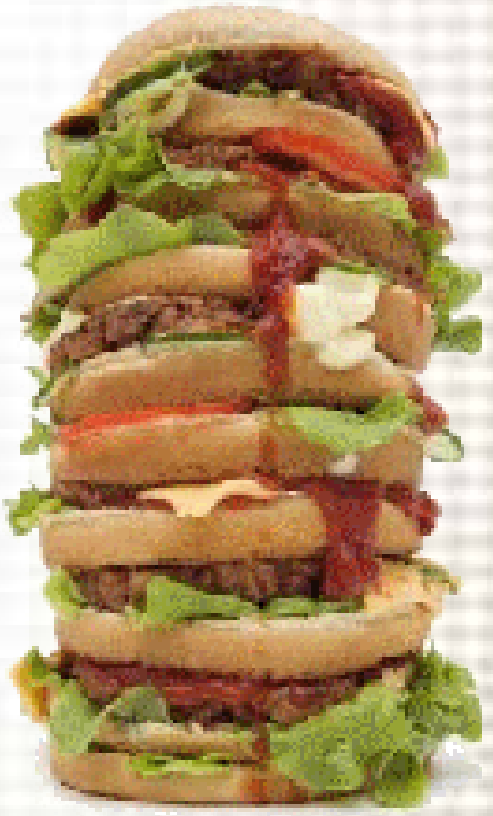
4 COMMENT S'Y RETROUVER FACILEMENT ?

Voici des symboles qui vous permettront rapidement d'associer une grosseur de portion à un aliment :



5 QUE FAIRE DE CES NOTIONS EN ARÉNA ?

Selon les réalités que nous avons observées en aréna, nous avons développé des cibles tenant en compte la composition des aliments et également la grosseur des portions. Ces cibles vous permettront d'améliorer votre offre alimentaire actuelle (voir fiche *Critères nutritionnels*).

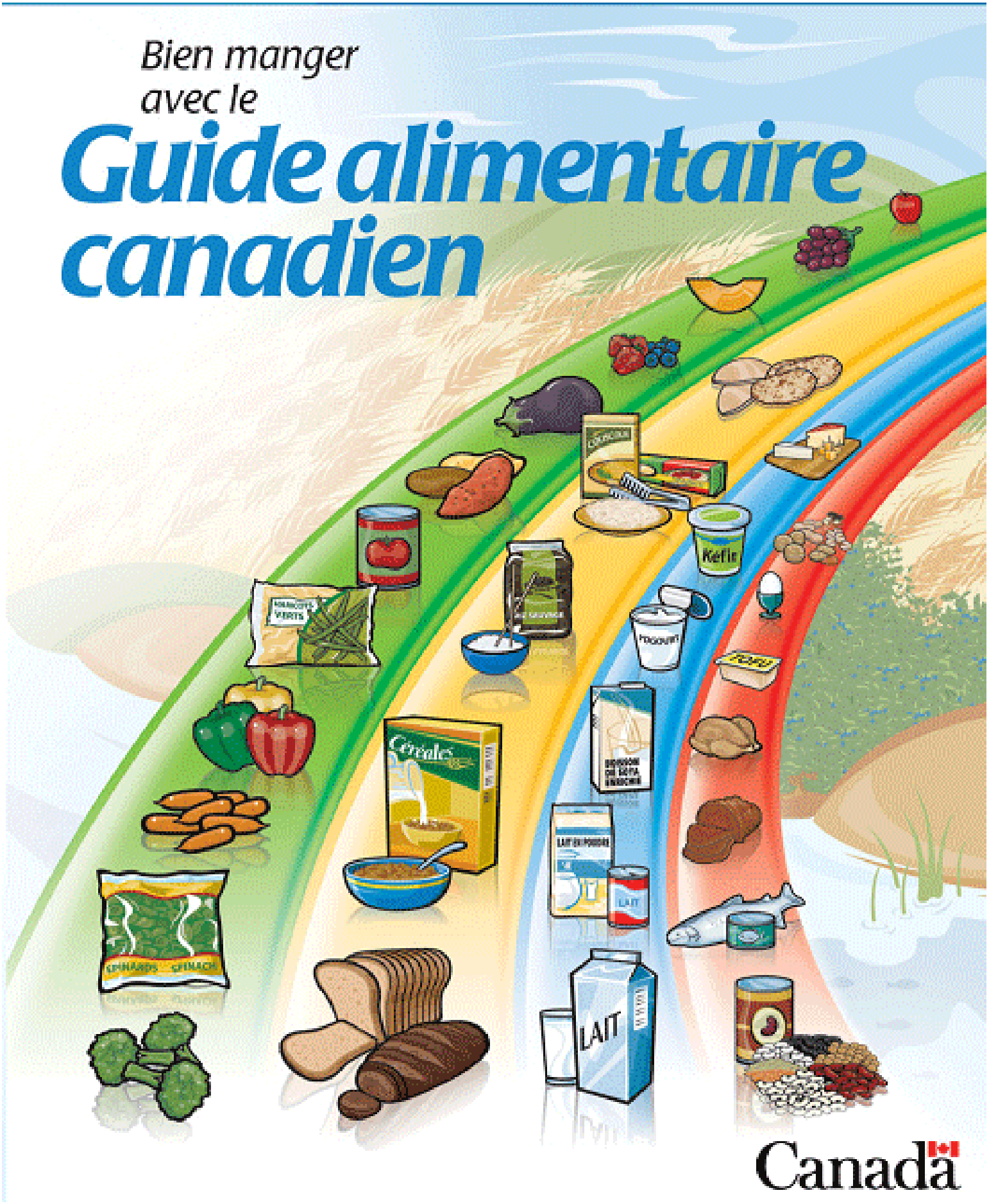


Sources

- Fiche Distortion des portions, Trousse Nouveau-Brunswick
- Le Guide alimentaire canadien
- Schwartz J, Byrd-Bredbenner C : Portion distorsion : typical portion sizes selected by young adults. *J Am Diet Assoc.* 2006;106: 1412-1418.
- Tests sur la distorsion des portions : www.hp2010.nhlbihin.net
- Bien manger pour mieux grandir, Québec

Bien manger avec le

Guide alimentaire canadien



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

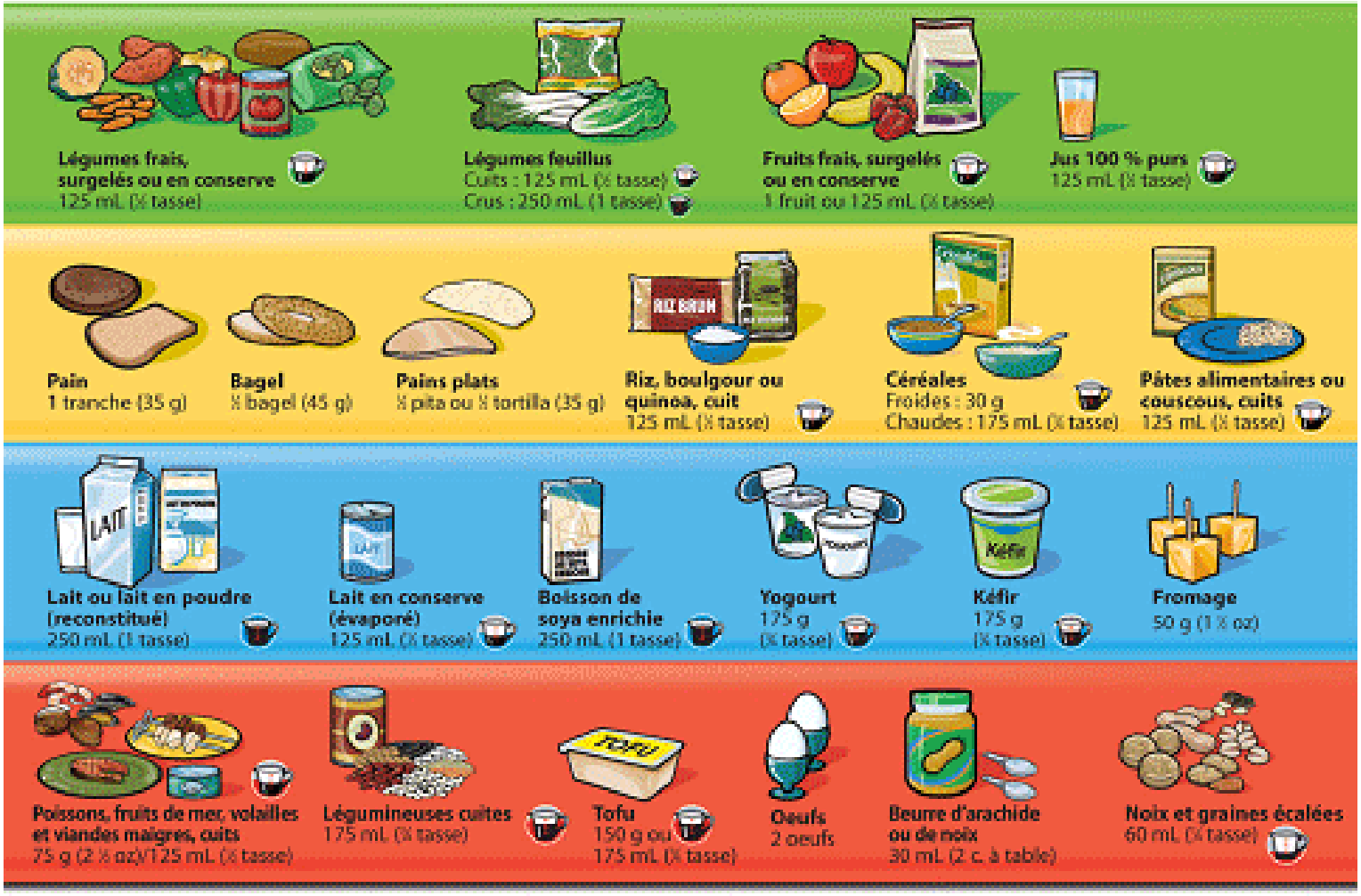
Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.



Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire…
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !

- **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.**
  - Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
  - Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.
- **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
  - Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

- **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**
  - Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
  - Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.
- **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
  - Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinades que vous leur ajoutez.

- **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**
  - Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
  - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- **Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.**
  - Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

- **Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.**
- **Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.***
  - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.**
  - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
  - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
  - Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.

Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.

Buvez de l'eau pour étancher votre soif !

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau étanche bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez www.santecanada.gc.ca pour vous procurer les informations les plus récentes.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !

Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.

Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert		
250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de **Viandes et substituts**
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de **Produits céréaliers**
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en **Huiles et autres matières grasses**
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de **Lait et substituts**
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le Guide d'activité physique canadien recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui…

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title: Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2007F ISBN : 0-662-72900-5

la santé au menu

LE POINT SUR DIVERS ALIMENTS

Le point sur les boissons énergisantes

Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits

Le point sur les boissons pour sportifs

Le point sur les croustilles

Le point sur les eaux embouteillées

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

LES BOISSONS ÉNERGISANTES

1 QUE SONT CES BOISSONS ?

Ces boissons qui se disent être des produits de santé naturelle procurent un effet revigorant, stimulant ou énergisant par la combinaison d'éléments qui influe sur notre système nerveux. Comme il est interdit d'ajouter directement de la caféine dans les produits alimentaires (sauf pour les boissons gazeuses), les fabricanst ont trouvé des moyens pour détourner cette loi en ajoutant à leur produit des composés qui en renferment. On retrouve donc dans ces boissons des extraits de guarana, de taurine et de ginkgo biloba entre autres.

2 BON OU PAS ?

La controverse sur ces produits s'est installée assez rapidement lorsqu'un joueur de basketball irlandais de 18 ans s'est effondré sur le terrain après avoir consommé 3 boissons de ce type il y a quelques années. Les fabricants sont maintenant dans l'obligation d'apposer une mention «haute teneur en caféine» et doivent également indiquer la quantité de caféine sur l'étiquette. Santé Canada oblige également les fabricants à afficher des mises en garde sur l'étiquette des produits visant les femmes enceintes ou qui allaitent, les personnes sensibles à la caféine et les enfants. Une indication sur les risques à la santé lors de la combinaison de ces boissons avec l'alcool doit également être inscrite.

LES BOISSONS ÉNERGISANTES

3 COMBINAISON AVEC L'EXERCICE

Il ne faut pas confondre boisson énergisante et boisson pour sportifs. Elles sont en effet très différentes (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Le point sur les boissons pour sportifs*). Si les boissons pour sportifs sont conçues spécialement pour favoriser la réhydratation après un effort soutenu, les boissons énergisantes, malgré l'impression stimulante qu'elles pourraient offrir, feraient augmenter l'accélération cardiaque et la pression artérielle chez certains individus après l'exercice.

4 CONCLUSION

La présence de boissons énergisantes dans votre aréna, un lieu fréquenté en partie par des jeunes et où l'activité physique y est pratiquée ne devrait pas être tolérée.

Sources

- Extenso (http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1170)
- Raymond Danny, Énergisantes ou inquiétantes, Protégez-vous, Mai 2007, p 24 à 27
- Santé Canada (http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/energy-energie-fra.php)

LES BOISSONS GAZEUSES ET BOISSONS AUX FRUITS

1 DU SUCRE, BEAUCOUP DE SUCRE !

Les boissons gazeuses et les boissons aux fruits sont de loin les boissons les moins recommandées comme source liquidienne, et ce, tant chez les enfants que chez les adultes. En effet, ces boissons sont très sucrées et peu nutritives. Elles sont ni plus ni moins que de l'eau additionnée de sucre... beaucoup de sucre.

2 PROBLÉMATIQUES ASSOCIÉES

Obésité, diabète, ostéoporose... Les boissons gazeuses se voient accuser de bien des problèmes de santé. De plus, ces calories liquides ont également pour inconvénient d'être rapidement assimilées, mais d'être très peu rassasiantes. Également, tout comme les jus de fruits, les boissons gazeuses et les boissons aux fruits favorisent la carie dentaire.

La caféine

Tout récemment, Santé Canada a accordé le droit aux fabricants d'ajouter de la caféine dans tous les types de boissons gazeuses. Ceci est inquiétant si on considère qu'un excès de caféine chez les jeunes peut être néfaste pour la santé tout en sachant que la consommation de boissons gazeuses est très élevée.

LES BOISSONS GAZEUSES ET BOISSONS AUX FRUITS

3 LES VERSIONS ALLÉGÉES

Certaines versions «allégées» ou «diètes» de ces boissons sont également disponibles. Toutefois, comme leur version «originale», elles ne sont pas recommandées, puisqu'elles entretiennent un attrait pour les aliments sucrés.

4 EN CONCLUSION

La présence de boissons aux fruits et de boissons gazeuses régulières ou diètes dans votre aréna, un lieu fréquenté en partie par des jeunes et où l'activité physique y est pratiquée devrait se limiter à de petits formats et à une présence minimale, voire inexistante.

Sources

- Texte inspiré des outils développés pour le coaching des CPE
- Bureau de soutien à la communication en santé publique, Les jeunes et les boissons sucrées, publié le 29 juillet 2009

LES BOISSONS POUR SPORTIFS

Colorées, électrisantes, attirantes, ces boissons, vendues très souvent en grands formats, se retrouvent massivement dans les arénas. Mais sont-elles toujours nécessaires lors d'une activité physique et à quoi servent-elles vraiment ?

1 UTILITÉ ET RECOMMANDATION DE CONSOMMATION

Pendant un exercice de courte durée (une heure et moins), l'eau est tout ce dont l'organisme à besoin (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *L'alimentation et l'hydratation : une affaire de champion*). Consommer une boisson pour sportifs durant ce type d'activité n'est pas néfaste, mais comme elle contient une quantité assez élevée de glucides et donc de calories, ces dernières, brûlées durant l'activité, seront regagnées par la prise de ce produit qui risque alors de favoriser un gain de poids.

Après une heure d'effort soutenu, il peut commencer à être important de fournir des glucides aux muscles pour leur fournir de l'énergie rapidement, retardant ainsi la fatigue et permettant de poursuivre l'exercice. Les boissons pour sportifs ont alors leur utilité.

2 COMPOSITION

Des concentrations trop élevées en glucides dans ces produits pourraient toutefois nuire à l'activité physique en ralentissant la livraison aux muscles et en causant des troubles gastriques.

Le sodium contenu dans ces boissons est présent pour pallier aux pertes associées dans la transpiration. Il améliore également l'hydratation en favorisant la rétention des liquides et en améliorant la saveur des boissons ce qui fait augmenter l'envie d'en boire. Les boissons contiennent habituellement entre 300 à 700 mg de sodium par litre.

La concentration recommandée pour les boissons pour sportifs est de 4 à 8% de glucides (4 à 8 g par 100 ml).

LES BOISSONS POUR SPORTIFS

3 CONCLUSION

Les boissons pour sportifs ont leur utilité dans votre aréna, mais il est primordial de transmettre l'information à savoir quand leur utilisation est recommandée afin d'éviter que les jeunes en consomment de manière abusive.

Sources

- Côté Stéphanie, Comment choisir, Protégez-vous, Janvier 2004
- Extenso (http://www.extenso.org/pleins_feux/detail.php/f/1238)
- Les diététistes du Canada : http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/faqs_tips_facts/faqs/faq_index.asp?fn=view&id=5854

LES CROUSTILLES

1 SANTÉ ?

Une croustille «santé», est-ce que ça existe? Depuis quelques années, on voit apparaître des croustilles cuites au four, cuites à l'huile d'olive, de légumes ou biologiques. Mais est-ce là le simple résultat des fabricants qui ont flairé l'intérêt des gens pour les produits dits «santé»? Voyons voir ce qu'il en est vraiment.

Consommées à l'occasion et en quantité «raisonnable», les croustilles peuvent être intégrées dans une pratique de saine alimentation. Encore faut-il définir ce qu'on entend par consommation occasionnelle et quantité raisonnable!

2 POIDS VARIABLE

Les sacs individuels varient beaucoup en poids, pouvant renfermer entre 32 et 60 g de croustilles. Aucune loi n'oblige les fabricants à standardiser le poids de leur sac de croustilles et d'un sachet à l'autre, les valeurs nutritives varient selon le poids choisi au départ pour l'évaluation. On doit donc être vigilant en comparant les tableaux des différents produits.

LES CROUSTILLES

3 CUITES AU FOUR

On aimerait bien qu'il existe un choix de croustilles qui serait beaucoup moins grasses ou salées que les régulières. Pourtant, en y regardant de plus près, on ne réussit pas vraiment à trouver une croustille qui serait beaucoup plus profitable à la santé. S'il est vrai que les croustilles cuites au four demeurent moins grasses que les chips traditionnelles cuites dans l'huile, on s'aperçoit malheureusement que la teneur en calories est presque identique et que la teneur en sodium est parfois beaucoup plus élevée. Elles sont légèrement plus intéressantes en bout de ligne mais pas assez pour en faire un aliment à consommer au quotidien.

4 EN CONCLUSION

Les croustilles ne peuvent être considérées comme un aliment quotidien malgré les belles allégations qu'on retrouvera sur l'emballage. Le petit sac de chips demeure donc une gâterie **occasionnelle** !

Sources

- L'Épicerie, Le point sur les croustilles, janvier 2009
- Côté Stéphanie, Grignoter santé : l'illusion, Protégez-vous, Septembre 2004, p. 21 à 24

LES EAUX EMBOUTEILLÉES

Le marché des eaux embouteillées connaît depuis quelques années une croissance très importante. En effet, en 2006, l'eau embouteillée comptait pour 29% des ventes associées aux boissons achetées. Depuis quelques années, nous avons vu apparaître de nouveaux produits comme les boissons à base d'eau aromatisée, enrichies en vitamines et minéraux et enrichies d'ingrédients naturels comme la guarana et le thé vert. Mais qu'apporte à l'organisme ce type de produit ? Faisons le point.

1 EAUX AROMATISÉES

Comme du côté des boissons gazeuses, on retrouve des eaux dites «diètes». Ces dernières sont sucrées avec des édulcorants, qui ne procurent aucune calorie. À ce jour, il n'est pas encore prouvé que ces composés soient sans danger pour l'organisme (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Assez des sucres ajoutés*). Les découvertes restent à faire, la modération demeure donc de mise.

2 EAUX GAZEUSES

On pourrait croire que ces eaux seraient un bon substitut aux boissons gazeuses par l'image «santé» qu'elle projette. Pourtant, la liste d'ingrédients de ces eaux est presque identique à sa cousine la boisson gazeuse et la quantité de sucre consommée en bout de ligne est aussi importante, soit l'équivalent d'environ 8 sachets de sucre. À éviter donc!

3 EAUX ADDITIONNÉES DE JUS

La proportion de jus de fruits additionnée à ces eaux est parfois si minime que l'intérêt pour ces boissons reste faible. Certaines ne fournissent l'équivalent que d'1/8 de fruit par portion de 250 ml. Ces boissons ne sont aucunement comparables à une portion de fruit ou à un jus de fruits.

Des exemples : Silhouette *Fiz*

4 EAUX AVEC VITAMINES ET MINÉRAUX

En étant enrichies de vitamines et minéraux, ces eaux se targuent de promouvoir la santé, de stimuler le système immunitaire, de réduire les risques de maladies chroniques et de donner de l'énergie.

Ces produits se trouvent dans la branche des produits de santé naturelle et ne sont donc pas obligés d'afficher un tableau de valeur nutritive et donc indirectement la quantité de sucres ajoutés. Pourtant, ces boissons en contiennent bel et bien et parfois en quantité aussi importante que dans les boissons gazeuses ce qui pourrait facilement expliquer le point «donner de l'énergie» à la liste des bienfaits énumérés ci-dessus.

Pour ce qui est des vitamines et minéraux que l'on y retrouve et selon les directives de consommation sur les bouteilles, la quantité ingérée se situe au-dessus de la totalité des valeurs recommandées pour ces composées et dépasse largement la quantité requise dans une journée pour la vitamine C. Comme les enfants ont des besoins moins élevés que les adultes, les quantités recommandées surpassent largement leurs besoins ce qui peut devenir inquiétant.

Des exemples : Vitamine Water, Aquafina plus +

5 EN CONCLUSION

On pourrait croire que ces eaux seraient un bon substitut aux boissons gazeuses par l'image «santé» qu'elle projette. Pourtant, la liste d'ingrédients de ces eaux est presque identique à sa cousine la boisson gazeuse et la quantité de sucre consommée en bout de ligne est aussi importante, soit l'équivalent d'environ 8 sachets de sucre. À éviter donc!

Sources

- Cyr Josiane, Entre deux eaux, Protégez-vous, Octobre 2008, p. 31 à 34
- L'Épicerie, Enquête sur les eaux embouteillées, février 2010

la santé au menu

CONSEILS NUTRITIONNELS POUR LES SPORTIFS

L'alimentation et l'hydratation : une affaire de champion !

Troubles alimentaires chez les sportives

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

ALIMENTATION ET HYDRATATION : UNE AFFAIRE DE CHAMPIONS!

Cette fiche peut être transmise aux parents et aux entraîneurs à titre d'information.

1 HYDRATATION

Bien s'hydrater fait partie d'une habitude quotidienne à adopter dans le cas d'une saine alimentation. Également, avant, pendant et après une activité physique, une hydratation optimale est très importante afin de :

- Combler les pertes de liquide associées à la transpiration;
- Éviter les troubles causés par la déshydratation : fatigue, perte de performance et augmentation du risque de malaises liés au coup de chaleur;
- Faciliter la circulation sanguine, l'apport en oxygène et en énergie aux muscles;
- Maintenir la chaleur du corps normale.

2 QUAND ET QUOI BOIRE ?

Pour s'y retrouver, voici un tableau qui résume les principaux conseils afin de nous guider dans nos choix :

Quand	Combien
Deux heures avant l'exercice	Boire 500 ml de liquide
Pendant l'exercice	Boire 125 à 250 ml de liquide à toutes les 15 à 20 minutes
Après l'exercice	675 ml de liquide pour chaque demi-kilo ou chaque livre de poids perdu pendant l'exercice

ALIMENTATION ET HYDRATATION : UNE AFFAIRE DE CHAMPIONS!

Avant l'exercice, l'eau demeure la meilleure option.

Pendant l'exercice, 2 choix peuvent se présenter :

- Si l'effort dure moins d'1 heure, l'eau demeure le meilleur choix.
- Lors d'une activité qui se prolonge au-delà d'1 heure, une boisson sucrée est recommandée afin de fournir de l'énergie aux muscles sous forme de glucides pour repousser la fatigue et rester en condition optimale pour la suite de l'activité.

Des boissons trop concentrées pourraient ralentir la livraison des glucides aux muscles et également provoquer des malaises gastriques. La concentration recommandée pour les boissons pour sportifs est de 4 à 8 % de glucides (4 à 8 g par 100 ml) (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Le point sur les boissons pour sportifs*).

Il est également possible de réaliser nos propres boissons pour sportifs maison. La recette :

Boisson maison	Eau	Jus	Sel
Pour 1 l	500 ml	500 ml de jus d'orange ou de jus de pomme	2,5 ml (½ c. à thé)

Après une activité physique soutenue, il est conseillé de consommer des boissons qui fournissent des glucides afin de remplacer ceux utilisés par les muscles. Également, un apport de ces boissons en protéines (un minimum de 5 g) aide à la restructuration des fibres musculaires et offre également un effet de satiété après l'entraînement. Les minéraux perdus dans la sueur doivent également être récupérés.

Il existe des boissons spécialement conçues pour la récupération mais sachez que le lait au chocolat, les laits frappés, les yogourts à boire et les laits aromatisés renferment tout ce qui est nécessaire pour favoriser une récupération optimale.

ALIMENTATION ET HYDRATATION : UNE AFFAIRE DE CHAMPIONS!

3 ALIMENTATION

Bien boire et bien s'alimenter avant un exercice physique aide à :

- Se sentir bien physiquement;
- Prévenir les inconforts causés par la faim ou la digestion;
- Fournir l'eau et l'énergie essentielle au corps;
- Maximiser l'énergie nécessaire à l'activité physique;
- Récupérer plus facilement suite à l'activité.

Moins de deux heures avant l'activité physique, il est recommandé de consommer une collation ou un repas riche en glucides, faible en protéines et faible en matières grasses. Les aliments riches en glucides (surtout en glucides complexes comme le riz, les pâtes, le pain blanc, les pommes de terre bouillies, etc.) sont importants pour le cerveau et le système nerveux. Ils aident à se concentrer sur les habiletés et favorisent donc de bonnes performances.

On recommande d'**éviter de consommer 2 heures avant l'entraînement** :

- Les aliments riches en protéines, puisqu'ils sont lents à digérer et ont un effet déshydratant;
- Les aliments riches en matières grasses, puisqu'ils sont également lents à digérer;
- Les aliments riches en glucides simples (miel, sucre, chocolat), car ils pourraient provoquer une hausse rapide d'énergie, suivie d'une chute aussi rapide qui pourrait nuire à la performance physique.

4 ET EN ARÉNA ?

Comme collation, deux heures avant l'activité :

- Céréales froides, lait, banane
- Soupe, fromage, craquelins
- Yogourt, fruits frais, biscuits au gruau maison
- Craquelins, fromage, raisins
- Muffin maison, yogourt, fruit
- Pomme, fromage, barre de céréales

Pendant l'activité, l'hydratation est essentielle (voir page précédente).

Après l'exercice, les conseils sont les suivants :

- Grande quantité de liquide (voir page précédente);
- Bonne quantité de glucides, pour remplacer ceux utilisés par les muscles et refaire les réserves d'énergie;
- Quantité modérée de protéines pour aider à la récupération des fibres musculaires et créer un effet de satiété après l'entraînement.

Comme collation ? (après l'activité):

- Lait frappé (smoothie)
- Lait au chocolat
- Yogourt à boire
- Yogourt
- Barre tendre et lait
- Muffin et lait
- Boisson de soya
- Jus et fromage

Sources

- Fiches *L'alimentation avant l'entraînement* et *L'hydratation avant l'entraînement* produites par ATP Nutrition et Plaisir laitiers.
- Extenso, Votre Nutrition, section Sportifs
- Association Canadienne des entraîneurs (www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm)
- Mangez bien et soyez actif chaque jour, L'alimentation du sportif, Lac Etchemin

TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ LES SPORTIVES

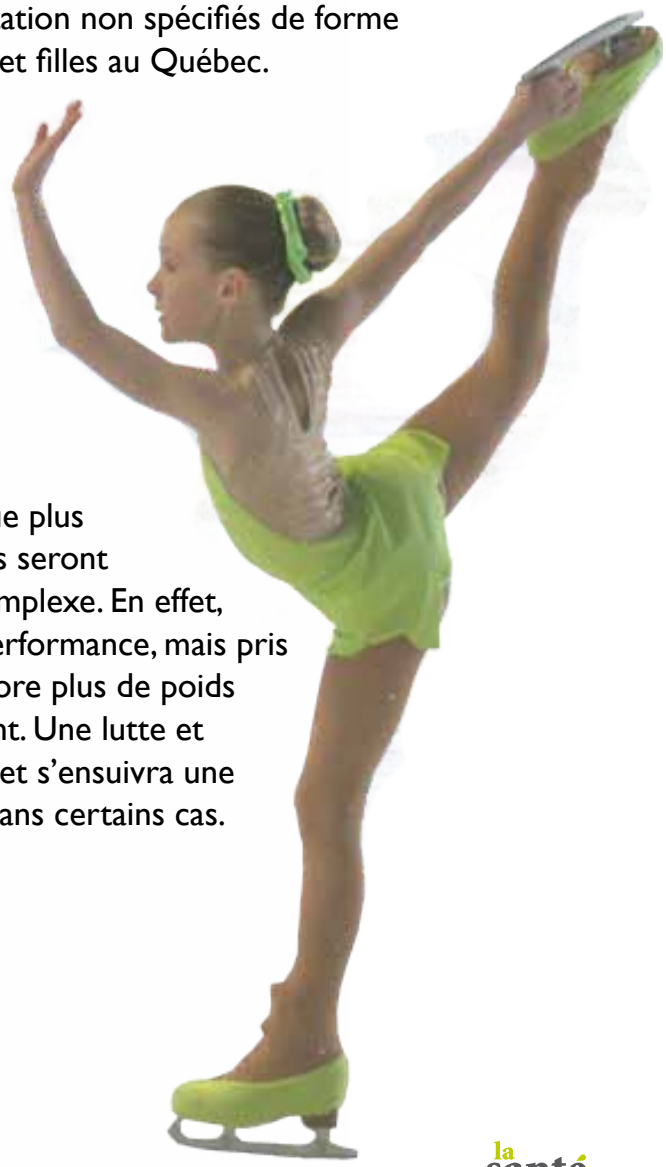
Cette fiche peut être transmise aux parents et aux entraîneurs à titre d'information.

De nos jours, nous faisons de plus en plus face à des standards de beauté élevés et l'apparence générale est un aspect jugé extrêmement important dans notre société. Plusieurs jeunes femmes, influencées par ces éléments, tentent donc de modifier leur apparence de manière à perdre du poids en adoptant des comportements alimentaires inadéquats.

- Au Canada, près d'une jeune fille sur trois âgée de 12 à 18 ans est au prise avec une perturbation au niveau de son comportement alimentaire et au niveau de son attitude face à la nourriture.
- Les troubles alimentaires occupent le troisième rang au niveau des maladies chroniques les plus communes chez les adolescentes.
- L'anorexie, la boulimie et les troubles de l'alimentation non spécifiés de forme moins sévères touchent jusqu'à 100 000 femmes et filles au Québec.

1 CHEZ LES SPORTIFS

Dans certains sports, l'apparence, le poids et la taille sont des facteurs très importants. Les personnes qui pratiquent ces sports sont plus à risque de développer des troubles alimentaires et c'est notamment le cas pour le patinage artistique.



Il existe une croyance chez les sportifs qui stipule que plus le pourcentage de gras est bas, plus les performances seront élevées. Pourtant, le processus est beaucoup plus complexe. En effet, momentanément, la perte de poids augmentera la performance, mais pris dans un engrenage, les sportifs voudront perdre encore plus de poids et c'est à ce moment que les performances chuteront. Une lutte et un acharnement pour perdre du poids s'installeront et s'ensuivra une détérioration de la santé pouvant mener à la mort dans certains cas.

TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ LES SPORTIVES

Le rôle des gens qui entourent ces sportifs (de jeunes femmes surtout) potentiellement à risque est extrêmement important. Les entraîneurs ont d'ailleurs une énorme part à jouer dans la prévention de ces troubles alimentaires par la grande influence qu'ils exercent sur les jeunes. Ils doivent donc être à l'affût de tous les signes avant-coureurs et doivent également être extrêmement prudents dans leur façon de parler aux athlètes. Un commentaire désobligeant peut être l'élément déclencheur qui fera basculer la vie d'une jeune femme.

Tout un plan de match peut être établi afin de faire face aux troubles alimentaires. Voici des pistes à exploiter du côté des entraîneurs tirées du site de «L'association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique» :

- Faites l'éloge des habiletés et des résultats des athlètes et non de leur apparence ou de leur perte de poids;
- Éduquez les jeunes au sujet des bonnes habitudes alimentaires, de l'activité physique et de l'image corporelle, particulièrement les jeunes enfants et les adolescentes, qui traversent une période critique;
- Bannissez les séances de pesée en public et la présence de pèse-personnes dans les zones d'entraînement;
- Rien ne prouve que le pourcentage de masse adipeuse constitue un indicateur précis des capacités athlétiques. Cet élément ne devrait faire l'objet d'un suivi que sous la supervision d'une nutritionniste ou d'un médecin;
- Fournissez aux athlètes des commentaires positifs basés sur leurs habiletés et leurs réussites;
- Évitez de critiquer les athlètes pour un gain de poids ou de les féliciter pour une perte de poids;
- N'exigez pas d'une athlète qu'elle perde du poids pour conserver sa place au sein de l'équipe;
- N'utilisez pas la perte de poids comme moyen pour améliorer le rendement athlétique;
- Encouragez une approche équilibrée face à la performance et à la victoire;
- Mettez l'accent sur des programmes d'entraînement individuels afin que les comparaisons entre les athlètes n'affectent pas leur image corporelle;
- Appelez les athlètes par leur nom, sans utiliser de surnom basé sur leur taille;
- Sachez reconnaître les premiers symptômes de troubles de l'alimentation;
- Faites en sorte de faciliter le traitement suivi par une athlète souffrant de troubles d'alimentation en lui permettant de s'absenter d'une séance d'entraînement si cette activité est en conflit avec son traitement.

Sources

- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, Les troubles de l'alimentation et le sport : Une nouvelle direction (http://www.caaws.ca/active/fra/ressources/pdfs/eating_disorder_f.pdf)
- NEDIC : National eating disorder information center (www.nedic.ca/)
- Société canadienne de pédiatrie (www.cps.cs/)
- Institut universitaire en santé mentale Douglas (www.douglas.qc.ca/)

la santé au menu

CRITÈRES NUTRITIONNELS *EN ARÉNA*

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

○ Aliments d'occasion

● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Boissons	
Eau	✓ À volonté. ✓ Encourager une consommation quotidienne d'eau.
Jus de fruits	✓ Privilégier les petits formats (341 ml et moins).
Jus ou cocktail de légumes	✓ Viser un produit contenant moins de 480 mg de sodium par portion servie.
Lait Boisson de soya enrichie (nature)	✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins). ✓ Privilégier les laits à 2% M.G. et moins.
Yogourt à boire Yogourt en tube Smoothie maison	✓ Viser un produit contenant 26 g ou moins de sucres totaux par format individuel. ✓ Réaliser des smoothies avec du lait à 2% M.G. et moins et/ou du yogourt à 2,5% M.G. et moins et utiliser des fruits frais ou surgelés (Voir la fiche *Les smoothies : collation gagnante!*).
Lait au chocolat Chocolat chaud	✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins). ✓ Viser un produit contenant 26 g ou moins de sucres totaux par format individuel.
○ Lait aromatisé	✓ Encourager la consommation de lait ou de lait au chocolat plutôt que ces boissons. ✓ Privilégier le lait aromatisé à la vanille qui est moins sucré et moins gras que les autres variétés.
● Boisson gazeuse régulière ou diète	✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à des petits formats (355 ml et moins). ✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits* pour plus de renseignements.
● Boisson à saveur de fruits	✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à des petits formats (355 ml et moins). ✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits* pour plus de renseignements.
● Slush	✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (250 ml et moins). ✓ Privilégier un produit fait à base de jus de fruits 100% pur, si disponible.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

○ Aliments d'occasion

● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
● Boisson pour sportifs	✓ Diffuser l'information à savoir quand la consommation de ces boissons s'avère adéquate : ↪ **Quand** : Après un effort soutenu dépassant 60 min. Sinon, de l'eau suffit. ✓ Privilégier les produits dont la concentration en glucides est de 4 à 8 g par 100 ml. ✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons pour sportifs* pour plus de renseignements.
● Eau aromatisée sucrée ou zéro calorie	✓ Encourager la consommation d'eau naturelle plutôt que ces boissons. ✓ Si cet aliment est offert, opter pour des eaux ne contenant pas de sucre ni d'édulcorant (ex. aspartame, acésulfame-potassium, sucralose, etc.). ✓ Consulter la fiche *Le point sur les eaux embouteillées* pour plus de renseignements.
*** Eau vitaminée ***	✓ Ces boissons ne devraient pas se retrouver dans les arénas. ✓ Consulter la fiche *Le point sur les eaux embouteillées* pour plus de renseignements.
*** Boisson énergisante ***	✓ Ces boissons ne devraient pas se retrouver dans les arénas. ✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons énergisantes* pour plus de renseignements.

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Accompagnement	
Crudités Légumes cuits	✓ À volonté ✓ Réaliser des trempettes maison (Voir fiche *Une p'tite trempette?*) ou respecter les critères suivant dans le choix d'une trempette commerciale (pour 30 ml) : ↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et aucun gras trans ↪ Un maximum de 170 mg de sodium
Fromage	✓ Privilégier les formats individuels de 50 g et moins. ✓ Privilégier des choix autres que les « Tortillons » qui sont très riches en sodium.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens *(aucune pastille sur ces aliments)* ◯ Aliments d'occasion ● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Salade d'accompagnement	✓ Pour les salades à base de laitues, viser un minimum de 250 ml de feuilles de laitue. ✓ Pour les salades à base de légumes, viser un minimum de 125 ml de légumes. ✓ Utiliser des produits céréaliers à grains entiers (pâtes de blé, couscous de blé, etc.). ✓ Réaliser des vinaigrettes maison (Voir fiche *À vos fouets!*) ou respecter les critères suivants dans le choix d'une vinaigrette commerciale (pour 30 ml) : ↪ Un maximum de 3 g de gras saturés ↪ Aucun gras trans ↪ Un maximum de 250 mg de sodium
Soupe Bouillon	✓ Réaliser des soupes maison en faisant son propre bouillon ou en utilisant des bases de soupe réduites en sodium (Voir fiche *Soupes et potages maison : un jeu d'enfant* et consulter les *Fiches-recettes* de soupe). ✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une soupe commerciale (pour 250 ml) : ↪ Un maximum de 480 mg de sodium
◯ Arachides/Noix Mélange montagnard (fruits séchés et noix mélangées)	✓ Privilégier les petits formats (sachets de 35 g et moins).
◯ Maïs soufflé	✓ Privilégier les petits formats de maïs soufflé à éclater au four à micro-ondes (sacs collation d'environ 44 g). ✓ Pour tout type de maïs soufflé (à éclater ou déjà éclaté), viser un produit contenant : ↪ Un maximum de 360 mg de sodium ↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans ↪ Limiter l'ajout de matière grasse dans le maïs soufflé préparé en machine.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

○ Aliments d'occasion

● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
● Croustilles Grignotises Craquelins	✓ Viser un produit contenant : ↪ Un maximum de 300 mg de sodium ↪ Un maximum de 10 g de lipides totaux ↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans ✓ Offrir une variété de croustilles et grignotises cuites au four ou des craquelins de blé entier ou multigrains. ✓ Consulter la fiche *Le point sur les croustilles* pour plus de renseignements.
● Nachos et salsa	✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à une petite portion (environ 40 g). ↪ Un maximum de 240 mg de sodium ↪ Un maximum de 7 g de lipides totaux ↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans ✓ Opter pour des produits de type multigrains et/ou cuits au four. ✓ Privilégier les salsas à base de légumes ou le fromage râpé plutôt que les préparations de fromage fondu. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une salsa aux légumes commerciale (pour 30 ml) : ✓ Un maximum de 120 mg de sodium.
● Frites	✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (environ 100 g). ✓ Viser un produit contenant un maximum de 200 mg de sodium par portion servie. ✓ Privilégier une cuisson au four si possible. ✓ Conseiller d'éviter la consommation de mayonnaise avec les frites. ✓ Suivre les conseils de la fiche *La friture : trucs et conseils pour amélioration*.
● Frites sauce	✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (environ 100 g de frites). ✓ Viser des frites contenant un maximum de 200 mg de sodium par portion servie. ✓ Privilégier une cuisson des frites au four si possible. ✓ Suivre les conseils de la fiche *La friture : trucs et conseils pour amélioration*. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une sauce commerciale (pour 60 ml) : ↪ Aucun gras trans ↪ Des produits à teneur réduite en sodium.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens *(aucune pastille sur ces aliments)* ◯ Aliments d'occasion ● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
● Rondelles d'oignon	✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (environ 50 g ou 6 rondelles). ✓ Viser un produit contenant au plus 200 mg de sodium par portion servie. ✓ Privilégier une cuisson au four si possible. ✓ Suivre les conseils de la fiche *La friture : trucs et conseils pour amélioration*.

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Mets principaux	
Hamburger	✓ Réaliser des galettes maison de 100 g à partir de viande de bœuf ou de veau maigre ou mi-maigre, ou de poitrine de poulet fraîche ou déjà cuite. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix de galettes commerciales : ↪ Un minimum de 12 g de protéines et que la galette renferme moins de gras que de protéines (lecture de l'étiquette). ↪ Un maximum 480 mg de sodium. ✓ Privilégier les pains à grains entiers, si disponibles. ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.
Sandwich Guedille Sous-marin Panini Fajitas Wrap	✓ Privilégier des garnitures protéinées maigres comme du poulet cuit, de la dinde cuite, du rôti de porc, du rôti de bœuf, du poisson cuit (ex. thon ou saumon), des charcuteries maigres (ex. jambon) ou des œufs (environ 75 à 100 g de l'une de ces garnitures ou 1 à 2 œufs). ✓ Privilégier les pains à grains entiers (pain de blé entier ou multigrains, tortillas de blé entier, etc.). ✓ Dans le cas d'utilisation de fromage, privilégier divers fromages réguliers (ex. Mozzarella, Cheddar, Monterey Jack, etc.), plutôt qu'un produit de fromage fondu en tranches ou en tartinade. ✓ Inclure une variété de légumes à l'intérieur des sandwichs. ✓ Dans le cas d'utilisation de mayonnaise ou de margarine, limiter la quantité et pour la margarine, la choisir non hydrogénée. ✓ Varier les sauces et aromates : moutarde de Dijon, moutarde à l'ancienne, hummus, babaganouj, pesto, etc. ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités. ✓ Consulter la fiche *Révolutionnons le sandwich!* et les *fiches recettes de sandwichs* pour plus de renseignements.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

◯ Aliments d'occasion

● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Spaghetti	✓ Privilégier les pâtes de blé entier. ✓ Réaliser une sauce maison à base de viande maigre et d'une variété de légumes. ✓ Respecter les critères suivant dans le choix d'une sauce commerciale (pour 125 ml) : ↪ Des produits à teneur réduite en sodium ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.
Plat en sauce	✓ Réaliser des mets maison faits à base de viande maigre, de légumineuses et comprenant une grande variété de légumes. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix de plat en sauce (pour 250 ml) : ↪ Un maximum de 580 mg de sodium ↪ Un minimum de 12 g de protéines ↪ Un maximum de 10 g de lipides totaux
Sandwich au fromage grillé (*Grilled cheese*)	✓ Privilégier divers fromages réguliers (ex. Mozzarella, Cheddar, Monterey Jack, etc.), plutôt qu'un produit de fromage fondu en tranches (environ 50 g). ✓ Privilégier les pains à grains entiers. ✓ Privilégier les cuissons sans matière grasse, comme l'utilisation d'un presse-panini. ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens *(aucune pastille sur ces aliments)* ◯ Aliments d'occasion ● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Salade repas	✓ Suivre les conseils de la fiche *À vos fouets!* pour la réalisation de salade repas. ✓ Inclure des garnitures protéinées maigres comme du poulet cuit, de la dinde cuite, du rôti de porc, du rôti de bœuf, des charcuteries maigres (ex. jambon), du poisson cuit (ex. thon ou saumon) (environ 75 à 100 g de l'une de ces garnitures), des œufs (1 à 2) ou des légumineuses (250 ml). ✓ Pour les salades à base de laitues, viser un minimum de 250 ml de feuilles de laitue. ✓ Pour les salades à base de légumes, viser un minimum de 125 ml de légumes. ✓ Utiliser les produits céréaliers à grains entiers (pâtes de blé, couscous de blé, etc.). ✓ Réaliser des vinaigrettes maison (Voir fiche *À vos fouets!*) ou respecter les critères suivants dans le choix d'une vinaigrette commerciale (pour 30 ml) : ↳ Un maximum de 3 g de gras saturés ↳ Aucun gras trans ↳ Un maximum de 250 mg de sodium ✓ Suggérer un petit pain d'accompagnement (de préférence de grains entiers) ou un muffin.
◯ Pizza	✓ Réaliser des pizzas maison : ↳ Inclure des garnitures protéinées maigres comme du poulet, du bœuf haché ou des charcuteries maigres (ex. jambon) (environ 75 g de l'une de ces garnitures). ↳ Inclure environ 30 à 50 g de fromage par portion servie. ↳ Privilégier les croûtes de blé entier (les pitas de blé entier peuvent être un substitut très intéressant et rapide d'utilisation). ✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une sauce commerciale (pour 60 ml) : ↳ Un maximum de 120 mg de sodium ↳ Utiliser des légumes variés en garniture. ↳ Respecter les critères suivants dans le choix de pizza commerciale par portion servie : ↳ Un maximum de 10 g de lipides ↳ Un minimum de 10 g de protéines ↳ Un maximum de 480 mg de sodium ↳ Un maximum de 5% de lipides en gras trans ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

○ Aliments d'occasion

● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
● Poutine	✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à un petit format (environ 130 g de frites, 60 ml de sauce et 50 g de fromage). ✓ Viser des frites contenant un maximum de 200 mg de sodium par 100 g. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix de la sauce commerciale (pour 60 ml): ↪ Aucun gras trans ↪ Des produits à teneur réduite en sodium ✓ Privilégier une cuisson des frites au four si possible. ✓ Suivre les conseils de la fiche *La friture : trucs et conseils pour amélioration*. ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.
● Hot dog	✓ Privilégier les saucisses de format régulier (37.5 g). ✓ Introduire les saucisses végétariennes ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.
● Pogo Croquette/ filet de poulet Poulet pop corn	✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à des petites portions (1 pogo, 4 croquettes ou 2 filets de poulet, 3 ailes de poulet, 75 g de poulet pop corn) ✓ Viser un produit contenant au plus 550 mg de sodium par portion ✓ Conseiller d'éviter la consommation de mayonnaise avec ces aliments. ✓ Privilégier une cuisson au four si possible. ✓ Suivre les conseils de la fiche *La friture : trucs et conseils pour amélioration*. ✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités. ✓ Suggérer un petit pain d'accompagnement (de préférence de grains entiers) ou un muffin.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

○ Aliments d'occasion

● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Desserts / sucreries	
Fruits Produits à base de fruits	✓ Privilégier avant tout une offre de fruits frais. ✓ Privilégier les fruits surgelés (sachet individuel de 75 g) ✓ Privilégier les compotes de fruits non sucrées ou sans sucres ajoutés en portion de 125 ml. ✓ Privilégier les fruits en conserve en sirop léger ou en jus de fruit en portion de 125 ml. ✓ Privilégier les petits formats de fruits séchés (sachets de 40 g et moins) ou les collations 100% fruits (barre de 14 g).
Yogourt	✓ Privilégier les yogourts individuels à 2,5% M.G et moins.
Dessert laitier	✓ Réaliser des desserts laitiers maison avec du lait à 2% M.G. et moins et/ou du yogourt à 2,5% M.G. et moins (environ 125 ml par portion servie). ✓ Garnir vos parfaits de fruits frais ou surgelés et de céréales granola.
○ Muffin Barre tendre Galette Biscuit	✓ Réaliser des produits maison. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux : ↪ Un maximum de 200 calories ↪ Un maximum de 7 g de lipides totaux ↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et trans ↪ Un maximum de 10 g de sucre ↪ Un minimum de 2 g de fibres ✓ Dans tous les cas, privilégier les produits faits à base de produits céréaliers à grains entiers.
● Chocolat Arachides ou noix avec enrobage au chocolat	✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à des petits formats (35 à 45 g). ✓ Privilégier le chocolat noir.
● Bonbons	✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à des petits formats.
● Friandises glacées	✓ Si ces aliments sont offerts, privilégier des produits avec moins de 100 calories. ✓ Viser les produits faits à base de jus de fruits 100% pur. ✓ Privilégier les produits faits à base de lait ou de yogourt.

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Aliments quotidiens
(aucune pastille sur ces aliments)

◯ Aliments d'occasion

● Aliments d'exception

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
● Gâteau Autres desserts (beigne, brownie, tarte, etc.)	✓ Réaliser des produits maison. ✓ Si ces aliments sont offerts, respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux par portion servie: ↪ Un maximum de 300 calories ↪ Un maximum de 10 g de lipides totaux et un maximum de 4 g de gras saturés ↪ Un maximum de 16 g de sucres totaux

ALIMENTS	CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants)
Déjeuner	
Rôtie	✓ Privilégier les pains à grains entiers. ✓ Dans le cas d'utilisation de margarine, limiter la quantité et la choisir non hydrogénée. ✓ Privilégier les garnitures protéinées telles que le beurre d'arachide ou divers fromages autres que des produits de fromage fondu en tranches ou en tartinade.
Bagel	✓ Privilégier les bagels à grains entiers ou multigrains ✓ Privilégier les garnitures protéinées telles que le beurre d'arachide ou divers fromages autres que des produits de fromage fondu en tranches ou en tartinade.
Oeuf	✓ Les œufs constituent un choix sain et font partie d'une alimentation équilibrée.
Céréales	✓ Privilégier les portions de 30 g. ✓ Privilégier les céréales contenants 2 g de fibres ou plus. ✓ Privilégier les céréales avec 6 g ou moins de sucre par portion de 30 g.
◯ Gaufre Crêpe	✓ Réaliser des produits maison. ✓ Respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux par portion servie: ↪ Un maximum de 3 g de gras saturés et aucun gras trans ↪ Un maximum de 300 mg de sodium
● Bacon Charcuteries	✓ Si le bacon est au menu, s'en tenir à 1 tranche par assiette. ✓ Si les charcuteries sont au menu, choisir celles qui sont maigres (jambon, dinde, etc.).

CRITÈRES NUTRITIONNELS

Sources

Plusieurs références ont été consultées pour établir ces cibles :

- Visez Santé, MSSS (MELS), le Guide alimentaire canadien, Santé Canada, CASH, Making the move to healthy choices (Manitoba), Eat Smart Recreation center program pilot project (Ontario), Des aliments sains dans les installations récréatives (Nouveau-Brunswick), Guide d'implantation des machines distributrices CHUSJ
- De plus, une analyse des produits offerts présentement sur le marché a également été réalisée afin de présenter des cibles réalistes.
- Ce travail s'est également fortement inspiré de la Vision de la saine alimentation du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS, 2010, Vision de la saine alimentation).

la santé au menu

LES MAINS À LA PÂTE EN ARÉNA

Soupes et potages maison : un jeu d'enfant

Révolutionnons le sandwich

Une p'tite trempette ?

À vos fouets!

Les smoothies : collation gagnante

Recettes de soupes et de sandwichs

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

SOUPES ET POTAGES MAISON : UN JEU D'ENFANT!

Quoi de plus intéressant qu'un bon bol de soupe en aréna pour se redonner un peu de vigueur et de chaleur! Lorsqu'on y intègre des aliments de qualité, la soupe ou potage maison possède d'excellentes qualités nutritionnelles. Par contre, il en va autrement pour une grande majorité de soupes commerciales. La soupe maison est également économique et demande relativement peu d'organisation.

1 SOUPE DU COMMERCE

La demande des Québécois pour la soupe commerciale est très grande. Si on assiste, depuis quelques années, à l'émergence de nouvelles variétés de produits, un constat demeure : toutes les soupes commerciales sont salées, très salées! Selon une enquête menée par le magazine Protégez-vous en 2006, seuls 8% des produits testés (sur un total de 355 soupes commerciales) renfermaient moins de 600 mg de sodium, ce qui représente tout de même 25 % de nos apports quotidiens pour ce nutriment.

Également, les soupes-crème du commerce sont souvent grasses. Une portion de 250 ml peut rapidement contenir 4 carrés de beurre, ce qui commence à faire une quantité assez importante si on considère que la soupe n'est qu'un accompagnement.

Voici les critères à respecter dans le choix d'une soupe, d'un bouillon ou d'une base du commerce (pour 250 ml):

↳ Contenir un maximum de 170 mg de sodium

75 % de notre apport en sodium provient des aliments transformés comme les soupes commerciales !

SOUPES ET POTAGES MAISON : UN JEU D'ENFANT!

2 RECETTES MAISON

Bouillon maison, variété de légumes, légumineuses, pâtes alimentaires, etc. Lorsque nous préparons nous-mêmes nos soupes, nous avons entièrement le contrôle de ce qui entre dans leur composition et nous avons donc le contrôle sur le contenu nutritionnel au final.

Voici quelques conseils à suivre dans l'élaboration de soupes ou de potages maison réussis :

Éléments de garniture ou de composition

La garniture est directement liée à la nature de la soupe ou du potage car, dans bien des cas, elle sert à rappeler la saveur du plat ou simplement à en compléter la présentation. Elle prend souvent la forme de légumes taillés de diverses manières qui peuvent être frais ou congelés (les légumes congelés sont fort intéressants pour leur facilité d'utilisation et leur prix). La garniture peut également être un féculent, tel le riz ou les pâtes alimentaires. De plus, on peut y ajouter des protéines animales, telles du poulet, du bœuf, des œufs, du poisson, du jambon ou des protéines végétales, telles que des légumineuses, des noix ou du tofu.

SOUPES ET POTAGES MAISON : UN JEU D'ENFANT!

Petit rappel :

La digestion des protéines est lente. Pour cette raison, consommer des protéines à chaque repas est important. En effet, les protéines ont un effet de satiété, c'est-à-dire un sentiment de plénitude qui vous fera vous sentir bien jusqu'au prochain repas. La présence de protéines est également importante dans une collation d'après-midi pour obtenir ce rassasiement jusqu'au repas du soir (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Un mot sur les protéines*).

Élément de liaison

La liaison n'est pas essentielle à la réussite d'un potage mais apporte stabilité et texture onctueuse aux crèmes et veloutés. La liaison se produit par l'ajout de farine ou de fécule de maïs ou de pommes de terre. Les soupes commerciales comportent divers amidons et deviennent pâteuses après un long séjour en réchaud.

SOUPES ET POTAGES MAISON : UN JEU D'ENFANT!

Élément de mouillement

Le premier réflexe afin de mouiller le potage est d'ajouter de l'eau et une base sous forme de poudre. Mais cette pratique ajoute énormément de sodium à la préparation. Si vous n'avez pas d'autres alternatives, choisissez des bases réduites en sodium tout en réduisant la quantité à y ajouter. Par contre, d'autres avenues sont à explorer. Il peut être intéressant de mouiller (totalement ou partiellement) avec un bouillon frais de volaille (voir fiches recettes), un bouillon frais de légumes, du jus de tomate ou un cocktail de légumes (faible en sodium) ou simplement avec de l'eau.

Élément d'assaisonnement ou de finition

L'assaisonnement va bien plus loin que l'ajout de sel et de poivre. Afin de rehausser le goût d'une préparation, explorez l'emploi d'épices, d'herbes fraîches ou séchées ou d'aromates diverses, tel que du pesto, une tapenade, de la moutarde composée, etc. Ces aromates rehausseront le goût tout en minimisant l'emploi de sel de table.

Sources

- Jobin, Nathalie, À la soupe, Protégez-vous, Septembre 2006, p 23 à 27
- Cuisine professionnelle,auclair,Latulippe,Turgeon

RÉVOLUTIONNONS LE SANDWICH !

Depuis quand le sandwich existe-t-il? Quel nom avait-il durant le crétacé supérieur? SeWcGrrr! De toute façon, il est toujours d'actualité et évolue selon la créativité des gens qui le mangent.

Depuis quelques années, avec la venue de nouveaux pains, de nouveaux produits provenant de partout à travers le monde, du peu de temps passé à la maison et donc du besoin de se restaurer rapidement et sans chichis, les sandwichs figurent au premier plan de notre alimentation qu'ils soient chauds ou froids. Et une chose est sûre, ils doivent être le plus frais possibles et réalisés avec soin et imagination.

Il y a des saveurs-vedettes comme l'éternel sandwich au jambon fromage qui peut toutefois être lassant pour le mangeur à la recherche de nouveauté. Il faut en effet être audacieux pour plaire à une clientèle jeune et ouverte aux nouvelles saveurs!

Les sandwichs que l'on mange entrent parfaitement dans le cadre d'une saine alimentation. Mais pour combler tous nos besoins ils doivent :

- fournir une quantité suffisante de protéines maigres;
- ne pas être surchargés en sauces riches en matières grasses;
- être bien garnis avec des légumes;
- être accompagnés d'un produit laitier comme un verre de lait ou un yogourt et d'un fruit.

RÉVOLUTIONNONS LE SANDWICH !

1 COMMENT FAIRE UN SANDWICH ?

Avant de se lancer dans la confection d'un sandwich, il faut connaître quelques éléments de base.

Le pain

Il existe maintenant sur le marché une multitude de pains! On est très loin du traditionnel sandwich au pain tranché blanc ou brun. À titre d'exemple : la ficelle, le berbère, le pita, la tortilla, le muffin anglais, le bagel, le panini (petit pain), le kaiser, la ciabatta, les crêpes fines, le pain aux raisins ou aux noix, etc. Ces pains sont habituellement fabriqués à partir de farine blanche, de farine de blé entier ou à partir de farine issue de plusieurs grains céréaliers (multigrains).

Berbère

Ficelle

Bagel

Tortilla

Panini

Muffin anglais

Multigrains

Pita

Crêpes fines

Raisin

Kaiser

Ciabatta

Recherchez les fibres pour leurs bienfaits sur la santé (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Plus de fibres!*). On recommande de choisir des pains à grains entiers qui devront renfermer 2 g ou plus de fibres pour une portion de 30 g. **À vos étiquettes!**

RÉVOLUTIONNONS LE SANDWICH !

La matière grasse ou imperméabilisante

La matière grasse ou imperméabilisante est le deuxième élément important pour un sandwich réussi. Elle a pour fonction de protéger le pain afin d'éviter qu'il ne se détrempe avec la garniture. Immédiatement, on pense au beurre, mais il existe plusieurs solutions de rechange. Par exemple, de la margarine (non-hydrogénée), un mélange de guacamole et de crème sure, du tahini, de l'hummus, du babaganouj, de la moutarde de Dijon, etc.

Il est important de tartiner le pain jusqu'au pourtour pour empêcher la garniture de trop pénétrer dans le pain.

La garniture

La première chose à considérer est le temps dont on dispose pour confectionner notre sandwich et le temps qui s'écoulera entre le moment où il sera fait et celui où il sera mangé.

Si nous réalisons un sandwich à la minute, on prépare une garniture avec des éléments à porter de main ou facile à mélanger. La règle est d'aller au plus simple. Mais il faut quand même porter une attention particulière à notre sandwich : l'ajout de condiments pourrait faire la différence entre un bon ou un mauvais sandwich… C'est le petit quelque chose qui vous démarquera des autres (ex. mélange de moutarde, tomates, oignon rouge, olives, etc.).

Si vous préparez vos sandwichs à l'avance, (ex. panini ou wrap), il est important de bien les envelopper pour éviter qu'ils ne sèchent et deviennent immangeables. Cette façon de faire a comme avantage de pouvoir soigner un peu plus la garniture.

Les condiments

De première importance, les condiments bonifient un sandwich. L'assaisonnement doit être juste à point. Utilisez des herbes fraîches, des pestos originaux (http://maisonlegrand.com/fr/) ou une salsa à la tomate et à la coriandre fraîche. Ces exemples rehausseront divinement un pain pita farci au poulet et quelques feuilles de roquette. Si vous êtes moins aventureux, des tomates cerises coupées en 4, assaisonnées de votre vinaigrette maison, feront sûrement fureur. Votre trempette favorite peut devenir le condiment parfait pour vos sandwichs.

Laissez-vous aller, votre imagination fera le reste!

RÉVOLUTIONNONS LE SANDWICH !

2 QUELQUES SAVEURS VEDETTE !

Support	Garnitures
Pain aux raisins	↳ Fromage à la crème et gelée de canneberges, poitrine de poulet grillée, laitue frisée, le tout grillé (style panini) ↳ Fromage suisse, fruits (raisins, quartiers de pomme), le tout grillé (style panini) ↳ Poitrine de dinde cuite, moutarde au miel, romarin, le tout grillé (style panini) ↳ Beurre, fromage à raclette, poire finement tranchée, le tout grillé (style panini)
Panini	↳ Poitrine de dinde, pesto aux tomates séchées, oignons rouges, poivron rouge grillé et fromage provolone ↳ À l'italienne (ricotta, tomates séchées, roquette et basilic) ↳ Jambon forêt noire, moutarde de Dijon, fromage provolone, poivron rouge, olives noires, tomates tranchées ↳ Légumes grillés, tapenade d'olives et tomates séchées, fromage suisse ↳ Chorizo, sauce pizza, fromage mozzarella
Pita farci	↳ Souvlaki de porc cuit, feuilles de menthe, concombre, tzatziki ↳ Salade grecque, poulet grillé en lanières ↳ Poulet cuit en cubes, yogourt nature, canneberges séchées, céleri haché, poivron vert haché, ananas broyé (égoutté), laitue ↳ Rôti de bœuf cuit, guacamole, raifort, oignons rouges, Monterey Jack, laitue
Tortilla (wrap)	↳ Légumes grillés, lanières de poulet, basilic frais, mozzarella râpée ↳ Fromage à la crème, mangue, poitrine de dinde, poivron rouge, oignons rouges, gouda ↳ Thon, mayonnaise, carottes râpées, coriandre (tiges et feuilles) ↳ Rôti de bœuf cuit, fromage bleu, roquette ↳ Crevettes nordiques, mangue, chou vert râpé, carottes râpées, yogourt, cari ↳ Salade césar, fromage à la crème, lanières de poulet, poudre d'ail, simili bacon ↳ Céleri haché, poivron rouge, vinaigrette ranch, poulet cuit en cubes, sauce Buffalo, laitue romaine ↳ Guacamole, mayonnaise, wasabi (raifort), oignons verts, riz blanc cuit, imitation chair de crabe (crevettes nordiques), concombre anglais, laitue romaine ↳ Moutarde à l'ancienne, rôti de bœuf cuit, tapenade d'olives et tomates séchées, salade de pommes de terre, laitue romaine

RÉVOLUTIONNONS LE SANDWICH !

Sources

- http://www.fromagesdici.com/www/sandwiches.asp
- http://www.recettes.qc.ca/thematiques/thematique.php?id_thematique=65
- http://www.metro.ca/art-de-vivre/boite-lunch-enfer/idees-sanwichs-petits-grands.fr.html
- http://www.ricardocuisine.com/recettes/sandwichs
- http://www.homemadesimple.com/fr_CA/nbrcontent.do?contentType=ck&articleId=ar097
- http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/magazine/pratique/0608-sandwichs.shtml
- http://qc.allrecipes.ca/recettes/sandwichs-recettes.aspx

UNE P'TITE TREMPETTE ?

Les crudités sont des alliées idéales pour apaiser sa faim et permettre de se rendre au prochain repas sans accumuler trop de calories. Malheureusement, on sait que la consommation de légumes chez les jeunes est en dessous des recommandations faites par le Guide alimentaire canadien.

Si en offrant une trempette avec vos légumes, votre chiffre de vente pour cette collation bondi, c'est une nouvelle plutôt encourageante! Mais attention! Les trempettes apportent goût, onctuosité, quelques vitamines et minéraux mais malheureusement un lot important de gras et de sel. Il demeure donc primordial que la trempette reste un accompagnement aux légumes.

1 TREMPETTE DU COMMERCE

Les variétés sont nombreuses : à base de yogourt, de légumineuses, de légumes, de fromage, de mayonnaise… Mais une constante demeure : la quantité élevée de sel! Certaines trempettes peuvent même contenir pour une aussi petite portion que 30 ml (2 c. à soupe), l'équivalent de 20% des apports maximum en sodium d'un adulte pour une journée.

Voici les critères à respecter dans le choix d'une trempette du commerce (pour 30 ml) :

- Contenir un maximum de 2 g de gras saturés
- Contenir un maximum de 170 mg de sodium

UNE P'TITE TREMPETTE ?

2 RECETTES MAISON

Faire ses propres trempettes maison si vous en avez la possibilité et l'équipement (bien souvent un simple robot culinaire et des bols pour mélanger suffiront) vous fera économiser de l'argent et vous aurez de plus entièrement le contrôle sur les ingrédients et donc directement sur la quantité de sel et de gras qui composeront ces dernières.

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes :

Combinaisons
Purée de pois chiche, ail, yogourt, huile d'olive, sirop de grenadine
Crème sure, miel, huile de sésame rôti
Crème sure, tahini, raisins secs
Fromage à la crème, guacamole, jus de lime, menthe
Salsa de tomate, purée de haricot noir, yogourt, olives tranchées, coriandre

Sources

- Côté Stéphanie, Une petite saucette?, Protégez-vous, Juillet 2009, p. 21-24
- http://www3.sympatico.ca/pyrax/052.html

LES VINAIGRETTES : À VOS FOUETS !

Une vinaigrette, c'est simple! À la base, c'est environ ½ part d'huile et ½ part de vinaigre. Ensuite, on se laisse inspirer selon les huiles et vinaigres choisis en ajoutant des condiments pour rehausser le goût. Étant constituée majoritairement d'huile, une vinaigrette est un aliment dense en énergie qu'il vaut mieux consommer avec modération. Alors oui, une salade en soit fait partie des aliments quotidiens, mais tout dépend de la quantité de vinaigrette qu'on y ajoute!

1 VINAIGRETTE DU COMMERCE

Même si la confection d'une vinaigrette est très simple et rapide, les Québécois sont de grands consommateurs de vinaigrettes commerciales. Les vinaigrettes du commerce, tout comme les trempettes du commerce, sont très salées. Certaines renferment, dans une portion de 30 ml (2 c. à soupe), l'équivalent de 30% des apports maximum en sodium d'un adulte pour une journée.

Voici les critères à respecter dans le choix d'une vinaigrette du commerce (pour 30 ml) :

- Contenir un maximum de 3 g de gras saturés et aucun gras trans
- Contenir un maximum de 250 mg de sodium

2 LES « ALLÉGÉES »

Oui, les versions « légères » ou « allégées » renferment moins de gras et de calories que leurs versions originales. Toutefois, leur teneur en sodium dépasse très souvent les versions originales et leur teneur en sucre est souvent élevée pour de petites portions. Soyez vigilant et lisez les étiquettes (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Cours 101: l'étiquette nutritionnelle*).

LES VINAIGRETTES : À VOS FOUETS !

3 RECETTES MAISON

Faire ses vinaigrettes maison est un jeu d'enfant si vous possédez l'équipement nécessaire et que vous en avez la possibilité! Fait non négligeable, vous saurez exactement les ingrédients qui composent vos vinaigrettes. On n'y retrouvera pas d'agents de conservation, d'agents de texture, d'ajusteurs de pH et de renforçateurs de saveur comme c'est le cas dans l'ensemble des produits commerciaux.

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes :

Combinaisons
Huile de noix, jus de citron et moutarde de Dijon
Jus d'agrume (orange, pamplemousse) et huile d'olive
Vinaigre de vin et huile de lin
Yogourt, jus de citron, ail, aneth, et concombre râpé
Pesto Rosso, huile d'olive et vinaigre de vin

LES VINAIGRETTES : À VOS FOUETS !

4 SANTÉ, LES SALADES REPAS ?

Les ingrédients qui composent une salade à la base procurent des fibres et une foule d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. Mais gare à la quantité de vinaigrette ajoutée qui pourrait rapidement transformer un repas sain en un repas riche en calories et en gras. Voici quelques conseils de base à respecter pour créer une salade-repas complète qui répondra à nos besoins nutritionnels :

- La base : des feuilles de laitue (romaine, boston, frisée, roquette, épinard, cresson, etc.). Pour les salades à base de laitue, viser 250 ml de feuilles.
- La suite : des crudités (concombres, carottes râpées, poivrons, champignons, tomates, radis, chou-fleur ou brocoli, haricots en tronçons, fèves germées, etc.). Pour les salades à base de légumes, viser un minimum de 125 ml de légumes.
- Les vinaigrettes : proposer une ou plusieurs sortes de vinaigrettes, de votre cru (voir exemples) ou du commerce qui respectent les critères ci-dessus.
- Les protéines : elles sont essentielles pour procurer l'effet de satiété et combler notre appétit jusqu'au repas suivant. À inclure: les viandes, volailles ou poissons (environ 75 à 100 g de l'une de ces garnitures), les œufs (1 à 2) ou les légumineuses (250 ml).
- Les à-côtés : fromage râpé, croûtons, amandes effilées, noix hachées, fines herbes fraîches à volonté, graines de sésame grillées, olives, pesto parfumé, fruits séchés et ainsi de suite!

Voici quelques exemples de combinaisons gagnantes :

Combinaisons
Viande en lanières (restant de rôti de bœuf ou de veau), pomme, noix et céleri
Lanières de rôti de porc, avocat mûr, suprêmes d'orange, laitue et amandes
Légumineuses, légumes frais, cari vert, jus de citron et gingembre râpé
Crevettes, papaye verte, arachides rôties, poivron en cubes, jus de lime et sauce de poisson

Sources

- Jobin Nathalie, Joindre l'huile à l'agréable, Protégez-vous, Juin 2007, p. 22-27
- 5 aliments que vous pensez santé… , Extenso (http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1446)
- Un bar à salade chez-soi, Conseils nutrition.tv (http://www.conseilsnutrition.tv/f-55_bars_salade)

LES SMOOTHIES : COLLATION GAGNANTE !

1 QUE SONT-ILS ?

Ces boissons connaissent une immense popularité depuis quelques années et c'est en Californie qu'elles ont vu le jour. Selon l'Office québécois de la langue française, le smoothie serait un yogourt frappé à base de jus et de fruits. Mais les variations sont nombreuses. Plusieurs produits nommés smoothies sont apparus sur le marché et il n'y a aucune réglementation pour ces produits à l'heure actuelle. C'est pourquoi on trouve toutes sortes de boissons sous l'appellation smoothies allant d'un simple mélange de purée de fruits à des mélanges plus complexes comme des boissons de soya broyées avec des fruits.

2 SANTÉ, LES PRODUITS COMMERCIAUX ?

À la base, les smoothies sont habituellement composés de bons ingrédients : produits laitiers et fruits. Par contre, sous la forme liquide, les bienfaits des fibres d'un fruit sont moins importants. Ils ne procurent pas le sentiment de satiété, c'est-à-dire cette sensation de se sentir bien rempli que vous auriez obtenu en mangeant l'équivalent en aliments solides.

Ces produits sont également souvent très riches en sucre. Il est donc préférable de choisir un petit format de smoothie à base de lait ou de yogourt.

LES SMOOTHIES : COLLATION GAGNANTE !

3 RECETTES MAISON

Si vous en avez la possibilité et disposez de l'équipement nécessaire, faire vos propres smoothies maison vous fera économiser énormément d'argent car les produits commerciaux ne sont habituellement pas donnés. De plus, vous aurez entièrement le contrôle sur les ingrédients et donc directement sur la quantité de sucre que vous ajouterez à vos recettes, ce qui est très intéressant du point de vue nutritionnel.

Les fruits surgelés sont une excellente option pour ce type de préparation car leur coût est stable comparativement aux fruits frais.

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes:

Combinaisons	Détails
Fraises/banane	• Part égale de : fraises, banane, jus d'orange, yogourt nature ou à la vanille • Un peu de miel
Petits fruits	• 2 parts de fruits pour 1 part de yogourt nature ou à la vanille et 1 part de lait • Un peu de miel ou sucre
Fruits ensoleillés	• 2 parts de mangue en cubes, 1 part de banane, 2 parts de lait
Délice orangé	• 1 part de pêche en cubes, 1 part de jus d'orange, 1 part de yogourt nature ou à la vanille • Un peu de miel au goût

Sources

- L'Épicerie, Les Smoothies
- Extenso, Se rafraîchir, pour le meilleur et pour le pire!
- http://www.recettes.qc.ca/thematiques/thematique.php?id_thematique=61
- http://www.marmiton.org/Recettes/Selection_smoothies.aspx
- http://www.metro.ca/recettes/118/laits-smoothies.fr.html
- http://www.europesbest.ca/fr/smoothie.aspx

FICHE RECETTE

BOUILLON DE VOLAILLE

Catégorie : Soupes et bouillons		**Nombre de portions :** 8 ;
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Cuisses de volaille	1,5 kg	• Déposer tous les ingrédients dans une casserole. • Couvrir d'eau froide. • Porter à ébulition et cuire 1 h 15 ou jusqu'à cuisson complète du poulet. • Retirer le poulet et passer le bouillon dans une passoire afin de retirer tous les morceaux solides. • Réfrigérer le liquide. • Le lendemain, retirer la couche jaune (gras) qui se retrouve à la surface.
Céleri coupé grossièrement	500 g	
Oignons coupés grossièrement	500 g	
Carottes pelées et coupées grossièrement	500 g	
Ail	8 gousses	
Feuille de laurier	1 un.	

NOTES :

FICHE RECETTE

BOUILLON MEXICAIN

Catégorie : Soupes		**Nombre de portions :** 20 portions **Portion standard :** 200 ml
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Huile de canola	20 ml	• Dans une casserole, chauffer l'huile et suer l'oignon, l'ail, les épices et la macédoine de légumes environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
Oignons hachés	100 g	
Ail haché	2 gousses	
Mélange d'assaisonnement pour tacos	25 g	
Légumes surgelés (macédoine)	300 g	
Tomates en cubes avec le jus (conserve)	200 ml	• Ajouter les tomates en cubes et leur jus, le bouillon de volaille et cuire 15 minutes.
Bouillon de volaille	1,5 l	
Mélange de haricots (légumineuses) rincés et égouttés	1 conserve de 540 ml (19 oz)	• Ajouter les haricots ainsi que le maïs en crème et laisser mijoter 4 minutes.
Maïs en crème	1 conserve de 284 ml (10 oz)	
Coriandre, branche	20 un.	• Assaisonner et servir avec une branche de coriandre.

NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

PANINI À LA DINDE, PESTO AUX TOMATES SÉCHÉES

Catégorie : Panini		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Panini de blé entier ou multigrains (de préférence)	1 un.	• Trancher le pain sur la longueur. • Répartir uniformément le pesto aux tomates séchées.
Pesto aux tomates séchées	7,5 ml	
Poitrine de dinde fumée	75 g	• Déposer les tranches de dinde, les oignons rouges, le poivron grillé et le fromage provolone.
Oignons rouges en fines lanières	30 ml	
Poivron rouge grillé en lanières	45 ml	
Fromage provolone	30 g	
		• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

PANINI À L'ITALIENNE

Catégorie : Panini		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Panini de blé entier ou multigrains (de préférence)	1 un.	• Trancher le pain sur la longueur. • Répartir uniformément la ricotta sur chaque demi-pain et déposer les tomates séchées.
Fromage ricotta	60 ml	
Tomates séchées en dés	5 ml	
Roquette	q.s	• Ajouter quelques feuilles de roquette, le capicollo et quelques feuilles de basilic.
Capicollo	75 g	
Basilic	q.s	
		• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

NOTES :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

la santé au menu

FICHE RECETTE

PANINI AU JAMBON ET PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Catégorie : Panini		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Panini de blé entier ou multigrains (de préférence)	1 un.	• Trancher le pain sur la longueur. • Répartir uniformément le pesto aux tomates séchées sur chaque demi-pain.
Pesto aux tomates séchées	5 ml	
Jambon en tranches	75 g	• Déposer les tranches de jambon, le fromage mozzarella et le poivron grillé.
Fromage mozzarella	30 g	
Poivron rouge grillé en lanières	45 ml	
		• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

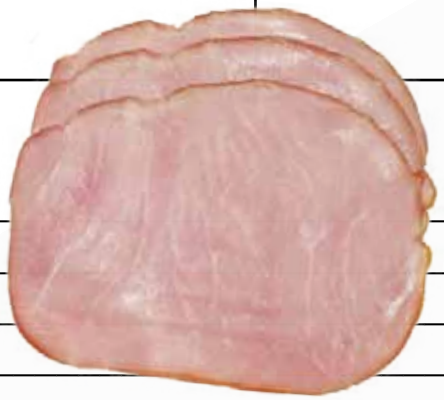
NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

PANINI AU JAMBON FORÊT-NOIRE ET LÉGUMES

Catégorie : Panini		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Fromage à la crème, ramolli	15 ml	• Dans un petit bol, mélanger le fromage à la crème et la moutarde de Dijon. • Trancher le pain sur la longueur. • Répartir uniformément la préparation de fromage sur chaque demi-pain.
Moutarde de Dijon	2,5 ml	
Panini de blé entier ou multigrains (de préférence)	1 un.	
Jambon forêt-noire	60 g	• Déposer le jambon, le fromage provolone et le poivron. • Ajouter les olives noires et terminer par les tranches de tomate. • Recouvrir d'une feuille de laitue romaine.
Fromage provolone	30 g	
Poivron rouge grillé en lanières	60 ml	
Olives noires dénoyautées, tranchées	q.s	
Tomate en tranches	1/4 un.	
Feuille de laitue romaine	q.s	
		• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.



NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

PANINI AUX LÉGUMES GRILLÉS, AU POULET ET TAPENADE D'OLIVES ET TOMATES SÉCHÉES

Catégorie : Panini		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Pain thintini de blé entier (de préférence)	1 un.	• Répartir la tapenade d'olives et tomates séchées sur chaque demi-tranche de pain.
Tapenade d'olives et tomates séchées	5 ml	
Mélange de légumes grillés (courgette, aubergine, poivron, oignon, etc.)	50 g	• Répartir les légumes grillés, le poulet et déposer les tranches de fromage suisse.
Poitrine de poulet grillée, coupée en lanières	75 g	
Fromage suisse	50 g	• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

NOTES :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

la santé au menu

FICHE RECETTE

PANINI GRILLÉ AUX RAISINS, POITRINE DE DINDE, MOUTARDE AU MIEL ET ROMARIN

Catégorie : Panini		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Pain aux raisins (tranches)	2 un.	• Beurrer les tranches de pain aux raisins.
Margarine non-hydrogénée	2,5 ml	
Poitrine de dinde cuite	75 g	• Déposer les tranches de dinde sur une tranche de pain. • Répartir uniformément la moutarde au miel sur la dinde. Ajouter le fromage suisse et quelques brins de romarin frais.
Moutarde au miel (mélange égal de miel et de moutarde de Dijon)	7,5 ml	
Fromage suisse	30 g	
Romarin frais	q.s.	
		• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

NOTES :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

la santé au menu

FICHE RECETTE

PITA FARCI AU POULET ET SALADE GRECQUE

Catégorie : Sandwich farci		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Pain pita de blé entier, moyen	1 un.	• Ouvrir le pain pita en deux. Farcir chaque demi-pita de salade grecque.
Salade grecque (mélange de poivrons verts, tomates, concombres, oignons rouges, olives, feta, origan, huile d'oive, vinaigre de vin) maison ou du commerce	100 ml	
Poitrine de poulet grillée, coupée en lanières	75 g	• Garnir de lanières de poulet.
Roquette	q.s.	
		• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.

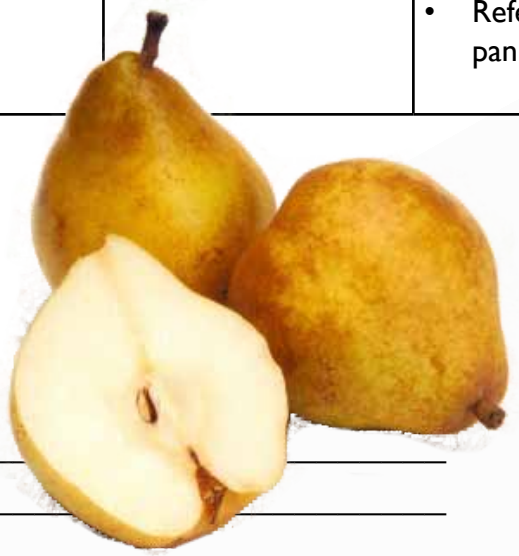
NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

SANDWICH GRILLÉ AU FROMAGE RACLETTE ET À LA POIRE

Catégorie : Sandwich grillé		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Pain aux raisins (tranches)	2 un.	• Tartiner les tranches de pain aux raisins de margarine.
Margarine non-hydrogénée	10 ml	
Poire fraîche pelée et tranchée finement	1/4 un.	• Déposer les poires sur une tranche de pain. • Déposer le fromage et les noix de Grenoble concassées grossièrement.
Fromage à raclette (provolone)	50 g	
Noix de Grenoble (facultatif)	q.s.	
		• Refermer et griller à l'aide d'un presse-panini.



NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

SOUPE BOEUF ET LÉGUMES

Catégorie : Soupe		**Nombre de portions :** 13 **Portion standard :** 200 ml
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Huile d'olive	25 ml	• Dans une casserole, chauffer l'huile et dorer le boeuf afin de bien le colorer.
Boeuf à bouillir, en petits cubes	400 g	
Oignons hachés	100 g	• Lorsque la viande est bien colorée, ajouter l'oignon et l'ail et poursuivre la cuisson jusqu'à coloration des légumes.
Ail haché	2 gousses	
Eau	1,4 l	• Verser l'eau, le jus de légumes et ajouter la base de boeuf. Cuire à feu doux environ 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
Jus de légumes	400 ml	
Base de boeuf	8 l	
Orge mondée	75 ml	• Ajouter l'orge environ 30 minutes après avoir versé l'eau. Lorsque l'orge est cuite mais encore tendre, ajouter la macédoine de légumes et poursuivre la cuisson environ 10 minutes.
Légumes surgelés (macédoine)	250 ml	

NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

SOUPE MÉDITERRANÉENNE

Catégorie : Soupe		**Nombre de portions :** 8 **Portion standard :** 200 ml
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Huile d'olive	25 ml	• Dans une casserole, chauffer l'huile et cuire l'oignon, l'ail et la pancetta environ 4 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
Oignons hachés	50 ml	
Ail haché	2 gousses	
Pancetta en dés	50 g	
Légumes surgelés (macédoine)	400 ml	• Ajouter la macédoine de légumes, le bouillon, le jus de légumes et cuire 15 minutes.
Bouillon de volaille	600 ml	
Jus de légumes	600 ml	
Haricots blancs rincés et égouttés	1 conserve de 540 ml (19 oz)	• Ajouter les haricots et assaisonner. Cuire 10 minutes à feu doux et garnir de pesto au dernier moment.
Sel	q.s	
Poivre	q.s	
Pesto de basilic	50 ml	

NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

WRAP AU POULET GRILLÉ ET SALADE CÉSAR

Catégorie : Wrap		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Tortilla de blé entier (de préférence)	1 un.	• Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la crème sure et la poudre d'ail.
Mayonnaise	10 ml	
Crème sure	30 ml	
Poudre d'ail	2 ml	
Laitue romaine (feuilles)	1 un.	• Déchiqueter la laitue et ajouter au mélange de mayonnaise et de crème sûre.
Poitrine de poulet grillée en lanières	75 g	• Sur la tortilla, au centre et en une ligne, déposer le mélange de mayonnaise et de crème sûre. Parallèlement, garnir de lanières de poulet.
		• Rouler la tortilla en pressant doucement. • Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.

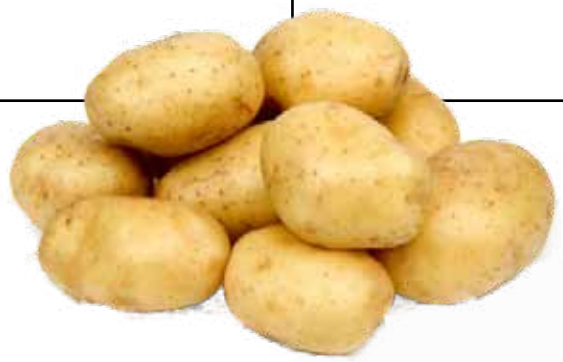
NOTES :

la santé au menu

FICHE RECETTE

WRAP AU RÔTI DE BOEUF ET SALADE DE POMMES DE TERRE

Catégorie : Wrap		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Tortilla de blé entier (de préférence)	1 un.	• Répartir sur la tortilla la moutarde et la tapenade d'olives et tomates séchées.
Moutarde à l'ancienne	5 ml	
Tapenade d'olives et tomates séchées	5 ml	
Rôti de boeuf	75 g	• Déposer au centre de la tortilla, en une ligne, le rôti de boeuf et la salade de pommes de terre. Garnir de morceaux de laitue.
Salade de pommes de terre maison ou du commerce	75 g	
Laitue romaine en morceaux	q.s	
		• Rouler la tortilla en pressant doucement. • Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.



NOTES :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

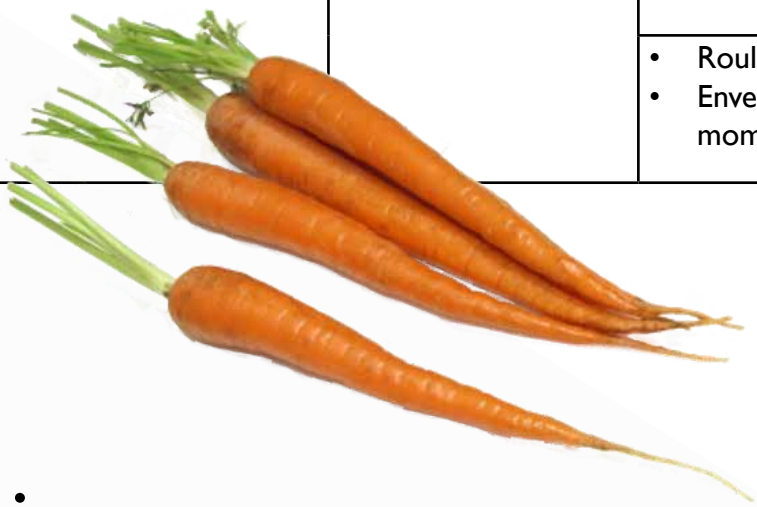
_____

la santé au menu

FICHE RECETTE

WRAP AU THON, CAROTTE ET CORIANDRE

Catégorie : Wrap		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Tortilla de blé entier (de préférence)	1 un.	• Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la crème sure et le thon. • Sur la tortilla, déposer cette préparation au centre en une ligne.
Mayonnaise	5 ml	
Crème sure	30 ml	
Thon émietté, à l'eau	75 g	
Carottes pelées et râpées	100 g	• Parallèlement à cette ligne, répartir les carottes râpées et la coriandre.
Coriandre, tiges et feuilles	q.s	
		• Rouler la tortilla en pressant doucement. • Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.



NOTES :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

la santé au menu

FICHE RECETTE

WRAP CALIFORNIEN

Catégorie : Wrap		**Nombre de portions :** 1
Ingrédients	*Quantité*	*Méthode*
Guacamole	15 ml	• Dans un bol, mélanger le guacamole, la mayonnaise, le wasabi, les oignons verts, le riz et l'imitation de chair de crabe. Assaisonner.
Mayonnaise	5 ml	
Wasabi	1 ml	
Oignons verts, ciselés	5 ml	
Riz cuit	100 ml	
Imitation de chair de crabe, émiettée (goberge)	75 g	
Sel et poivre	q.s	
Tortilla de blé entier (de préférence)	1 un.	• Sur la tortilla, déposer au centre en une ligne, la farce. Parrallèlement à cette ligne, garnir de concombre et d'une feuille de laitue romaine.
Concombre anglais en lanières	q.s	
Laitue romaine	q,s	
		• Rouler la tortilla en pressant doucement. • Envelopper d'une pellicule plastique jusqu'au moment de servir.

NOTES :

la santé au menu

la santé au menu

LA FRITURE : trucs et conseils

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

LA FRITURE : TRUCS ET CONSEILS POUR AMÉLIORATION

1 BAIN DE FRITURE

La cuisson par friture, bien que simple en apparence, apporte un lot intéressant de questionnements. Quelle est la meilleure huile à choisir? Quelle est la température de friture indiquée? La dégradation de l'huile lors de la cuisson est-elle dangereuse pour la santé? Etc.

Afin d'améliorer la qualité des aliments servis à votre clientèle, voici des conseils pour vous guider dans le choix des huiles et dans l'utilisation adéquate de votre friteuse.

2 TOXICITÉ

La friture est-elle un mode de cuisson sain?

La friture apporte rapidité et régularité à la cuisson des aliments mais dégrade la qualité nutritionnelle de ceux-ci, en plus d'être potentiellement cancérigène. Afin de minimiser les effets néfastes sur la santé, il est important de respecter les étapes suivantes :

- Utiliser des aliments avec peu ou pas de panure (les résidus qui se détachent des aliments et qui restent dans l'huile ont tendance à dégrader la qualité de l'huile rapidement).
- Ne plonger dans l'huile que des aliments décongelés exempts de cristaux de glace.
- Chauffer l'huile à une température maximale de 185°C ou 375°F. L'utilisation d'un thermomètre d'appoint peut vous aider à vérifier l'exactitude du thermomètre de la friteuse.
- Baisser la température de la friteuse durant les périodes creuses.
- Assécher le plus possible les pommes de terre avant de les frire.
- Enlever tout résidu en suspension dans la friteuse.
- Respecter rigoureusement les procédures d'entretien.

LA FRITURE : TRUCS ET CONSEILS POUR AMÉLIORATION

3 PROCÉDURES D'ENTRETIEN

- À la fin de la journée, après avoir éteint le thermostat et avoir attendu 30 minutes, filter l'huile à l'aide d'un chinois étamine ou d'un filtre à café dans un sceau en métal. Effectuer cette tâche quotidiennement.
- Entreposer l'huile dans une chambre froide (si possible), entre les utilisations.
- Nettoyer hebdomadairement la friteuse avec un dégraisseur.
- Changer quotidiennement l'huile à friture et la jeter selon la règlementation de votre municipalité.

4 QUELLES HUILES CHOISIR ?

Plusieurs huiles sont conseillées pour ce qui est de la grande friture grâce à leur capacité de conservation, leur teneur en acides gras monoinsaturés ou polyinsaturés (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Gare aux gras!*) ou leur point de fumée élevé. L'huile de canola (ou colza), d'arachide, de maïs, de soya ou d'olive en sont de bons exemples. Par contre, le facteur prix et de nombreux cas d'allergies alimentaires dirigent notre choix vers une huile de canola (ou colza) qui est moins dommageable pour la santé lors de la friture. De plus, l'industrie alimentaire ajoute fréquemment à ces huiles des antioxydants, afin de retarder leur rancissement.

5 CHOIX À PROSCRIRE

Certains corps gras ou huiles sont assurément à proscrire, car leurs compositions ont une prédominance en acides gras saturés (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Gare aux gras!*) et sont donc très dommageables pour la santé. Ce sont des produits à base ou contenant du shortening végétal, du gras de boeuf, de l'huile de coco (coprah), de l'huile de palme et/ou tout gras trans.

Sources

- Service de protection de la consommation
- Extenso

la santé au menu

PLANIFICATION DES ACHATS *EN ARÉNA*

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

PLANIFICATION DES ACHATS

1 PLANIFIER SES ACHATS, UNE RÈGLE D'OR POUR ÉCONOMISER

Élaborer des menus basés sur des recettes standardisées permet de planifier les commandes à l'avance ainsi que de négocier les prix des produits, ce qui entraîne une réduction des coûts totaux. Par contre, quand vient le temps de planifier ses achats, on ne sait pas toujours par où commencer. Une marche à suivre de 7 étapes vous donnera des pistes et des conseils afin de gérer vos achats de façon optimale !

Partons du début : Savoir ce que vous voulez acheter...

2 ÉLABORER LES BESOINS EN MATIÈRES PREMIÈRES ET SPÉCIFICATIONS DE CERTAINS PRODUITS

Séparez tous les produits utilisés en 4 catégories, soit «Produits périssables», «Produits non périssables», «Vaisselle et ustensiles» et «Produits de nettoyage». Ceci permet de mieux repérer ceux-ci lors des inventaires et des commandes.

Décortiquez tous les mets et aliments servis au menu pour connnaître exactement TOUS les ingrédients nécessaires pour la préparation de ceux-ci. Prenez en note le **nom du produit** et la **forme** sous laquelle il se présente dans la recette pour créer ainsi la colonne «Produits» de votre liste d'inventaire (voir exemple plus loin). Par exemple, il est important de spécifier «boeuf en cubes de telle grosseur» ou «boeuf en lanières», car l'offre des fournisseurs se fera en fonction de cette analyse exhaustive de vos recettes. Indiquez également la **quantité requise** pour chaque recette afin d'opter pour le meilleur format d'achat en fonction des diverses recettes du menu.

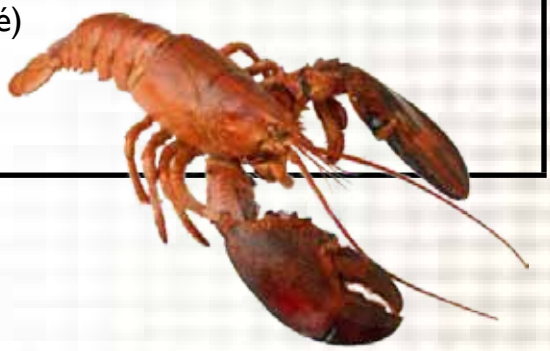
Visualisez vos produits dans votre espace de rangement pour éviter d'acheter trop de produits et de remplir inutilement vos tablettes de réfrigérateurs, congélateurs et chambres à ingrédients secs. Pensez au prix gagnant de la poche de sel de 40 kg. Celle-ci n'est pas avantageuse si elle demeure trois ans sur une tablette! De plus, n'oubliez pas que toute la marchandise entreposée représente une valeur monétaire considérable. Laisseriez-vous cette somme d'argent dormir sur vos tablettes pendant plusieurs mois voir même plusieurs années ?

PLANIFICATION DES ACHATS

Connaissez la durée de conservation des aliments pour vous aider à économiser. Par exemple, si vous achetez trop de fruits et légumes frais, vous devrez peut-être en congeler une partie afin de les conserver ou pire, les jeter, car ils se seront détériorés. Dans cette optique, les acheter congelés dès le départ est moins dispendieux. Pensez-y ! La fréquence des commandes entre ici en ligne de compte et sera abordée dans la section «Choix de fournisseurs et obtention de prix».

Spécifiez précisément les produits en fonction de vos recettes en utilisant plusieurs caractéristiques. Une liste de celles-ci se retrouve dans le tableau suivant en fonction des différents types d'aliments.

CRITÈRES DE QUALITÉ (SPÉCIFICATIONS D'ACHATS)	
Catégories d'aliments	**Caractéristiques à préciser sur la liste d'achats**
VIANDES, VOLAILLES ET GIBIER ***Point à surveiller :*** *N'oubliez pas qu'il y a un % de perte lors de la préparation et de la cuisson de la viande lorsque vous calculez votre quantité crue à acheter.*	✓ Espèce (boeuf, agneau, porc, poulet, etc.) ✓ Catégorie («A», «B», «utilit.», etc.) ✓ Découpe, épaisseur ✓ Pourcentage de gras (A, AA, AAA, Primé) ✓ Assaisonnement, barattage ✓ Emballage (vrac, individuel, carton, sous-vide, etc.) ✓ État (frais, congelé) ✓ Format d'achat ✓ Poids (total et par unité)
POISSONS ET FRUITS DE MER ***Point à surveiller :*** *Calculez votre % de perte, mais sachez qu'il est moins grand que pour la viande et la volaille s'il ne s'agit pas de poissons entiers.*	✓ Espèce (saumon, truite, sole, crevette, pétoncle, etc.) ✓ Origine (pays, région) ✓ État (frais, congelé, conserve, cuit) ✓ Découpe, épaisseur ✓ Emballage (vrac, individuel, carton, sous vide, etc.) ✓ Format d'achat (entier, en filets, darnes, tronçons) ✓ Poids (total par unité)



PLANIFICATION DES ACHATS

CRITÈRES DE QUALITÉ (SPÉCIFICATIONS D'ACHATS)	
Catégories d'aliments	**Caractéristiques à préciser sur la liste d'achats**
FRUITS ET LÉGUMES ***Point à surveiller :*** *Jus (en général) : vérifier le % de vrai jus à l'intérieur de celui-ci (préférez le jus pur à 100 %)* *Jus concentré congelé : évaluer le prix que vous coûtera un litre prêt-à-boire fait de ce concentré et non le prix au litre de concentré.*	✓ Frais ou congelé Variété (pomme, céleri, fraise, carotte, etc.) Origine (pays, région) Catégorie (Canada n°1, Canada n°2, Canada domestique) Maturité Grosseur Format d'achat (poids, volume) ✓ Conserve Catégories (fantaisie, choix, régulier) Densité du sirop (extra-épais, épais, léger, dans un jus)
PRODUITS LAITIERS 	✓ Nom exact du produit ✓ Pourcentage de gras et d'humidité ✓ Marque (nationale ou privée) ✓ Emballage (plastique, carton, sous vide, etc.) ✓ Format d'achat (poids, volume) ✓ État (réfrigéré, congelé, poudre, bloc, grains, râpé, etc.) ✓ Maturité (pour le fromage) ✓ Date de péremption (*à vérifier à la réception du produit*) ✓ Autres caractéristiques (doux, moyen, fort, salé, non salé, assaisonnement, saveur, etc.)
OEUFS 	✓ Catégorie ✓ Calibre (petit, moyen, gros, extra-gros) ✓ Emballage (plastique, carton, etc.) ✓ Format d'achat ✓ État (en coquille, liquide, congelé, poudre) ✓ Date de péremption (*à vérifier à la réception du produit*)

PLANIFICATION DES ACHATS

BOULANGERIE	✓ Variété ✓ Composition du produit ✓ Découpe, épaisseur, nombre de tranches ✓ Format d'achat (poids, volume) ✓ Emballage (vrac, individuel, carton, plastique, papier, etc.) ✓ Date de péremption *(à vérifier à la réception du produit)*
AUTRES PRODUITS D'ÉPICERIE	✓ Nom du produit ✓ Catégorie (choix, fantaisie) ✓ Emballage (vrac, individuel, carton, plastique, conserve, vitre, etc.) ✓ Format d'achat (poids, volume) ✓ Poids et volume ✓ Présence d'allergènes

Gardez en tête que...

Si vous concoctez un boeuf braisé, vous n'avez pas à acheter des coupes de viande tendres au départ, car la méthode de cuisson fera en sorte qu'un produit à tendreté moyenne, comme la palette de boeuf, sera attendri lors de la cuisson. Une économie d'argent peut donc être réalisée !

3 ÉNUMÉRER LES SERVICES SOUHAITÉS

Il est important de faire une liste de critères décrivant tout ce que vous désirez recevoir comme services des fournisseurs choisis. Les offres de services seront ainsi plus faciles à gérer et à comparer.

Les achats groupés, une option qui s'offre à vous :
Une compagnie négocie pour vous le rapport qualité-prix et analyse l'offre alimentaire de plusieurs fournisseurs et distributeurs. Les achats se font en grandes quantités pour satisfaire la demande de plusieurs établissements, comme le vôtre, ce qui diminue les prix finaux des aliments commandés. Mais est-ce avantageux pour vous ? Le tableau suivant vous aidera à faire un choix plus éclairé :

ACHATS GROUPÉS	
AVANTAGES	**DÉSAVANTAGES**
Meilleur ratio qualité-prix	Service moins personnalisé
Économie de $$	Quantités parfois élevées pour les besoins du service alimentaire
Listes de prix déjà évalués et négociés	Communication avec un intermédiaire et non pas directement avec le fournisseur
Conditions avantageuses de livraison	↑ Bureaucratie
Meilleur service des fournisseurs	
Standardisation des besoins	
Bref, il ne reste plus qu'à passer les commandes!	

4 CHOIX DE FOURNISSEURS ET OBTENTION DE PRIX

Avoir de bons fournisseurs sur qui vous pouvez compter et en qui vous avez confiance est un bon atout pour bien gérer vos coûts de production. Avant toute chose, soyez curieux! Cherchez dans les catalogues, les annuaires de produits alimentaires et d'équipements, les magazines, Internet, des collègues chef de cuisine et des associations de cuisiniers comme la Société des chefs du Québec.

Listez les fournisseurs qui vous semblent pertinents et **demandez-leur des soumissions** pour analyser les meilleures offres. Pour ce faire :

- Rédigez une feuille de soumission où tous les détails des produits désirés sont inscrits (nom du produit, code du produit, quantité désirée, prix). Plus il y a de détails, plus les fournisseurs vous parleront du même produit. Pensez à regrouper tous les produits sous différentes catégories pour simplifier le processus.
- Remettez une copie de cette feuille à tous les fournisseurs convoités.

Comparez les soumissions reçues et dégagez vos choix (lien vers l'exemple de grille de comparaison).

Attention ! Le rapport qualité/prix n'est pas le seul critère pour préférer un fournisseur à un autre !

↪ **Est-ce que le fournisseur répond à vos besoins, exigences et préférences ?** Renseignez-vous sur la variété des produits, le moment et la fréquence des commandes, la politique de paiement, le service qu'il peut vous donner, s'il peut y avoir un délai de livraison dans la journée, s'il y a un montant minimum à commander et bien plus. Bref, poser des questions est la clé d'un choix éclairé !

PLANIFICATION DES ACHATS

↪ **Quelle est la méthode de commande proposée par le fournisseur ?**

MÉTHODES DE COMMANDE		
COMMANDE DIRECTE	**CONTRAT**	**COMMANDE OUVERTE**
par téléphone : prenez en note tout ce que vous commandez pour bien vérifier la marchandise livrée lors de la réception *par représentant :* peut être plus long et possibilité de vente sous pression *par télécopieur :* vous écrivez et vous envoyez votre commande par télécopieur, économie de temps face au transfert de l'information par téléphone et vous avez une confirmation de la réception *par Internet :* mêmes caractéristiques que le télécopieur	Permet d'acheter certains produits dont les prix fluctuent beaucoup en grandes quantités (viande/volaille/poisson, fruits et légumes) selon des clauses précises, ce qui réduit les coûts d'achats à long terme. Par exemple, vous vous engagez, sur une période de 12 mois, à acheter 40 caisses de fraises au prix de 20 $/caisse. Peu importe si le prix des fraises augmente à 35 $/caisse ou diminue de 10 $, vous payerez toujours 20$ pour celle-ci. Avant de signer, assurez-vous : ✓ d'analyser vos besoins ✓ de spécifier les produits désirés ✓ de spécifier les dates de livraisons et les qualités requises lors de celles-ci ✓ d'évaluer la meilleure période d'achat pour certains produits (ex. : fruits et légumes) ✓ de connaître les modalités de paiement ✓ d'être certain que le fournisseur est fiable et crédible ✓ de lire tous les détails du contrat (chaque partie doit respecter le contrat, portez-y une grande attention!)	Habituellement utilisée pour les produits de boulangerie et les produits laitiers. C'est le fournisseur qui gère votre inventaire et vos commandes. Il prend ainsi la charge des pertes telles que les produits périmés. À chaque livraison, le livreur observe votre stock et note les produits manquants selon vos besoins établis. Ce processus vous permet aussi de donner directement vos commentaires au livreur.

PLANIFICATION DES ACHATS

Gardez en tête qu'il est plus facile de discuter et de négocier les prix des produits en personne ou par téléphone que par la voie électronique et le télécopieur. N'hésitez pas à soumettre vos prix et exigences!

- **Est-ce que le fournisseur pratique de bonnes normes d'hygiène lors de l'entreposage et du transport ?**
  Les variations de température peuvent avoir des effets pervers au niveau de la qualité sensorielle et de la salubrité des aliments. Vous pouvez visiter le fournisseur pour observer l'état des lieux ainsi que l'état du camion de livraison lors de la réception de la marchandise.

  Porter une attention particulière à la fréquence du camion...
  En tant que petit établissement, vous recevez habituellement vos commandes une fois par semaine. Il vous faut donc porter une attention à la fraîcheur des aliments reçus qui doivent demeurer en bon état jusqu'à la prochaine livraison! Par exemple, achetez des légumes moins matures pour qu'ils restent beaux toute la semaine ou optez pour des légumes congelés.

Petits conseils

- ✓ Il est intéressant de savoir et même de chercher s'il y a de nouveaux produits sur le marché qui pourraient être avantageux pour vous. Demandez à votre fournisseur!
- ✓ Classez tous vos documents en lien avec vos fournisseurs, commandes et inventaires dans un porte-document afin de s'assurer un meilleur suivi de vos approvisionnements.

PLANIFICATION DES ACHATS

5 COMMANDER

«Ouf... encore une commande à faire!» «Par où commencer?» Cette étape parfois fastidieuse peut être simplifiée si vous utilisez les bons outils et que l'organisation de votre cuisine est bien établie.

Faire un inventaire

Pourquoi ?

Une prise d'inventaire vous permet de savoir :

- tout ce que vous avez dans la cuisine
- si votre cuisine est rentable ou non et de revoir quelques aspects selon le cas
- les dépenses effectuées
- les quantités à commander
- les habitudes de commandes en fonction du moment de l'année

Quand?

Chaque semaine, idéalement toujours le ou les mêmes jours, il est nécessaire de vérifier votre stock en fonction de la prochaine semaine de production pour émettre vos commandes en fonction de vos besoins.

Tous les mois, un inventaire détaillé recensant la quantité de tous les produits présents dans la cuisine doit être fait afin d'assurer un bon suivi des stocks.

Quoi?

Un inventaire comporte plusieurs éléments, dont :

- l'identification des produits répertoriés sous différentes catégories
- l'unité de mesure (g, kg, ml, L)
- la quantité en stock *
- le prix unitaire
- le montant total par produit
- le montant total de l'inventaire

PLANIFICATION DES ACHATS

*** La quantité en stock, comment la gérer ?**
En utilisant la méthode **Minimum/Maximum**. Celle-ci vous aidera à planifier plus facilement la quantité à commander chaque semaine et la quantité de stock à avoir en réserve.

Le Minimum : Il est préférable de conserver en stock de petites quantités de tout afin de faire face aux imprévus, par exemple, une commande qui n'arrive pas à temps pour la production ou un produit en rupture de stock. Par contre, ce «minimum» doit être bien géré pour ne pas en avoir trop. Il suffit de déterminer un niveau où la quantité de l'article est suffisante pour répondre à vos besoins (stock de sécurité). Lorsque les quantités en réserves sont inférieures à celle-ci, le produit devra être commandé pour éviter une pénurie.

Le Maximum : Correspond à la quantité maximale de produits possible après une livraison (stock de sécurité + quantité à commander). Cette quantité établie permettra ainsi d'éviter les trop grosses commandes et les pertes.

La **liste d'achats/inventaire** n'est pas définitive et elle évolue avec le marché. Vous n'avez qu'à penser aux fruits et légumes qui varient en fonction des saisons. Gardez l'oeil ouvert !
http://www.mangezquebec.com/index_fr.html

Petit conseil

✓ Écrivez votre fiche d'inventaire en fonction de la disposition de la marchandise sur vos tablettes. Vous économiserez ainsi du temps lors de la prise d'inventaire mensuel et lors des commandes hebdomadaires.

Voir : Fiche d'inventaire

Après que la commande soit passée, il reste encore des éléments à vérifier. Toute la chaîne de transport doit convenir à vos exigences et la vérification des aliments reçus est essentielle afin d'assurer la qualité des achats.

6 TRANSPORT ET LIVRAISON

Veillez à ce que vos exigences en termes de livraison soient respectées et assurez-vous que le tout soit fait selon les normes d'hygiène. D'ailleurs, vous pouvez vérifier l'état et la température du camion lors des livraisons, c'est-à-dire de s'assurer qu'il est bien réfrigéré et propre.

7 VÉRIFICATION DE LA MARCHANDISE

Réception des stocks

Pour éviter les mauvaises surprises au cours de la semaine suivant la réception de votre commande et pour économiser de l'argent, vérifiez votre commande avec la facture en fonction des éléments suivants :

- l'état des aliments : celui-ci variera en fonction du mode de conservation, de la catégorie, etc. Par exemple, les fruits et légumes frais doivent être propres, sans insectes, de la grosseur et de la couleur demandées.
- la qualité des aliments (spécifications): les aliments reçus correspondent aux caractéristiques de ceux commandés. Par exemple, si vous demandez du poulet en cubes d'une grosseur spécifique, vous devez recevoir les cubes de poulet de cette grosseur. Cet aspect est très important pour le rendement de vos recettes.
- la quantité de chaque aliment reçu : primordial pour un bon rendement !
- le prix des aliments : veillez à ce que les prix inscrits sur la facture soient les mêmes que ceux établis lors de la commande.

Si un produit ne vous satisfait pas, demandez immédiatement une note de crédit.

8 ENTREPOSAGE RAPIDE

Le livreur vient de quitter votre établissement et vous a laissé plusieurs boîtes ? Comment faire pour optimiser votre temps dédié au rangement de tout ça en gardant en tête qu'une cuisine ordonnée augmente votre efficacité ?

Rangez votre commande le plus tôt possible afin de préserver la qualité des aliments. Également, il est essentiel de **faire une rotation** de vos produits pour écouler les plus vieux en premier. Écrire les dates sur certains produits peut s'avérer utile dans certains cas.

Entreposage ordonné rime avec Rangement efficace! Avoir un entreposage ordonné facilite le processus de rangement des commandes et maximise la durée de conservation des aliments. Le tableau suivant vous donne des pistes à suivre pour optimiser le tout.

PLANIFICATION DES ACHATS

CONSEILS D'ENTREPOSAGE	
ASPECTS	**TEMPÉRATURE À RESPECTER**
FRUITS FRAIS	
Ranger les fruits en regroupant ceux-ci par famille.	4°C à 10°C
Être délicat lors du rangement des fruits, car ceux-ci se meurtrissent facilement.	
Éviter de disposer les fruits plus fragiles devant le ventilateur.	
Garder dans leurs boîtes d'origine les fruits qui arrivent dans un emballage spécifique.	
Faire une rotation.	
LÉGUMES FRAIS ET FINES HERBES FRAÎCHES	
Ranger rapidement les légumes et les fines herbes à leur arrivée, car ils se gâtent facilement.	4°C à 10°C
Mettre les légumes qui peuvent arriver avec de la terre dans des récipients appropriés afin d'éviter que celle-ci se répande sur les autres légumes.	
Garder les fines herbes dans des sacs de plastique ou de papier pour conserver leur fraîcheur et leur apparence.	
Éviter de disposer les légumes plus fragiles devant le ventilateur.	
Faire une rotation.	
VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS	
Bien envelopper les viandes, volailles et poissons et les ranger dans des récipients appropriés afin d'éviter les écoulements sur les autres aliments. Placer également ceux-ci sur la tablette du bas du réfrigérateur.	4°C
Mettre la volaille à l'écart des autres aliments pour éviter la contamination croisée.	
Écrire la date de réception.	
Faire une rotation.	

Suite du tableau à la page suivante

FICHE TECHNIQUE

PLANIFICATION DES ACHATS

CONSEILS D'ENTREPOSAGE	
ASPECTS	**TEMPÉRATURE À RESPECTER**
PRODUITS LAITIERS	
Éviter de ranger les produits laitiers près d'aliments à forte odeur comme les agrumes, l'ail, l'oignon ou le poisson.	4°C
Vérifier les dates de péremption.	
Faire une rotation.	
PRODUITS SECS ET EN CONSERVE	
Ranger les produits dans la chambre à ingrédients secs en les classant selon l'ordre de la feuille d'inventaire (plus rapide à repérer par la suite).	21°C
Ne pas faire trop d'empilement de caisses et/ou de conserves.	
Emballer hermétiquement tous les produits dont l'emballage a été ouvert (riz, farine, pâtes alimentaires, etc.).	
Faire une rotation.	
PRODUITS CONGELÉS	
Ranger les produits congelés dès leur arrivée en les classant selon l'ordre de la feuille d'inventaire.	-18°C
Écrire la date de réception.	
Faire une rotation.	

Source : CEMEQ. Organisation et gestion d'une cuisine. Module 7 - Guide d'apprentissage. ISBN 2-89446-449-5

Des normes d'hygiène lors de l'entreposage pour bien conserver les produits
Pour conserver la salubrité des aliments tout au long de l'entreposage, il est important de respecter des règles précises comme la disposition des aliments sur les étagères, la température ambiante de l'endroit (voir tableau précédent) et aussi:

Pour les réfrigérateurs et les congélateurs

- Ne mettre aucun produit sur le plancher.
- Avoir assez d'espace pour ranger tous les produits de façon salubre et sécuritaire.
- Identifier les produits alimentaires lorsqu'ils ne sont pas dans leur récipient original.
- Inscrire la date de fabrication sur les préparations ou mets à servir plus tard ou à servir à nouveau au courant de la semaine et bien emballer ceux-ci.
- Laver régulièrement les planchers.
- Avoir un bon éclairage.

Pour la pièce à ingrédients secs et en conserve

- Ne mettre aucun produit sur le plancher.
- Avoir assez d'espace pour ranger tous les produits de façon salubre et sécuritaire.
- Identifier les produits alimentaires lorsqu'ils ne sont pas dans leur récipient original.
- Laver régulièrement les planchers.
- Avoir un bon éclairage.
- Garder l'endroit frais, sec et bien aéré.
- Assurer une protection contre les insectes et les rongeurs.

9 CONCLUSION

Une fois toutes les étapes précédentes terminées, vous êtes maintenant prêt à gérer votre approvisionnement de façon optimale. La base est établie, vous n'avez qu'à suivre les étapes suivantes pour la planification de vos prochaines semaines :

1. Prise d'inventaire sommaire (seulement observer ce qu'il manque)
2. Commande
3. Transport et livraison
4. Vérification de la marchandise
5. Entreposage rapide

PLANIFICATION DES ACHATS

En résumé, la qualité de vos plats se réfère en partie :

- aux diverses caractéristiques et spécifications des produits répondant à vos besoins;
- à l'innocuité des produits;
- au service et à la réputation des fournisseurs.

Points à considérer dans le **choix et/ou les relations avec les fournisseurs** :

- Délais de livraison
- Coûts de livraison
- Montant de la commande minimale
- Mode et flexibilité de paiement
- Respect des spécifications d'achat
- Service après-vente/conseils
- N'hésitez pas à poser beaucoup de questions pour vérifier et valider les affirmations des vendeurs
- N'oubliez pas que vous êtes le client et que c'est vous qui **payez**
- Le meilleur fournisseur est celui qui vous approvisionne selon la **qualité** que vous souhaitez, les **prix** que vous êtes prêts à payer et dans les **délais** requis.

Pour les achats, il est important de :

- Commander pour utiliser et non pas pour stocker (commander le nécessaire).
- Acheter en fonction de vos spécifications d'achat.
- Faire des demandes de soumissions pour les prix.
- Réduire la fréquence des livraisons et programmer celles-ci à des plages horaires fixes.
- Conserver un inventaire bas
- Bien contrôler la réception des marchandises.
- Dépenser le moins de temps possible à ces opérations d'approvisionnement.

Sources

- EXTENSO
- Bureau, M. Notes de cours NUT2024 Alimentation des collectivités, Département de nutrition de l'Université de Montréal, 2006.
- Centre d'élaboration des moyens d'enseignement du Québec (CEMEQ). Organisation et gestion d'une cuisine. Module 7 - Guide d'apprentissage. ISBN 2-89446-449-5
- Deraspe, C. Pour des aliments de qualité…dès leur arrivée!, Hôtels Restaurations et Institutions, 15 juillet 2001.
- Hôtel-Dieu de Montréal. Standardisation : La clé du rapport qualité-coût en alimentation de la théorie à la pratique…, Montréal, 1984.
- Grégoire, Y. Gestion de restauration commerciale et collective : éléments de contrôle, Carte du jour, Montréal, 1986.

la santé au menu

UN TRAITEUR : POURQUOI PAS ?

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

UN TRAITEUR, POURQUOI PAS ?

Rien de mieux pour un entrepreneur que d'offrir un plat ou produit dont il est fier. Ceci lui permet de se démarquer en plus d'offrir un produit unique en fonction des besoins de sa clientèle. Par contre, transformer des aliments est très demandant à plusieurs niveaux et nécessite plusieurs éléments pour qu'en bout de ligne, un service alimentaire demeure rentable.

Pour y arriver, vous devez donc :

- Avoir suffisamment d'espace de réfrigération, de transformation et de nettoyage;
- Avoir l'équipement pour la transformation et l'entreposage;
- Avoir du personnel compétent avec des notions de base en cuisine et en hygiène et salubrité.

Sachant que tous les arénas ne possèdent pas la totalité de ces attributs afin de satisfaire les besoins d'une grosse production, l'aide d'un traiteur peut s'avérer un choix intéressant et ainsi combler votre offre de service. Bien que cette idée semble logique et fort attrayante, elle peut diminuer votre rentabilité et n'est pas applicable à la réalité de chaque aréna.

Observons les pours et les contres :

1 AVANTAGES

Économique : D'un seul coup vous proposez une gamme de produits améliorés sans investissement en équipement et en réfrigération supplémentaire, ce qui vous permet une continuité de l'offre alimentaire que ce soit pour les goûts, l'apparence et la présentation. De plus, former une main d'œuvre spécialisée peut s'avérer coûteux.

Organisationnel : Les traiteurs combinent divers événements et peuvent offrir des heures stables à leurs employés, ce qui n'est pas la réalité dans bien des arénas. En ayant recours à des mets qui proviennent de chez les traiteurs, vous observerez une diminution des heures consacrées à la réception des marchandises, à l'entreposage des denrées, à l'élaboration de produits, etc.

Promotionnel : La possibilité d'offrir à vos clients des produits reconnus (par un traiteur reconnu) peut faire augmenter vos ventes. Des sandwichs faits par une boulangerie artisanale du village et des plats cuisinés provenant d'un artisan faits avec des produits de la région (ex : fondue chaude fait avec un fromage artisanal) en sont de beaux exemples.

UN TRAITEUR, POURQUOI PAS ?

2 DÉSAVANTAGES

Diminution de la rentabilité par produits : En ajoutant un intermédiaire, vous diminuerez évidemment la rentabilité de votre entreprise d'un certain pourcentage. Le rendement économique pour le vendeur est généralement diminué.

Le partage de risque : Même si vous n'êtes pas responsable de la qualité de la nourriture de votre partenaire, vous êtes conjointement liés à ce que vous vendez en ce qui à trait à la qualité et la réputation des produits. Vous devez donc travailler avec des partenaires honnêtes et rigoureux qui respectent la chaîne de froid, les délais de livraison, l'innocuité des produits et qui développent des mets avec des standards de goûts innovateurs.

3 CONDITIONS GAGNANTES POUR UNE BONNE RELATION ARÉNA / TRAITEUR

Volume :

L'aréna doit proposer au traiteur un certain volume à produire pour que le prix demandé soit adéquat et que l'escompte soit viable. Commencez par proposer certains produits le week-end et durant les journées achalandées tels les tournois. Notez l'intérêt des clients et leur satisfaction pour chaque produit vendu.

Compatibilité :

Un tel partenariat comporte des risques de part et d'autre (ex. : vous pourriez mal entreposer la nourriture du traiteur et entacher sa réputation). Il est important de travailler avec des partenaires sérieux afin que vos clients soient bien servis.

Miser sur le juste prix :

Le partenariat entre aréna/traiteur, repose sur la complémentarité des services, mais surtout sur le juste prix payé par le client. Les 2 parties doivent miser sur une formule gagnant/gagnant pour créer une association durable à long terme.

Responsabilités :

Il est de la responsabilité de l'aréna d'établir des balises claires concernant les qualités gustatives et nutritionnelles de la nourriture vendue dans l'établissement et c'est l'occasion idéale de se référer à la fiche *Critères nutritionnels,* afin de vous assurer d'améliorer l'offre alimentaire de votre aréna.

la santé au menu

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

La santé au menu
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec
3535, rue Saint-Denis
Montréal (Québec) H2X 3P1

Téléphone : 514 282-5108
Télécopie : 514 873-4529
Messagerie : lasanteaumenu@ithq.qc.ca
Site Web : lasanteaumenu.com

FICHE CONSEIL

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

Les épices sont très utiles en cuisine : elles permettent d'améliorer un plat ou un aliment en rehaussant le goût et en modifiant la saveur avec peu d'efforts et à peu de frais! Leur arôme stimule également le goût et l'odorat. Ces deux sens permettent de renforcer l'appétit et peuvent provoquer des sentiments de dégoût ou de plaisir.

1 ÉPICES OU FINES HERBES ?

Les fines herbes sont les feuilles de plantes aromatiques. Elles peuvent être consommées fraîches ou séchées. Les épices, quant à elles, proviennent d'autres parties des plantes aromatiques et sont généralement séchées : fruits, graines, amandes, bulbes, racines, boutons floraux ou écorces. Il est important de faire la distinction entre les épices et les fines herbes au moment de la préparation des repas, car leurs utilisations et leurs cuissons sont différentes.

2 ACHAT

Le meilleur guide d'achat des épices et des fines herbes est le nez! Le critère par excellence est donc de choisir l'épice ou l'herbe dont la saveur et le goût sont les plus plaisants. Donc, si vous avez dans vos armoires des épices qui ne sentent plus rien, jetez-les.

Lors de l'achat, n'achetez que la quantité requise pour votre besoin annuel. La majorité des épices perdent leur saveur après un an, et même plus rapidement si elles ne sont pas correctement entreposées. Veillez à renouveler vos épices chaque année afin d'en assurer la fraîcheur.

Si possible, achetez les épices entières ou dans leur état d'origine (graines, bulbes, racines) et ne les moudre qu'au moment de l'utilisation; elles se conserveront plus longtemps. Une fois moulues, les huiles volatiles, qui donnent tout leur arôme aux épices, se dissipent facilement. Les épices perdent ainsi une partie de leurs parfums et de leurs saveurs. Pour faciliter l'utilisation des épices entières, il est pratique de conserver un moulin à épices réservé à cette fin à portée de la main.

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

Afin d'en accentuer la saveur, il est conseillé de griller les épices avant de les ajouter au moulin (voir tableau des techniques de cuisson des épices). Sachez également que les épices entières ne contiennent aucun additif. Il en est de même pour les herbes sèches, dont l'achat sous formes entière ou émiettée plutôt qu'en poudre, doit être à privilégier.

Pour l'achat des herbes fraîches, certains critères doivent être pris en considération :

- il n'y a aucune trace de moisissure,
- les tiges ne sont pas sèches et,
- les feuilles ne sont pas décolorées.

3 CONSERVATION

Les épices et fines herbes séchées doivent être conservées à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec. Une étagère à proximité de la cuisinière ou de la fenêtre est déconseillée. De plus, un contenant hermétique est requis pour empêcher le contact avec l'air qui provoque une oxydation de l'épice ou de l'herbe et une perte de l'arôme. Si elles sont entières ou dans leur état d'origine, il est recommandé de conserver les épices et les fines herbes dans des contenants hermétiques en métal ou en verre opaque pour une durée maximale de 2 ans. Sous forme moulue ou en poudre, elles se conservent quelques mois seulement, préférablement dans un sac de plastique fermé à l'intérieur d'un contenant hermétique.

Si vous avez trop de fines herbes fraîches et que vous craignez qu'elles ne se gâtent, sachez qu'elles se congèlent facilement. Il suffit de les laver, puis de bien les éponger entre deux feuilles de papier essuie-tout et de les congeler dans des contenants ou des sacs hermétiques.

4 UTILISATION : *Les fines herbes*

Parce que la chaleur en altère la saveur et l'arôme, il est préférable d'ajouter les fines herbes en fin de cuisson. Par contre, les herbes méditerranéennes (origan, thym, sarriette, romarin, sauge, laurier et marjolaine) supportent bien le mijotage, à l'exception du basilic. Pour les plats froids, il est préférable d'ajouter les fines herbes longtemps avant la consommation, car le froid diminue l'intensité et ralentit le développement de l'arôme.

Si vous avez des fines herbes congelées, ne les dégelez pas avant de les ajouter aux plats, car elles noirciront ou se ramolliront.

FICHE CONSEIL

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Coriandre (feuilles)	Puissant, légèrement anisé	Fin de cuisson	Nouilles de Singapour, poisson, volaille, légumineuses
Aneth	Doux, franchement anisé	Fin de cuisson	Mouillettes du pêcheur, concombre en salade
Thym	Puissant avec amertume	Début de cuisson	Va bien avec le citron, les pommes de terre, les tomates, le fromage de chèvre, les viandes
Citronnelle	Citronné	Début de cuisson	Soupes asiatiques, noix ou lait de coco, volaille, viandes rouges
Persil	Frais, légèrement amer et sucré	Fin de cuisson	Taboulé, paillasson de légumes, fallafel
Basilic	Anisé, légèrement sucré	Fin de cuisson	Tomates, poisson, volaille, salades, fruits
Estragon	Puissant, anisé, sucré	Fin de cuisson	Potages, carottes, volaille, salades, fruits
Cerfeuil	Très doux, très légèrement anisé	Fin de cuisson	Potages, légumes, salades

FICHE CONSEIL

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Origan	Puissant, boisé, piquant	Début de cuisson	Agneau, pommes de terre, volaille, tomates
Sarriette	Puissant avec amertume	Début de cuisson	Volaille, porc, légumes-racines, tourtière, fromage de chèvre
Romarin	Puissant, boisé frais (conifère)	Début de cuisson	Viandes et volailles, pommes de terre
Sauge	Puissant, boisé, frais	Début de cuisson	Viandes blanches, citron, légumineuses
Laurier	Doux, boisé, amer	Début de cuisson	Mets mijotés de légumes, de produits céréaliers ou de viandes
Marjolaine	Moyen, légèrement citronné et floral	Début de cuisson	Légumineuses, viandes blanches, sauce aux tomates
Menthe	Puissant, frais, légèrement anisé ou poivré	Début de cuisson	Raïta, salades, agneau, fruits, desserts

La saveur des herbes séchées est plus concentrée que celle des herbes fraîches. Référez-vous aux équivalences suivantes pour connaître les quantités à utiliser.

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches =
5 ml (1 c. à thé) d'herbes séchées =
1 à 2 ml (environ ½ c. à thé) d'herbes en poudre.

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

5 UTILISATION : *Les épices*

Parce que la cuisson modifie le goût des épices, l'utilisation dans les mets chauds peut varier selon leur forme.

- Dans les plats à cuisson longue : utiliser les épices entières et crues.
- Dans les plats à cuisson rapide : utiliser les épices moulues et crues.
- En fin de cuisson (juste avant le service) : utiliser les épices moulues et crues.

Utilisez des épices avec discernement en ajoutant une petite quantité à la fois : en enlever est plus difficile qu'en ajouter !

Alternatives

Pour varier la saveur de vos épices préférées, il suffit de les cuire !

MODE DE CUISSON	TECHNIQUE	EXEMPLES	RÉSULTATS
Griller et rôtir	1. Griller les épices entières en les sautant à feu moyen pendant quelques secondes dans une poêle sèche (sans ajout de matière grasse).	1. Griller des graines de fenouil et les ajouter à une salade.	Il y a une évaporation des huiles volatiles et une caramélisation des sucres et amidons contenus dans les épices.
	2. Saupoudrer des épices moulues sur un aliment ou un mets allant au four.	2. Ajouter du paprika sur la purée de pommes de terre du pâte chinois avant de l'enfourner.	La saveur variera en fonction de la durée de cuisson et du degré de chaleur auquel l'épice est soumise.
	3. Rôtir les épices moulues à feu doux en remuant constamment avec une cuillère de bois dans une poêle sèche. Les transférer dans une assiette ou ajouter d'autres ingrédients à la poêle pour arrêter la cuisson.	3. Griller du cumin moulu et l'ajouter à un plat d'humus.	

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

MODE DE CUISSON	TECHNIQUE	EXEMPLES	RÉSULTATS
Rissoler et roussir	1. Laisser rissoler légèrement l'épice dans un corps gras très chaud pour la saisir. Arrêter la cuisson dès qu'il y a coloration.	1. Faire rissoler des graines de cumin, de coriandre ou de clou de girofle avec les oignons d'une recette de riz pilaf.	Le parfum des épices est conservé dans la matière grasse. Les épices seront brunies et croustillantes.
	2. Pour les épices en poudre, plus sensibles à la chaleur, il est préférable de les mélanger à un autre ingrédient, comme l'ail ou l'oignon, et d'en faire une pâte avant de les saisir.	2. Les épices moulues de la recette de Poulet Marrakech sont mélangées à l'ail, puis saisies dans une poêle avec les morceaux de poulet.	Le parfum des épices est conservé dans la matière grasse donnant ainsi beaucoup de saveur à la préparation.

Source : La cuisine et le goût des épices, Ethné et Philippe de Vienne

Truc pratique

Lors de la préparation d'un mélange d'épices, il est important de doser la quantité de chaque épice selon son intensité de saveur. Ainsi, les épices les plus douces seront présentées en plus grande quantité que les épices à forte saveur.

Exemple : Le mélange d'épices suivant provient d'une recette de Poulet Marrakech.

5 ml	coriandre moulue	1 c. à thé	Épices douces (44 % du mélange)
2,5 ml	curcuma	½ c. à thé	
5 ml	paprika	1 c. à thé	
5 ml	cumin	1 c. à thé	Épices amères (26 % du mélange)
2,5 ml	gingembre moulu	½ c. à thé	
5 ml	cannelle moulue	1 c. à thé	Épices aromatiques (26 % du mélange)
2,5 ml	clou de girofle moulu	½ c. à thé	
1 ml	piment de Cayenne	¼ c. à thé →	Épice piquante (4 % du mélange)

Une grille des principales épices et fines herbes employées en cuisine et des informations pouvant guider leur utilisation est disponible (voir pages suivantes). Les associations proposées sont traditionnelles, mais ne sont pas exclusives. Il est aussi possible d'innover en créant de nouveaux mariages!

Le guide d'assaisonnement pour fruits et légumes (http://www.cpma.ca/fr_hea_herbguide.asp) propose également des idées d'associations d'épices et de fines herbes avec certains fruits et légumes.

FICHE CONSEIL

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Aneth (graines)	Moyen, anisé, légèrement amer	• Entier, moulu • Marinades (légumes), légumes-racines, pain de seigle, chou, plats de viande en sauce	Goulasch, léumes-racines rôtis, chou braisé
Anis étoilé (badiane)	Puissant, anisé, sucré	• Entier • Marinades (viandes), infusion, desserts, viandes en sauce	Pouding au riz, confitures, boeuf braisé, couscous
Cannelle	Fort, boisé, fruité	• Entière, moulue • Universelle : soupes, viandes, légumes, desserts	Muffins, tagines, boeuf en sauce, plats de curry
Cardamome	Très puissant, sucré, amer	• Entier, moulu • Marinades, desserts, mets indiens, riz, viandes et volailles	Compotes de fruits, pouding au riz, riz biryani
Carvi	Moyen, anisé, amer et citron léger	• Entier, moulu • Pommes de terre, choux, marinades (poissons)	Mijotés de viande, pain, biscuits, purée de pommes de terre
Céleri (graine)	Fort, amer, astringent	• Entière, moulue • Marinades, mélange d'épices à poisson ou à volaille	Pâté à la viande ou au poisson
Coriandre	Doux, sucré et citronné	• Entière, moulue • Caris, épices à marinades	Champignons ou chou-fleur à la grecque, riz aux épices
Cumin	Moyen, amer, terreux	• Entier, moulu • Poudre de chili, pain, mélange d'épices berbères, fruits de mer	Purée de pommes de terre, couscous aux légumes, poisson grillé, aubergines à la chermoula

FICHE CONSEIL

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Curcuma	Très doux, peu amer	• Moulu • Sauces, caris, riz, à titre de colorant	Tajine aux légumes et à la viande, riz aux épices
Fenouil (graine)	Moyen, anisé, sucré, amer	• Entier, moulu • Tomates, citron, mélange d'épices méditerranéennes, poisson, poulet	Sauce satay, petit pain, sauces pour pâtes alimentaires
Fenugrec	Moyen, légèrement piquant et amer	• Entier surtout	Currys à l'indienne, marinades, poulet masala au fenugrec
Genévrier	Moyen, sucré et persistant	• Entier surtout	Choucroute, gibier, gin de genièvre
Gingembre (séché)	Fort, piquant	• Moulu	Universel, de l'entrée au dessert
Girofle	Très puissant, sucré, épicé	• Entier, moulu	Universel, viandes, légumes, desserts
Lavande	Puissant, un peu amer	• Entier, moulu	Desserts, flans à la lavande, miel
Macis	Moyen, semblable à la muscade, un peu sucré	• Moulu	Pains et pâtisseries, charcuteries (saucisses), garam massala

FICHE CONSEIL

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Moutarde (graine)	Doux, piquant	• Entier, moulu	Marinades, caris, vinaigrettes et condiments
Muscade	Puissant, piquant, légèrement sucré et amer	• Moulu, râpé	Desserts, charcuteries, sauce béchamel, sauce au fromage
Paprika (poivron séché)	Doux, légèrement amer	• Moulu	Goulache à la hongroise et pour donner de la couleur (pommes de terre, poulet rôti, oeufs durs)
Pavot	Doux, sucré	• Entier	Desserts, gâteau au graines de pavot, boulangerie ethnique, décoration
Piment (moulu, broyé) (piment séché)	Puissant, piquant à extrêmement piquant	• Entier, moulu, broyé	Assaisonnement des viandes, plats ethniques, remplacement du poivre
Poivre noir	Puissant, piquant	• Entier, concassé, moulu	Universel
Poivre rose (baies roses)	Moyen, sucré et légèrement piquant	• Entier	Sauces, viandes blanches et poissons, décoration
Poivre vert	Moyen, piquant	• Entier, écrasé, généralement en conserve, mariné	Sauces, marinades pour viandes et poissons, vinaigrettes

FICHE CONSEIL

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

NOM DE L'HERBE	GOÛT	UTILISATION	EXEMPLES
Quatre-épices[1] «Allspice» (piment de la Jamaïque)	Puissant, sucré et légèrement amer (semblable au clou, cannelle et muscade)	• Moulu	Marinades, viandes séchées, gâteaux
Rocou (annatto, achiote)	Doux, plutôt neutre	• Entier, moulu	Colorant dans certains fromages et dans des recettes sud-américaines de porc ou de mollusques
Safran	Puissant et amer	• Entier, moulu	Risotto, paella, fruits de mer, bouillabaisse
Sumac	Moyen, âpre, légèrement acide	• Moulu	Boulangerie ethnique, cuisine du Moyen-Orient
Tamarin	Moyen, légèrement sucré et acide	• Pulpe	Vinaigrette, sauces, comme acidifiant, glaces et sorbets
Vanille	Puissant, sucré	• Entier, liquide, moulu	Universel, principalement les desserts et entremets

[1] Dans la cuisine française, existe le mélange appelé quatre-épices. Il s'agit, en l'occurence, de poivre blanc, de muscade, de clou de girofle et de gingembre. Ce mélange est principalement utilisé en charcuterie. (Réf.: the science of good food, p. 536)

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

6 COMBINAISONS GAGNANTES INTERNATIONALES

Voici quelques idées de mélanges d'épices qui donneront une touche internationale à vos mets.

Indien : curcuma, coriandre, cumin, gingembre, poivre, ail.

Garam Masala indien : cumin moulu, coriandre moulue, poivre noir, cardamome moulue, gingembre moulu, cannelle moulue, clou de girofle moulu, muscade moulue.

Mexicain : cumin, paprika, origan, ail.

Tex-Mex : paprika, muscade, ail, oignon, origan, thym, graines de céleri, poivre.

Marocain : poivre, cannelle, coriandre, cumin, clou de girofle, cardamome, gingembre, muscade.

Thaïlandais : curcuma, ail, oignons, gingembre, poivre, coriandre, cumin, laurier.

Herbes de Provence : basilic, romarin, origan, sarriette, thym, lavande, laurier, poivre noir, coriandre moulue, clou de girofle moulu.

Satay asiatique : sucre, sel, curcuma frais, cumin moulu, gingembre frais, ail, coriandre moulue, arachides, graine de coriandre, citronnelle, oignon, piment frais.

Pincho espagnol : safran espagnol, paprika fumé (pimentons), persil séché, ciboulette, gros sel, flocons d'oignons, flocons d'ail, piment en flocon, cumin moulu, coriandre moulue, origan séché, poivre noir moulu.

Créole : paprika, sel, poudre d'ail, poivre noir, poudre d'oignon, poivre de Cayenne, origan séché, thym séché.

Israélien : poivre noir, cumin moulu, curcuma, gros sel, cardamome moulue.

Malgache : ail frais haché, gingembre frais haché.

GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

7 UTILISATIONS POSSIBLES

Enrobage : Frotter le mélange d'épices sur des morceaux de viande crue (hachée, cubes, hauts de cuisses désossés, rôti), de poisson cru (haché, filets, cubes) ou de tofu. Ensuite, saisir les morceaux dans un corps gras ou au four.

Rehaussez la saveur de vos plats principaux ou d'accompagnement (mets à base de légumineuses, mets à base de d'oeufs, riz, couscous, orge, purées, légumes, sauces, salades, etc.) en ajoutant le mélange d'épices en début de cuisson de ces derniers.

8 VALEUR NUTRITIVE

Les épices et fines herbes contiennent beaucoup de vitamines et minéraux. Par contre, puisqu'elles sont utilisées en petites quantités, elles contribuent peu à l'apport en ces éléments nutritifs.

Les épices et les fines herbes peuvent cependant contribuer à diminuer la quantité de sel ajouté aux mets lors de la cuisson ou à table. Il suffit de remplacer le sel de la salière par une herbe, une épice ou un mélange d'épices ou de fines herbes.

Sources

- EXTENSO
- Audet M.-J., Fortier L. et Renaud S. Nourrir mon bébé : Savoir choisir les bons aliments au bon moment, 2005.
- Chartier F. Papilles et Molécules : La science aromatique des aliments et des vins, Les éditions La Presse, 2009, Montréal, 215 pages.
- De Vienne P. et De Vienne E. La cuisine et le goût des épices, Éditions du Trécarré, 2007, Montréal, 254 pages.
- Dubost M. La nutrition : 3e édition. Éditions de la Chenelière, 2006, Montréal, 366 pages.
- Flandrin J-L et Montanari M. Histoire de l'alimentation. Éditions Fayard, 1996, Paris, 915 pages.
- Institut national de santé publique du Québec. Mieux vivre avec mon enfant de la grossesse à deux ans, 2009, 656 pages.
- O'Gleman, Geneviève, Rapido presto, Éditions la semaine, 2009.
- Québec Amérique. L'encyclopédie visuelle des aliments, Éditions Québec Amérique, 1996, Montréal, 688 pages.
- Rigal N. La naissance du goût. Éditions Agnès Véniot, 2000.

Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie

FONDATION ITHQ

Institut de tourisme et d'hôtellerie Québec

AQAIRS

ARQ Association des restaurateurs du Québec

NUTRIUM LA RÉFÉRENCE EN NUTRITION