# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

## pour cafétérias d'écoles

la santé au menu

Sous la responsabilité du Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

# INTRODUCTION

## 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.

## L'expertise de l'ITHQ au profit de l'industrie

Le programme **La santé au menu** est sous la responsabilité du Centre d'expertise et de recherche en hôtellerie et restauration (CER) de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Le CER est une véritable référence dans les domaines de la gestion hôtelière et de la restauration, de même que dans l'application des sciences en cuisine. Ses trois grands objectifs sont :

- valoriser et faire connaître les enjeux de la gestion hôtelière et de la restauration;
- soutenir et promouvoir l'innovation et le développement d'une solide expertise québécoise dans le domaine;
- générer des retombées positives au sein de l'industrie et du milieu de l'enseignement.

Face à une problématique, nous travaillons en partenariat avec le client afin de lui proposer la solution qui conviendra le mieux à ses besoins.

## Votre implication : un gage de réussite !

À l'automne 2010, les professeurs de l'ITHQ ont effectué des visites dans les écoles 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 ces établissements. À l'aide des questionnaires remis aux gestionnaires et aux responsables des services alimentaires, 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, 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.

TABLE DES MATIÈRES

# Volet nutrition

# Volet cuisine

**Guides du parfait cuisinier**



**Les mains à la pâte**



# Recettes

## Légumes

**Accompagnements**



**Plats principaux**



## Cuisine sans viande

**Œufs**



TABLE DES MATIÈRES

# TABLE DES MATIÈRES

# Volet gestion

## Cycle des opérations



## Marketing



TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES

# Annexes

# Volet nutrition

# Introduction à la nutrition

Pour que leur croissance et leur développement se déroulent de façon optimale, les enfants et les adolescents ont intérêt à acquérir le plus tôt possible de saines habitudes alimentaires. Pourtant, comme le démontrent nombre d'études, leur alimentation souffre des mêmes lacunes que celle de la population en général : ils consomment des repas rapides, sautent des repas, grignotent, etc. Ce constat est d'autant plus inquiétant que cette période de leur vie sera déterminante pour leur état de santé à venir.

En offrant des aliments sains dans votre établissement, vous contribuez à améliorer les habitudes alimentaires de nos jeunes. Ceux-ci ne se mettront peut-être pas du jour au lendemain à manger uniquement « santé », mais le fait d'avoir accès en tout temps à des aliments sains les conditionnera à plus ou moins long terme à faire de meilleurs choix.

Soyez rassuré, l'idée de retirer complètement les aliments moins intéressants d'un point de vue nutritionnel ne fait pas partie de nos objectifs. Dans le texte qui suit, vous pourrez d'ailleurs prendre connaissance des différents critères qui définissent notre vision d'une saine alimentation. Vous y trouverez également quelques notions de base de nutrition ainsi que les principes clés du Guide alimentaire canadien (GAC).

Afin que vous puissiez bien saisir la problématique qui est au cœur de notre démarche, nous ferons le point sur l'alimentation des jeunes québécois en analysant les résultats obtenus dans l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition (2004), L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table*.

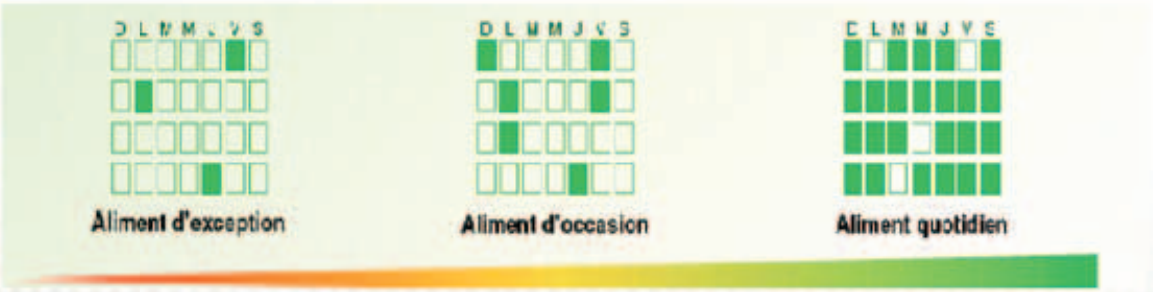
Enfin, nous vous présenterons la liste des recommandations nutritionnelles que nous préconisons en vue d'améliorer l'offre alimentaire de votre établissement. Nous prendrons soin d'expliquer l'importance de chacune de ces recommandations et de vous donner différents conseils susceptibles de vous aider à les appliquer en cuisine. Ces recommandations concordent étroitement avec celles de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* du Gouvernement du Québec.

# Notre vision d'une saine alimentation

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)*, de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Pour un virage santé à l'école* du Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport (MELS, 2007) et du Guide alimentaire canadien.

## La saine alimentation

Il est difficile de prouver qu'un aliment peut, à lui seul, avoir un effet marqué (bon ou mauvais) sur la santé. C'est sans compter qu'au-delà de sa fonction nutritionnelle, s'alimenter est aussi associé aux notions de plaisir et de partage. Pour avoir une vision juste de l'alimentation, nous croyons donc qu'il est nécessaire d'aborder celle-ci dans une optique plus globale. S'il est vrai que nous avons intérêt à consommer principalement des aliments ayant une valeur nutritive élevée (aliments quotidiens), les aliments de valeur nutritive plus faible (aliments d'occasion et aliments d'exception) peuvent aussi avoir leur place dans une saine alimentation, en autant qu'ils soient consommés moins fréquemment et en moindres quantités. Notre approche veut ainsi mettre l'accent sur la variété, pour stimuler les nouvelles découvertes gustatives tout en préservant la dimension de plaisir, qui devrait faire partie intégrante de l'acte quotidien de manger.

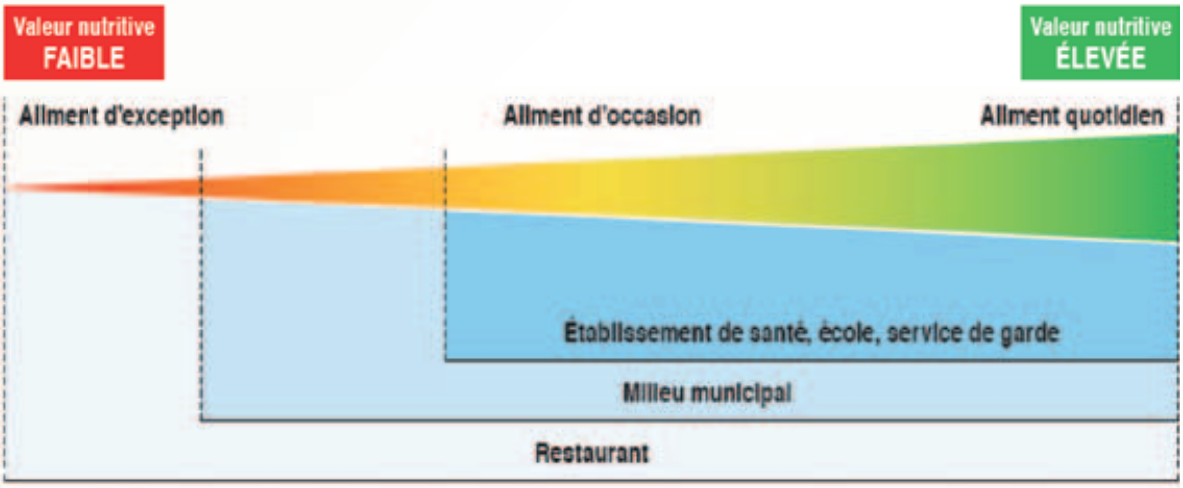



## L'effet de l'environnement sur les choix alimentaires des individus

Si nos choix alimentaires sont grandement influencés par notre éducation, nos connaissances et nos goûts personnels, l'environnement qui nous entoure y est aussi pour quelque chose. C'est la raison pour laquelle nous reconnaissons que les professionnels de la restauration peuvent avoir un rôle à jouer 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, que sain doit aussi rimer avec savoureux!

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 dans lequel se trouve leur service alimentaire. Nous estimons que dans un établissement scolaire, l'implication de ces professionnels est importante et que davantage d'efforts devraient y être consacrés. Puisque l'école est une maison d'apprentissage pour nos jeunes, l'amélioration de l'offre alimentaire qu'on y retrouve s'inscrit dans l'optique de favoriser, pour ce segment de la population, un mode de vie sain.




Vision de la saine alimentation du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS, 2010, Vision de la saine alimentation)

## Cibles pour les cafétérias

Comme nous sommes conscients que tout changement peut comporter des embûches - enjeux opérationnels, résistances de la part des employés et des élèves, coûts supplémentaires associés aux nouveautés, etc. - nous vous conseillons d'y aller progressivement. En faisant un pas à la fois, vous favoriserez le succès de l'implantation de chacun des changements que vous effectuerez, tant du côté de votre personnel que de votre clientèle; et à plus ou moins long terme, l'offre alimentaire de la cafétéria de votre école s'en trouvera réellement améliorée. Plusieurs cafétérias d'école sont d'ailleurs devenues des modèles de référence pour la qualité des mets qu'elles offrent!

# Survol des éléments nutritifs

Comme une voiture, notre corps à besoin de carburant pour fonctionner. Notre essence à nous, ce sont les calories. Celles-ci proviennent des glucides, lipides et protéines présents dans les aliments.

## Les glucides

Le rôle principal des glucides est de fournir rapidement l'énergie nécessaire au fonctionnement des divers organes et tissus du corps humain : muscles, cerveau, cœur, foie, intestin, reins et tissus adipeux.

On distingue 3 types de glucides :

- ✓ les sucres (énergie rapidement assimilable : sucres rapides);
- ✓ l'amidon (énergie stockée dans les organes qui est utilisée sur une plus longue période : sucres lents);
- ✓ les fibres alimentaires.

### SUCRES

Ils sont présents dans les fruits frais, certains légumes (comme les carottes), le sucre de table, le miel, ainsi que dans l'ensemble des confiseries et des boissons sucrées.

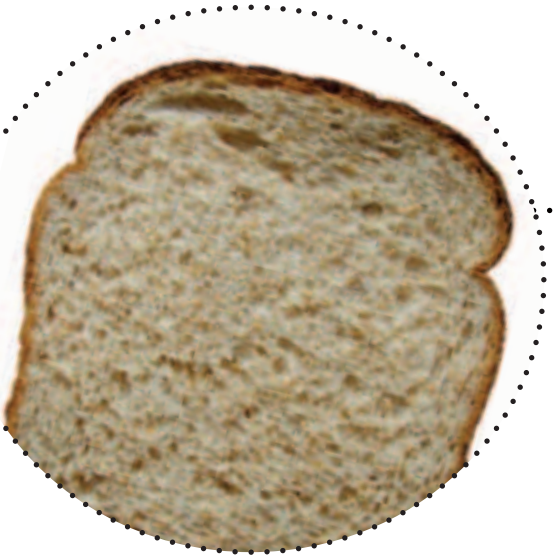
### AMIDON

Il se retrouve dans les produits céréaliers (le pain et les pâtes, par exemple), les légumineuses, les fruits et les légumes, les racines (comme les pommes de terre) et le foie des animaux.

## Les fibres alimentaires

Seuls les aliments du règne végétal contiennent des fibres. Comme elles ne sont ni digérées ni absorbées par l'organisme, ces fibres parviennent intactes dans le gros intestin, où elles fermentent sous l'effet des bactéries intestinales. Elles se gonflent d'eau, prennent du volume et procurent un sentiment de satiété.

On distingue 2 types de fibres alimentaires : les fibres solubles et les fibres insolubles. Le tableau de la page suivante résume quels sont leurs effets dans l'organisme et précise quels aliments en contiennent.



| | Fibres solubles | Fibres insolubles |
|---|---|---|
| ***Effets dans l'organisme*** | *Elles sont solubles dans l'eau et forment un gel avec celle-ci.*<br><br>✓ Elles facilitent le parcours des déchets dans le côlon et ralentissent le transit intestinal.<br>✓ Elles réduiraient le taux de cholestérol, contribuant ainsi à diminuer le risque de maladies du cœur.<br>✓ Elles agiraient aussi comme un filtre qui ralentit l'absorption des glucides dans l'intestin, pouvant ainsi aider au contrôle de la glycémie. | *Elles ne sont pas solubles dans l'eau et absorbent celle-ci comme une éponge, en augmentant le volume de la matière qui se trouve dans l'intestin.*<br><br>✓ Elles procurent une sensation de satiété, aidant ainsi au contrôle de l'appétit et du poids.<br>✓ Elles contribuent au soulagement de la constipation en favorisant le péristaltisme (mouvement de l'intestin). |
| ***Sources alimentaires*** | ✓ Fruits riches en pectine (pomme, prune, pruneau, etc.)<br>✓ Légumes (asperges, carottes, brocoli, pois, etc.)<br>✓ Légumineuses<br>✓ Orge<br>✓ Psyllium et céréales qui en contiennent<br>✓ Son et céréales d'avoine | ✓ Produits de blé entier<br>✓ Son et céréales de blé<br>✓ Son de maïs<br>✓ Noix et graines<br>✓ Pelure de certains fruits et légumes |

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez la fiche **PLUS DE FIBRES** en page 58.

# Les protéines

En plus d'apporter de l'énergie à l'organisme, les protéines remplissent des fonctions importantes dans le corps humain. Elles assurent :

- la structure des muscles, ce qui permet la mobilité et le fonctionnement du cœur;
- la croissance de l'enfant et le développement du fœtus;
- le renouvellement quotidien des cheveux, de la peau et des ongles;
- la défense du corps contre les maladies.

Notre organisme ne produit qu'une partie des acides aminés qui sont à la base de la formation des protéines dans notre corps; c'est pourquoi il est nécessaire de puiser les acides aminés manquants dans notre alimentation et ce, à chacun de nos repas. Comme les protéines procurent une sensation de satiété, les enfants devraient aussi en consommer lors de leur collation d'après-midi afin d'être rassasiés jusqu'au souper.

On retrouve aussi bien les protéines dans les aliments du règne **animal** que du règne **végétal**. Pour obtenir un bon équilibre alimentaire, il est conseillé de **varier** ces deux types de protéines car elles apportent des bénéfices différents.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez la fiche **UN MOT SUR LES PROTÉINES** en page 63.

**Où trouver les protéines animales?**

Dans les viandes blanches, les viandes rouges, la charcuterie, le poisson, les crustacés et les fruits de mer, les œufs et les produits laitiers.

**Quels aliments contiennent des protéines végétales?**

Les céréales (blé, riz, maïs, avoine, quinoa, etc.), les légumineuses (soya, lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, etc.), les noix et les graines.

# Les lipides

Le mot « lipide » est synonyme de « matière grasse », « graisse » et « gras ». Malgré leur impopularité, attribuable aux conséquences de leur surconsommation (maladies cardiovasculaires et surpoids), les lipides demeurent essentiels à la vie et au bon fonctionnement du corps humain car :

- Ils sont une source d'énergie importante pour l'organisme.
- Ils participent au transport des vitamines A, D, E et K dans l'organisme.
- Ils sont des composantes des cellules du corps.
- Ils fournissent des acides gras essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

## LES TYPES DE LIPIDES

On retrouve plusieurs types de lipides dans l'alimentation. Si certains sont à éviter, d'autres au contraire, sont à intégrer à notre alimentation quotidienne.

**Voici les gras à privilégier :**

Les **gras insaturés** comprennent les **gras monoinsaturés et polyinsaturés**. Les meilleures sources sont :

- les huiles végétales;
- les margarines non hydrogénées;
- les noix et les graines;
- les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, truite, thon).

Faisant partie des gras polyinsaturés, les **oméga-3** sont une famille de gras qui sont dits «essentiels»; ils doivent obligatoirement provenir des aliments puisque notre corps est incapable de les produire. Ces gras procurent de nombreux bienfaits pour la santé. Ils ont notamment un effet protecteur contre certaines maladies cardiovasculaires. Les meilleures sources d'oméga-3 sont :

- les poissons gras;
- l'huile de canola;
- les graines de lin et son huile;
- les noix de Grenoble et les graines de citrouille.

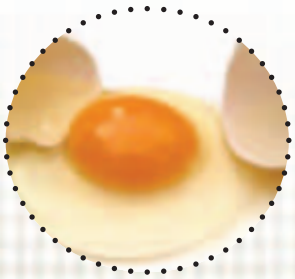
Les autres types de gras (les **gras saturés et les gras trans**) sont à limiter, car ils sont dommageables pour la santé. Ils augmentent entre autres les risques de maladies cardiovasculaires. Les sources alimentaires de gras saturés et de gras trans à limiter sont :

- la margarine dure ou hydrogénée ou toute autre matière grasse hydrogénée;
- le saindoux;
- le shortening.

Plusieurs produits transformés renferment ces types de gras. Il faut donc être attentif et lire la liste des ingrédients. Certaines huiles tropicales sont à éviter comme l'huile de coco et l'huile de palme, car elles contiennent des quantités élevées de gras saturés. Les viandes et la volaille contiennent également des gras saturés; c'est pourquoi il est recommandé de choisir des coupes maigres et de retirer le gras visible.

## 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'œuf** ou les **crevettes** - n'est pas ce qui influence le plus notre taux de cholestérol sanguin. Ce dernier est davantage influencé par le type de matières grasses que l'on consomme.



Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez la fiche **GARE AUX GRAS** en page 74.

# Les vitamines

Les vitamines jouent plusieurs rôles essentiels dans notre organisme. Elles doivent provenir de notre alimentation car, pour la plupart, le corps humain n'est pas en mesure de les fabriquer.

Nom

Sources

Rôle

## A

Foie
Produits laitiers
Œufs
Légumes et fruits jaunes, orange et vert foncé

Est essentielle à la croissance, à la santé de la vision et permet de mieux résister aux infections.

## $B_6$

Céréales enrichies
Légumineuses
Viande
Volaille
Poisson
Certains fruits et légumes

Aide à réguler le taux de sucre dans le sang; est essentielle à la fabrication des globules rouges; et contribue au maintien des fonctions immunitaires.

## ACIDE FOLIQUE $B_9$

Légumes verts feuillus
Légumineuses
Abats
Céréales enrichies
Certains fruits

Prévient certaines malformations du fœtus; est essentielle à la production du matériel génétique de même qu'à la formation et l'entretien des nouvelles cellules. Contribue à la production de globules rouges sains, aidant ainsi à prévenir l'anémie; peut également contrecarrer certaines mutations susceptibles de mener au cancer.

## $B_{12}$

Poisson
Lait
Œufs
Mollusques
Viande
Volaille
Boissons de soya enrichies

Participe à la production de l'ADN (matériel génétique de nos cellules) et est essentielle au maintien de cellules nerveuses et de globules rouges sains.

## C

Fruits et légumes

Possède un pouvoir antioxydant; participe au maintien de l'intégrité de la peau, en aidant notamment à la cicatrisation des plaies. Contribue au maintien des fonctions immunitaires.

## D

Poisson
Œufs
Lait
Boisson de soya
Margarines enrichies

Favorise le développement et le maintien de la structure osseuse; facilite l'absorption du calcium et du phosphore dans l'organisme; contribue au maintien des fonctions immunitaires; et pourrait aider à prévenir plusieurs maladies chroniques.

## E

Germe de blé
Huiles végétales et leurs dérivés
Légumes verts

Possède un pouvoir antioxydant; contribue au bon fonctionnement du cœur; et pourrait aider à prévenir des maladies chroniques, dont certains cancers et certaines maladies cardiovasculaires.

## K

Légumes verts foncés
Certaines légumineuses
Huiles végétales et leurs dérivés

Est essentielle à la coagulation du sang et favorise la formation des os.

# Les minéraux

Tout comme les vitamines, les minéraux sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme et doivent se retrouver en quantités suffisantes dans notre alimentation quotidienne.

20 Ca

**Calcium**
Sources : produits laitiers, poissons en conserve, légumes verts feuillus, légumineuses, noix et graines.

15 P

**Phosphore**
Sources : viande, volaille, poissons, produits laitiers, œufs, noix, graines, légumineuses et produits céréaliers.

12 Mg

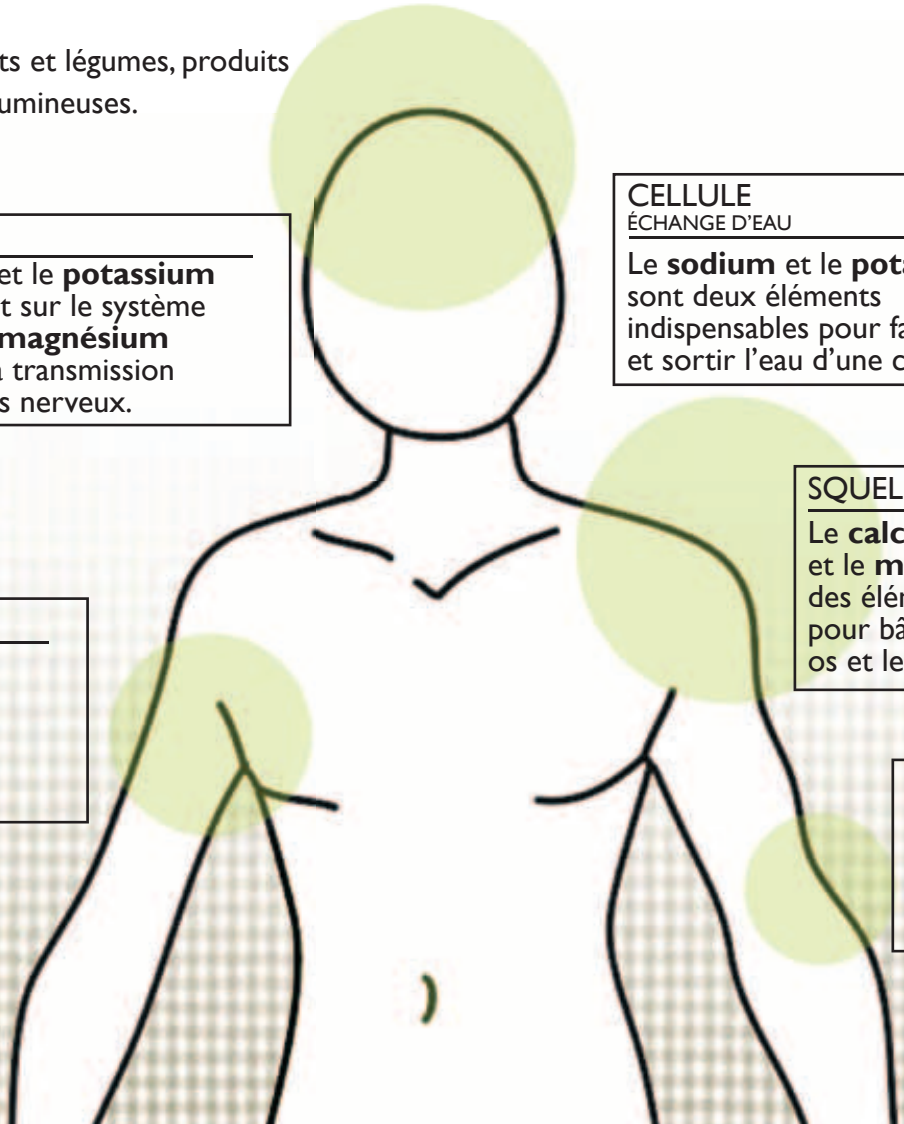
**Magnésium**
Sources : légumes verts, légumineuses, noix, graines et certains produits céréaliers à grains entiers.

26 Fe

**Fer**
Sources : viande, volaille, fruits de mer, légumineuses, fruits séchés, noix, graines, mélasse et certains produits céréaliers enrichis de fer.

19 K

**Potassium**
Sources : fruits et légumes, produits laitiers et légumineuses.



CERVEAU
Le **sodium** et le **potassium** interviennent sur le système nerveux. Le **magnésium** participe à la transmission des messages nerveux.

CELLULE
ÉCHANGE D'EAU
Le **sodium** et le **potassium** sont deux éléments indispensables pour faire entrer et sortir l'eau d'une cellule.

SQUELETTE ET DENTS
Le **calcium**, le **phosphore** et le **magnésium** sont des éléments essentiels pour bâtir et maintenir les os et les dents en santé.

MUSCLES
Le calcium est nécessaire au bon fonctionnement des muscles.

SANG
Le **fer** joue un rôle essentiel dans l'oxygénation du sang et des muscles.

# Le sodium : oui, mais...

Le sodium est un minéral essentiel à notre organisme : il l'aide à maintenir son hydratation, il contribue au bon fonctionnement du système nerveux et participe aux échanges cellulaires. Le sodium est présent naturellement dans plusieurs aliments, mais ce sont les aliments préparés et prêts-à-manger qui en contiennent généralement le plus. Les fabricants en ajoutent à leurs produits pour rehausser leur goût, mieux les conserver, etc.

Le **sodium** ne doit pas être confondu avec le **sel**, qui est une association de sodium et de chlore.

Nos besoins quotidiens en sodium sont vite comblés et les **apports maximaux tolérables** sont de **1500 à 1900 mg pour les 8 ans et moins**, et de **2200 à 2300 mg pour les 9 ans et plus**. En fait, la majorité des gens consomment trop de sodium, ce qui contribue, entre autres, à faire grimper le risque de maladies cardiovasculaires.

**Le tableau suivant présente différents groupes d'aliments et leur teneur en sodium.**

| Principales sources de sodium regroupées par familles | Exemples d'aliments | Teneurs en sodium (mg) |
|---|---|---|
| Soupes, sauces et bouillons en conserve ou déshydratés | 250 ml (1 tasse) de soupe au 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 |
| Hot dog ou pogo | 1 | 670 |
| Fromages | 50 g de fromage cheddar | 310 |

# Le Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien (GAC) est un outil de promotion dont la mission est de définir ce qu'est une saine alimentation en s'appuyant sur des données scientifiques. Les recommandations qu'il propose visent à combler les besoins nutritionnels des différents groupes de la population tout en tentant de réduire les risques de maladies chroniques. Le GAC classe en **quatre groupes** les aliments qui doivent composer une saine alimentation :

- ✓ Légumes et fruits
- ✓ Produits céréaliers
- ✓ Lait et substituts
- ✓ Viandes et substituts

Le GAC recommande de consommer un nombre déterminé de **portions** en fonction de sa **tranche d'âge** et de son **sexe**. La catégorie « enfants » s'adresse de façon indifférenciée aux filles et aux garçons et comprend trois tranches d'âges; celle des **«adolescents»** ne comprend qu'une seule tranche d'âge, mais les portions recommandées aux adolescentes et aux adolescents diffèrent; la catégorie **«adultes»** comprend pour sa part deux tranches d'âges à l'intérieur desquelles une distinction est faite entre les portions recommandées aux femmes et celles recommandées aux hommes.

Le GAC énonce également d'autres **recommandations générales** sur l'alimentation (eau, types de gras, etc.) ainsi que des recommandations destinées à d'autres groupes spécifiques (enfants, femmes enceintes, etc.).

Le GAC est illustré sous forme d'un arc-en-ciel. Plus la taille de l'arc correspondant à un groupe d'aliments particulier est grande, plus ce dernier devrait avoir une place importante dans notre alimentation. Les aliments du groupe Légumes et fruits ainsi que ceux du groupe Produits céréaliers devraient, comme l'illustre cet arc-en-ciel, occuper une place prépondérante dans notre alimentation.

Pour en savoir davantage sur l'utilisation du guide, consultez le site http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

# Résumé de l'enquête

En 2004, Statistique Canada a réalisé une enquête auprès des jeunes Canadiens de 1 à 18 ans, afin de dresser le portrait de leurs habitudes alimentaires et de leurs apports nutritionnels. Voici, en résumé, ce qui est ressorti de cette ***Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (2004), L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table*** :

- Pour une certaine proportion d'enfants et d'adolescents québécois, les apports d'énergie auraient tendance à dépasser les besoins, comme le laisse entendre la prévalence d'embonpoint et d'obésité.
- Les Autres aliments, qui n'appartiennent pas aux quatre groupes du GAC et qui sont souvent riches en calories, en sucre et en gras, contribuent aussi de façon non négligeable aux apports énergétiques des jeunes. Chez les garçons de 14 à 18 ans, cette contribution s'avère même équivalente à celle des produits céréaliers.
- Une proportion importante de jeunes québécois ne consomment pas un minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Une proportion non négligeable de jeunes québécois ne consomment pas un minimum de 2 portions de produits laitiers par jour. Les apports en calcium sont donc inévitablement en dessous des recommandations. (Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez la fiche **UN MOT SUR LE CALCIUM** en page 67).
- Pour la vaste majorité de cette jeune population, les apports de fibres demeurent en deçà de la valeur de référence (AS) établie pour les différents âges.
- La plupart des jeunes ont des apports en sodium très élevés, qui dépassent l'apport maximal au-delà duquel les risques d'effets indésirables pour la santé augmentent.

Voici les principales recommandations émises dans cette enquête en guise de conclusion, pour améliorer l'alimentation des jeunes :

- Inclure au menu davantage de légumes et de fruits.
- Miser sur les produits céréaliers à grains entiers.
- Consommer le nombre de portions suggérées de produits laitiers, en optant plus souvent, en particulier à l'adolescence, pour ceux ayant une teneur moins élevée en gras.
- Intégrer plus souvent à l'alimentation certaines sources de protéines ayant une teneur moins élevée en gras.
- Limiter la consommation des Autres aliments, des charcuteries ainsi que des divers aliments transformés, riches en sodium.

# Les recommandations nutritionnelles

Voici les recommandations nutritionnelles que nous vous invitons à considérer pour apporter éventuellement des changements à votre menu afin de l'améliorer. Rappelons, encore une fois, que ces changements peuvent se faire petit à petit. L'important, c'est de faire un pas en avant!

Ces recommandations concordent étroitement avec celles de la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* du Gouvernement du Québec.

## 1 OFFRIR DES REPAS COMPOSÉS D'ALIMENTS DES QUATRE GROUPES DÉFINIS PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN : LÉGUMES ET FRUITS, PRODUITS CÉRÉALIERS, LAIT ET SUBSTITUTS, VIANDES ET SUBSTITUTS.

### Parce que…

Le principe du menu équilibré est bon pour tout le monde, petits et grands! Consommer une variété d'aliments au cours d'un même repas permet de fournir à notre corps tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. En proposant dans un même repas des aliments des quatre groupes, on aide les jeunes à :

- ✓ Obtenir suffisamment de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs.
- ✓ Réduire les risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur et de certains types de cancers et d'ostéoporose.
- ✓ Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

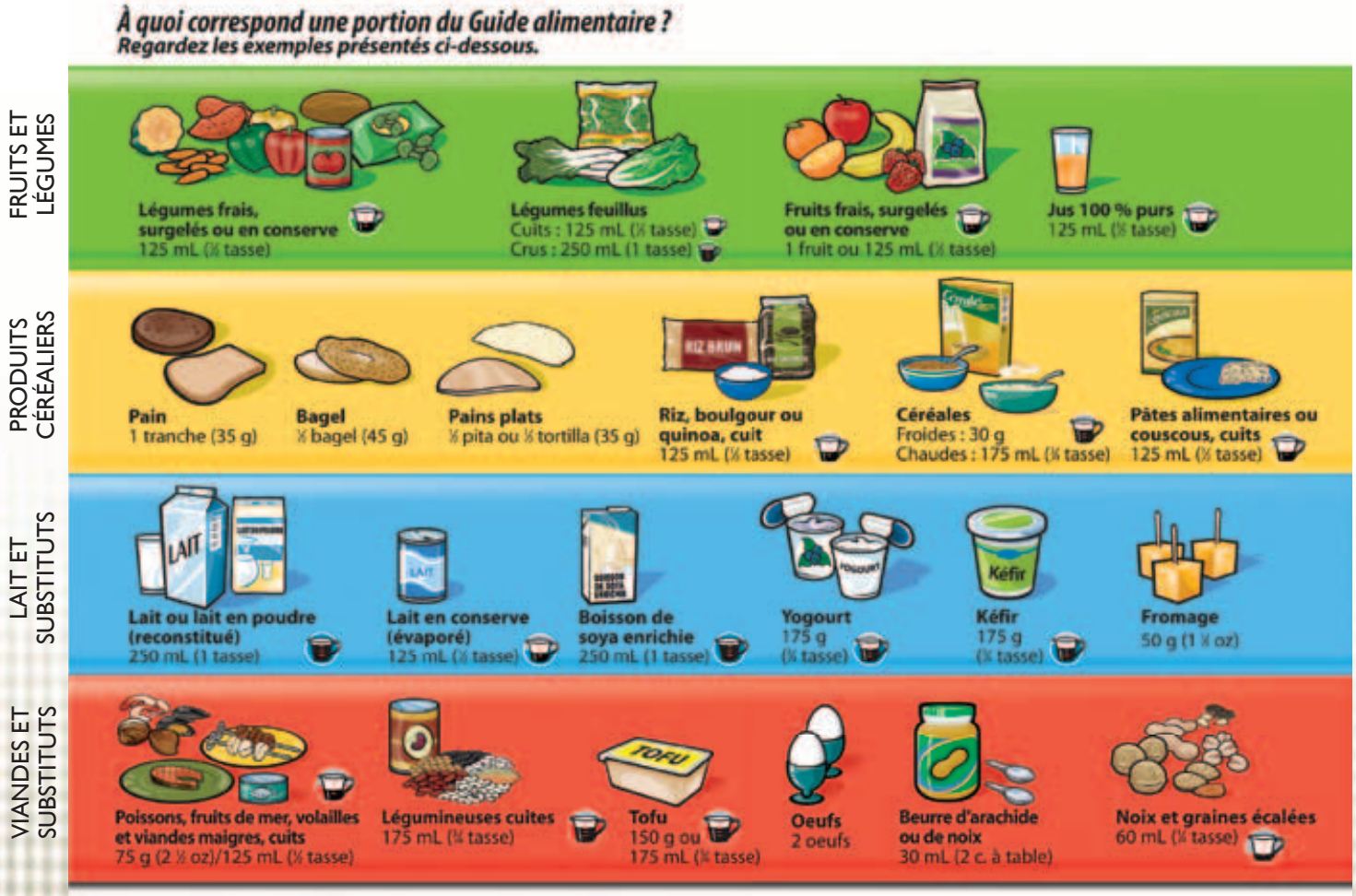
### Voici quelques principes simples à retenir dans l'élaboration de votre menu pour respecter cette première recommandation :

- ✓ Planifiez des menus cycliques en utilisant une période de rotation d'au moins **quatre semaines**
- ✓ Autant que possible, offrez :
  - 2 choix de plats principaux;
  - 1 choix de légumes d'accompagnement et 1 choix de salade;
  - 1 choix de produit céréalier (Voir recommandation 5 en page 31);
  - 1 ou 2 choix de desserts (Voir recommandation 6 en page 32).
- ✓ Variez dans une même semaine les **Viandes et substituts.**
- ✓ Offrez **au moins une fois par semaine** un repas comprenant du **poisson** non frit et non pané (aiglefin, morue, saumon, sole, thon, tilapia, truite, turbot, etc.). En plus de faire changement de la viande, le poisson fournit des gras essentiels à la santé.
- ✓ Ajoutez **au moins un** **légume** d'accompagnement à votre plat principal, si celui-ci ne contient pas déjà une portion de légumes.
- ✓ **Variez** les **produits céréaliers** (riz, pains, pâtes alimentaires, couscous, boulghour, quinoa, millet, etc.) et offrez, de préférence, des produits à grains entiers.
- ✓ Offrez du **lait** à chaque repas.
- ✓ Lors de l'**élaboration de votre menu**, **tenez compte de l'âge des jeunes** qui composent votre clientèle pour déterminer la **quantité des aliments offerts**. Le tableau qui suit présente les portions quotidiennes recommandées pour les jeunes d'âge scolaire.

**Nombre de portions recommandé pour chacun des groupes du Guide alimentaire canadien pour un repas :**

| Groupe alimentaire | Enfants de 4 à 8 ans | Enfants de 9 à 13 ans | Enfants de 14 à 18 ans |
|---|---|---|---|
| **Légumes et fruits** | 1-2 | 2 | 2-3 |
| **Produits céréaliers** | 1-2 | 2 | 2 |
| **Lait et substituts** | 1 | 1-2 | 1-2 |
| **Viandes et substituts** | ½ | ½ | 1 |

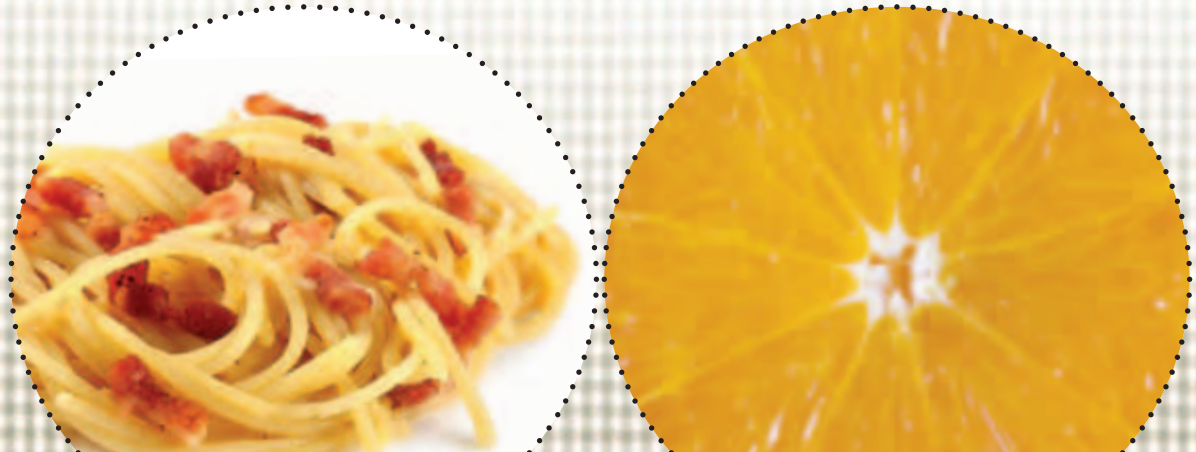
Voici, en image, ce que représente une portion pour chacun des quatre groupes alimentaires :




N'hésitez pas à consulter le Guide alimentaire canadien pour obtenir davantage d'information en matière de nutrition :
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/ordercommander/index_f.html

**Pour reconnaître à l'œil à quoi correspond une portion :**

| Les proportions | 1 fruit | 125 ml (½ tasse) | 75 g (2½ oz) | 50 g (1½ oz) | 30 ml (2 c. à soupe) |
|---|---|---|---|---|---|
| **À l'oeil...** | Une balle de tennis | Ce qui tient dans une main, doigts repliés. | Un paquet de cartes. | Deux gommes à effacer. | Une balle de golf. |
| **Des exemples** | Une pomme, une orange, etc. | Une poignée de fleurons de brocoli, une poignée de riz ou de pâtes. | Un morceau de viande. | Un morceau de fromage. | Les huiles et gras. |



## L'évolution des portions au fil du temps

Depuis plusieurs décennies, la grosseur des portions des aliments ne cesse d'augmenter. En parallèle, les taux d'embonpoint et d'obésité grimpent en flèche. Une étude américaine réalisée sur une période de 20 ans a permis de retracer l'évolution de la grosseur des portions et de démontrer combien notre perception d'une portion normale est désormais erronée. Voici quelques exemples tirés de l'étude ***Portion distorsion - typical portion sizes selected by young adults*** :

### Il y a 20 ans

- Un bagel mesurait 7,5 cm (3 po) de diamètre et contenait 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...**

## 2 INCLURE AU MOINS UNE PORTION DE LÉGUMES DANS LES ASSIETTES PRINCIPALES

## 3 FAIRE PLACE À UNE VARIÉTÉ DE FRUITS ET LÉGUMES

### Parce que…

Comme les végétaux sont particulièrement riches en vitamines, minéraux et fibres alimentaires, le groupe des Légumes et fruits est celui qui devrait occuper la plus grande place dans notre assiette. Une alimentation riche en végétaux peut contribuer à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Malheureusement, trop peu de gens en consomment suffisamment.

Il est important de consommer, au quotidien, au moins 5 portions de fruits et légumes. Si cet objectif semble parfois difficile à atteindre, il existe tout de même de nombreuses façons d'intégrer ces aliments au menu.

### Astuces

- Même si l'assiette principale doit comprendre au moins une portion de légumes, donnez la possibilité aux jeunes d'avoir, en complément, le choix parmi une variété de fruits et légumes.
- Présentez les fruits et légumes sous diverses formes : frais, crus ou cuits, en jus, en conserve dans leur propre jus ou en purée. Lorsque c'est possible, il vaut mieux prioriser les fruits frais et les légumes crus, puisqu'ils possèdent leur pleine valeur nutritive
- Osez mettre au menu des variétés de fruits et légumes moins connues.
- Achetez local et pensez aux fruits et légumes de saison, vous économiserez!
- L'ajout d'un bar à salade est une option intéressante pour favoriser la variété. De plus, les jeunes apprécient de pouvoir composer eux-mêmes leur repas.
- Privilégiez les fruits et légumes de couleur foncée (vert, orange, rouge) puisqu'ils fournissent davantage de vitamines, minéraux et antioxydants.

## En cuisine

- Ajoutez plus de légumes ou de fruits à vos recettes habituelles (ex. : ajoutez des légumes râpés dans un pain de viande ou dans votre lasagne).
- N'hésitez pas à utiliser des fruits et légumes congelés pour pouvoir offrir de la variété en toute saison et à un coût abordable. Ceux-ci conservent une bonne valeur nutritive.
- Afin de préserver la valeur nutritive des légumes, privilégiez le mode de cuisson à la vapeur (marguerite, bain-marie ou chaudron chemise-vapeur). Lorsque vos légumes sont cuits à l'eau, vous pouvez récupérer les vitamines et minéraux perdus en réutilisant l'eau de cuisson dans des soupes, des potages et des sauces.
- Ajoutez de la couleur à vos sandwichs en créant des étagés de légumes colorés.
- Préparez des purées de pommes de terre combinant au moins un autre type de légume (patate douce, navet, carotte, courge, petits pois, chou-fleur, céleri-rave, etc.)

## Le bar à salade : une idée porteuse!

Plusieurs études le démontrent, le bar à salade est un bon moyen de faire augmenter la consommation de légumes aux jeunes. Certains mouvements aux États-Unis ont même vu le jour pour encourager leur présence dans les écoles. Voici quelques trucs pour faire en sorte que le bar à salade contribue à la création d'une assiette équilibrée :

- Offrez des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Donnez la possibilité de choisir différents formats d'assiette (salade d'accompagnement ou salade-repas).
- Variez les aliments au menu afin d'éviter la monotonie.
- Offrez la possibilité de créer sa propre salade avec une variété d'aliments non transformés.
- Proposez également quelques salades déjà préparées en respectant les recommandations (à base de grains entiers, de substituts de viande et de produits laitiers).
- Présentez les condiments séparément (huiles, vinaigres et vinaigrettes).

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez **LE GUIDE DES FRUITS ET LÉGUMES** en page 177.

## 4 FAIRE PLACE À UNE VARIÉTÉ DE JUS DE FRUITS PURS À 100 % (NON SUCRÉS) ET DE JUS DE LÉGUMES, EN PLUS DU LAIT ET DE L'EAU

**Parce que…**

En privilégiant davantage ces types de breuvage, on s'assure de fournir des minéraux et vitamines qui ne sont pas présents dans les boissons gazeuses ou les boissons contenant des sucres ajoutés.

Toutefois, il est important de se rappeler que les fruits et légumes entiers ont des qualités que les jus n'ont pas : ils procurent notamment des fibres et par le fait même, une sensation de satiété. Les jeunes peuvent donc boire beaucoup de jus sans que leur faim ne soit apaisée… tout en absorbant rapidement une quantité importante de calories.



**Mais qui s'arrêtera après un verre de 125 ml?**



## Astuces

- Éliminez, autant que possible, les gros formats (plus de 384 ml) et privilégiez les contenants qui peuvent être refermés; les jeunes pourront ainsi répartir leur consommation selon leurs besoins.
- Les boissons contenant de la caféine devraient être offertes seulement dans les locaux réservés au personnel.
- Il existe maintenant sur le marché une variété de boissons laitières qui, bien qu'étant à base de lait, contiennent du sucre. Il est donc préférable de conserver uniquement les laits aromatisés contenant moins de 26 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse).
- Choisissez des jus de légumes faibles en sodium. De nombreux jus de légumes contiennent beaucoup de sel (sodium) ajouté.

## Comment s'y retrouver?

Même si l'étiquette des bouteilles présente une illustration de fruits, soyez vigilants. Chaque fois qu'on retrouve les termes « punch », « boisson », le suffixe « ade » ou « cocktail » dans le nom d'un produit, il ne s'agit pas d'un jus de fruit. Pour vérifier la nature du produit que vous tenez entre vos mains, il est essentiel de vous référer à sa liste d'ingrédients. Sachez que les ingrédients sont présentés par ordre décroissant d'importance, soit du plus important au moins important.

## Le tableau suivant permet de faire la distinction entre les différents types de breuvage offerts sur le marché :

| Types de breuvage | Caractéristiques |
|---|---|
| **Jus** | Terme désignant un sous-produit issu de vrais fruits, soit un jus pur ou fait de concentré. |
| **Jus pur** | Jus extrait des fruits, sans sucre ni agent de conservation. Peut être frais ou concentré. |
| **Jus fait de concentré** | Jus frais auquel on retire l'eau des fruits pour obtenir un concentré. Ce jus est ensuite reconstitué lorsqu'on y ajoute de l'eau. |
| **Jus non fait de concentré** | Jus pur directement pasteurisé, refroidi et emballé. |
| **Nectar** | Fabriqué à partir de jus, de purée ou de pulpe auquel on ajoute de l'eau et parfois du sucre et de la vitamine C. Surtout fait de fruits dont le jus est difficile à extraire (ex. : abricot). |
| **Boisson** | Mélange d'eau, de sucre, de colorants et d'arômes naturels ou artificiels. La présence de jus peut varier de 0 à 99 %... |
| **Punch et cocktail** | Appellations non réglementées dont la composition se rapproche de celle des boissons. |
| **Smoothie** | Boisson épaisse et onctueuse constituée de jus, de purée ou de morceaux de fruits, parfois additionnée de produits laitiers et de sucre. |

(Source : « Hôtels, Restaurants et institutions », été 2010, p.52-53)

## 5 PRIVILÉGIER LES PRODUITS CÉRÉALIERS À GRAINS ENTIERS

### Parce que…

Le groupe des **Produits céréaliers** est l'un des plus important du Guide alimentaire canadien. Il est conseillé de consommer la moitié des produits céréaliers sous leur forme complète (grains entiers) car ceux-ci renferment de bonnes quantités de fibres alimentaires, qui contribuent notamment à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Il faut noter que pour toutes les tranches d'âge de la population, la consommation de fibres n'atteint pas les apports recommandés.

Les produits céréaliers à grains entiers permettent surtout d'**augmenter l'apport en fibres alimentaires** des jeunes et, quelquefois, de **réduire la quantité de matières grasses** qu'ils consomment.

### Astuces

- En accompagnement d'une soupe ou d'une salade, offrez de préférence un petit pain ou des craquelins de blé entier.
- Pour la plupart des produits céréaliers achetés dans le commerce, il est possible de trouver une version qui soit davantage nutritive. Apprenez à reconnaître ces produits!

**Le tableau suivant présente les choix de produits céréaliers à privilégier :**

| À privilégier | Plutôt que |
|---|---|
| Riz brun | Riz blanc |
| Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers | Pain, tortilla et pitas blancs |
| Céréales à grains entiers | Céréales raffinées |
| Pâtes de blé entier et multigrains | Pâtes blanches |
| Craquelins et biscottes à grains entiers | Craquelins et biscottes raffinées |
| Barres de céréales avec grains entiers | Barres de céréales avec friandises |
| Muffins et galettes maison | Muffins et galettes du commerce |

## En cuisine

- Pour vos recettes de desserts, pensez aux farines entières, au son ou au germe de blé ainsi qu'aux flocons d'avoine.
- Saupoudrez du germe de blé, du son de blé ou des flocons d'avoine dans les potages.
- Réinventez le sandwich : pita ou tortilla de blé entier, bagel ou ciabatta multigrains ou de blé entier, vous avez l'embarras du choix!
- Ajoutez des pâtes de blé entier, du riz brun ou de l'orge (mondé plutôt que perlé) à vos soupes.
- Osez essayer des accompagnements comme le riz brun, l'orge mondé, le boulghour, le quinoa ou les pâtes de blé entier. Pour atténuer leur goût plus prononcé, proposez-les en salades.
- Pour économiser du temps, cuisez-en quelques portions en extra. Vous pourrez les utiliser ultérieurement pour faire une farce, une salade, une soupe ou des galettes aux légumes.
- Remplacez les chapelures commerciales par du germe de blé, du son ou de l'avoine. Concassez un mélange de céréales à déjeuner à base de grains entiers peu sucré pour enrober le poulet, le poisson ou le veau.
- En alternative aux nachos, confectionnez des chips de pain pita de blé entier. Coupez les pitas en pointes, déposez-les sur une plaque à pâtisserie, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et cuisez-les au four à 180°C (350°F) une dizaine de minutes.
- Réalisez vos pizzas sur des pâtes de farine entière.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez **LE GUIDE DES GRAINS ENTIERS** en page 191.

## 6 *OFFRIR DES DESSERTS ET COLLATIONS À BASE DE FRUITS, DE PRODUITS LAITIERS ET DE PRODUITS CÉRÉALIERS À GRAINS ENTIERS, ET ÉVITER CEUX QUI SONT RICHES EN SUCRES ET EN MATIÈRES GRASSES*

### Parce que…

En choisissant de préférence des desserts à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers, on s'assure de fournir aux jeunes des éléments nutritionnels essentiels au bon fonctionnement de leur organisme tout en évitant les excès de sucres et de matières grasses.

Il a été démontré que ceux qui ont tendance à consommer plus d'aliments contenant des sucres ajoutés que la limite recommandée sont susceptibles de souffrir de carences en certains nutriments essentiels ayant moins d'aliments sains dans leur alimentation. Pour ce qui est des matières grasses, les études sont catégoriques : une consommation excessive de certains types de matières grasses a été associée à des risques accrus de maladies cardiovasculaires.

## Astuces

- Offrez quotidiennement au moins un choix de dessert au lait (pouding, blanc-manger, yogourt, tapioca, etc.).
- Proposez quotidiennement au moins un choix de dessert à base de fruits (salade de fruits dans du jus ou du sirop léger, fruits frais, compote de fruits non sucrée, croustade aux fruits, carré aux dattes, etc.).
- Évitez les desserts et les collations riches en sucres et en matières grasses (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, crème glacée, tablettes de chocolat à moins de 70 % de cacao, etc.) et offrez plutôt des muffins et galettes maison, du pain aux bananes ou aux carottes maison, des barres de céréales, etc.
- Les desserts devraient se retrouver après la section des plats principaux et ne devraient pas être perçus comme obligatoires.

## En cuisine

- Diminuez de moitié la quantité de sucre indiquée dans les recettes. En général, cela change peu le résultat final.
- 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.
- Il existe d'autres manières de donner de la saveur aux mets sans avoir à ajouter beaucoup de sucre : pensez aux épices (cannelle, muscade, cardamome, etc.) et aux zestes d'agrume.
- Ajoutez des fruits séchés à vos recettes. Vous pourrez ainsi diminuer la quantité de sucre tout en conservant une saveur exquise.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez la section **RECETTES - DESSERTS** à compter de la page 301 du présent guide.

# 7 DIMINUER LE CONTENU EN GRAS DE LA VIANDE

## Parce que…

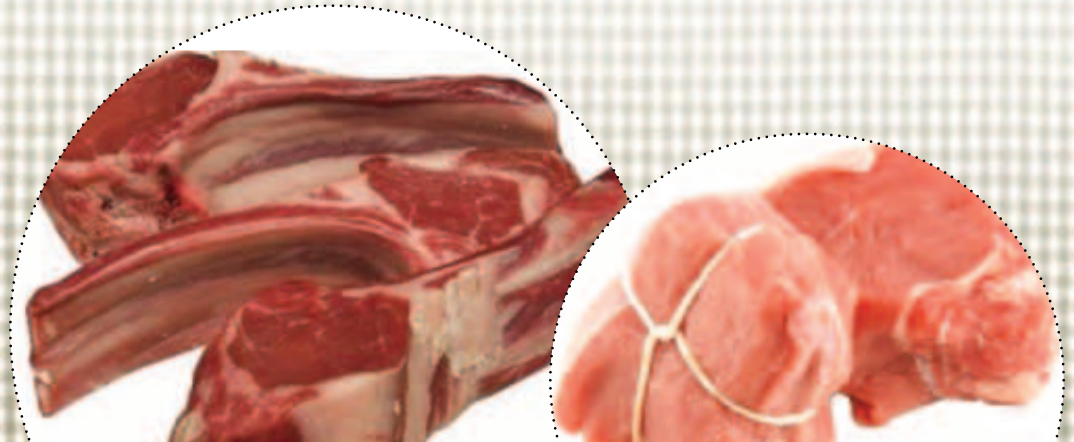
Bien que les viandes et substituts soient d'importantes sources de protéines, les viandes représentent souvent un apport non négligeable de gras saturés. Il est donc souhaitable de diminuer autant que possible le contenu en gras des viandes utilisées.

## Astuces

- Choisissez des coupes de bœuf maigres (bœuf haché maigre ou extra maigre, noix de ronde, bifteck d'intérieur, extérieur de ronde, longe, contre-filet, haut et pointe de surlonge, rôti de côtes croisées, bœuf à ragoût, etc.).
- Choisissez des coupes de porc maigres (porc haché maigre ou extra maigre, intérieur de ronde, bout de filet (côtelettes) désossé, longe ou filet, etc.).
- Les coupes de veau peuvent être utilisées puisqu'il s'agit d'une viande maigre.
- Remplacez les charcuteries (bacon, saucisse, pepperoni, salami, bologne, simili-poulet), qui contiennent une quantité importante de matières grasses et de sodium, par des viandes froides (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet et rosbif).
- Si vous offrez des viandes et des poissons panés, ils ne doivent pas être frits, mais cuits ou réchauffés au four.

## En cuisine

- Retirez la peau et le gras de la volaille avant la cuisson.
- Enlevez le gras visible avant la cuisson, égouttez les viandes après la cuisson et enlevez le gras solide qui se forme en surface après réfrigération du mets cuisiné.
- Préparez des recettes traditionnelles sans utiliser de charcuteries :
    - Pizza sur pain pita de blé entier avec poulet, salsa, fromage et légumes divers.
    - Sous-marin de blé entier avec dinde, pesto, fromage et légumes divers.



## Les substituts de viandes : Pensez-y pour varier vos menus!

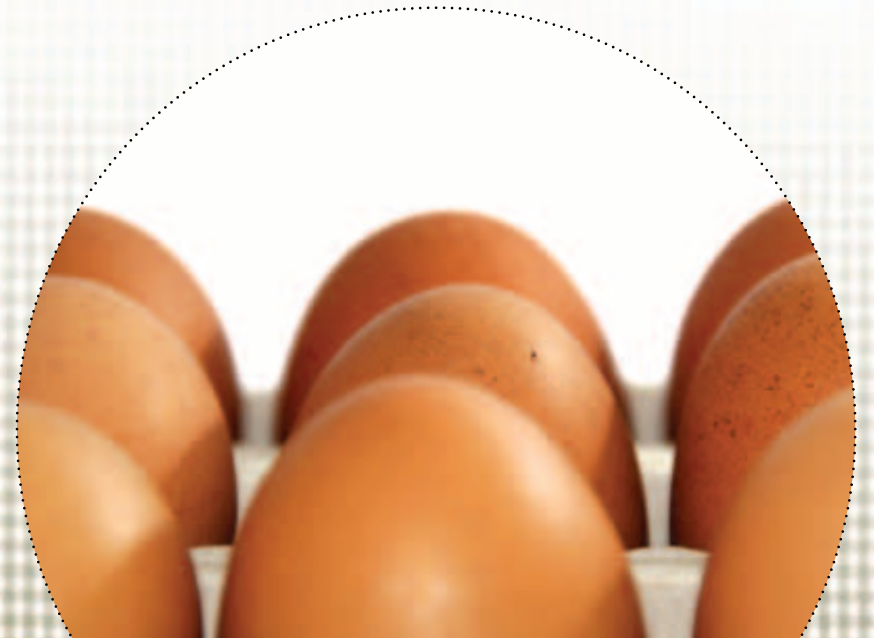
### Astuces

- Offrez des plats cuisinés avec des œufs, du tofu et des légumineuses.

### En cuisine

- Substituez ou ajoutez des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, produits de soya, etc.) à la viande de vos mets composés (ex. : chili, sauce à spaghetti, pâté chinois, salades et soupes aux légumineuses).
- Substituez ou ajoutez du tofu à vos mets en casserole. S'il est bien assaisonné et bien cuisiné, le tofu peut être fort apprécié des jeunes... en plus d'être économique!
  - Émiettez le tofu dans la sauce à spaghetti ou dans un pain de viande.
  - Remplacez une partie de la viande des plats mexicains (burritos, fajitas, tacos, etc.) par une quantité équivalente de tofu en cubes ou émietté.
  - Faites mariner le tofu dans une sauce soya ou tamari quelques heures avant de le faire sauter avec des légumes.
  - Remplacez une partie de la mayonnaise par du tofu soyeux pour préparer vos trempettes et vinaigrettes.
  - Introduisez des recettes de desserts à base de tofu mou ou soyeux.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez **LE GUIDE DES SUBTITUTS DE VIANDE** à la page 207 du présent guide.



## 8 PRIVILÉGIER LES TYPES DE CUISSON N'UTILISANT PAS OU QUE TRÈS PEU DE MATIÈRES GRASSES, SOIT À LA VAPEUR, AU FOUR, BRAISÉ, POCHÉ, GRILLÉ OU RÔTI

### Parce que…

Une grande partie des matières grasses que nous consommons est ajoutée lors de la cuisson. Ces matières grasses, lorsqu'elles sont chauffées, peuvent perdre de leurs effets bénéfiques et même devenir nocives pour la santé. Comme certains modes de cuisson altèrent davantage la qualité nutritionnelle des aliments, il importe de varier les types de cuisson utilisées et d'opter, le plus souvent possible, pour les plus santé.

**Le tableau suivant présente les modes de cuisson à privilégier et ceux à éviter :**

| Méthodes de cuisson à privilégier | Méthodes de cuisson à éviter |
|---|---|
| **Cuisson à la vapeur :** La cuisson s'effectue sous l'action de la chaleur de la vapeur d'un liquide.<br>**Rôtissage :** La cuisson s'effectue sous l'action de la chaleur sèche produite par un four ou une rôtissoire sans utiliser de corps gras.<br>**Cuisson en papillote :** La cuisson des aliments placés à l'intérieur d'une feuille de papier d'aluminium ou sulfurisé (papillote) s'effectue sous l'action de la vapeur de ceux-ci.<br>**Griller :** La cuisson s'effectue sous l'action de la chaleur rayonnante (salamandre) ou de la chaleur directe par contact (gril).<br>**Sauter :** Les aliments sont cuits à feu vif, généralement à découvert, dans une quantité minime de corps gras de qualité.<br>**Pocher :** Les aliments sont cuits par immersion dans un liquide (eau, bouillon, etc.)<br>**Poêler :** Soumettre un aliment, surtout les grosses pièces de viande et de volaille, à l'action de la chaleur produite par un four en plaçant cet aliment dans un récipient creux et hermétiquement fermé.<br>**Braiser - Ragoût :** Les aliments, des pièces ou morceaux de viande ou de volaille préalablement sautés, cuisent lentement à couvert.<br>**Cuisson à haute pression (cuiseur vapeur) :** La pression de vapeur influence la chaleur à l'intérieur d'un contenant et permet aux aliments d'atteindre une température de cuisson élevée.<br>**Cuisson au micro-ondes :** L'émission d'ondes permet de chauffer les molécules d'eau présentes dans les aliments et de cuire ceux-ci. | **Friture :** Les aliments, enrobés ou non de pâte, sont immergés dans une grande quantité de corps gras portée à haute température.<br>**Cuisson à l'aide d'une quantité importante de corps gras dans la poêle :** L'aliment cuit dans une quantité importante de gras à température élevée avec la chaleur d'un foyer rayonnant.<br>**Cuisson au four dans un corps gras :** Consiste à saisir des aliments gras (principalement des viandes) dans d'autres matières grasses et les cuire dans un récipient clos contenant une petite quantité d'eau. |

**Le saviez-vous?**

La **cuisson à la vapeur** est la méthode qui préserve le mieux les vitamines et les minéraux.

## Astuces

*Choix des huiles*

- Pour la cuisson, optez pour des huiles végétales qui supportent bien la chaleur (canola, maïs, olive, soya, tournesol, etc.).
- Évitez les huiles d'arachide et de noix puisqu'elles pourraient contenir des traces de protéines et ainsi provoquer une réaction allergique.
- Les autres types d'huiles végétales (carthame, lin, noix, olive pressée à froid, vierge ou extra-vierge, sésame, etc.) peuvent être réservés aux vinaigrettes ou aux assaisonnements ne demandant pas de cuisson.

## En cuisine

- La cuisson à la vapeur comporte plusieurs avantages. En plus d'être la plus intéressante sur le plan nutritionnel, elle est simple à réaliser et permet de garder les saveurs originales des aliments, puisqu'ils sont cuits en vase clos. Vous ferez des économies sur votre consommation de matières grasses. En cuisant les aliments *al dente*, vous gagnerez du temps et obtiendrez des légumes d'une couleur éclatante et d'une texture encore craquante.
- Osez différents mariages pour les cuissons en papillote. Le poulet et le poisson seront toujours juteux. C'est sans compter que vous économiserez en temps de plonge!

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez **LE GUIDE DES CUISSONS SAINES** en page 227 ou sur le site.

## 9 ÉVITER LES PRODUITS CONTENANT DES GRAS SATURÉS OU HYDROGÉNÉS (GRAS TRANS)

### Parce que…

On entend souvent parler des « bons » et des « mauvais » gras. Si l'on sait maintenant que certains gras sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, on sait aussi que d'autres peuvent entraîner de nombreux problèmes de santé. C'est pourquoi il est essentiel de faire la distinction entre les différents types de gras et de limiter le plus possible la consommation de ceux qui sont néfastes pour la santé.

### Astuces

*Choix des aliments*

- Remplacez les gras saturés et les gras trans par des gras de qualité, comme de la margarine non hydrogénée et des huiles monoinsaturées ou polyinsaturées (ex. : huile d'olive ou huile de canola).
- Privilégiez les viandes et volailles maigres et retirez le gras visible des viandes et la peau des volailles.
- Évitez les pâtes brisées et feuilletées préparées à l'aide de matières grasses saturées ou hydrogénées (graisse végétale, beurre, margarine hydrogénée).
- Privilégiez les produits laitiers à faible teneur en gras (lait écrémé, 1 % ou 2 %, fromage à 20 % ou moins de matières grasses et yogourt à 3 % ou moins de matières grasses).
- Utilisez des charcuteries moins grasses : de veau, de dinde, de poulet ou végétariennes.
- Optez pour des poissons gras (sardine, saumon, truite, hareng et maquereau) qui contiennent des acides gras essentiels.
- Choisissez des produits céréaliers (galettes de riz, craquelins, barres de céréales, biscottes et muffins) à faible teneur en matières grasses.
- Réduisez votre usage de gras saturés et de gras trans (beurre, shortening, margarine hydrogénée, etc.) ainsi que votre offre d'aliments qui en contiennent (biscuits, craquelins, etc.).

## Cuisson

- Recourez à des méthodes de cuisson qui limitent l'usage de matières grasses (*Voir le tableau des modes de cuisson à privilégier à la recommandation 8, en page 36*).
- Utilisez des poêlons qui possèdent un revêtement antiadhésif.
- Utilisez des huiles d'olive ou de canola qui réagissent bien à la chaleur, au lieu du beurre et de la margarine.
- Diminuez votre usage de matières grasses en ayant recours à des huiles en aérosol ou à du papier sulfurisé pour la cuisson.

## Composition des menus et préparation des mets

### POUR LES ENTRÉES

- Préférez les soupes et les potages préparés avec du lait plutôt qu'avec de la crème.
- Présentez des crudités et des petites salades relevées de fines herbes ou d'une petite quantité de vinaigrette ou de trempette servie à part.
- Accompagnez les entrées de petits pains et de craquelins de grains entiers ou de céréales variées sans offrir systématiquement du beurre ou de la margarine.
- Pensez aux mélanges d'huile d'olive, de vinaigres aromatisés et de yogourt : ils rehaussent plusieurs préparations et pourraient en surprendre plus d'un.

### POUR LES PLATS PRINCIPAUX

#### Viandes et substituts

- Présentez plus souvent des viandes tranchées que des mets en sauce.
- Occasionnellement, remplacez en tout ou en partie la viande par des légumineuses ou du tofu dans les mets en casserole, la sauce à spaghetti, les chilis et les burritos.
- Utilisez des viandes hachées maigres pouvant être allongées de tofu dans les mets en casserole.
- Réfrigérez les ragoûts, les chilis et les sauces à la viande pour les dégraisser en retirant le gras durci à la surface.
- Remplacez le bacon émietté par des morceaux de jambon maigre dans les recettes.
- Évitez les charcuteries riches en matières grasses en proposant, par exemple, des tranches de poitrine de dinde, de rôti de bœuf, de pastrami ou encore des charcuteries végétariennes.

#### Sauces

- Préférez les sauces tomate aux sauces crémeuses (Alfredo, à la crème, hollandaise ou carbonara).
- Remplacez la crème par du lait écrémé ou partiellement écrémé, du lait évaporé, du yogourt nature faible en gras ou de la crème sure faible en matières grasses dans les recettes de soupes, de sauces ou de desserts.
- Préférez les coulis, les chutneys et les ketchups maison aux sauces brunes et aux sauces crémeuses.
- Préparez les sauces béchamel avec des gras de qualité (ex. : huile d'olive ou de canola).
- Dégraissez les jus de cuisson qui serviront à la confection des sauces ou utilisez des préparations de sauce brune déshydratée faibles en gras et en sel.
- Dans les vinaigrettes, remplacez la moitié de l'huile par du jus de fruit ou de légumes.
- Les mayonnaises et les vinaigrettes sont des sources de bons gras. Les versions commerciales allégées ne sont pas toujours de bons choix (lisez les étiquettes!). Prenez garde, toutefois, à ne pas ajouter de trop grandes quantités de mayonnaise et de vinaigrette aux mets.

## Légumes

- Préparez les légumes à la vapeur ou blanchis; à l'occasion, vous pouvez les faire sauter dans un filet d'huile d'olive ou de canola.
- Ajoutez du jus de citron, des fines herbes, un filet d'huile d'olive ou un petit peu de parmesan sur les légumes cuits à la place du beurre, de la margarine hydrogénée ou d'une préparation de fromage riche en gras.
- Préparez les purées de légumes avec le moins de gras possible; utilisez du lait écrémé ou partiellement écrémé.
- Saupoudrez les salades de noix de Grenoble, de fèves de soya rôties, de graines de sésame ou de tomates séchées, au lieu de croûtons et de morceaux de bacon.
- Présentez les vinaigrettes séparément des salades.

## Féculents

- Optez pour des pommes de terre cuites au four ou bouillies, au lieu de pommes de terre frites ou rissolées.
- Préparez les purées de pommes de terre avec peu ou pas de matières grasses et du lait écrémé ou partiellement écrémé.
- Variez les féculents : pâtes alimentaires diverses, orge, riz, couscous, salades de féculents préparées avec peu de matières grasses.

## Sandwichs

- Mettez de la moutarde, de la salsa, des chutneys, des légumes marinés ou d'autres légumes afin de diminuer votre usage de la mayonnaise dans les sandwichs.

## POUR LES DESSERTS

- Offrez une belle variété de fruits frais à tous les repas.
- Présentez un « comptoir » à fruits et yogourt composé de fruits frais et séchés, de céréales et de yogourt faible en gras.
- Remplacez la crème par du lait, du yogourt nature, de la crème sure faible en matières grasses dans les recettes de desserts.
- Diminuez la quantité de matières grasses de moitié dans les préparations de muffins et de gâteaux en la remplaçant par de la purée de fruits, des dattes, du yogourt nature ou du jus d'orange.
- Façonnez les tartes avec une seule abaisse au lieu de deux. Une telle tarte présentera l'équivalent de 60 ml (¼ tasse) de gras en moins et sera tout aussi délicieuse! Préparez la pâte avec des gras non hydrogénés (margarine ou huile). Des préparations de croûte de tarte à base de céréales ou de biscuits Graham peuvent aussi être utilisées.
- Évitez le shortening, le beurre et les garnitures fouettées.
- Évitez les pâtisseries, biscuits, gâteaux et muffins commerciaux, qui contiennent souvent des gras saturés et des gras trans.
- Pour les produits glacés, offrez du yogourt ou du lait glacé (de vache ou de soya) ainsi que des barbotines faites de vrais jus et de fruits.

## Les 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 contient, le fabricant doit obligatoirement l'inscrire dans la case, sous l'onglet **Lipides**. De plus, tous les aliments dont les adjectifs « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné » se retrouvent dans la liste des ingrédients contiennent des gras trans.

Et n'oubliez pas, l'objectif n'est pas d'éliminer les matières grasses du menu, mais plutôt de mieux les choisir et d'en limiter les quantités offertes.

**Valeur nutritive**
par 125 mL (87 g)

| Teneur | % valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories** 80 | |
| **Lipides** 0,5 g | |
| saturés 0 g + trans 0 g | 1 % |
| **Cholestérol** 0 mg | 0 % |
| **Sodium** 0 mg | |
| **Glucides** 18 g | 0 % |
| Fibres 2 g | 6 % |
| Sucres 2 g | 8 % |
| **Protéines** 3 g | |
| Vitamine A 2 % | Vitamine C 10 % |
| Calcium 0 % | Fer 2 % |

## 10 ÉLIMINER LES BOISSONS GAZEUSES SUCRÉES, CELLES AVEC SUBSTITUT DE SUCRE (BOISSONS DIÈTES) AINSI QUE LES BOISSONS AVEC SUCRE AJOUTÉ

### Parce que…

Les boissons gazeuses et les boissons aux fruits sont de loin les boissons les moins recommandées comme source de liquide, et ce, tant chez les enfants que chez les adultes. Obésité, diabète, ostéoporose… Les boissons gazeuses se voient accuser de bien des problèmes de santé. Ces calories liquides qui sont assimilées rapidement sont très peu rassasiantes. Aussi, tout comme les jus de fruits, les boissons gazeuses et les boissons aux fruits favorisent la carie dentaire.

### Astuces

- Choisissez des jus non sucrés, purs à 100 %, au lieu des boissons à saveur de fruits et thés glacés.
- Offrez de l'eau en tout temps et éviter les formules aromatisées avec substitut de sucre.
- Évitez les boissons gazeuses (avec sucre ou substitut de sucre) ainsi que les boissons énergétiques et énergisantes.
- Évitez les chocolats chauds aromatisés auxquels on ajoute des sirops et de la crème fouettée.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez la fiche **LE POINT SUR LES BOISSONS GAZEUSES ET LES BOISSONS AUX FRUITS** en page 86, **LE POINT SUR LES BOISSONS ÉNERGISANTES** en page 84, **LE POINT SUR LES BOISSONS POUR SPORTIFS** en page 88 et **LE POINT SUR LES EAUX EMBOUTEILLÉES** en page 92.

## 11 ÉLIMINER LES PRODUITS DONT LA LISTE DES INGRÉDIENTS DÉBUTE PAR LE TERME «SUCRE» OU UN ÉQUIVALENT

### Parce que…

On entend souvent parler des sucres ajoutés. Cette expression fait référence à des sucres qui ne sont pas présents naturellement dans les aliments et qui sont ajoutés au moment de la fabrication des produits. Les principaux aliments qui contiennent 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 les boissons à saveur de fruits;
- les desserts laitiers (ex. crème glacée, yogourt glacé, etc.).

Ces aliments fournissent peu d'éléments nutritifs, contiennent généralement beaucoup de calories et contribuent à favoriser l'embonpoint et l'obésité.

## Astuces

- Privilégiez les fruits frais, congelés sans sucre et séchés.
- Prenez des fruits en conserve dans leur propre jus, sans sucre ajouté, au lieu de fruits dans un sirop.
- Optez pour des compotes de fruits non sucrées.
- Choisissez des confitures ou des gelées sans sucre ajouté ou modérées en sucre.
- Offrez davantage de desserts à base de lait (pouding au riz, blanc-manger, yogourt, pouding faible en sucre, etc.).
- Évitez les produits contenant beaucoup de sucre, comme certaines pâtisseries et desserts commerciaux, les bonbons et les sucreries.
- Privilégiez les gâteaux faibles en gras et sans glaçage (ex. : pain, petit gâteau individuel, etc.).
- Évitez les substituts de sucre appelés « édulcorants » (aspartame, sucralose, acésulfame de potassium, saccharine, cyclamate, sucres d'alcool tels que sorbitol, mannitol, maltilol et xylitol) et les produits qui en contiennent, car ils entretiennent le goût de consommer des aliments et des boissons sucrés. En outre, l'introduction des édulcorants dans les recettes est parfois difficile.
- Privilégiez les céréales avec des fruits et contenant moins de 10 g de sucre ajouté par portion ou encore, les céréales sans fruits contenant moins de 5 g de sucre par portion.
- Préparez un plus grand nombre de portions à partir de la même recette. Par exemple, faites 108 biscuits avec une recette qui en prévoit 96 au départ.
- Réduisez du tiers la quantité de sucre dans la plupart des recettes de muffins et de gâteaux, et remplacez-le par des fruits séchés et de la compote de pomme ou de la purée de dattes.
- Remplacez les pépites et les morceaux de chocolat par des fruits séchés ou remplacez une petite partie de la farine par du cacao.

## Les étiquettes

Lisez les étiquettes pour vérifier la présence de sucres ajoutés et pour être en mesure de comparer les produits afin de faire les bons choix. Si le sucre apparaît comme premier ingrédient, ceci indique que le produit en contient une quantité importante. Soyez vigilant, le sucre peut prendre différentes formes. Les termes « glucose », « sucrose », « fructose », « sirop de maïs », « miel » et « cassonade » indiquent tous aussi la présence de sucre.

### LE MOT DE LA NUTRITIONNISTE

La sensibilisation est la première étape vers l'amélioration des choix alimentaires. Bien qu'on recommande de limiter la consommation des « choix moins sains », on peut quand même savourer ces aliments de temps en temps! Le plaisir a toute sa place dans une saine alimentation. Il s'agit de mettre l'accent sur la fréquence et sur la grosseur des portions consommées.

## 12 RÉDUIRE, VOIRE ÉLIMINER, L'OFFRE DE POMMES DE TERRE FRITES AINSI QUE CELLE D'ALIMENTS FRITS

### Parce que…

La friture est un mode de cuisson qui consiste à plonger les aliments dans une grande quantité d'huile. Lorsque cette huile est chauffée, sa composition (les différents types d'acides gras qui la composent) se modifie. Sous l'effet de la chaleur, les gras insaturés (bons gras) sont transformés en gras saturés (mauvais gras). Comme l'huile pénètre directement dans les aliments au moment de la cuisson, ces derniers se gorgent alors de mauvais gras.

Les statistiques en témoignent. Pour la majorité des jeunes, la proportion des gras saturés dans leurs apports énergétiques pour une journée est élevée. Pour 70 à 83 % des enfants de 4 ans ou plus, les gras saturés fournissent plus de 10 % des apports énergétiques totaux.

D'un autre côté, de 78 à 90 % des jeunes de 4 ans ou plus ont des apports en gras insaturés inférieurs aux recommandations. Finalement, entre 11 et 26 % des jeunes de 4 ans ou plus ont des apports en lipides totaux trop élevés par rapports aux recommandations énergétiques formulées.

Le mouvement en faveur du retrait des frites et aliments frits dans les écoles rallie déjà bon nombre d'institutions. Du côté des restaurants, aucune loi n'oblige encore le retrait de ces aliments. Par soucis d'améliorer votre offre, nous vous suggérons d'abord de penser à réduire les portions offertes pour ce type d'aliments, s'il vous est impossible d'envisager de les retirer totalement dans l'immédiat.

**Sources**


- Vision de la saine alimentation du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS, 2010, Vision de la saine alimentation)
- Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif – Pour un virage santé à l'école du Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport (MELS, 2007)
- Guide d'application pour le volet alimentation de la politique-cadre, Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport (MELS, 2007)
- Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition (2004), L'alimentation des jeunes québécoise : un premier tour de table
- Guide alimentaire canadien.
- Dubost, Mireille, La nutrition, 3e édition, Édition Chenelière Éducation. Montréal, Québec, 2006
- http://www.nospetitsmangeurs.org

# Critères nutritionnels

Selon la Vision de la saine alimentation, les cafétérias d'écoles peuvent présenter une offre alimentaire composée d'une variété d'aliments selon le continuum de valeur nutritive (d'élevée à faible) et de fréquence (quotidienne, occasionnelle et exceptionnelle). L'offre alimentaire proposée dans votre milieu devrait majoritairement se composer d'aliments quotidiens et d'occasion, mais également d'une offre plus limitée d'aliments d'exception.

Le tableau suivant démontre le continuum de fréquence recommandé selon la catégorie d'aliments déterminée en fonction de la valeur nutritive sur un mois.


Pour accéder au document complet de la Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables à la santé, visitez le site Web : www.msss.gouv.qc.ca, section Documentation, rubrique Publications.

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.<br>✓ 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<br>Boisson de soya enrichie (nature) | ✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins).<br>✓ Privilégier les laits à 2% M.G. et moins. |
| Yogourt à boire<br>Yogourt en tube<br>Smoothie maison | ✓ Viser un produit contenant 26 g ou moins de sucres totaux par format individuel.<br>✓ 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!* en page 258). |
| Lait au chocolat<br>Chocolat chaud | ✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins).<br>✓ 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.<br>✓ 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).<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits* en page 86 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).<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits* en page 86 pour plus de renseignements. |
| Slush | ✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (250 ml et moins).<br>✓ Privilégier un produit fait à base de jus de fruits 100% pur, si disponible. |

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 :<br>↪ **Quand** : Après un effort soutenu dépassant 60 min. Sinon, de l'eau suffit.<br>✓ Privilégier les produits dont la concentration en glucides est de 4 à 8 g par 100 ml.<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons pour sportifs* en page 88 pour plus de renseignements. |
| Eau aromatisée sucrée ou zéro calorie | ✓ Encourager la consommation d'eau naturelle plutôt que ces boissons.<br>✓ Si cet aliment est offert, opter pour des eaux ne contenant pas de sucre ni d'édulcorant (ex. aspartame, acésulfame-potassium, sucralose, etc.).<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les eaux embouteillées* en page 92 pour plus de renseignements. |
| *** Eau vitaminée *** | ✓ Ces boissons ne devraient pas se retrouver dans les écoles.<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les eaux embouteillées* en page 92 pour plus de renseignements. |
| *** Boisson énergisante *** | ✓ Ces boissons ne devraient pas se retrouver dans les écoles.<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons énergisantes* en page 84 pour plus de renseignements. |

| ALIMENTS | CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants) |
|---|---|
| *Accompagnement* | |
| Crudités<br>Légumes cuits | ✓ À volonté<br>✓ Réaliser des trempettes maison (Voir fiche *Une p'tite trempette?* en page 253) ou respecter les critères suivant dans le choix d'une trempette commerciale (pour 30 ml) :<br>↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et aucun gras trans<br>↪ Un maximum de 170 mg de sodium |
| Fromage | ✓ Privilégier les formats individuels de 50 g et moins.<br>✓ Privilégier des choix autres que les « Tortillons » qui sont très riches en sodium. |

*** Ces aliments ne devraient pas se retrouver dans les écoles.

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.<br>✓ Pour les salades à base de légumes, viser un minimum de 125 ml de légumes.<br>✓ Utiliser des produits céréaliers à grains entiers (pâtes de blé, couscous de blé, etc.).<br>✓ Réaliser des vinaigrettes maison (Voir fiche *À vos fouets!* en page 255) ou respecter les critères suivants dans le choix d'une vinaigrette commerciale (pour 30 ml) :<br>↪ Un maximum de 3 g de gras saturés<br>↪ Aucun gras trans<br>↪ Un maximum de 250 mg de sodium |
| Soupe<br>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* en page 244).<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une soupe commerciale (pour 250 ml) :<br>↪ Un maximum de 480 mg de sodium |
| Arachides/Noix<br>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).<br>✓ Pour tout type de maïs soufflé (à éclater ou déjà éclaté), viser un produit contenant :<br>↪ Un maximum de 360 mg de sodium<br>↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans<br>↪ Limiter l'ajout de matière grasse dans le maïs soufflé préparé en machine. |

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<br>Grignotises<br>Craquelins | ✓ Viser un produit contenant :<br>↪ Un maximum de 300 mg de sodium<br>↪ Un maximum de 10 g de lipides totaux<br>↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans<br>✓ Offrir une variété de croustilles et grignotises cuites au four ou des craquelins de blé entier ou multigrains.<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les croustilles* en page 90 pour plus de renseignements. |
| Nachos et salsa | ✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à une petite portion (environ 40 g).<br>↪ Un maximum de 240 mg de sodium<br>↪ Un maximum de 7 g de lipides totaux<br>↪ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans<br>✓ Opter pour des produits de type multigrains et/ou cuits au four.<br>✓ Privilégier les salsas à base de légumes ou le fromage râpé plutôt que les préparations de fromage fondu.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une salsa aux légumes commerciale (pour 30 ml) :<br>✓ Un maximum de 120 mg de sodium. |
| Frites | ✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (environ 100 g).<br>✓ Viser un produit contenant un maximum de 200 mg de sodium par portion servie.<br>✓ Privilégier une cuisson au four si possible.<br>✓ Conseiller d'éviter la consommation de mayonnaise avec les frites. |
| Frites sauce | ✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (environ 100 g de frites).<br>✓ Viser des frites contenant un maximum de 200 mg de sodium par portion servie.<br>✓ Privilégier une cuisson des frites au four si possible.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une sauce commerciale (pour 60 ml) :<br>↪ Aucun gras trans<br>↪ Des produits à teneur réduite en sodium. |

Aliments quotidiens
*(aucune pastille sur ces aliments)*

Aliments d'occasion

Aliments d'exception

| 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.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix de galettes commerciales :<br>↪ Un minimum de 12 g de protéines et que la galette renferme moins de gras que de protéines (lecture de l'étiquette).<br>↪ Un maximum 480 mg de sodium.<br>✓ Privilégier les pains à grains entiers, si disponibles.<br>✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités. |
| Sandwich<br>Guedille<br>Sous-marin<br>Panini<br>Fajitas<br>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).<br>✓ Privilégier les pains à grains entiers (pain de blé entier ou multigrains, tortillas de blé entier, etc.).<br>✓ 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.<br>✓ Inclure une variété de légumes à l'intérieur des sandwichs.<br>✓ Dans le cas d'utilisation de mayonnaise ou de margarine, limiter la quantité et pour la margarine, la choisir non hydrogénée.<br>✓ Varier les sauces et aromates : moutarde de Dijon, moutarde à l'ancienne, hummus, babaganouj, pesto, etc.<br>✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.<br>✓ Consulter la fiche *Révolutionnons le sandwich!* en page 248 pour plus de renseignements. |

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.<br>✓ Réaliser une sauce maison à base de viande maigre et d'une variété de légumes.<br>✓ Respecter les critères suivant dans le choix d'une sauce commerciale (pour 125 ml) :<br>↪ Des produits à teneur réduite en sodium<br>✓ 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.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix de plat en sauce (pour 250 ml) :<br>↪ Un maximum de 580 mg de sodium<br>↪ Un minimum de 12 g de protéines<br>↪ 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).<br>✓ Privilégier les pains à grains entiers.<br>✓ Privilégier les cuissons sans matière grasse, comme l'utilisation d'un presse-panini.<br>✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités. |

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! - section 4*, en page 257pour la réalisation de salade repas.<br>✓ 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).<br>✓ Pour les salades à base de laitues, viser un minimum de 250 ml de feuilles de laitue.<br>✓ Pour les salades à base de légumes, viser un minimum de 125 ml de légumes.<br>✓ Utiliser les produits céréaliers à grains entiers (pâtes de blé, couscous de blé, etc.).<br>✓ Réaliser des vinaigrettes maison (Voir fiche *À vos fouets!* en page 255) ou respecter les critères suivants dans le choix d'une vinaigrette commerciale (pour 30 ml) :<br>↪ Un maximum de 3 g de gras saturés<br>↪ Aucun gras trans<br>↪ Un maximum de 250 mg de sodium<br>✓ Suggérer un petit pain d'accompagnement (de préférence de grains entiers) ou un muffin. |
| Pizza | ✓ Réaliser des pizzas maison :<br>↪ 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).<br>↪ Inclure environ 30 à 50 g de fromage par portion servie.<br>↪ Privilégier les croûtes de blé entier (les pitas de blé entier peuvent être un substitut très intéressant et rapide d'utilisation).<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix d'une sauce commerciale (pour 60 ml) :<br>↪ Un maximum de 120 mg de sodium<br>↪ Utiliser des légumes variés en garniture.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix de pizza commerciale par portion servie :<br>↪ Un maximum de 10 g de lipides<br>↪ Un minimum de 10 g de protéines<br>↪ Un maximum de 480 mg de sodium<br>↪ Un maximum de 5% de lipides en gras trans<br>✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités. |

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).<br>✓ Viser des frites contenant un maximum de 200 mg de sodium par 100 g.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix de la sauce commerciale (pour 60 ml):<br>↳ Aucun gras trans<br>↳ Des produits à teneur réduite en sodium<br>✓ Privilégier une cuisson des frites au four si possible.<br>✓ 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).<br>✓ Introduire les saucisses végétariennes<br>✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités. |
| Pogo<br>Croquette/ filet de poulet<br>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)<br>✓ Viser un produit contenant au plus 550 mg de sodium par portion<br>✓ Conseiller d'éviter la consommation de mayonnaise avec ces aliments.<br>✓ Privilégier une cuisson au four si possible.<br>✓ Suggérer une salade d'accompagnement à base de laitue ou de légumes ou encore des crudités.<br>✓ Suggérer un petit pain d'accompagnement (de préférence de grains entiers) ou un muffin. |

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<br>Produits à base de fruits | ✓ Privilégier avant tout une offre de fruits frais.<br>✓ Privilégier les fruits surgelés (sachet individuel de 75 g)<br>✓ Privilégier les compotes de fruits non sucrées ou sans sucres ajoutés en portion de 125 ml.<br>✓ Privilégier les fruits en conserve en sirop léger ou en jus de fruit en portion de 125 ml.<br>✓ 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).<br>✓ Garnir vos parfaits de fruits frais ou surgelés et de céréales granola. |
| 🟡 Muffin<br>Barre tendre<br>Galette<br>Biscuit | ✓ Réaliser des produits maison.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux :<br>↳ Un maximum de 200 calories<br>↳ Un maximum de 7 g de lipides totaux<br>↳ Un maximum de 2 g de gras saturés et trans<br>↳ Un maximum de 10 g de sucre<br>↳ Un minimum de 2 g de fibres<br>✓ Dans tous les cas, privilégier les produits faits à base de produits céréaliers à grains entiers. |
| 🔴 Chocolat<br>Arachides ou noix avec enrobage au chocolat | ✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à des petits formats (35 à 45 g).<br>✓ 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.<br>✓ Viser les produits faits à base de jus de fruits 100% pur.<br>✓ Privilégier les produits faits à base de lait ou de yogourt. |

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<br>Autres desserts (beigne, brownie, tarte, etc.) | ✓ Réaliser des produits maison.<br>✓ Si ces aliments sont offerts, respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux par portion servie:<br>↪ Un maximum de 300 calories<br>↪ Un maximum de 10 g de lipides totaux et un maximum de 4 g de gras saturés<br>↪ 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.<br>✓ Dans le cas d'utilisation de margarine, limiter la quantité et la choisir non hydrogénée.<br>✓ 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<br>✓ 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. |
| Œuf | ✓ Les œufs constituent un choix sain et font partie d'une alimentation équilibrée. |
| Céréales | ✓ Privilégier les portions de 30 g.<br>✓ Privilégier les céréales contenants 2 g de fibres ou plus.<br>✓ Privilégier les céréales avec 6 g ou moins de sucre par portion de 30 g. |
| Gaufre<br>Crêpe | ✓ Réaliser des produits maison.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux par portion servie:<br>↪ Un maximum de 3 g de gras saturés et aucun gras trans<br>↪ Un maximum de 300 mg de sodium |
| Bacon<br>Charcuteries | ✓ Si le bacon est au menu, s'en tenir à 1 tranche par assiette.<br>✓ Si les charcuteries sont au menu, choisir celles qui sont maigres (jambon, dinde, etc.). |

## 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).

# 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

# 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 |

# 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, œufs, poissons, etc.) ne contiennent à peu près pas de fibres. Voici un tableau qui présente quelques aliments et leur teneur en fibres :

## *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 |

# 5 TRUCS POUR AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FIBRES DANS VOTRE ÉCOLE

- 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 !

# 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

# 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.

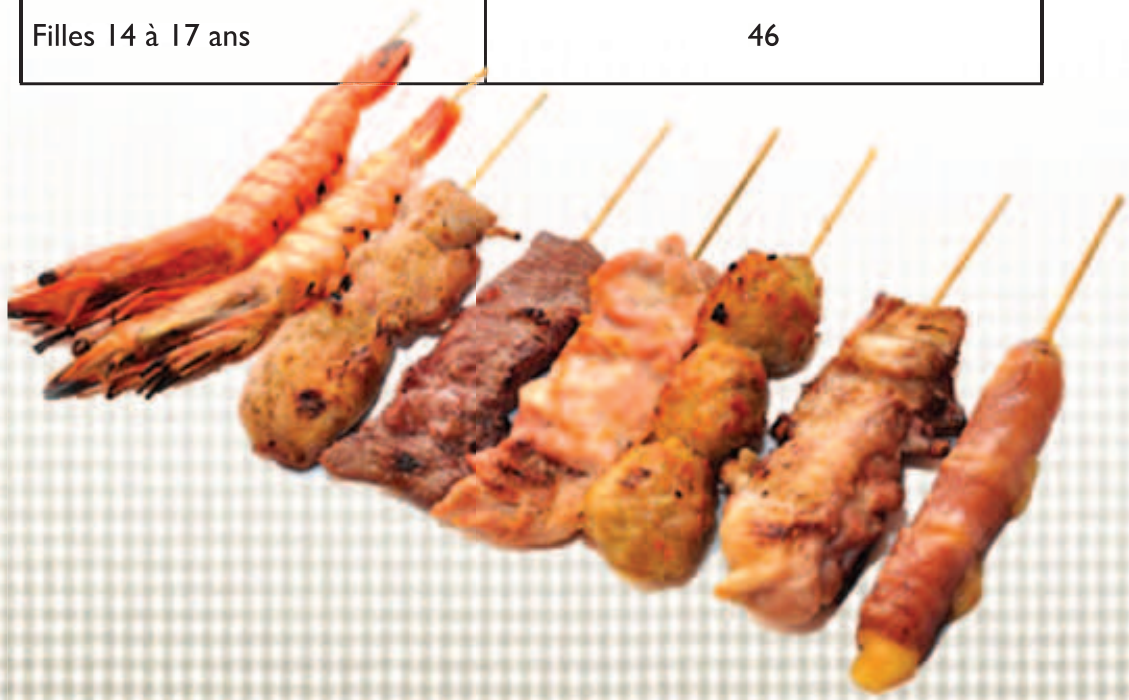
La digestion des protéines est lente. Pour cette raison, consommer des protéines à chaque repas est important. En effet, les protéines ont un effet de satiété, c'est-à-dire de sentiment de plénitude qui vous fera vous sentir bien jusqu'au prochain repas. La présence de protéines est également importante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

# 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 |



# 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 œufs 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.

## *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 |
| Bœuf 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 |
| Œuf 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.

# 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 |

# 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 |

# 4 LE POINT SUR CERTAINS PRODUITS DISPONIBLES DANS VOTRE ÉCOLE

Nous nous sommes très vite aperçu que le lait au chocolat était un aliment gagnant dans plusieurs établissements. 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* à la page 46).


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

# 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%).

## 1 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 !

# 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 |
| Hot dog 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 |

## 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 *L'étiquette nutritionnelle* à la page 112).

## 3 TRUCS POUR DIMINUER LA CONSOMMATION DE SODIUM DANS VOTRE ÉCOLE

- 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.

# 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'œuf 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.

## 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 bœuf, 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 œufs) |
| Produits de pâtisserie (ex.: beignes, biscuits commerciaux, crêpes et gaufres commerciales) |
| Craquelins et croustilles |

| 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.

# 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 |

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.: œufs, 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

## 4 TRUCS POUR DIMINUER LA CONSOMMATION DE MAUVAIS GRAS DANS VOTRE ÉCOLE

- Limitez l'offre d'aliments frits (ex.: frites, poutine, pogos, rondelles d'oignons). Si vous en offrez, optez pour des petits formats (se référer à la fiche *Critères nutritionnels* à la page 46).
- 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.

# 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) |

# 3 TRUCS POUR DIMINUER LA CONSOMMATION DE SUCRES AJOUTÉS DANS LES ÉCOLES

- 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* à la page 46). 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).

# 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.

# 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.passeportsante.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)

# 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 fabricants 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.

## 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* à la page 88). 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 école, un lieu fréquenté en partie par des jeunes, 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 les 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.

## 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 école, un lieu fréquenté en partie par des jeunes, 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 établissements fréquentés par les jeunes. 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. 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).**

# 3 CONCLUSION

Les boissons pour sportifs peuvent avoir leur utilité dans votre établissement dans le cadre d'activités physiques soutenues, 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.

## 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

Finalement, tous ces types d'eau suivent présentement une mode et leur consommation est en augmentation. Pourtant l'eau naturelle ou un jus de fruits demeurent de biens meilleurs choix.

Par leur contenu, la présence des eaux vitaminées dans votre école, un lieu fréquenté en partie par des jeunes, ne devrait pas être tolérée.


Sources

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

# Les desserts

Tous les aliments peuvent avoir leur place dans une saine alimentation. Si les aliments qui ont une valeur nutritive élevée sont à privilégier, ceux dont la valeur nutritive est plus faible peuvent aussi être consommés à l'occasion et en moindres quantités. Rappelons qu'il n'est pas souhaitable de présenter aux jeunes certains aliments comme étant bons pour la santé et d'autres comme étant mauvais. Mettons plutôt la variété à l'honneur! Elle ouvre la voie à de nouvelles découvertes gustatives et permet de faire de l'acte de manger un plaisir quotidien.

## 1 UN METS À VOIR AUTREMENT

Vous l'aurez compris, le dessert peut figurer à votre menu! Toutefois, nous aimerions attirer votre attention sur le fait qu'on le considère trop souvent comme une récompense : c'est la gâterie que l'on s'offre à la fin d'une dure journée ou pour se féliciter d'être allé s'entraîner... et l'on transmet cette façon de voir aux enfants, en leur permettant d'en manger, à condition qu'ils terminent leur assiette ou qu'ils soient gentils. Or, il n'est pas souhaitable d'inculquer aux jeunes l'idée que le dessert est forcément plus savoureux que les autres aliments, que sa valeur est supérieure. Pour éviter d'avoir un impact négatif sur le rapport que développent les enfants et les adolescents face à leur alimentation, il vaut mieux présenter le dessert comme un aliment parmi tant d'autres!

S'il est vrai que les fruits, le yogourt, les desserts au lait et les muffins maison sont des desserts nourrissants que l'on pense d'emblée à servir aux jeunes, rien ne vous empêche, à l'occasion de vous amuser à cuisiner un superbe gâteau maison.

## 2 RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Offrez, de préférence, des **desserts à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers**, puisqu'ils fournissent aux jeunes des éléments nutritionnels essentiels au bon fonctionnement de leur organisme, sans contenir des quantités excessives de sucre et de matières grasses.
- Vous pouvez proposer, dans un rapport plus faible et en petites portions, des desserts et collations plus riches en matières grasses et en sucre (pâtisseries, gâteaux, tartes, crème glacée, etc.).

Cupcake

# 3 LE SUCRE

## Les Canadiens ont la dent sucrée!

Pendant des siècles, les Canadiens consommaient moins de 2 kg de sucre annuellement par personne. Les statistiques les plus récentes (2007) révélaient que cette consommation atteignait 32 kg! Une faible consolation : ce chiffre tendrait à diminuer depuis quelques années.

## Sucre et santé

Les chercheurs s'intéressent de près aux impacts du sucre sur notre santé. Ils ont découvert, entre autres, que notre métabolisme ne réagit pas de la même manière à tous les types de sucres. Néanmoins, la science n'a pas encore révélé avec précision tous les mécanismes d'action de ces différents sucres dans notre organisme. On sait depuis longtemps qu'une trop grande consommation de sucre contribue au développement de la carie dentaire. Il semblerait aussi que chez les personnes qui présentent des prédispositions génétiques particulières, la surconsommation de sucre pourrait entraîner des problèmes cardiovasculaires. Toutefois, bien que la consommation excessive de sucre puisse contribuer à la prévalence de l'obésité – notamment en augmentant l'ingestion de calories, vides de surcroît –, ce facteur ne peut à lui seul expliquer ce problème de santé, qui est en réalité beaucoup plus complexe qu'on a tendance à le croire. Quand au diabète, s'il existe un lien avec la surconsommation de sucre, il serait encore une fois, indirect.

## Sucrez à petites doses

Produit raffiné, le sucre est souvent pointé du doigt car il est dépourvu de vitamines, de minéraux et de fibres et qu'il n'est composé que de glucides (il fournit 4 calories par gramme). C'est pourquoi les aliments qui en contiennent beaucoup sont dits « à calories vides ». Par contre, un dessert qui ne contient qu'une quantité modérée de sucre et qui comprend d'autres ingrédients de qualité (fruits, farine de blé entier, son, etc.) peut devenir un produit tout à fait intéressant sur les plans gustatif et nutritionnel! Même si certains types de sucres contiennent quelques nutriments (miel, sirop d'érable, mélasse verte), il est important de se rappeler qu'ils doivent tous être consommés avec modération!

## Les rôles du sucre : plus qu'un pouvoir sucrant!

***Sucrer*** : C'est son rôle majeur.

***Rehausser*** : Il permet de rehausser certaines saveurs, dont la vanille et le chocolat dans les desserts.

***Colorer*** : En le chauffant, on obtient du caramel! En plus de la caramélisation, le sucre intervient indirectement dans un autre phénomène en pâtisserie : la réaction de Maillard. Celle-ci qui se traduit par le brunissement de la pâte (des biscuits, gâteaux, etc.) au moment de la cuisson. Cette réaction survient lorsque le sucre entre en contact avec des acides aminés et des protéines.

***Donner du corps*** : Il interagit avec les protéines de la farine en les empêchant de former un entrelacement serré (gluten). Le sucre confère à la mie des gâteaux sa texture moelleuse et tendre.

***Conservation naturelle*** : La capacité du sucre à retenir l'eau dans les aliments (capacité hygroscopique) rend les produits plus stables. Certains sucres possèdent un pouvoir hygroscopique plus grand, comme le miel et la mélasse. C'est ce qui explique qu'un pain d'épice se conserve si longtemps.

***Crémer*** : Lorsqu'une recette exige que le beurre soit battu avec le sucre, c'est pour incorporer le plus d'air possible au mélange. L'éclatement de ces bulles d'air au moment de la cuisson procurera une texture aérienne à la mie. Les sucres liquides donnent des mies plus compactes et plus denses.

# 4 LES DIFFÉRENTS TYPES DE SUCRES

## Sucres blancs

- **Sucre blanc granulé** : Sucre tout usage sous forme de granules fines (parfois en cubes). Lorsqu'une recette demande simplement du sucre, c'est de ce sucre dont il s'agit.
- **Sucre à fruits** : Plus fin que le sucre blanc, il se dissout rapidement ce qui le rend idéal dans les préparations froides. Dans les livres anglais, il est appelé caster sugar. Un truc pour obtenir du sucre à fruits : broyez votre sucre blanc granulé au robot-culinaire!
- **Sucre à glacer ou sucre en poudre** : Sucre blanc moulu très fin et additionné de fécule de maïs (de 3 à 5 %) pour l'empêcher de former des grumeaux. Il est surtout utilisé pour la confection de glaçages.

Sucre blanc granulé

## Sucres bruns

- **Cassonade** : Mélange de sucre blanc et de mélasse. Plus il contient de mélasse, plus sa couleur et son goût sont prononcés.
- **Turbinado (sucre de plantation ou sucre nature)** : Sucre légèrement raffiné en gros cristaux plus ou moins colorés. Il est surtout utilisé pour sucrer les boissons chaudes.
- ***Demerara*** : Fabriqué à partir du sirop de la canne à sucre contenant encore de la mélasse. Des sucres de type demerara sont fabriqués en ajoutant du sirop et du caramel à de gros cristaux de sucre. Ce sucre possède un degré d'humidité élevé.
- ***Muscavodo*** : Semblable à la cassonade, il possède un goût plus prononcé de mélasse et caramel. Sa texture est fine et humide.
- ***Sucre de canne*** : Blond ou doré, il est extrait du jus de la canne à sucre. Il peut remplacer le sucre ou la cassonade.

Sucre Turbinado

Miel

# 5 LES AUTRES PRODUITS SUCRANTS

## Sucres liquides

- **Mélasse** : Sirop visqueux obtenu à la fin de l'extraction du sucre de canne. Il existe deux types de mélasse, la mélasse dite « de fantaisie » et mélasse la verte (ou blackstrap). La première est la plus courante, sa saveur est douce et sa couleur foncée; la seconde est moins sucrée et possède davantage d'éléments nutritifs.
- **Sirop d'érable** : Obtenu par la réduction de l'eau d'érable. Selon le moment de la saison où la sève est recueillie, le sirop peut être extra clair, clair, ambré, foncé. Ses notes peuvent aussi être très différentes notamment en fonction de sa provenance.
- **Miel** : Produit par les abeilles à partir du nectar des fleurs qu'elles récoltent. Selon les fleurs butinées et le moment de la récolte du miel, sa couleur peut varier du jaune pâle au brun foncé et sa saveur, de douce à prononcée. Le miel serait le plus ancien produit sucrant connu.
- **Sirop de maïs** : Préparé à partir de fécule de maïs, il est incolore. On retrouve deux types de sirops dans le commerce : l'incolore et l'ambré, auquel on a ajouté un sirop de raffineur, de la vanille et un peu de sel.

## Du sucre de betterave?

Au XVIe siècle, des chercheurs découvrent que le sucre de la betterave est identique à celui de la canne à sucre. Sa culture s'amorce alors timidement. Ce n'est qu'en 1806, alors que Napoléon tente de ruiner le Royaume-Uni avec sa politique qui vise à l'empêcher de commercer avec le reste de l'Europe (Blocus continental), que la culture de la betterave sucrière est lancée en France dans le but de remplacer le sucre de canne. De nos jours, les 2/5 de la production de sucre proviennent de la betterave.

Betteraves

# 6 DES ASTUCES POUR REMPLACER LE SUCRE BLANC

Il est tout à fait possible de remplacer, dans vos recettes, le sucre blanc par un autre type de sucre; attendez-vous toutefois à ce que votre produit final n'ait pas tout à fait le même goût, la même coloration ni la même texture.

Cassonade

**250 ml (1 tasse) de sucre peuvent être remplacés par :**

- 250 ml (1 tasse) de cassonade, demerara, turbinado, muscovado, sucre de canne blond.
- 180 ml (¾ tasse) de miel, soustrayez 30 ml (2 c. à soupe) de liquide de la recette et ajoutez 1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude.
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable et soustrayez 60 ml (¼ tasse) de liquide de la recette ou augmentez la quantité de farine de 60 ml (¼ tasse).
- 250 ml (1 tasse) de mélasse, soustrayez 60 ml (¼ tasse) de liquide de la recette ou augmentez la quantité de farine de 60 ml (¼ tasse) et ajoutez 1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude.
- 310 ml (1 ¼ tasse) de sirop de maïs et soustrayez 60 ml (¼ tasse) de liquide de la recette ou augmentez la quantité de farine de 60 ml (¼ tasse).

Sirop d'érable

POUR OBTENIR UNE PÂTISSERIE MOINS SUCRÉE, VOUS POUVEZ PASSER DE 250 ML (1 TASSE) DE SUCRE À 180 ML (3/4 TASSE) OU MÊME À 125 ML (1/2 TASSE), EN CONSERVANT UN PRODUIT FINAL QUI AIT UNE SAVEUR ET UNE TEXTURE ACCEPTABLES.

ATTENDEZ-VOUS TOUTEFOIS AUX CHANGEMENTS SUIVANTS :

- VARIATION DE LA COULEUR : LA CROÛTE SERA PLUS PÂLE;
- PERTE D'HUMIDITÉ PLUS RAPIDE : LA PÂTISSERIE S'ASSÈCHERA PLUS RAPIDEMENT;
- FORME UN PEU MOINS BOMBÉE : ELLE SERA TOUT DE MÊME CONVENABLE.

Dans les frappés aux fruits (*smoothies*), il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre, puisque le sucre présent de façon naturelle dans les **fruits en purée** suffit amplement.

L'utilisation d'**épices** dans certaines préparations qui ne contiennent que peu ou pas de sucre peut donner l'impression d'un goût sucré tout en rehaussant la saveur du plat. Par exemple, la cannelle se marie parfaitement à la compote de pomme et la vanille peut donner un parfum délicat au yogourt nature.

Pour ce qui est des **biscuits**, il vaut mieux respecter la quantité de sucre demandée dans les recettes originales... autrement vous risquez d'être déçu. L'astuce santé se trouve dans ce cas dans la réduction des portions et de la fréquence de consommation.

Biscuits!

Feuilles de stevia

# SUCRER SANS CALORIES : EST-CE POSSIBLE ?

Les principaux substituts de sucre (aussi appelés édulcorants de synthèse ou édulcorants intenses) sont issus de la transformation en laboratoire de certains produits chimiques. Ils comportent «l'avantage» de ne fournir que très peu, voire aucune calorie et de ne pas faire monter le taux de sucre dans le sang (glycémie). Leur pouvoir sucrant est, en général, beaucoup plus élevé que celui du sucre (jusqu'à 500 fois!); c'est pourquoi ils ne sont ajoutés aux produits alimentaires qu'en très petites quantités.

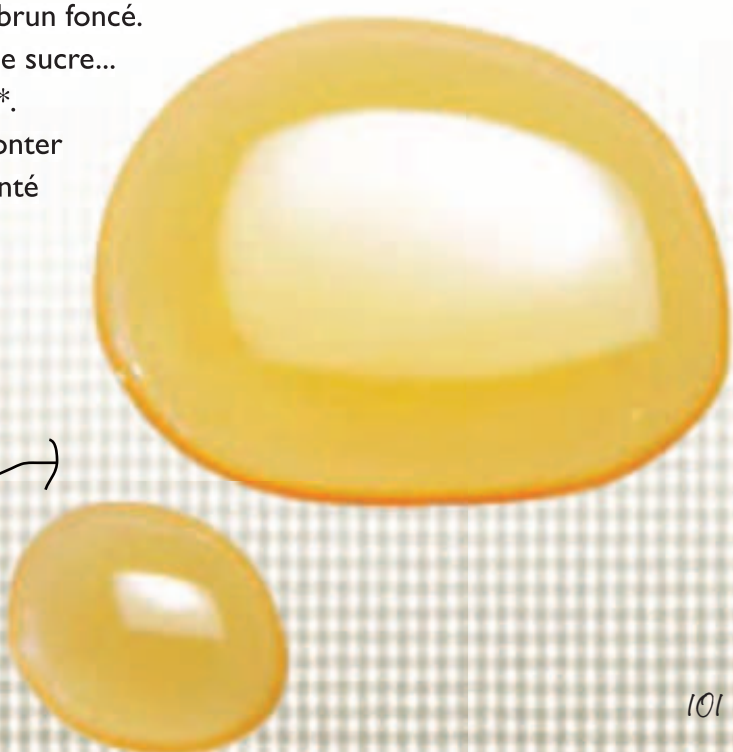
## Les édulcorants naturels

Aux côtés des substituts de sucre de synthèse, on retrouve depuis peu sur le marché deux édulcorants naturels : le stevia et le sirop d'agave.

Provenant de la plante **Stevia** *rebaudiana*, originaire d'Amérique du Sud, la feuille de stevia a été utilisée durant des siècles par les Indiens Guariani. Depuis quelques années, elle se vend dans les magasins d'aliments naturels sous forme séchée ainsi qu'en extraits normalisés (liquide ou poudre blanche). Le pouvoir sucrant de cet édulcorant peut être jusqu'à 300 fois plus élevé que celui du sucre. À noter: il ne doit pas être chauffé à plus de 100°C (212°F) et il pourrait provoquer des réactions chez les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées (marguerite, pissenlit, chrysanthème, etc.).

Le **sirop d'agave** est tiré de la même plante qui sert à produire la téquila, l'Agava tequilana. Son pouvoir sucrant est de 1,4 fois supérieur à celui du sucre blanc. Comme son indexe glycémique est faible (il contient principalement du fructose), il peut être utilisé par les diabétiques. Son goût est plus neutre que celui du miel et sa couleur varie du jaune au brun foncé.
Bon à savoir : il contient presque autant de calories que le sucre... mais on en utilise moins, étant donné qu'il est plus sucré*. Toutefois, s'il est consommé en grande quantité, il fait monter le taux de triglycérides sanguins, ce qui peut nuire à la santé cardiovasculaire et entraîner une résistance à l'insuline.

*180 ml (¾ tasse) de sirop d'agave peuvent en général remplacer 250 ml (1 tasse) de sucre.



Sirop d'agave


**Le tableau suivant présente les différents substituts de sucre autorisés au Canada :**

| Substituts de sucre | Calories | Où les retrouve-t-on ? | Nom commercial | Nombre de fois plus sucré que le sucre blanc |
|---|---|---|---|---|
| *Cyclamates* | 0 | • Substituts du sucre de table uniquement. | SugarTwin™<br>WeightWatchers™ | 30 |
| *Aspartame* | 4 par gramme | • Substituts du sucre de table.<br>• Additif alimentaire dans les céréales à déjeuner, les boissons, les desserts et la gomme à mâcher. | Nutrasweet™<br>NutraSuc™<br>Equal™ | 160 à 200 |
| *Acésulfame-K* | 0 | • Additif alimentaire dans un éventail de produits alimentaires. | Sunett™ | 200 |
| *Sucralose* | 0 | • Additif alimentaire dans les céréales, les boissons, les desserts, les confiseries, les produits de boulangerie et la gomme à mâcher. | Splenda™ | 600 |
| *Stevia* | 0 | • Au Canada, l'utilisation du stevia et de ses dérivés est autorisée provisoirement à titre de produit de santé naturel, mais pas comme édulcorant ajouté aux aliments transformés. | Purevia<br>Truvia | Poudre de feuilles séchées : 10 à 15<br><br>Extraits normalisés (liquide ou poudre blanche): 100 à 300 |
| *Sirop d'agave* | 17 par cuillère à thé | • Il se trouve dans les magasins d'aliments naturels. | Sirop d'agave<br>Nectar d'agave<br>Aguamiel | 1,4 |

(Source : Extenso.org)


### Une alternative sécuritaire?

En général, les substituts de sucre sont recommandés aux personnes diabétiques ainsi qu'aux gens qui suivent des régimes amaigrissants. Pour que la mise en marché de chacun de ces produits soit approuvée, Santé Canada doit avoir testé leurs effets sur la santé et déterminé jusqu'à quelle quantité ils peuvent être consommés sans danger. Malgré ce contrôle rigoureux, certains scientifiques doutent néanmoins de l'innocuité de ces produits. Certains édulcorants sont clairement déconseillés chez certains groupes de la population, notamment les cyclamates et la saccharine dans le cas des femmes enceintes.

Les jeunes, qui sont en pleine croissance, ont un besoin accru d'énergie que ne peuvent combler les substituts de sucre (à l'exception du sirop d'agave). C'est sans compter que la consommation de ces produits peut faire en sorte qu'ils développent un goût prononcé pour les aliments sucrés. Il est donc préférable d'éviter ces succédanés dans les desserts que vous confectionnerez pour eux.

## 8 LES CORPS GRAS

### Comment choisir une margarine?

Puisqu'il existe des différences considérables entre les margarines offertes sur le marché, il faut absolument lire leur étiquette! Pour être considérée comme plus saine, une margarine doit contenir moins de 2 g de gras saturés et trans (quantité totale) par 10 g de margarine. Les margarines dures et les margarines molles n'ont pas la même composition et ces dernières sont à préférer aux premières. Évitez les margarines dont les termes suivants apparaissent dans leur liste d'ingrédients : «hydrogénée», «partiellement hydrogénée», «shortening»; ils indiquent la présence de mauvais gras.

### Beurre ou margarine?

Tout dépend de l'utilisation que vous en faites! Pour certaines préparations, les pâtes à tarte, le goût unique du beurre et son apport à la texture le incontournable. Par contre, pour les muffins, les glaçages, les gâteaux ainsi que certains gâteaux de plus grands formats, margarine non hydrogénée représente un choix intéressant, puisqu'elle renferme moins gras saturés, pas de cholestérol et davantage de bons gras que le beurre. De plus, vous ne constaterez pas de différence notable côtés goût et texture. Au final, ces deux corps gras possèdent le même nombre de calories et de gras totaux et tous deux doivent être consommés avec modération.

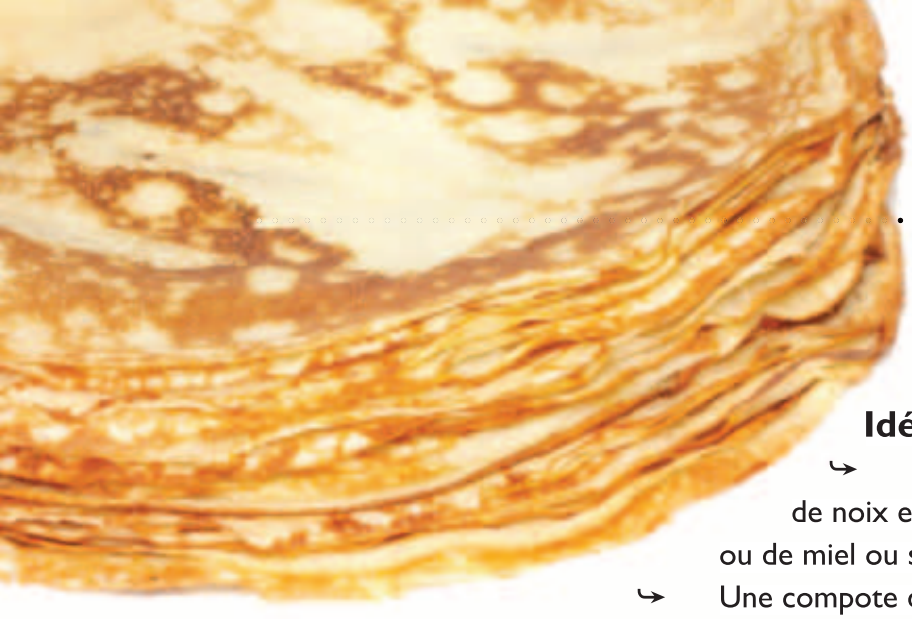
## Les autres corps gras

***L'huile*** donne habituellement aux gâteaux une texture plus moelleuse et souple que le beurre, qui les rend plus friable. Choisissez une huile neutre qui contient un bon ratio de gras (faible en gras saturés et riche en gras insaturés). L'huile de canola s'avère un bon choix. Vous pouvez remplacer, dans vos recette, le beurre par de l'huile, à condition d'en mettre 25 % de mois que la quantité de beurre indiquée.

***Le shortening*** est fait d'huile animale ou végétale, ou d'une combinaison des deux; celle-ci est hydrogénée afin de la rendre solide. Ce processus entraîne la formation de gras saturés et trans. Un nouveau procédé de fabrication permet toutefois d'éviter en partie la formation de ces mauvais gras. Comment reconnaître ce shortening moins néfaste pour la santé? Le premier ingrédient listé sur son étiquette doit être une huile non hydrogénée. Le shortening s'utilise principalement pour confectionner de la pâte brisée, mais le beurre fait aussi un bon travail.

## Pour des recettes réduites en gras :

- Remplacez la crème soit par du **lait,** du **yogourt nature** ou de la **crème sure**.
- Réduisez la quantité de matières grasses de moitié dans vos préparations de muffins et de gâteaux en la remplaçant par de la **purée de fruits**, des **dattes**, du **yogourt nature** ou du **jus d'orange**.
- Façonnez vos tartes avec une seule abaisse plutôt que deux. Votre tarte sera aussi délicieuse et sera allégée de 60 ml (¼ tasse) de gras! Préparez la pâte avec des **gras non hydrogénés** (margarine ou huile). Vous pouvez aussi vous tourner vers des préparations de croûte de tarte à base de céréales ou de biscuits Graham.
- Évitez le **shortening**, le **beurre** et les **garnitures fouettées**.
- Ne servez pas de pâtisseries, de biscuits, de gâteaux et de muffins du commerce; la plupart contiennent des gras saturés et trans.
- Du côté des produits glacés, privilégiez le **yogourt ou le lait glacé** de même que les **barbotines faites de vrais jus et de fruits**.

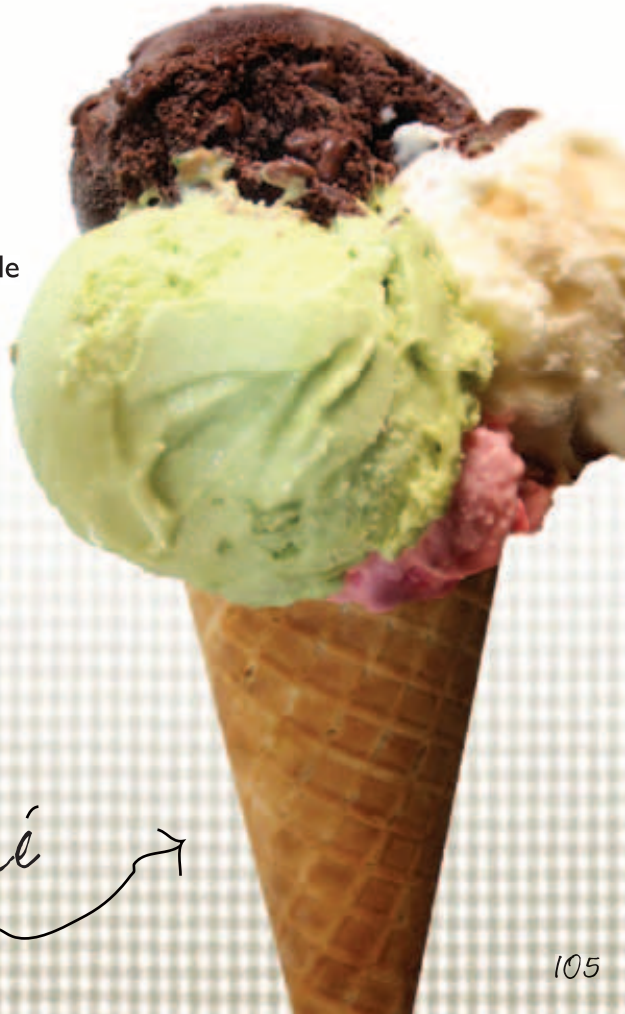


Crêpes

**Idées de desserts express :**

- Du yogourt nature garni de fruits frais, de noix et arrosé d'un filet de sirop d'érable ou de miel ou saupoudré de sucre d'érable.
- Une compote de pomme ou de poire relevée avec du gingembre fraîchement râpé et/ou de la cannelle.
- Un sundae maison fait avec un sorbet ou un yogourt glacé, garni de banane en rondelles, d'ananas broyés, de fraises tranchées, de noix de Grenoble et d'un filet de miel.
- Une pomme ou une poire dont le cœur a été enlevé, puis rempli de fruits séchés (raisins, canneberges, abricots, etc.), d'une noisette de beurre ou de margarine, de cassonade ou de sucre d'érable et de cannelle. Cuire au four jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
- Un pain doré de blé entier nappé de yogourt nature, de fruits coupés et d'un filet de sirop d'érable.
- Papillote de fruits. Placez des petits fruits sur un papier d'aluminium, versez un filet de sirop d'érable et garnissez de quelques noix de pacane hachées. Refermez la papillote hermétiquement. Cuire 4 minutes au four à 225°C (450°F).
- Une crêpe bretonne du commerce garnie de compote de pomme sans sucre ajouté, puis arrosée d'un filet de sirop d'érable et d'une boule de yogourt glacé.
- Salade de suprêmes d'agrumes décorée de biscuits au gingembre émiettés.
- Salade de melon à l'orange. Faites bouillir du jus d'orange dans une petite casserole avec de l'anis étoilé. Ajoutez des tranches fines de melon et cuire quelques minutes. Égouttez les tranches de melon et répartissez-les dans de jolis verres. Versez le sirop de jus d'orange. Garnir de graines de pomme grenade en saison.
- Gâteau au fromage rapide. Mélangez du fromage frais (type quark) avec un filet de sirop d'érable. Mettre des biscuits Graham émiettés dans le fond d'un verre. Ajoutez la préparation de fromage et ajoutez de belles framboises ou des bleuets. Réfrigérez avant de présenter.

(Source : « Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école » du Ministère de le Santé et des Services sociaux du Québec)



Cornet de yogourt glacé

Cassonade

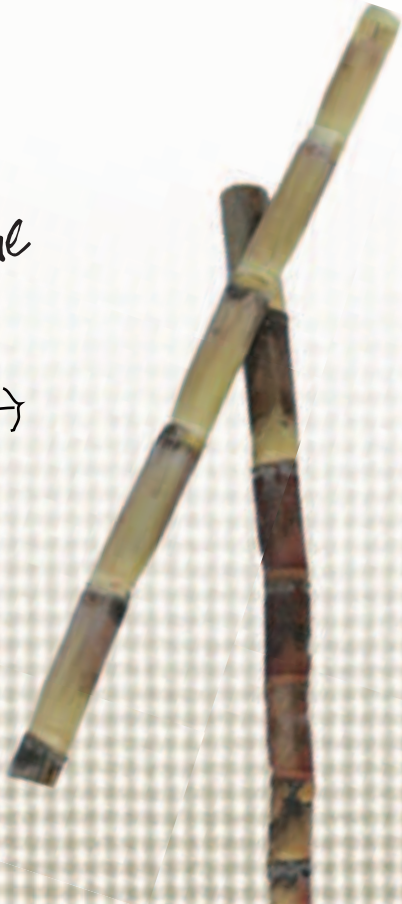
## 9 LA CASSONADE EN BLOC...

Lorsque la cassonade est prise en un bloc dur, c'est signe qu'elle a perdu trop d'humidité. Pour lui rendre sa consistance normale, déposez le bloc dans un plat allant au four à micro-ondes et chauffez-le environ 30 secondes. Il devrait ensuite se défaire facilement à la fourchette. Idéalement, conservez votre cassonade dans un contenant hermétique et mettez-y un petit morceau de pain blanc, que vous changerez de temps en temps. L'humidité du pain se transférera à la cassonade, qui restera malléable. Vous pouvez aussi opter pour des galets d'argile (qui se vendent dans les boutiques de cuisine); ceux-ci doivent être immergés dans l'eau et bien essuyés avant d'être déposés dans la cassonade.

## 10 RECETTES

Consultez la section **RECETTES - DESSERTS** à compter de la page 301 pour de savoureux desserts.

Canne à sucre



## SOURCES


- Collectif, L'encyclopédie visuelle des aliments, Québec Amérique, Montréal, 1996.
- Collectif, L'essentielle de l'Épicerie, Les Éditions la Semaine, Montréal, 2007.
- Magazine Ricardo, Noël 2006,vol 5 no 1, p. 20 et vol 3 no 2, p. 80.
- Brown, Amy, Understanding food principles and preparation, Thomson Wadsworth, 2e édition, USA, 2004.
- Girard, Daniel, Desserts de cuisine ITHQ, Cuisine professionnelle et professionnelle italienne (CET-712 et CET-724), Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Montréal, édition révisée, 2006.
- Sender, S.G. et Marcel Derrien, La grande histoire de la pâtisserie-confiserie française, Minerva, Genève Suisse, 2003, p. 22-23.
- http://www.nospetitsmangeurs.org/article/quoi-penser/53-que-penser-des-desserts
- http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sucre_obesite_do
- http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sucre_diabete_do
- http://www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=edulcorant_glossaire_do
- http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/sweeten-edulcor/index-fra.php
- http://www.diabete.qc.ca/html/alimentation/stevia.html
- http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=stevia_ps
- http://blogue.passeportsante.net/helenebaribeau/2008/02/
- http://www40.statcan.gc.,ca/l02/cst01/famil102e-fra.htm


# Les allergies alimentaires

De plus en plus de personnes ont ou développent des allergies alimentaires. Les dernières statistiques parlent de 8 % des enfants et de 4 % des adultes et ces chiffres sont en **constante évolution**.

9 aliments sont responsables de 90 % des réactions allergiques :

**Arachides**

**Noix**

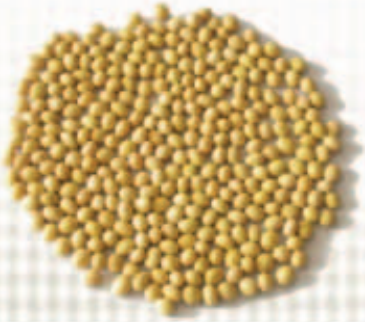
**Graines de sésame**

**Poissons et fruits de mer**

**Blé**

**Œufs**

**Lait**



**Soya**

Les sulfites sont des substances que l'on ajoute à certains aliments transformés pour en préserver la couleur, en prolonger la durée de conservation et prévenir la croissance de microorganismes. Les sulfites servent aussi au blanchiment d'amidons alimentaires et entrent dans la fabrication de certains matériaux d'emballage alimentaire comme la cellophane.

**Sulfites**

La **moutarde** pourrait également intégrer cette liste prochainement.

Certaines allergies se perdent avec l'âge mais dans la plupart des cas, elles persistent et parfois s'aggravent.

## 1 POURQUOI PORTER UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À CE TYPE DE CLIENTÈLE ?

Gérer les allergies alimentaires dans un service alimentaire peut sembler banal, mais lorsqu'on s'y implique sérieusement, on voit rapidement tous les points à contrôler comme des aménagements physiques spécifiques de même qu'une formation du personnel. Mais le jeu en vaut la chandelle car un jeune avec des allergies ne demande pas mieux que de pouvoir vivre comme les autres.
Avoir une offre alimentaire spéciale pour ces jeunes est essentielle.

## 2 QU'EST-CE QU'UNE ALLERGIE ?

Mais qu'est-ce qu'une allergie alimentaire? C'est une **réaction inadéquate** et exagérée du système immunitaire à une protéine alimentaire. Dès que l'organisme est en contact avec, ne serait-ce qu'une trace de l'aliment identifié comme allergène, une réaction soudaine peut-être enclenchée : resserrement des bronches, dilatation des vaisseaux, lésions cutanées, chute de tension artérielle, etc.

## 3 LE TRAITEMENT

L'adrénaline (sous forme d'auto-injecteur EpiPen®) est le seul médicament recommandé dans le traitement des réactions anaphylactiques et doit être disponible sans délai en cas de besoin. Des études ont clairement démontré que les réactions qui se sont avérées mortelles étaient associées à la non-utilisation de l'adrénaline ou à son administration tardive. Les autres médicaments comme les antihistaminiques (ex : Bénadryl®) ne doivent pas être considérés comme des médicaments de première ligne.

L'adrénaline doit être administrée dès les premiers symptômes d'une réaction sévère soit lors de l'apparition d'enflure au visage, constriction de la gorge, nausées ou plaques rouges sur le corps et avant les premiers symptômes de détresse respiratoire, c'est-à-dire avant la difficulté à respirer ou à avaler, la disparition ou la modification de la voix, le sifflement (wheezing), l'état de choc et la perte de conscience.

L'enfant qui a reçu de l'adrénaline doit être conduit à l'hôpital immédiatement car même si dans la majorité des cas une seule injection d'adrénaline est suffisante, un traitement d'appoint peut être indiqué et nécessiter une surveillance médicale. Même si certains effets secondaires peuvent survenir après une injection d'adrénaline (pâleur, palpitations, tremblements, étourdissements, faiblesse, mal de tête, nervosité, anxiété, arythmie cardiaque) les bénéfices de ce médicament dépassent largement les inconvénients liés à son utilisation.

# 4 IMPLICATION DES DIRECTEURS

Fréquenter l'école est un droit pour tous les enfants et l'enfant allergique ne doit pas faire l'objet de discrimination. De ce fait, les précautions nécessaires à leur santé et leur bien-être doivent être prises. Voici les principales interventions suggérées aux dirigeants des établissements et/ou des Commissions scolaires afin de réduire les risques reliés aux réactions allergiques sévères pouvant mettre la vie en danger.

- Voir à ce que l'enfant allergique soit identifié adéquatement auprès de tous les intervenants (fiche d'identification complète avec photo, affichage du nom et des renseignements relatifs à l'allergie de l'enfant à un endroit facile de consultation pour tous les intervenants).

- Demander aux parents de fournir les médicaments d'urgence accompagnés de l'ordonnance du médecin comme preuve de diagnostic.

- Obtenir une autorisation de traitement écrite pour fin d'administration de l'EpiPen® en cas de besoin.

- Ne pas exiger des parents qu'ils signent une décharge libérant l'établissement en cas de non-administration de l'Epipen.

- Prévoir le rangement des auto-injecteurs EpiPen® dans un endroit facilement et rapidement accessible par tous les membres du personnel, et ce, en tout temps.

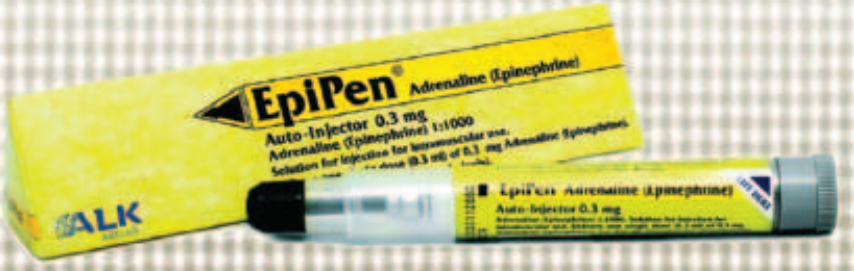
- Planifier l'envoi d'une lettre aux parents des autres enfants leur demandant d'exclure les arachides et les noix des collations/repas de leurs enfants s'il y a présence d'un enfant présentant une allergie aux arachides.

- Permettre à l'enfant de porter son bracelet Medic-Alert en tout temps (ed. physique, baignade).

- Assurer la formation de tout le personnel sur l'utilisation d'EpiPen® et la conduite à tenir en cas de réaction allergique, les symptômes d'une réaction allergique grave et sur la contamination par les allergènes.

- Encourager le partage d'information entre les parents et l'établissement et favoriser leur implication.

- Inciter les transporteurs scolaires à donner la formation nécessaire à leurs chauffeurs en matière de sécurité et d'intervention d'urgence.



# 5 LA PRÉVENTION = LE MEILLEUR TRAITEMENT

La période de l'adolescence étant accompagnée de certaines caractéristiques propres à cette étape de la vie, les adolescents ayant des problèmes d'allergie sévère risquent de voir la gestion de leur problème d'allergie se compliquer davantage. Le besoin d'indépendance face au milieu familial, le sentiment d'indestructibilité qui le rend téméraire et l'immense besoin de s'identifier à ses pairs, desquels il ne veut surtout pas être différent le rendent selon plusieurs allergologues plus à risque d'être exposé à des réactions allergiques qui pourraient lui être fatales. Tous les intervenants, toute la population adolescente et le personnel de la cafétéria devraient être habilités à réagir en cas de besoin car peu importe l'âge de la personne allergique, on ne peut présumer qu'elle sera en mesure de s'injecter l'adrénaline elle-même, la progression de la réaction pouvant être très rapide. Les mesures suivantes visent à aider les adolescents à assurer eux-mêmes leur sécurité et à diminuer les risques reliés à la contamination des aliments servis en cafétéria :

1. Formation pour tous les étudiants et tout le personnel incluant celui de la cafétéria sur l'administration d'EpiPen®, sur les symptômes d'une réaction allergique sévère et sur la contamination par les allergènes.

2. Enseignement sur les comportements à risque comme les échanges de nourriture, partage du même breuvage ou de la même cigarette, consommation d'aliments durant le transport scolaire, échange de baiser avec un(e) partenaire venant de consommer l'aliment allergène.

3. Instauration de mesures préventives dans la cafétéria :
   - ↳ éviter la contamination des aliments par contact d'ustensiles ou autre lors de la préparation ou du service;
   - ↳ ne pas camoufler d'arachides ou de noix dans la nourriture;
   - ↳ servir le beurre d'arachide, les arachides et les noix dans des contenants individuels
   - ↳ afin de ne pas contaminer la nourriture par la manipulation de ces allergènes;
   - ↳ utiliser des huiles et des ustensiles différents pour le poisson et les autres aliments cuits en friture;
   - ↳ afficher une liste des menus avec les ingrédients dans un endroit visible de la cafétéria;
   - ↳ être réceptif aux questions des jeunes sur la composition des mets.

**Source :**
- Association québécoise des allergies alimentaires www.aqaa.qc.ca
- Les points 3 à 5 sont extraits du document : La prévention des allergies alimentaires dans les centres de la petite enfance, les services de garde et à l'école de l'Association québécoise des allergies alimentaires, Juin 2003

# 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.

## 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**<br>Faible teneur : moins de 5 % |
| **Gras saturés et trans**<br>Faible teneur : moins de 10 % |
| **Fibres**<br>Teneur élevée : plus de 15 % |
| **Vitamines et minéraux**<br>Faible teneur : moins de 5 %<br>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 % |

## 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 diminution 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 2 mg de cholestérol et faible teneur en lipides saturés (comporte une restriction au niveau des lipides trans)*<br>• 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 g ou plus de fibres* |
| Bonne source de calcium | • 165 g 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 l-fra.php)

# L'alimentation et le sport

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

Votre école participe à un programme Sport-études? Cette fiche vous présente brièvement quelques concepts clés reliés à l'alimentation et à la pratique d'activité physique. N'hésitez pas à transmettre vos nouvelles connaissances aux jeunes sportifs qui viendront manger à votre cafétéria.

Pour faire le pleins d'énergie, certains jeunes sportifs peuvent avoir besoin de consommer de 500 à 1500 calories de plus par jour que les jeunes sédentaires. Ainsi, ils prendront de trois à quatre collations nutritives chaque jour, en plus de trois repas équilibrés pour bien performer.

## 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 |

**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.

# 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 À L'ÉCOLE ?

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

# Les collations

Bien que les jeunes prennent habituellement deux repas sur trois à la maison, le nombre d'heures passées en milieu scolaire signifie qu'une certaine quantité d'aliments doit y être consommée. Pour plusieurs d'entre eux, les repas pris à la maison ou à l'école ne peuvent suffire à combler les besoins nutritionnels de la journée. Pour un jeune du primaire ou du secondaire, la collation peut donc représenter une source énergétique importante tout en lui permettant de consommer des aliments différents de ceux qu'il consomme au repas (fruits, légumes, fromage, etc.).
Si votre établissement offre des collations au cours de la matinée ou de l'après-midi, consultez cette fiche thématique à titre d'outil pour optimiser la qualité et la variété des collations que vous offrez.

La plupart des éléments de cette fiche provienne de la fiche thématique 3 – Collations santé, conçue dans le cadre du Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

## 1 QUELQUES STATISTIQUES

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition (2004), L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table :

- 69 % à 88 % des jeunes prennent une collation le matin
- 45 % à 81 % des jeunes prennent une collation en après-midi
- Chez les 9 ans et plus, un pourcentage élevé de collations provient des Autres aliments qui ne font pas parties des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. Ces derniers sont souvent riches en gras, en sel ou en sucre.

## 2 COMPOSITION D'UNE COLLATION SAINE

Une collation saine est un complément alimentaire qui fournit de l'énergie entre deux repas, sans toutefois couper l'appétit pour le repas suivant. Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, les enfants et les adolescents en pleine croissance en ont souvent besoin. Elle doit être constituée d'aliments faisant partie d'au moins un des quatre groupes suivants :

- Les légumes et fruits ainsi que les produits céréaliers contiennent principalement des glucides (qui fournissent rapidement de l'énergie à l'organisme et au cerveau) ainsi que des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires.
- Les laits et substituts contiennent des glucides et des protéines et fournissent le calcium et la vitamine D nécessaires à la santé des os et des dents.
- Les viandes et substituts contiennent principalement des protéines, permettent d'être rassasié pendant une plus longue période et assurent la croissance des os, des muscles et des autres tissus.

Dans la préparation des collations, il est important de tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires, aux aliments et aux contenants permis, etc.

## 3 À VOS ÉTIQUETTES!

Il peut être difficile de faire des choix éclairés devant l'abondance des produits que l'on trouve sur le marché. Il est donc nécessaire d'établir certains critères qui permettent d'analyser le contenu d'un produit à l'aide du tableau de la valeur nutritive sur l'emballage. Il importe également de vérifier la liste des ingrédients. Une attention particulière doit être portée aux premiers ingrédients de la liste puisque ce sont ceux qui se trouvent en plus grande quantité dans le produit.

- Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désigne le premier ingrédient figurant sur la liste sont à éviter.
- Les produits dont le mot « sucre » ou un équivalent désignent le deuxième ou le troisième ingrédient devraient être consommés seulement à l'occasion.
- Les produits contenant des gras saturés sont à éviter dans la mesure du possible. Les termes suivants indiquent qu'un produit contient ce type de gras : suif, huile de palme, huile de palmiste.
- On entend beaucoup parler des gras trans et de leurs effets néfastes sur la santé. En effet, ces gras s'accumulent dans l'organisme et sont difficilement éliminés. Ils sont donc à éviter. Pour les repérer, certains synonymes apparaissent dans la liste des ingrédients : shortening, huiles hydrogénées et saindoux.

On peut également se fier au tableau de la valeur nutritive sur l'emballage où l'on trouve sous « lipides » le terme « trans ». On ne peut pas se fier uniquement à la présence de sucres et de gras trans pour faire un choix de collations. Afin de repérer les aliments à privilégier, certains conseils supplémentaires sont fournis ci-dessous.

## 4 LÉGUMES ET FRUITS

La plupart des collations devraient comprendre des légumes et des fruits, et ce, sous plusieurs formes :

- Crudités : carotte, poivron, brocoli, navet, pois mangetout, céleri, concombre, chou-fleur, etc.
- Jus de légumes
- Fruits frais : pomme, orange, kiwi, clémentine, banane, fraises, bleuets, cantaloup, cerises, raisins, etc.
- Fruits séchés : raisins, abricots, papayes, canneberges, etc.
- Compote de fruits non sucrée
- Fruits en conserve non sucrés
- Jus de fruits non sucrés
- Barres de fruits non sucrées

Les légumes et fruits de couleur foncée (vert, orange, rouge) fournissent une plus grande quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.
Il est à noter que, moins un aliment est transformé, plus il conserve sa valeur nutritive. Par exemple, la pomme entière contient plus de fibres que la compote de pommes non sucrée et le jus de pomme.

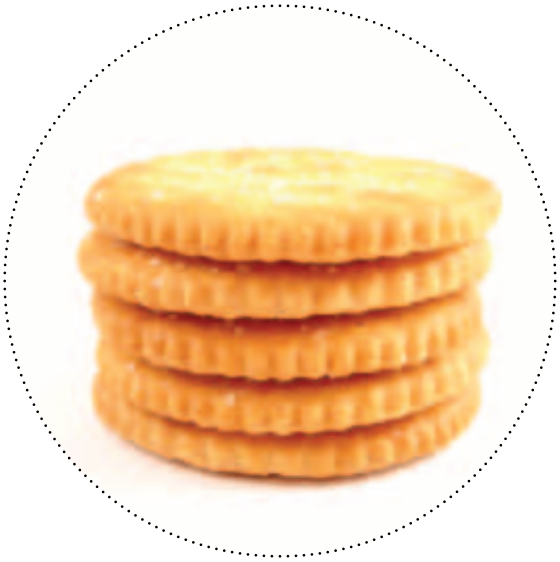
## 5 PRODUITS CÉRÉALIERS

- Offrir des produits céréaliers faibles en matières grasses et en sucres tels que les galettes de riz, les craquelins, les biscottes, les barres de céréales, les muffins de type maison et les galettes faibles en gras et en sucres.
- Privilégier les produits céréaliers contenant 2 grammes de fibres ou plus par portion.
- Privilégier des produits céréaliers qui répondent à certains critères inscrits sur l'étiquette nutritionnelle et dans la liste des ingrédients.

## Craquelins

Privilégier 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



## Muffins, barres tendres, galettes et biscuits

Privilégier un produit contenant:

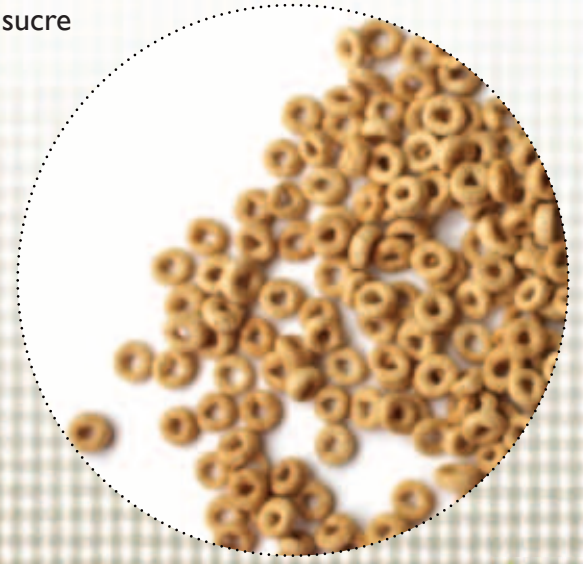
- ➥ Un maximum de 200 calories
- ➥ Un maximum de 7 g de lipides totaux
- ➥ Un maximum de 2 g de gras saturés et trans
- ➥ Un maximum de 10 g de sucre
- ➥ Un minimum de 2 g de fibres

## Céréales à déjeuner (environ 30 grammes)

Privilégier un produit contenant:

- ➥ Un minimum de 2 g de fibres
- ➥ Un maximum de 6 g de sucre par portion de 30 g

Dans tous les cas, privilégier les produits faits à base de produits céréaliers à grains entiers. Si vous confectionnez les collations, n'hésitez pas à consulter les recommandations nutritionnelles dans le volet Nutrition pour des trucs pour réduire l'utilisation de sucre et de matières grasses et augmenter la quantité de fibres.



## 6 LAITS ET SUBSTITUTS

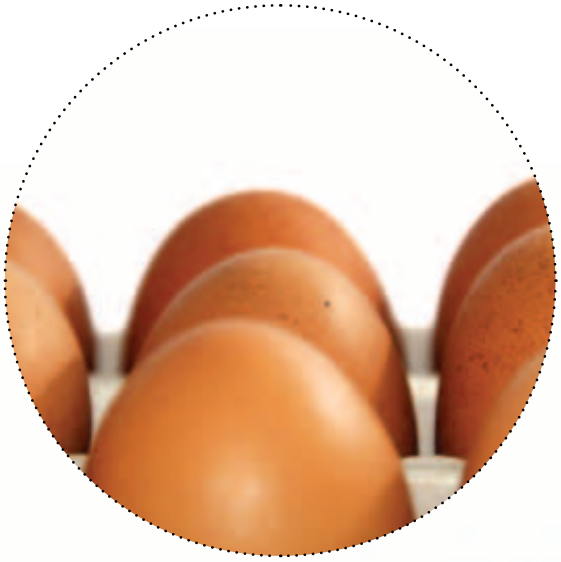
Il est important d'offrir aux jeunes une grande variété de produits laitiers. Plusieurs de ces produits peuvent être offerts en collation : yogourt, yogourt à boire, fromage emballé en portions individuelles et fromage frais.

## 7 SUBSTITUTS DE LA VIANDE

Les substituts de la viande peuvent également être offerts en collation :

- Œufs durs
- Noix, graines et légumineuses (fèves de soya, etc.), seules ou mélangées, avec ou sans fruits séchés. Les mélanges de noix, de graines ou de légumineuses avec confiseries ou friandises ajoutées sont cependant à éviter.

Il est important de rappeler qu'il faut tenir compte des exigences des milieux scolaires relativement aux allergies alimentaires.



# Les machines distributrices

Dans l'optique d'entamer un virage santé, les machines distributrices qui se retrouvent dans les écoles doivent fournir aux jeunes des collations nutritives, en plus de leur permettre de compléter, à l'occasion, leur boîte à lunch ou leur repas pris en cafétéria. Pour assurer la cohérence de l'ensemble de l'offre alimentaire du milieu scolaire, le contenu des machines distributrices doit aussi être revu. Vous trouverez dans cette fiche des conseils pour améliorer le contenu des machines distributrices destinées aux établissements scolaires et pour que ce virage vous soit aussi profitable qu'il le sera pour la santé de nos jeunes!

## 1 DES MACHINES DISTRIBUTRICES DE TOUTES SORTES!

Il existe plus d'un type de machines distributrices, selon les produits pour lesquels elles sont conçues :

- boissons froides;
- boissons chaudes;
- distributeur en vrac avec poignée (bonbons, gommes, fruits séchés, arachides et noix, etc.);
- friandises ou collations (non réfrigérée);
- aliments ou aliments et boissons (réfrigérée);
- crème glacée et autres produits congelés;
- machine distributrice à deux sections (une réfrigérée et une non réfrigérée);
- distributeur de monnaie.

Pour répondre adéquatement aux besoin d'une clientèle donnée, les machines distributrices doivent être adaptées à cette clientèle et être présentes sur les lieux dans un nombre convenable (ni trop ni trop peu). Les machines distributrices sont exclues des écoles primaires, excepté lorsque ces dernières sont pourvues d'installations sportives et culturelles qui servent à des organismes du milieu.

Pour déterminer le nombre et le type de machines distributrices à installer, vous devez tenir compte :

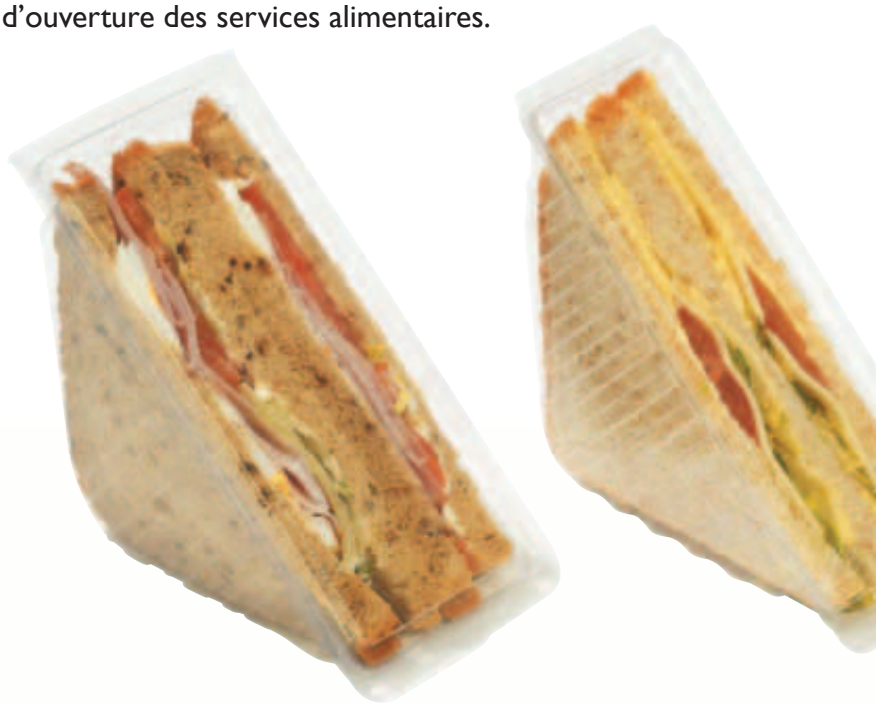
- du volume de visiteurs qui fréquentent votre établissement;
- de leur profil.

Pour ce qui est des écoles secondaires et des centres de formation professionnelle, on y retrouve des machines distributrices à friandises ou collations (non réfrigérées) de même que des machines distributrices de boissons froides comme chaudes.

Dans les établissements qui accueillent plus de 1 000 élèves, les machines distributrices d'aliments réfrigérées sont un plus. Elles permettent à la clientèle d'avoir accès à une plus grande variété de produits alimentaires, notamment en dehors des heures d'ouverture des services alimentaires.

Les machines distributrices réfrigérées (aliments et boissons) devraient donc offrir, en tout temps, les produits suivants :

- eau en bouteille;
- jus de fruits purs;
- fruits frais;
- jus de légumes;
- légumes crus;
- salades;
- sandwichs;
- soupes;
- lait;
- fromage;
- yogourts ou yogourts à boire.



Pour les endroits qui n'accueillent pas suffisamment de clients pour justifier la présence de plus d'une machine distributrice, vous pourriez envisager d'opter pour une machine distributrice à deux sections, l'une réfrigérée et l'autre non réfrigérée.

Dans les établissements fréquentés par plus de 1 500 élèves, les machines distributrices pourraient proposer, en plus, des repas surgelés. Il sera alors essentiel de sélectionner avec soin ces produits, puisque bon nombre d'entre eux sont souvent riches en matières grasses et en sel.

Si vous avez installé des machines réfrigérées ou congelées dans vos salles à manger, vous devriez vous assurer de mettre à la disposition des élèves un nombre suffisant de micro-ondes afin qu'ils soient assurés de pouvoir faire réchauffer les produits qui le nécessitent.

# 2 L'OFFRE DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES : VOYEZ-Y!

## Machines distributrices de boissons

Certaines boissons, chaudes ou froides, contiennent beaucoup de sucre. Pour vous donner une idée : une cannette de 355 ml de boisson gazeuse régulière contient l'équivalent d'environ huit sachets de sucre! D'autres boissons contiennent aussi des doses élevées de caféine. Les boissons énergisantes, qui sont très populaires auprès des jeunes, contiennent l'équivalent en caféine et parfois même le double d'une tasse de café! L'Association médicale canadienne (AMC) a fait part récemment des ses inquiétudes à ce sujet, en demandant à Santé Canada de mieux encadrer la réglementation de ce type de produit et de cesser d'en faire la promotion auprès des jeunes.

Il faut donc viser à réduire l'offre de boissons à forte teneur en sucres ajoutés et en caféine, et privilégier les boissons qui possèdent une bonne valeur nutritive. Les boissons qui comprennent des substituts de sucre (aussi appelés édulcorants intenses) sont aussi à revoir à la baisse.

Pour éviter d'encourager une consommation excessive de boissons, il est aussi préférable d'éliminer les gros formats (plus de 384 ml). Les petits formats, qui sont généralement consommés plus rapidement, comportent aussi l'avantage de réduire le risque de prolifération des bactéries dans les boissons périssables, comme le lait.


Jus de tomate

| BOISSONS CONSEILLÉES | BOISSONS À ÉLIMINER |
|---|---|
| Eau<br><br>Jus de fruits purs à 100 %<br>(ex.: jus d'orange ou de pomme sans sucre ajouté)<br><br>Jus de légumes ou de tomate<br>(offrir aussi des versions réduites en sodium)<br><br>Lait<br><br>Yogourt à boire<br><br>Laits aromatisés (boissons laitières) contenant moins de 30 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse) ou moins de 12% de sucres totaux (ex.: lait au chocolat, lait aromatisé à la vanille)<br><br>Boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et de vitamine D contenant moins de 26 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse) ou moins de 10,5% de sucres totaux (ex.: lait de soya à la vanille ou au chocolat) | Boissons gazeuses sucrées et celles avec substituts de sucre (boissons diètes)<br><br>Boissons avec sucre ajouté ou substituts de sucre (ex.: cockails, punchs et boissons aux fruits, thé glacé, boissons pour sportifs, boissons énergétiques, boissons énergisantes)<br><br>Eaux additionnées de sucre ou de substituts de sucre (ex.: eau pétillante à saveur de fruits)<br><br>Boissons chaudes telles que café, thé et chocolat chaud* |

* Ces boissons devraient être offertes seulement dans les locaux réservés au personnel ou dans les milieux d'éducation aux adultes. Attention au choix de chocolat chaud : certains contiennent beaucoup trop de sucre.

(Source : « Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école » du Ministère de le Santé et des Services sociaux du Québec)

Bien qu'elle ne fournisse pas d'énergie brute, l'eau est la seule boisson dont notre organisme ne peut se passer puisqu'elle lui est essentielle pour utiliser le « carburant » présent dans les aliments.
L'eau doit donc être la boisson à privilégier en tout temps!

Eau

## Machines distributrices d'aliments

Voici les lignes directrices à suivre concernant les machines distributrices d'aliments :

- Les ingrédients qui composent les aliments, notamment le sucre, les matières grasses et le sel, doivent faire l'objet d'une attention particulière. L'offre d'aliments qui ne respectent pas les principes d'une saine alimentation doit être réduite. (Voir la section sur les *Recommandations nutritionnelles* dès la page 23)
- Tous les aliments dont le premier ingrédient est le sucre doivent être offerts en quantité et grosseur limitées. Ces aliments comprennent les confiseries, sucreries, fruits séchés avec enrobage chocolaté, sucré ou à saveur de yogourt, noix et graines avec enrobage chocolaté, sucré ou à saveur de yogourt, chocolat à moins de 70 % de cacao, etc. Lisez les étiquettes avec un œil averti : plusieurs termes sont synonymes de sucre et peuvent donc en cacher la présence; de plus, l'utilisation de parenthèses pour la description des ingrédients a pour effet de « retarder » l'ordre de présentation du sucre. (Voir la section sur les *Recommandations nutritionnelles* dès la page 23)
- Les exigences de chaque milieu scolaire en ce qui concerne les allergies alimentaires doivent être respectées.
- Dans le but de prévenir la surconsommation, les grosses portions d'aliments devraient être exclues, selon les mêmes principes qui s'appliquent aux boissons. (Voir la section sur les *Recommandations nutritionnelles* dès la page 23)

# 3 ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES

Les machines distributrices installées dans les écoles doivent mettre l'accent sur les aliments sains. La *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* suggère, dans un premier temps, que les fruits et légumes, les produits céréaliers, le lait et substituts, les viandes et substituts représentent au moins 75 % du contenu des machines distributrices, et qu'à court terme, 100 % du contenu soit composé d'aliments nutritifs. Avant de parvenir à l'objectif ultime, certains changements peuvent être entamés pour améliorer l'offre déjà existante. Référez-vous aux critères nutritionnels présentés dans les tableaux ci-dessous.

Voici des suggestions de produits à privilégier :

## Légumes et fruits

- ↳ légumes crus coupés, mis en portion, avec ou sans trempette;
- ↳ salades;
- ↳ fruits frais;
- ↳ pommes ou autres fruits coupés ou mis en portion;
- ↳ fruits séchés;
- ↳ barres de fruits non sucrées;
- ↳ fruits en conserve dans du jus de fruits;
- ↳ compotes à base de pommes sans sucre ajouté;
- ↳ purée de fruits sans sucre ajouté.

## Produits céréaliers

- ↳ biscuits, galettes, barres de céréales et muffins commerciaux;
- ↳ produits « maison » (biscuits, galettes, muffins) faibles en matières grasses et en sucre;
- ↳ céréales à déjeuner.

## Lait et substituts

- ↳ yogourts nature, aux fruits ou aromatisés;
- ↳ fromages frais (fromages de type yogourt avec purée de fruits);
- ↳ boissons au yogourt;
- ↳ fromages variés (en grains, en morceaux, en bâton, à tartiner, cottage, etc.).

## Viandes et substituts

- noix, amandes, arachides, graines ou mélanges de noix sans enrobage (privilégier les versions sans sel)*;
- mélanges de noix et graines avec fruits séchés sans enrobage*;
- graines de soya;
- collations de tofu (ex. : bouchées de tofu assaisonné);
- beurre d'arachide et craquelins*;
- conserves de thon et craquelins;
- tartinade de viande ou substituts et craquelins;
- salade de légumineuses en conserve.

* Attention à la politique sur les allergies alimentaires en vigueur dans votre établissement.

## Chocolat

- Du chocolat à 70 % de cacao et plus peut être offert au lieu des friandises chocolatées. Les petits formats devraient être privilégiés.

## Dessert au soya (tofu)

- mousse de soya;
- dessert au tofu.

## Croustilles et autres « grignotises »

- galettes de riz cuites au four;
- croustilles de pita;
- biscuits-craquelins dont l'étiquette répond aux critères établis pour les biscuits et galettes.

# 4 CRITÈRES DE SÉLECTION DES PRODUITS

Afin de vous guider dans vos choix de produits, voici les critères nutritionnels à respecter pour plusieurs aliments susceptibles de se retrouver dans les machines distributrices.

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.<br>✓ 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<br>Boisson de soya enrichie (nature) | ✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins).<br>✓ Privilégier les laits à 2% M.G. et moins. |
| Yogourt à boire<br>Yogourt en tube<br>Smoothie maison | ✓ Viser un produit contenant 26 g ou moins de sucres totaux par format individuel.<br>✓ 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!* en page 234). |
| Lait au chocolat<br>Chocolat chaud | ✓ Privilégier les petits formats (250 ml et moins).<br>✓ 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.<br>✓ 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).<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits* en page 84 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).<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les boissons gazeuses et les boissons aux fruits* en page 84 pour plus de renseignements. |
| Slush | ✓ Si cet aliment est offert, s'en tenir à une petite portion (250 ml et moins).<br>✓ Privilégier un produit fait à base de jus de fruits 100% pur, si disponible. |

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<br>Grignotises<br>Craquelins | ✓ Viser un produit contenant :<br>↳ Un maximum de 300 mg de sodium<br>↳ Un maximum de 10 g de lipides totaux<br>↳ Un maximum de 2 g de gras saturés et sans gras trans<br>✓ Offrir une variété de croustilles et grignotises cuites au four ou des craquelins de blé entier ou multigrains.<br>✓ Consulter la fiche *Le point sur les croustilles* en page 88 pour plus de renseignements. |
| Arachides/Noix<br>Mélange montagnard (fruits séchés et noix mélangées) | ✓ Privilégier les petits formats (sachets de 35 g et moins). |

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

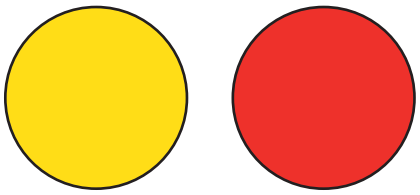
Aliments quotidiens
*(aucune pastille sur ces aliments)*

Aliments d'occasion

Aliments d'exception

| ALIMENTS | CIBLES POUR L'AMÉLIORATION DE L'ITEM (avec produits existants) |
|---|---|
| **Desserts / sucreries** | |
| Fruits<br>Produits à base de fruits | ✓ Privilégier avant tout une offre de fruits frais.<br>✓ Privilégier les fruits surgelés (sachet individuel de 75 g)<br>✓ Privilégier les compotes de fruits non sucrées ou sans sucres ajoutés en portion de 125 ml.<br>✓ Privilégier les fruits en conserve en sirop léger ou en jus de fruit en portion de 125 ml.<br>✓ 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).<br>✓ *Garnir vos parfaits de fruits frais ou surgelés et de céréales granola.* |
| Muffin<br>Barre tendre<br>Galette<br>Biscuit | ✓ Réaliser des produits maison.<br>✓ Respecter les critères suivants dans le choix de produits commerciaux :<br>↳ Un maximum de 200 calories<br>↳ Un maximum de 7 g de lipides totaux<br>↳ Un maximum de 2 g de gras saturés et trans<br>↳ Un maximum de 10 g de sucre<br>↳ Un minimum de 2 g de fibres<br>✓ Dans tous les cas, privilégier les produits faits à base de produits céréaliers à grains entiers. |
| Chocolat<br>Arachides ou noix avec enrobage au chocolat | ✓ Si ces aliments sont offerts, s'en tenir à des petits formats (35 à 45 g).<br>✓ 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.<br>✓ Viser les produits faits à base de jus de fruits 100% pur.<br>✓ Privilégier les produits faits à base de lait ou de yogourt. |

## 5 CLASSIFIEZ LES PRODUITS



Il pourrait être intéressant que vous instauriez éventuellement un système de classification des produits en fonction de leur recommandation dans l'optique d'une saine alimentation, telle que nous la définissons. Ce système devrait reposer sur des symboles facilement reconnaissables, comme les couleurs d'un feu de circulation.

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 (aliments d'occasion et d'exception). En faisant référence aux couleurs d'un feu de circulation, une pastille de couleur orange pourrait être apposée sur les aliments d'occasion et une pastille rouge, sur les aliments d'exception. Ce processus pourrait être entrepris une fois que le contenu de vos machines sera constitué en majorité d'aliments quotidiens.

## 6 OÙ PLACER LES PASTILLES DE COULEURS ?

Les pastilles de couleurs devraient être placées à proximité des boutons de sélection ou près de l'indication précise de l'emplacement des articles dans les machines distributrices. Il importe de vérifier régulièrement si les produits placés dans la machine ont bien la bonne pastille de couleurs, si celle-ci n'est pas décollée, etc.

## 7 AFFICHEZ LA LÉGENDE DU CODE

Si vous avez classifié vos produits selon un code de couleurs, votre affichage (pastilles de couleurs) devrait être accompagné d'une légende à chaque point de service. Il serait aussi souhaitable que vous teniez des kiosques ou des séances d'information visant à sensibiliser les utilisateurs aux bons choix vers lesquels ce code peut les guider.

# 8 MISE EN MARCHÉ DES ALIMENTS DANS LES MACHINES DISTRIBUTRICES

## Disposition des produits dans les machines

La Politique-cadre recommande que l'offre des machines distributrices soit composée d'un minimum de 75 % (allant jusqu'à 100 %) de produits alimentaires et de boissons ayant une bonne valeur nutritive. Pour encourager l'achat de ces produits plutôt que de ceux qui ont une faible valeur nutritive, il est essentiel de porter une attention particulière à la façon dont ces aliments ou boissons sont disposés dans vos machines distributrices. Afin de donner une visibilité supérieure aux produits sains, vous pouvez **les disposer du centre vers le haut et de la gauche vers la droite, en suivant ainsi le mode de lecture à la hauteur des yeux de la clientèle.**

Pour accroître votre rentabilité, vous pouvez analyser les contributions financières de chaque produit de bonne valeur nutritive et favoriser la disposition décrite ci-dessus pour les produits qui vous rapportent davantage.

Le principe de visibilité pourrait aussi servir à rencontrer des objectifs de saine alimentation fixés par les écoles. Par exemple, si vous souhaitez mettre en valeur les produits riches en fibres pour le mois de la nutrition, vous placerez les aliments les plus riches en fibres dans les sélections les plus visibles des usagers. Sachez que les machines distributrices offrent de surcroît la possibilité d'introduire des produits vedettes en fonction des mois de l'année, comme des fruits ou des légumes frais ou préparés.

En variant la façon dont les produits sont placés et en alternant le contenu de vos machines, vous réduirez la monotonie et dynamiserez ainsi les ventes.

## 9 UNE POLITIQUE DE PRIX BIEN PENSÉE

Les prix de ventes que vous établissez peuvent inciter vos clients à opter pour un produit plutôt qu'un autre. Ainsi, pour encourager l'achat d'aliments qui ont une valeur nutritive plus élevée, vous n'avez qu'à fixer leur prix légèrement plus bas que ceux des aliments à valeur nutritive moins élevée.

## 10 FAITES ŒUVRE UTILE

En classifiant les produits de vos machines distributrices, vous fournissez à votre clientèle un véritable outil d'éducation aux saines habitudes de vie!

## 11 UN VIRAGE SOUHAITABLE ET... RÉALISABLE!

Proposer des choix de produits plus sains dans les machines distributrices est chose faisable. Vous pouvez effectuer ces changements de façon graduelle. Dans tous les cas, l'important est de bien communiquer vos intentions à votre clientèle, de les préparer adéquatement. Et pour que les jeunes se sentent partie prenante, pourquoi ne pas les inviter, par exemple, à tester certains produits!

**Sources**

Note : La majorité des éléments de cette fiche proviennent du Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école (Ministère de le Santé et des Services sociaux du Québec)

http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1447
http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1491]
www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4718
http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/boissons-energisantes-des-sirops-cafeines.html
http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau_questions_sante_do

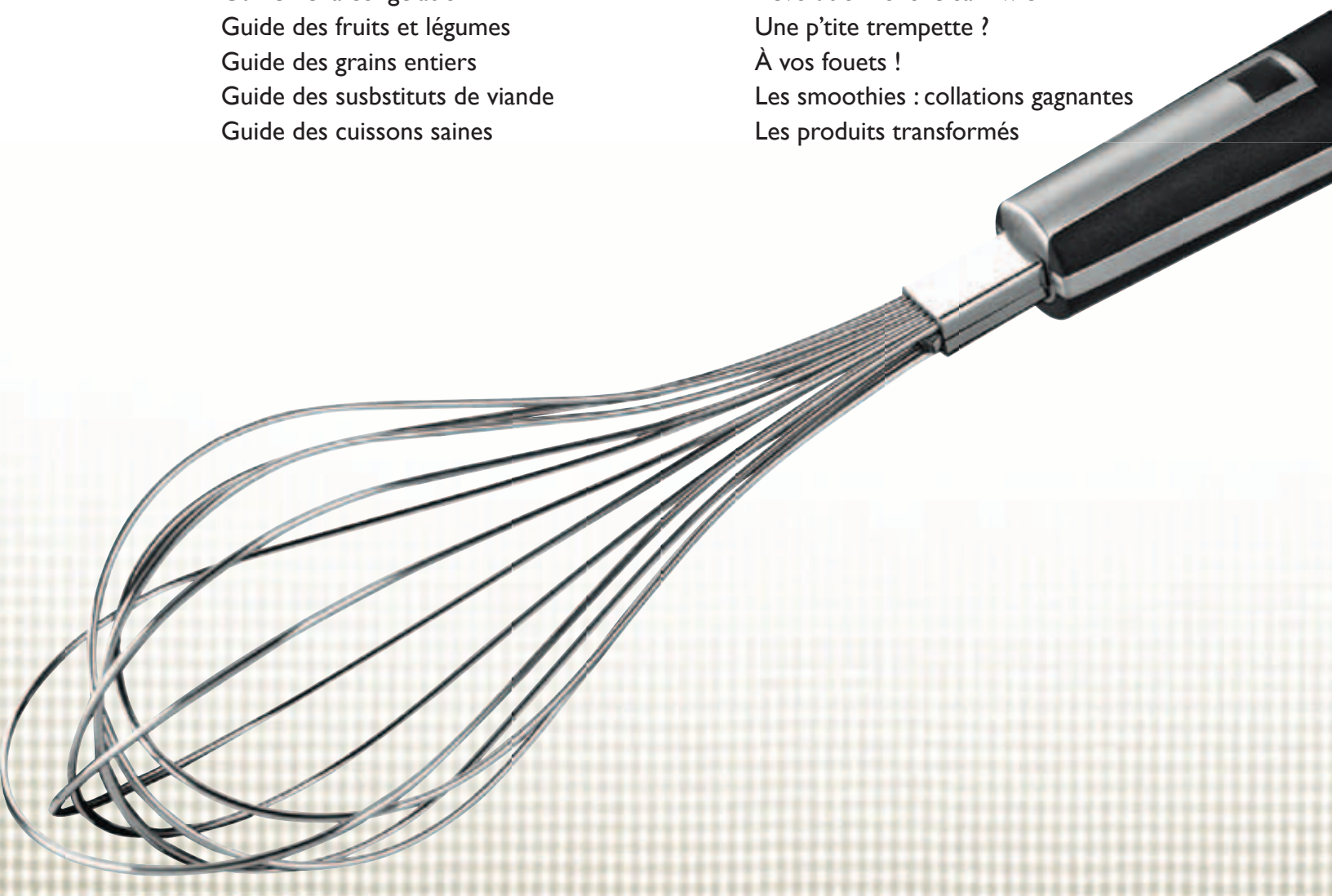
# Volet cuisine

## Guides du parfait cuisinier



## Les mains à la pâte





la santé au menu

# Guide des *épices et fines herbes*

Guide développé dans le cadre du projet **Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec**. Disponible aussi sur :

nospetitsmangeurs.org

offres et pratiques alimentaires en services de garde

# 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 café réservé à cette fin à portée de la main.

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 :

- aucune trace de moisissure,
- les tiges ne sont pas sèches,
- 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.

# GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

| NOM DE L'HERBE | GOÛT | UTILISATION | EXEMPLES |
|---|---|---|---|
| **Coriandre (feuilles)** | Puissant, légèrement anisé | Fin de cuisson | Nouilles asiatiques, poisson, volaille, légumineuses |
| **Aneth** | Doux, franchement anisé | Fin de cuisson | 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, salades, 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 |

# 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 tomate |
| **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.

# 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 !

| MODES DE CUISSON | TECHNIQUES | 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'hummus. | |

| MODES 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. Des épices moulues sont mélangées à l'ail, puis saisies dans une poêle avec es 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 à la marocaine.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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.

# GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

| NOM DE L'ÉPICE | GOÛT | UTILISATIONS | EXEMPLES |
|---|---|---|---|
| **Aneth** (graines) | Moyen, anisé, légèrement amer | • Entier, moulu<br>• 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<br>• Marinades (viandes), infusion, desserts, viandes en sauce | Pouding au riz, confitures, bœuf braisé, couscous |
| **Cannelle** | Fort, boisé, fruité | • Entière, moulue<br>• Universelle : soupes, viandes, légumes, desserts | Muffins, tagines, bœuf en sauce, plats de curry |
| **Cardamome** | Très puissant, sucré, amer | • Entière, moulue<br>• 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<br>• Pommes de terre, chou, marinades (poissons) | Mijotés de viande, pain, biscuits, purée de pommes de terre |
| **Céleri** (graine) | Fort, amer, astringent | • Entière, moulue<br>• Marinades, mélange d'épices à poisson ou à volaille | Pâté à la viande ou au poisson |
| **Coriandre** | Doux, sucré et citronné | • Entière, moulue<br>• Caris<br>• Marinades | Champignons ou chou-fleur à la grecque, riz aux épices |
| **Cumin** | Moyen, amer, terreux | • Entier, moulu<br>• 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 |

# GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

| NOM DE L'ÉPICE | GOÛT | UTILISATIONS | EXEMPLES |
|---|---|---|---|
| **Curcuma** | Très doux, peu amer | • Moulu<br>• 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<br>• 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 | • Entière, moulue | Desserts, flans à la lavande, miel |
| **Macis** | Moyen, semblable à la muscade, un peu sucré | • Moulu | Pains et pâtisseries, charcuteries (saucisses), garam massala |

# GUIDE DES ÉPICES ET FINES HERBES

| NOM DE L'ÉPICE | GOÛT | UTILISATIONS | EXEMPLES |
|---|---|---|---|
| **Moutarde** (graine) | Doux, piquant | • Entière, moulue | Marinades, caris, vinaigrettes et condiments |
| **Muscade** | Puissant, piquant, légèrement sucré et amer | • Moulue, râpée | 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, œufs 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 |

| NOM DE L'ÉPICE | GOÛT | UTILISATIONS | 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 | • Entière, liquide (en extrait), moulue | 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)

# 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, coriandre, poivre noir, cardamome, gingembre, cannelle, clou de girofle, muscade.

**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, oignon, gingembre, poivre, coriandre, cumin, laurier.

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

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

**Pincho espagnol :** safran espagnol, paprika fumé (pimenton), persil séché, ciboulette, gros sel, poudre d'oignons, poudre d'ail, flocons de piment, cumin, coriandre, origan séché, poivre noir.

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

**Israélien :** poivre noir, cumin, curcuma, gros sel, cardamome.

**Malgache :** ail, gingembre frais.

## 7 UTILISATIONS POSSIBLES

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

**Rehausser** la saveur de vos plats principaux ou d'accompagnement (mets à base de légumineuses, mets à base de d'œufs, 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**


- 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.

# Guide de LA CONGÉLATION

la santé au menu

GUIDE DE

# LA CONGÉLATION

La congélation représente un atout de taille en cuisine : elle permet à la fois de limiter les pertes alimentaires et de prendre de l'avance. C'est donc un outil qui peut contribuer à optimiser votre rentabilité. Pour en faire une utilisation judicieuse et sécuritaire, il importe toutefois de respecter à la lettre les règles relatives à chacune des étapes qu'elle implique, du choix des aliments à congeler jusqu'à leur décongélation. Il faut aussi s'organiser pour assurer une bonne rotation de ses inventaires, de sorte qu'une fois décongelés, ces aliments restent propres à la consommation et que leurs propriétés soient le mieux préservées possible.

**L'idéal est de congeler des aliments frais qui ont atteint leur pleine maturité ou qui ont été précuits. Vous pourrez ainsi mieux contrôler la fraîcheur, la cuisson finale et la présentation de votre produit.**

## Deux méthodes distinctes!

La **congélation** est un procédé qui refroidit lentement un aliment à cœur à -18 °C, permettant d'en conserver l'aspect, la texture et la saveur, puisque sa teneur en vitamines et minéraux reste sensiblement la même qu'à l'état frais. Advenant une congélation trop lente, les cristaux de glaces qui se sont formés, peuvent, s'ils sont trop gros, déchirer les cellules des aliments qui, lors de la décongélation, seront mous, décolorés et perdront beaucoup d'eau.

La **surgélation** est pour sa part une technique industrielle qui refroidit très rapidement l'aliment à cœur à -30 °C ou -50 °C, parfois d'avantage. L'eau contenue étant cristallisée sur place en microcristaux, les altérations physico-chimiques sont évitées lors du réchauffement. Seuls les aliment ou produits alimentaires de petites dimensions sont soumis à ce procédé.

(Sources : Grand Larousse gastronomique, Larousse cuisine et Grand dictionnaire terminologique)

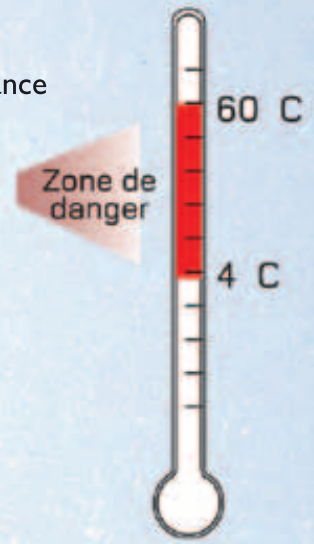
**Règles d'hygiène de base :**

La nourriture doit être conservée au frais, propre et recouverte. Les aliments crus doivent être préparés et conservés séparément des aliments cuits ou prêts à consommer. Le lavage fréquent des mains et du plan de travail, de même que l'utilisation d'accessoires propres sont des conditions à respecter lors de la préparation de la congélation et de la décongélation des aliments.

## Températures

La température interne des aliments est un facteur déterminant pour la croissance des micro-organismes. Voici les zones de sécurité à respecter :

Aliments **congelés** : température maximale de -18 °C
Aliments au **réfrigérateur** : température maximale de 4 °C
Aliments **servis chauds** : température minimale de 60 °C




## Les bons gestes :

Vérifiez régulièrement la température ambiante de l'équipement de conservation des aliments en utilisant un thermomètre fiable calibré par une firme spécialisée.
Tenez un registre quotidien des relevés de température et prévoyez des mesures à prendre en cas de non-conformité.
Évitez la zone de danger située entre 4 et 60 °C. Dans cet intervalle de température, la multiplication des bactéries dans les aliments potentiellement dangereux s'accroît. Le temps de préparation de ces aliments à une température supérieure à 4 °C doit être le plus court possible : ne sortez que les quantités nécessaires pour le temps de leur préparation ou du service.

(Source : Guide du manipulateur des aliments, Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec)


Petits pois congelés

# Congélation 101 !

## Comment la congélation conserve-t-elle les aliments?

La congélation agit sur plusieurs facteurs qui causent la dégradation rapide des aliments lorsqu'ils sont laissés à la température de la pièce. **Elle ralentit** :

**1- La croissance des micro-organismes (bactéries et autres substances)**

C'est en transformant l'eau des aliments en cristaux de glace, que la congélation empêche les micro-organismes de proliférer. Néanmoins, comme ces indésirables survivent à basse température, il convient de manipuler les aliments avec soin, avant comme après leur congélation.

**2- L'activité enzymatique**

Les enzymes sont des substances naturelles présentes dans tous les aliments. Les fruits et légumes en contiennent des quantités particulièrement importantes. L'activité de ces enzymes a pour effet d'altérer la texture, la couleur, la saveur et l'odeur des aliments. Le blanchiment des légumes (*Voir en page 142*) et l'ajout d'acide ascorbique aux fruits avant la congélation permet de neutraliser cette activité enzymatique et de préserver ainsi de façon optimale les propriétés des fruits et légumes.

**3- La déshydratation**

Tous les aliments sont susceptibles de perdre de leur eau et, par conséquent, de changer de texture et de goût. Si la congélation ralentit ce phénomène, le choix d'un emballage adéquat compte pour beaucoup. Un aliment congelé mal emballé aura tendance à se déshydrater davantage.

**4- L'oxydation**

L'oxygène accélère la décoloration et la dégradation des aliments. Encore une fois, le fait de congeler l'aliment dans un emballage adéquat lui assurera une meilleure protection contre l'oxydation.

## La congélation a-t-elle un impact sur la valeur nutritionnelle des aliments?

La congélation modifie très peu la teneur en nutriments des aliments. Seule la vitamine C contenue dans les fruits et légumes est plus susceptible de subir une perte, qui est de l'ordre de 15 à 20 %. Il faut toutefois savoir qu'à la température ambiante, ces mêmes aliments peuvent perdre jusqu'à 15 % de vitamine C par jour. L'idéal pour les fruits et légumes reste qu'ils soient congelés (ou surgelés)* le plus rapidement possible après leur cueillette. L'impact de la congélation sur la perte vitaminique des viandes, volailles et poissons est quant à lui minime. En revanche, la décongélation entraîne en général une perte de liquide, lequel contient des vitamines solubles dans l'eau et des minéraux. Pour les conserver, il faudra, si possible, récupérer le liquide lors de la cuisson.

*Selon une étude britannique (Institute of Food Research), lorsqu'ils ne sont pas congelés rapidement après leur cueillette, les carottes et les petits pois perdent en deux semaines jusqu'à 15 % de leurs nutriments, pour les choux-fleurs cette perte est de 25 % et pour les haricots verts, elle atteint 45 %. (Source : Canoe Art de vivre)

## Doit-on éviter de congeler certains aliments?

La congélation peut en effet altérer la texture de certains aliments. Dans certains cas, la congélation est tout de même possible, à condition de savoir comment redonner à ces aliments l'aspect souhaité au moment de les utiliser. Dans d'autres cas, on peut simplement remplacer l'aliment ou l'ingrédient par un autre, qui convient aussi bien à l'usage qu'on veut en faire mais qui supporte mieux la congélation. (*Voir le tableau Aliments à ne pas congeler, en annexe en page 398*)

## Combien de temps un aliment peut-il être congelé?

La plupart des aliments peuvent se conserver au congélateur de 3 à 12 mois. Néanmoins, lorsqu'un aliment présente un signe de détérioration ou que sa date de péremption (lorsqu'il en a une) est dépassée, il vaut mieux le jeter.

Afin que les aliments que vous avez congelés soient le mieux préservés possible lorsque vous les utiliserez, il importe de ne pas dépasser pour chaque type d'aliment les périodes de congélation les plus courtes recommandées. (*Voir les tableaux Préparation et durée de conservation des aliments au congélateur (p. 400) ainsi que Le thermoguide (p.403), en annexe*)

**Un congélateur bien organisé permet une congélation plus rapide, réduit les pertes d'énergie et diminue les risques de développement de bactéries.**

## Règles générales

- ✓ Congelez de petites quantités, pour que le froid les saisisse rapidement.
- ✓ Évitez de congeler plus de 900 g à 1,3 kg (2 à 3 lb) d'aliment par 0,03 m³ (1pi³) en une période de 24 heures.
- ✓ Pour prévenir le rancissement, dégraissez le plus possible les viandes et bouillons.
- ✓ Prenez soin de bien emballer les aliments.
- ✓ Étiquetez les emballages en précisant la description de l'aliment, sa date de congélation, son nombre de portions de même que la forme sous laquelle il a été congelé (entier ou en tranches, par exemple).
- ✓ Entreposez l'aliment dans la partie la plus froide du congélateur, soit à l'arrière ou dans le bas.
- ✓ Avant qu'ils ne soient congelés, placez les paquets en une seule couche dans le congélateur, en laissant un peu d'espace entre eux afin que l'air puisse circuler. Une fois qu'ils seront congelés, vous pourrez les rapprocher, puis les empiler.

(Source : « L'ABC de la congélation et 100 recettes savoureuses » aux Éditions de l'Homme)

# Bien emballer les aliments à congeler

## Conseils de base

- ✓ Utilisez des emballages APPROUVÉS pour les aliments.
- ✓ Pour maximiser la gestion de votre espace, choisissez des contenants empilables et modulaires, de préférence, carrés ou rectangulaires.
- ✓ Assurez-vous que vos contenants et votre matériel d'emballage soient d'une propreté impeccable.
- ✓ Choisissez des contenants dont la taille se rapproche des aliments à y mettre. S'ils sont trop grands, les aliments seront alors trop exposés à l'air.
- ✓ Tenez compte du fait que le volume des aliments augmente lors de la congélation. Par conséquent, ne remplissez jamais complètement les emballages rigides.
- ✓ Avant de l'emballer, faites refroidir l'aliment rapidement et complètement au réfrigérateur. La congélation sera accélérée et les propriétés de l'aliment seront mieux préservées.
- ✓ Retirez le plus d'air possible des emballages; pour les modèles souples : lissez bien s'il s'agit d'un papier ou d'une pellicule; aspirez l'air à l'aide d'une paille s'il s'agit d'un sac; pour les contenants en plastique : pressez le couvercle avec la main.
- ✓ Si vous utilisez du papier d'emballage, celui-ci doit être conçu pour le congélateur. Prenez aussi soin de faire des paquets bien plats.

(Source : « L'ABC de la congélation et 100 recettes savoureuses » aux Éditions de l'Homme)

La **congélation** permet de **faire des économies**, de **ne jamais être pris au dépourvu** et d'**être organisé**. Pourquoi ne pas faire des **achats en vrac** ou en **plus grande quantité** en prévision de les congeler pour en faire une utilisation ultérieure!

## Portions

Préparez des mélanges en fonction des habitudes de consommation de votre clientèle. Congelez en portions prêtes à être utilisées. Par exemple : 10 tasses de petits fruits congelés pour les muffins, 10 tasses de légumes mélangés pour la soupe, 10 tasses de bouillon pour une soupe... en fraction de 10, c'est plus facile de standardis Congelez tout au plus de 4 à 6 portions dans un même sac ou c

## Les types d'emballage

Les emballages pour la congélation peuvent être **rigides** ou **souples**. Les premiers s'utilisent principalement pour les aliments liquides (soupes, sauces, etc.) ou semi-liquides (sauces à spaghetti, ragoûts, etc.), et les seconds pour les petits fruits, les légumes, les morceaux de viande, de volaille et de poisson frais, les fromages à pâte ferme (soit ceux qui se congèlent bien), de même que les produits de boulangerie et de pâtisserie.

**Tout emballage doit être :**

- ✓ Conçu pour supporter les températures de congélation
- ✓ De qualité (durable, dans le cas des emballages rigides)
- ✓ Étanche (l'eau ne devrait pas s'y infiltrer, ni les odeurs et saveurs de l'extérieur)
- ✓ Résistant aux matières grasses
- ✓ Facile à ouvrir et fermer hermétiquement (essayez-les avant de les acheter!)

**N'utilisez aucun contenant endommagé, taché** ou qui dégage **une odeur désagréable.**

## Les emballages rigides

Les emballages rigides à privilégier sont les contenants en plastique, les bacs à glaçons et les plats aussi conçus pour le four, en verre ou en porcelaine à feu (évitez toutefois les chocs thermiques). Les emballages rigides sont parfaits pour les produits de boulangerie et de pâtisserie, de même que pour les aliments prêts à servir. Les contenants en plastique du commerce tels que ceux pour le yogourt ou la margarine sont à éviter; ils sont conçus pour un usage unique, après quoi ils doivent être recyclés. Leur composition n'est pas faite pour résister à la congélation, ni à la décongélation et aux nettoyages fréquents.

Pour les contenants en plastique, il est donc essentiel de choisir des modèles qui sont destinés spécifiquement à la congélation. Le plastique transparent est idéal, puisqu'il permet, sans avoir à enlever le couvercle, de voir ce qu'il y a dans le contenant et de déterminer combien il en reste. Ce qui est fort pratique lorsque vient le temps de faire ses inventaires!

**Attention!** Puisque le **styromousse** est un isolant, les emballages faits de ce matériau **ne doivent pas être mis au congélateur**.

## Les emballages souples

Les emballages souples comprennent principalement les sacs de congélation (en plastique « alimentaire »), le papier à congélation laminé, la pellicule de plastique résistante et le papier d'aluminium épais. Il existe aussi des sacs en polyéthylène, qui résistent au froid comme à la chaleur et qui permettent de réchauffer les aliments dans l'eau bouillante sans avoir à les déballer. Vous devez toutefois vous assurer de choisir ceux qui sont suffisamment épais pour aller au congélateur. Préférez aussi les modèles munis d'un soufflet. Sachez que vous pouvez aussi vous procurer un appareil à thermo-sceller (sous-vide) pour sceller à la perfection les sacs en polyéthylène.

Autrement, évitez les sacs en plastique qui ne sont pas conçus pour la congélation, le papier à boucherie, le papier à congélation dont un côté seulement est ciré et le papier ciré. La pellicule de plastique traditionnelle peut servir à emballer la viande, la volaille et le poisson avant de les mettre dans un sac à congélation, lorsque ceux-ci doivent être congelés pour plusieurs mois. Cette technique offre une meilleure protection contre la morsure du froid pendant au moins six mois.

**N'utilisez jamais** de **sacs ayant déjà servi**, à moins qu'il s'agisse d'un sac en **polyéthylène** que vous aurez **stérilisé** entre deux usages.

L'usage de **cartons** et de **boîtes de carton non cirées** au congélateur n'est **pas recommandé**.

## À avoir sous la main

- ✓ Des stylos-feutres de couleur conçus pour écrire sur les sacs de polyéthylène et les contenants de plastique
- ✓ Des autocollants (si nécessaires et de couleurs, si vous optez pour une organisation par code de couleurs)
- ✓ Du ruban adhésif de qualité frigorifique (en polyéthylène ou en vinyle, plus abordable)
- ✓ Des cartons cirés (que vous doublerez d'une épaisseur de polyéthylène lors de l'usage)

# Préparation des aliments à congeler

Avant d'être entreposés au congélateur, les aliments doivent être préparés adéquatement. Voici les règles à suivre :

## Congeler les fruits

**Les étapes de la congélation des fruits**

1. Triez les fruits et jetez ceux qui sont endommagés, trop mûrs ou pas assez mûrs.
2. Rincez-les sous l'eau froide – Ne les laissez pas tremper (note : pour les fraises, mieux vaut les équeuter après qu'elles aient été lavées).
3. Placez-les sur un linge ou un papier absorbant pour enlever l'excédent d'eau.
4. Placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier ciré.
5. Laissez-les congeler (environ deux heures).
6. Retirez-les de la plaque et mettez-les dans des sacs pour congélation.
7. Retirez l'air avec une paille.
8. Entreposez les sacs au congélateur.

**Manipulation.** Préférez des ustensiles en acier inoxydable, en bois, en verre ou en plastique plutôt que des ustensiles en fer ou en cuivre, qui provoqueront une réaction d'oxydation au contact de l'acide des fruits.

Une **idée futée**: congelez les **produits de saison** afin d'en profiter **toute l'année**!

Petits fruits congelés

Faites des **provisions** afin d'**éviter** d'utiliser des **légumes en conserve**, qui laissent parfois à désirer.

# Congeler les légumes

## Le blanchiment

Avant d'être congelés, plusieurs légumes doivent être blanchis, afin que leurs enzymes soient inactivées. La méthode consiste à les plonger dans l'eau bouillante ou à les exposer à la vapeur quelques minutes, pour ensuite les refroidir dans l'eau froide. Il est essentiel de respecter le temps de blanchiment de chaque aliment, puisqu'ils n'ont pas tous la même fermeté. Un aliment trop blanchi cuira et sera par conséquent moins savoureux et moins nutritif; s'il n'est au contraire pas suffisamment blanchi, ses enzymes redeviendront actives et le résultat sera pire que s'il n'avait pas été blanchi.

## Temps de blanchiment de certains légumes

- ✓ **Asperges**: de 2 minutes selon la grosseur.
- ✓ **Betteraves**: cuire avant de congeler.
- ✓ **Brocoli et chou-fleur en morceaux** : 2 minutes.
- ✓ **Carottes**: entières, 5 minutes; en morceaux, 2 minutes.
- ✓ **Courgettes**: 30 secondes.
- ✓ **Épinards**: 30 secondes.
- ✓ **Haricots**: 3 minutes.
- ✓ **Pois verts ou pois mange-tout**: 30 secondes.

**Pour bien assécher les légumes.** L'essoreuse à salade peut être efficace pour assécher différents types de légumes, à condition qu'ils ne soient pas susceptibles de se défaire ou de passer à travers ses trous!

## Les étapes de la congélation des légumes

1. Lavez soigneusement les légumes dans l'eau froide et rincez-les fréquemment. Pelez et coupez-les.
2. Blanchissez-les et refroidissez-les immédiatement pour arrêter la cuisson.
3. Asséchez-les complètement avant de les emballer.
4. Mettez les légumes dans des contenants rigides en laissant un espace pour leur expansion ou déposez-les dans des sacs à congélation desquels vous retirerez le plus d'air possible avec une paille avant de les fermer.

## Congeler la viande

La viande et la volaille peuvent être congelées dans leur emballage d'origine de un à deux mois, à condition qu'elles ne soient pas directement en contact avec une barquette de styromousse. Pour une congélation prolongée, vous pouvez soit les mettre dans des contenants de plastique, soit les recouvrir d'un sac à congélation ou de papier d'aluminium de qualité. N'oubliez pas qu'une viande crue ne peut jamais être congelée deux fois. Avant de la recongeler, faites-la cuire complètement.

Vous pouvez congeler vos boulettes de bœuf ou de dinde hachée déjà faites; pour éviter qu'elles collent, il suffit de les séparer avec une feuille de papier ciré pliée en deux. Faites de même avec vos poitrines de volaille et vos filets de poisson. Si vous souhaitez faire mariner votre viande, rien ne vous empêche d'ajouter votre marinade dans le sac à congélation; ainsi votre viande marinera en décongelant. Attention toutefois de ne jamais réutiliser une marinade qui est entrée en contact avec un aliment cru, à moins qu'elle n'ait été amenée à une ébullition complète pendant au moins une minute.

**Attention :** la viande et la volaille farcies se conservent moins longtemps que nature.

## Congeler la volaille

La volaille se congèle en découpes comme entière. Idéalement, la volaille doit être congelée dans les 24 heures suivant son abattage.

## Congeler les plats cuisinés

Cessez leur cuisson 10 à 20 minutes avant la fin, puis mettez-les dans des contenants appropriés.

## Congeler le poisson

Aussi frais soit-il, le poisson acheté chez le poissonnier ne devrait jamais être congelé. Un poisson peut être congelé jusqu'à quatre heures après sa pêche. S'il pèse plus de 2 kg, il doit être découpé.

## Congeler le fromage

Seul le fromage à pâte dur se congèle bien. Le mieux est de le congeler en petites portions, afin qu'il se décongèle plus rapidement. Enveloppez-le dans du papier d'aluminium avant de le mettre dans un sac à congélation. Vous pouvez aussi le râper, puis le mettre dans un contenant de plastique.

# La décongélation

La décongélation est une étape à gérer avec autant de précautions que la congélation. Il faut savoir qu'un aliment qui n'est pas décongelé dans les règles de l'art peut présenter un danger pour la santé ou être altéré. À l'exception du pain et de certains gâteaux (*Voir page 170*), aucun aliment ne devrait être dégelé à la température de la pièce. Aussi, lorsqu'un aliment est dégelé au four à micro-ondes ou dans l'eau froide, il doit ensuite être cuit immédiatement.

**Voici les méthodes de décongélation qui conviennent aux différents types d'aliments :**

## Légumes

À l'exception des épis de maïs, les légumes devraient être cuits congelés.
Temps de cuisson : La moitié ou les deux tiers du temps requis pour les légumes frais.
**Note** : Voyez à ne pas trop les faire cuire.

## Fruits

Si vous comptez les faire cuire, vous pouvez les utiliser dès leur sortie du congélateur. Si vous ne souhaitez pas les faire cuire, le mieux est de les laisser dégeler au réfrigérateur*.
Temps de décongélation : *Au moins 6 à 8 heures.
**Note** : Servez-les lorsqu'ils sont encore légèrement givrés.

## Plats préparés (mijotés, soupes, potages, sauces, etc.)

Le résultat sera optimal s'ils dégèlent lentement au réfrigérateur. Vous pouvez tout de même les réchauffer dès leur sortie du congélateur, mais très doucement, afin qu'ils ne collent pas.
Temps de décongélation : 24 heures pour la plupart des plats.
**Note** : Pensez à les remuer régulièrement lorsque vous les faites réchauffer. Surtout, ne faites jamais dégeler ces plats à la température de la pièce, les bactéries proliféreraient rapidement.

## Viande

L'idéal est de la faire dégeler au réfrigérateur*; vous pouvez aussi utiliser le four à micro-ondes ou le bain d'eau froide courante.
Temps de décongélation : *Une journée pour 2,3 kg (5 lb).
**Note** : Si vous la mettez au micro-ondes, vous devrez vous en servir, donc la faire cuire immédiatement pour éviter la croissance de micro-organismes. Comme le micro-ondes peut la dessécher, prévoyez la napper de sauce ou de jus de cuisson. Si vous optez pour le bain d'eau, rappelez-vous que l'eau du robinet doit couler en continu dans celui-ci pour qu'il reste froid et qu'il est important d'utiliser un contenant étanche.

## Volaille

Elle doit être complètement dégelée au réfrigérateur.
Temps de décongélation : Environ 16 heures pour une volaille pesant jusqu'à 2 kg (4,5 lb).
**Note** : Si elle n'est pas entièrement dégelée avant d'être mise au four, elle pourrait trop cuire à l'extérieur avant d'avoir atteint la bonne température à l'intérieur. Il est essentiel de bien faire cuire la volaille pour éliminer les bactéries dont elle est souvent porteuse.

## Poisson

Les poissons entiers ou farcis doivent être dégelés au réfrigérateur*. Les morceaux (filets et darnes) peuvent être cuits à leur sortie du congélateur.
Temps de décongélation : *3 heures par 450 g (1 lb); mais jusqu'à 6 heures par 450 g (1 lb) pour un paquet gelé en bloc.

## Œufs

Les œufs doivent être dégelés au réfrigérateur.
Temps de décongélation : 4 heures.

## Produits laitiers

Les produits laitiers doivent être dégelés au réfrigérateur.
Temps de décongélation : Beurre, lait, crème : 9 heures; fromages : 8 heures.


## Produits de boulangerie et de pâtisserie

### Pâte

La pâte crue peut passer directement au four, de même que les pâtes à tarte. La pâte crue peut aussi dégeler au réfrigérateur*.
Temps de décongélation : *4 à 6 heures pour un bloc de 450 g (1 lb).
Temps de cuisson : La pâte à tarte doit cuire 15 minutes de plus que le temps de cuisson habituel.

### Pain

Comme le pain n'est pas un aliment potentiellement dangereux (APD), il peut être dégelé - en vue d'une consommation immédiate - à la température de la pièce*. C'est le SEUL aliment (avec certains gâteaux, Voir Gâteaux) qui peut être dégelé à la température de la pièce. Il faudra prendre soin de le couvrir. Rien ne vous empêche non plus de le transférer au réfrigérateur la veille. Pour une décongélation plus rapide et afin qu'il reprenne autant que possible toute sa saveur et sa texture, vous pouvez aussi opter pour une décongélation au four conventionnel** (l'envelopper de papier d'aluminium) ou au micro-ondes.
Temps de décongélation :
*À la température de la pièce petits pains : 1 heure 30 minutes; pains plus gros : 3 à 6 heures, selon leur volume.
**Au four conventionnel petits pains : moins de 15 minutes (230 °C (450 °F)); pains plus gros : 45 minutes (200 °C (450 °F)); pains tranchés mince : 5 à 10 minutes.

**Notes** : Le pain tranché peut être grillé à sa sortie du congélateur; il prend aussi peu de temps à dégeler à la température de la pièce si ses tranches sont séparées. Les pains croûtés et les petits pains dégelés à la température de la pièce devraient être réchauffés avant le service, au micro-ondes ou au four conventionnel, de 5 à 10 minutes à découvert à 200 °C (450 °F) dans ce dernier cas.

### Gâteaux

Comme le pain, SEULS les gâteaux cuits, à pâte sèche (génoises, biscuits de Savoie, etc.) et sans garniture peuvent être dégelés à la température de la pièce*. Puisque des ingrédients très variés peuvent entrer dans la composition des autres types de gâteaux, seule la décongélation au réfrigérateur** s'avère sécuritaire.
Temps de décongélation :
*À la température de la pièce 2 heures tout au plus.
**Au réfrigérateur 5 à 15 heures, selon leur volume.
**Note** : Si votre gâteau est décoré et que l'emballage est en contact avec sa surface, déballez-le complètement.

(Sources : « Manuel de congélation » aux Éditions Caractère et « L'ABC de la congélation et 100 recettes savoureuses » aux Éditions de l'Homme)

# En cas de panne d'électricité…

Lorsque survient une panne d'électricité, il est important, pour prévenir toute intoxication alimentaire, de connaître les critères sur lesquels se baser pour trier les aliments qui sont restés au congélateur et au réfrigérateur.

## Réfrigérateur

Servez-vous d'un thermomètre pour vérifier si la température de votre réfrigérateur se situe entre 0 et 4 °C. À cette température, les aliments peuvent demeurer entreposés au froid environ quatre à six heures, selon leur volume et à condition que la porte reste fermée pour la durée de la panne. Si l'interruption se prolonge au-delà de six heures, vous devrez jeter certains aliments.

Référez-vous à cet effet au tableau *Les pannes d'électricité et vos aliments : quoi garder et quoi jeter!*, en annexe, en page 402.

## Congélateur

Dans un congélateur-tombeau en bon état rempli à pleine capacité, les aliments peuvent rester congelés durant 48 heures, à condition de ne pas l'ouvrir. Dans un congélateur à demi rempli, les aliments se conservent 24 heures. Toutefois, la température de la pièce où se trouve le congélateur doit être prise en compte, puisque la température interne d'un congélateur se maintient mieux dans une pièce plus fraîche.

Il faut savoir que dans une unité de congélation combinée à la chambre froide, la décongélation des aliments se fait moins rapidement.

# GUIDE DE LA CONGÉLATION

**Lorsque l'électricité est revenue**, il est essentiel de vérifier l'état de décongélation de vos aliments.

Les aliments partiellement décongelés, dont la **surface** de l'emballage est **givrée** peuvent être recongelés si le centre de l'aliment est encore dur.

Les aliments **crus** décongelés dont la température est demeurée à 4 °C ou moins peuvent être cuits immédiatement pour une consommation rapide ou être recongelés une fois cuits.

Les aliments **totalement décongelés** comme les fromages à pâte ferme en bloc, les produits de boulangerie (pain, muffins, pâte à pain, gâteaux sans garniture, tartes aux fruits, biscuits), les jus de fruits pasteurisés et les fruits peuvent être recongelés si leur contenant est intact.

Les aliments **périssables complètement décongelés** doivent être jetés s'ils ont été exposés à une température supérieure à 4 °C. Les aliments considérés comme **périssables** sont notamment :

- ✓ les viandes
- ✓ les volailles
- ✓ les poissons et les fruits de mer
- ✓ les produits laitiers
- ✓ les œufs
- ✓ les mets préparés qui en contiennent, qu'ils soient crus ou cuits

**Rappel important** : Il n'y a aucun risque à prendre avec des aliments qui présentent des signes de détérioration ou qui ont une apparence suspecte. En cas de doute, jetez-les.

Pour obtenir plus d'information, communiquez avec le Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale en composant sans frais le **1 800 463-5023**.

(Source : MAPAQ)

# La recongélation

Comme pour la congélation et la décongélation, il importe de savoir quelles pratiques sont acceptables et lesquelles ne le sont pas en matière de recongélation. En règle générale, lorsqu'un aliment est décongelé puis recongelé, sa qualité se détériore.

## Pratiques acceptables :

✓ Faire un plat cuisiné avec des aliments crus sortant du congélateur, pour ensuite le mettre au congélateur dans un emballage adéquat.

✓ Remettre au congélateur un aliment ayant dégelé au réfrigérateur si, ET SEULEMENT SI, son emballage est encore recouvert de glace.

**Dans des conditions hygiéniques irréprochables :**

✓ Sortir un gâteau du congélateur pour le décorer, puis le remettre au congélateur. Le gâteau ne doit toutefois pas avoir le temps de dégeler.

✓ Façonner des fonds de tarte et des garnitures avec de la pâte à tarte ayant dégelé au réfrigérateur, pour ensuite les mettre sans tarder au congélateur.

✓ Fouetter de la crème à fouetter ayant dégelé au réfrigérateur; confectionner des rosettes sur un plateau en plastique pour ensuite congeler celles-ci à découvert, puis les transférer dans un emballage à congélation, en vue de les recongeler.

## Pratiques inacceptables :

✓ Recongeler des aliments laissés à la température de la pièce, qui auraient été de surcroît en contact avec des micro-organismes (mains, surfaces, accessoires de cuisine contaminés).

✓ Recongeler des plats de viande cuits ayant été décongelés.

(Source : « Manuel de congélation » aux Éditions Caractère)

# Trucs et astuces

## Bananes glacées

Pour une collation savoureuse et santé qui fera le bonheur des enfants, pelez des bananes, coupez-les en deux, enfilez les morceaux sur des bâtonnets de bois et faites-les congeler dans des sacs à congélation. Une astuce parfaite pour rentabiliser vos excédents de bananes!

## Bonbons fruités givrés

Enrobez de chocolat noir, de yogourt glacé, de miel ou de beurre d'érable des raisin verts sans pépins que vous aurez préalablement fait congeler.

## Beurre santé

L'huile d'olive est de ces aliments pour lesquels on n'en finit plus de trouver des vertus! Voici une autre façon de profiter de ses atouts santé et de sa saveur unique : mettez-la dans un petit bol en porcelaine recouvert d'un papier d'aluminium que vous placerez ensuite au congélateur. Prenez soin de choisir une huile d'olive de qualité en vous assurant que son contenant indique le pays et la région de sa provenance, sa date de péremption (qui ne devrait dépasser de plus de 24 mois sa date de mise en bouteille... une date trop éloignée est douteuse) ainsi qu'un label de qualité : DO pour l'Espagne, DOP pour l'Italie et le Portugal, AOC pour la France, PDO pour la Grèce.

## Cubes de fines herbes

Le persil, la coriandre et le basilic se conservent très bien en glaçons. Après les avoir lavés et hachés, il suffit de les mettre dans des bacs à glaçons et de les recouvrir d'eau avant de les faire prendre au congélateur. Une fois pris, il reste à les démouler et les remettre au congélateur dans des contenants ou des sacs à congélation. Les fines herbes se congèlent jusqu'à six mois environ. Au besoin, vous n'aurez qu'à ajouter ces cubes à vos soupes, bouillons et autres plats cuisinés!

Alternatives :

- ✓ Vous pouvez lier les fines herbes avec de l'huile d'olive (idéalement au robot). Vous congèlerez la purée obtenue dans des bacs à glaçons, tel qu'indiqué précédemment.
- ✓ Les fines herbes peuvent aussi être congelées (six mois également) directement dans des sacs à congélation, après avoir été lavées puis bien asséchées. L'aneth, le romarin, la sarriette, l'estragon le fenouil, le cerfeuil, la marjolaine, l'origan et le thym peuvent être congelés avec leurs tiges.

## Oignons : fini les larmes!

Un truc infaillible pour éviter de pleurer lorsque vient le temps de couper des oignons : les mettre au congélateur une dizaine de minutes!

**Sources :**

« L'ABC de la congélation et 100 recettes savoureuses » aux Éditions de l'Homme

« Manuel de congélation » aux Éditions Caractère

http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/pannes/Pages/pannes.aspx

http://www.metro.ca/art-de-vivre/alim-bien-etre/conservation-congelation/10-trucs-congelations.fr.html

http://www.canoe.com/artdevivre/cuisine/article1/2010/03/10/13180336-bum.html

http://www.cyberpresse.ca/vivre/recettes/200909/04/01-898956-les-recettes-et-conseils-de-notre-collaboratrice-josee-di-stasio.php

http://www.cyberpresse.ca/vivre/cuisine/201005/10/01-4278895-huiles-dolive-comment-eviter-larnaque.php

http://fr.chatelaine.com/cuisine/article.jsp?content=20050310_092058_6184

http://www.soscuisine.com/fr/blogue/article/sos-trucs-conservation-des-fines-herbes/

http://www.rona.ca/contenu/conservation-fines-herbes-congelation_fines-herbes_fines-herbes-potager_horticulture

http://fromagesdici.com/tout-sur-les-fromages/couper

http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/meavia/man/ch15/15-3f.shtml

http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/nutrition/89761.html

http://www.agencesss04.qc.ca/images/images/santepublique/alimentation/saveurs_sante/documents/congelation%20fl.pdf

http://www.eufic.org/article/fr/artid/congelation-qualite-securite-aliments/

http://eatrightontario.ca/fr/viewdocument.aspx?id=197

http://congelateur.comprendrechoisir.com/comprendre/congelation-des-aliments

# Guide des Fruits et légumes

la santé au menu

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

Colorés, sucrés, amers, ronds, juteux… les fruits et légumes sont de véritables joyaux de la nature. Concentrés en nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, ils font partie intégrante d'une saine alimentation. Les nutritionnistes recommandent de leur faire tous les jours une place de choix dans notre assiette.

Vous trouverez ci-bas une foule de conseils pour vous aider à mieux les choisir, les conserver et les cuisiner. Vous en apprendrez aussi davantage sur leurs multiples bienfaits.

## Bons à tous coups!

Dans le Guide alimentaire canadien (GAC), le groupe des Légumes et fruits est celui qui occupe la place la plus importante de l'ensemble des quatre groupes alimentaires présentés. Cela s'explique notamment par leur contenu en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants.

Les études scientifiques tendent à démontrer que les fruits et légumes peuvent contribuer à :

- ✓ Réduire les risques de cancers, de maladies du cœur, d'hypertension et de diabète;
- ✓ Améliorer la régularité intestinale;
- ✓ Aider à conserver des os solides;
- ✓ Favoriser un poids santé.

Parce qu'ils sont pauvres en calories, mais riches en eau et en fibres, les fruits et légumes favorisent le maintien d'un poids santé. Les fibres ont l'avantage de créer un effet de satiété, ce qui signifie qu'elles ont le pouvoir de calmer la faim jusqu'au prochain repas.

## Un constat alarmant?

Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Nutrition 2004), la proportion de jeunes dont la consommation habituelle de fruits et légumes est inférieure à la recommandation suggérée, soit un minimum de 5 portions par jour, varie entre 51 % et 67 %. Autrement dit, plus d'un enfant sur deux ne consomment pas assez de légumes et de fruits.

Présenter les fruits et légumes de sorte que les jeunes aient envie d'en consommer davantage représente un défi de taille pour les services alimentaires. Êtes-vous prêts à relever le défi?

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

**Tableau 1** : Nombre de portions recommandées pour le groupe *Légumes et fruits* du Guide alimentaire canadien (GAC) pour un repas :

| Enfants de 4 à 8 ans | Enfants de 9 à 13 ans | Enfants de 14 à 18 ans |
|---|---|---|
| 1-2 | 2 | 2-3 |

## ET UNE PORTION, QU'EST-CE QUE C'EST ? (selon le GAC)

### Légumes et fruits

#### Légumes vert foncé et légumes orangés

**Algues**
125 mL, ½ tasse

**Asperges**
125 mL, ½ tasse, 6 tiges

**Bette à carde**
125 mL, ½ tasse

**Brocoli**
125 mL, ½ tasse

**Carotte**
125 mL, ½ tasse, 1 grosse

**Chou vert frisé/chou vert**
250 mL, 1 tasse cru

**Choux de Bruxelles**
125 mL, ½ tasse, 4 choux

**Citrouille**
125 mL, ½ tasse

**Courge**
125 mL, ½ tasse

**Crosses de fougère (têtes-de-violon)**
125 mL, ½ tasse

**Edemame (haricots de soya)**
125 mL, ½ tasse

**Endive**
250 mL, 1 tasse

**Épinards**
250 mL, 1 tasse crus

**Feuilles de moutarde**
250 mL, 1 tasse crues

**Feuilles de pissenlit**
250 mL, 1 tasse crues

**Gombo (okra)**
125 mL, ½ tasse

**Haricots verts**
125 mL, ½ tasse

**Igname**
125 mL, ½ tasse

**Laitue romaine**
250 mL, 1 tasse crue

**Mesclun**
250 mL, 1 tasse cru

**Pak-choï / chou chinois (Choi sum)**
125 mL, ½ tasse cuit

**Patate douce**
125 mL, ½ tasse

**Poireau**
125 mL, ½ tasse, ½ poireau

**Pois**
125 mL, ½ tasse

**Pois mange-tout**
125 mL, ½ tasse

**Poivrons, vert**
125 mL, ½ tasse, ½ poivron

**Zucchini**
125 mL, ½ tasse

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

### *Autres légumes et fruits*

**Certains fruits de couleur orangée peuvent remplacer un légume orangé. Voir les fruits accompagnés d'un astérisque (*).**

| | | |
|---|---|---|
| **Abricots, frais *** 3 fruits | **Goyave** 125 mL, ½ tasse, 1 fruit | **Pêche *** 1 moyenne |
| **Ananas** 125 mL, ½ tasse, 1 tranche | **Haricots, jaunes** 125 mL, ½ tasse | **Petits fruits (baies)** 125 mL, ½ tasse |
| **Aubergine** 125 mL, ½ tasse | **Jus de fruits** 125 mL, ½ tasse | **Poire** 1 moyenne |
| **Avocat** ½ fruit | **Jus de légumes** 125 mL, ½ tasse | **Poivrons, doux** 125 mL, ½ tasse, ½ poivron |
| **Banane** 1 moyenne | **Kiwi** 1 gros fruit | **Pomme** 1 moyenne |
| **Banane plantain** 125 mL, ½ tasse | **Laitue (exemple : iceberg ou beurre)** 250 mL, 1 tasse crue | **Pomme de terre** 125 mL, ½ tasse, ½ moyenne |
| **Betteraves** 125 mL, ½ tasse | **Légumes mélangés** 125 mL, ½ tasse | **Pousses de bambou** 125 mL, ½ tasse |
| **Cantaloup *** 125 mL, ½ tasse | **Litchis** 10 fruits | **Prune** 1 fruit |
| **Céleri** 1 tige moyenne | **Maïs** 1 épi, 125 mL, ½ tasse | **Radis** 125 mL, ½ tasse |
| **Cerises** 20 fruits | **Mangue *** 125 mL, ½ tasse, ½ fruit | **Raisins** 20 fruits |
| **Champignons** 125 mL, ½ tasse | **Margose (poire de merveille)** 125 mL, ½ tasse, ½ fruit | **Rhubarbe** 125 mL, ½ tasse |
| **Chayotte** 125 mL, ½ tasse | **Melon d'eau** 125 mL, ½ tasse | **Sauce aux tomates** 125 mL, ½ tasse |
| **Chou** 125 mL, ½ tasse | **Melon miel** 125 mL, ½ tasse | **Tomates** 125 mL, ½ tasse |
| **Chou-fleur** 125 mL, ½ tasse, 4 fleurettes ou bouquets | **Navet** 125 mL, ½ tasse | |
| **Chou-rave** 125 mL, ½ tasse | **Nectarine *** 1 fruit | |
| **Concombre** 125 mL, ½ tasse | **Orange** 1 moyenne | |
| **Figues, fraîches** 2 moyennes | **Pamplemousse** ½ fruit | |
| **Fruits, séchés** 60 mL, ¼ tasse | **Papaye *** ½ fruit | |


Le **Guide alimentaire canadien** émet aussi les recommandations suivantes :

✓ Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour;
✓ Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel;
✓ Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

## COMMENT Y ARRIVER?

Difficile d'intégrer plus de fruits et légumes au menu? Pourtant, la diversité qu'on retrouve dans ce groupe alimentaire est telle qu'il devrait être assez simple de concevoir un menu original, savoureux, coloré et appétissant avec les fruits et légumes accessibles. Ils auront tôt fait d'attirer le regard des jeunes par leurs couleurs... ne restera qu'à réjouir leurs papilles!

### Pour les fruits :

✓ Parmi vos choix de desserts, proposez toujours une salade de fruits; cette salade peut être composée de fruits frais, en conserve ou de fruits frais transformés.
✓ Si vous offrez des déjeuners, pensez à garnir vos assiettes de fruits frais (rondelles d'agrumes, tranches de melon et de banane, raisins, fraises et autres petits fruits). Si votre volume de vente est peu élevé, utilisez des fruits qui possèdent une durée de vie plus longue, comme les agrumes, les melons divers, les pommes, les poires et les kiwis.
✓ Garnissez vos muffins, pains et gâteaux maison de fruits frais, de fruits en purée ou de fruits séchés.
✓ Créez des sauces fruitées pour accompagner les plats principaux (bleuets, pêches, canneberges, etc.).
✓ Créez des desserts à base de fruits. Les classiques restent de très bons choix : poire Belle-Hélène, pêche Melba, clafoutis aux cerises. Les croustades, les compotes et les sorbets, tous faits avec des fruits, représentent aussi de bonnes suggestions.
✓ Agrémentez les autres types de desserts d'un coulis de fruits.
✓ Ajoutez des fruits de saison aux bols de céréales, de gruau ou de yogourt.

### Pour les légumes :

✓ Proposez toujours au moins un choix de légumes d'accompagnement au plat principal.
✓ Offrez des salades et des soupes à base de légumes.
✓ N'hésitez pas à mettre plus de légumes dans vos recettes habituelles (soupes, mijotés, garnitures, omelettes, etc.).
✓ Intégrez le plus souvent possible des recettes végétariennes.
✓ Créez des purées dont vous remplacerez la moitié des pommes de terre par un autre légume (carotte, navet, courge, chou-fleur, etc.).
✓ Offrez des assiettes de crudités. Pensez à couper vos légumes de sorte qu'ils soient attrayants pour les jeunes, faciles à manipuler et à manger.

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

## CONSERVATION : LA BONNE TECHNIQUE!

Pour prolonger la durée de vie de vos fruits et légumes, il importe de suivre quelques règles :

### Fruits et légumes frais :

- ✓ Respectez rigoureusement la rotation des marchandises en utilisant en priorité les denrées achetées antérieurement.
- ✓ N'achetez les produits les plus fragiles (framboises, fraises, etc.) qu'en petites quantités et parez rapidement ceux qui sont flétris. Si vous vous retrouvez avec des surplus, prévoyez une façon de les utiliser.
- ✓ Sachez que la température idéale du réfrigérateur ou de la chambre froide est de 4 °C.
- ✓ Humidité : vérifiez le degré d'humidité des réfrigérateurs (bacs à fruits et légumes) ainsi que des chambres froides dans lesquelles vous entreposez vos produits végétaux (le degré d'humidité souhaité est d'environ 85 à 90%).
- ✓ Laissez suffisamment d'espace entre les produits afin que le froid se répartisse également.

## CONSERVEZ...

### Les fruits et légumes frais

- ✓ Les champignons : non lavés dans des linges secs que vous placerez dans des bacs à fruits et légumes.
- ✓ Les salades : bien essorées dans des bacs. Si elles sont flétries, mettez leurs feuilles à tremper une heure dans de l'eau fraîche. Essorez-les à nouveau, elles retrouveront leur fermeté.
- ✓ Les asperges : enveloppées dans des linges humides.
- ✓ Les oignons, l'ail et les pommes de terre : dans un endroit sec, frais et sombre.
- ✓ Les légumes racines : dans des bacs, après avoir coupé leurs feuilles.
- ✓ Les petits fruits (fraises, framboises, bleuets) : de préférence au réfrigérateur.

**Soyez attentif !**

**Au moment de la livraison (réception), vérifiez la fraîcheur de vos aliments. À l'aide d'un thermomètre, prenez la température des caisses. Veillez aussi à respecter la chaîne de froid en maintenant vos fruits et légumes dans un environnement de 4 °C.**


### Les fruits séchés

✓ Dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Bien entreposés dans des contenants hermétiques, ils se conserveront plusieurs mois.

### Les fruits et légumes surgelés

✓ Au congélateur, idéalement à -18 °C.

✓ Lors de la réception de la marchandise il peut être utile de portionner les fruits et légumes selon vos besoins, afin d'éviter que vos employés ne congèlent et ne décongèlent trop de produits.

✓ Bien entreposés, les fruits et les légumes se conserveront jusqu'à un an dans un congélateur commercial (après ce délai, les fruits et légumes demeurent sans danger pour la santé, mais ils seront moins goûteux et leur valeur nutritive en sera également affectée).

## SOUS QUELLES FORMES, RETROUVE-T-ON LES FRUITS ET LEGUMES?

Depuis quelques années, l'industrie de la transformation maraîchère est en plein essor. Afin de répondre à la demande sans cesse croissante, elle propose un éventail toujours plus varié de produits. Bon nombre de restaurateurs ont recours à ces différentes gammes de produits, que ce soit pour des raisons de rentabilité, de facilité d'entreposage, de standardisation des goûts selon les saisons ou simplement pour palier le manque d'effectif.

Dans l'industrie, selon le mode de transformation qu'ils ont subi, les fruits et légumes sont classés en six gammes de produits. Cette distinction ne correspond pas à un ordre de qualité, mais plutôt à l'ordre dans lequel ils sont apparus sur le marché :

### 1ière gamme

**Produits brut et frais** : haricots entiers, brocolis sur pied, fraises avec queue, etc.

C'est une façon simple et naturelle de consommer un produit à l'état brut.

## 2e gamme

**Produits en conserve** : petits pois, asperges, betteraves, tomate concentrée, etc.

Ils demeurent une alternative intéressante, malgré la légère perte de nutriments que subissent les aliments lors du traitement thermique. Il est nécessaire de bien rincer ces produits avant de les consommer car ils sont souvent additionnés de sel.

## 3e gamme

**Produits congelés ou surgelés** : légumes variés présentés en jardinière ou séparément, multitude de fruits vendus en sachet ou en vrac, etc.

Associés depuis longtemps au secteur institutionnel, certains produits plus « tendance », qui complètent bien les besoins de la restauration, ont fait leur apparition ces dernières années. Les fruits et légumes vendus sous cette forme subissent un traitement en plusieurs étapes, dont un blanchiment qui désactive leurs enzymes et prévient ainsi leur dégradation.

Il ne faut pas confondre surgélation et congélation. Si rapidité et température polaire caractérisent le procédé de surgélation, **la congélation** des aliments, elle, se fait plus lentement et entraîne la formation de gros cristaux qui altèrent les qualités organoleptiques (goût, odeur, texture et apparence) des aliments en brisant leurs membranes cellulaires. C'est ce qui explique que lors de la décongélation, les aliments ramollissent et sont souvent moins appétissants.

Pour ce qui est de **la surgélation** des aliments, ceux-ci sont dans un premier temps soumis à des jets de vapeur de 93 °C durant environ deux minutes et demi. Ils sont ensuite refroidis à l'eau glacée de manière à ce que le processus de blanchiment soit freiné; l'aliment conserve ainsi sa couleur éclatante et le développement de bactéries est contrecarré. L'aliment poursuit sa route sur un tapis roulant jusqu'à ce que de puissants jets d'air froid fassent sauter ses morceaux préalablement coupés pour les surgeler à une température de -40 °C. Comme cette étape ne prend qu'une quinzaine de minutes, l'aliment conserve une bonne qualité nutritionnelle. La surgélation permet d'avoir accès à une variété intéressante de fruits et légumes tout au long de l'année.


## 4e gamme

**Produits frais prêts à l'emploi** : salade en sachet, poireaux lavés, cubes d'oignon pour brochettes, ananas parés et tranchés, etc.

Cette gamme de produits en expansion facilite la vie des consommateurs et des transformateurs. Ils ont l'avantage d'être garants de qualité et peuvent aussi vous permettre d'épargner en coûts de main d'œuvre et en espace de rangement.

## 5e gamme

**Produits frais assaisonnés et cuisinés** : purées de pomme de terre, betteraves cuites et marinées, etc.

Aliments prêts à servir généralement conservés sous-vide. Leur durée de vie prolongée facilite grandement la gestion des inventaires.

## 6e gamme

**Produits déshydratés prêts à l'emploi (lyophilisés)** : betteraves, carottes, champignons, choux, cresson, oignons, poireaux, pommes de terre, etc.

Ces produits sont soumis à un procédé qui consiste d'abord à congeler l'aliment, puis à faire évaporer la glace qu'il contient avant que celle-ci ne devienne liquide.

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

## PRÉSERVER LA VALEUR NUTRITIVE

Certains processus comme le taillage et la cuisson des fruits et légumes peuvent affecter leur valeur nutritive. Voici donc quelques conseils pour prévenir ces pertes :

- **Évitez de coupe les fruits et légumes à l'avance** : En les coupant, vous augmentez leur quantité de surfaces qui entrent en contact avec l'air, l'oxygène et la lumière. Ces divers éléments affectent grandement leur contenu en vitamines. Mieux vaut couper vos fruits et légumes juste avant qu'ils ne soient transformés ou consommés.
- **Faites cuire les légumes dans un petit volume d'eau** : Faire cuire les aliments dans l'eau entraîne une perte des nutriments solubles. Il est fortement recommandé de faire cuire les légumes dans un petit volume d'eau et de récupérer cette eau pour l'utiliser dans d'autres préparations comme des sauces ou des soupes. Privilégiez des modes de cuisson qui utilisent peu d'eau comme la cuisson sous pression, à la vapeur, au four, au four à micro-ondes et dans une poêle avec une petite quantité d'huile.
- **Ne faites pas trop cuire les fruits et légumes** : Certaines vitamines sont instables à la chaleur; pour limiter le temps de cuisson de vos légumes, attendez que l'eau bout avant de les plonger dans la casserole. Cette étape (blanchiment) permettra de désactiver les enzymes qui pourraient accélérer la dégradation de leurs vitamines.
- **Pensez aux fruits et légumes crus** : Dans la majorité des cas, les fruits et légumes crus possèdent une valeur nutritive supérieure à ceux qui ont été cuits.

En plus de préserver le maximum de la valeur nutritive des fruits et légumes, ces conseils aident aussi à en conserver le plus possible le goût, la texture et la couleur.

## CLIMACTÉRIQUES ET NON CLIMACTÉRIQUES?

Il existe une manière de différencier les fruits et légumes en se référant à leur mûrissement.

- ✓ **Climactérique**, c'est ainsi que sont qualifiés les fruits et légumes qui, une fois cueillis, produisent un gaz naturel (l'éthylène) qui leur confère la propriété de continuer à mûrir.
- ✓ Les fruits et légumes qui, une fois cueillis, ne mûriront plus sont de type **non climactérique**.

| Types climactériques | Types non climactériques |
|---|---|
| Abricot | Ananas |
| Avocat | Bleuet |
| Banane | Cerise |
| Kiwi | Citron |
| Mangue | Concombre |
| Nectarine | Fraise |
| Papaye | Framboise |
| Pomme | Litchi |
| Pêche | Melon d'eau |
| Poire | Orange |
| Prune | Raisin |
| Tomate | |

# Guide des FRUITS ET LÉGUMES

## SAVIEZ-VOUS QUE?

✓ On entend souvent dire que la cuisson détruit certains minéraux et vitamines... ce qui est vrai. Par contre, dans le cas de la tomate, la cuisson a pour effet de permettre au lycopène, cet antioxydant qui lui donne sa belle couleur rouge, d'être mieux assimilé par le corps. Il en va de même pour l'absorption du bêta-carotène contenu dans les légumes orangés (carotte, patate douce, etc.).

✓ À l'exception des légumes-feuilles, les fruits et légumes frais ne doivent pas être lavés avant d'être entreposés au réfrigérateur, puisque le lavage accélèrerait leur détérioration. Il est préférable de les laver - sous l'eau propre et froide - quelques minutes avant leur transformation ou leur consommation. Afin d'éviter la contamination croisée et les transferts de saveurs, il est recommandé d'avoir à votre disposition quatre planches (ou surfaces) à découper : une pour le pain, une pour les aliments d'origine animale et deux pour les végétaux. Dans ce dernier cas, une planche devrait être réservée aux légumes aromatiques (ail, oignons, poireaux); vous éviterez ainsi de vous retrouver avec une salade de fruit aux notes d'ail!

✓ Certains fruits séchés contiennent des sulfites, qui est l'un des principaux allergènes reconnus. Renseignez-vous avant de les commander.

✓ Dans la totalité des études réalisées jusqu'à présent sur la consommation de fruits et légumes, aucune n'a démontré que les gens qui en consommaient beaucoup présentaient un risque supérieur de développer un cancer. Au contraire, dans la grande majorité des cas, une diminution de ce risque a été mis en évidence, et ce malgré les dangers potentiels liés à la présence de pesticides.

✓ Il peut être ingénieux d'utiliser certains restants de fruits frais dans une marinade afin d'attendrir les viandes. Les fruits contiennent plusieurs enzymes, des composés qui interviennent dans les réactions chimiques du corps. L'ananas, la papaye et le kiwi sont particulièrement intéressants puisqu'ils sont riches en un type d'enzyme qui peut «prédigérer» les protéines; cette enzyme peut aussi faire coaguler le lait ou même empêcher la gélatine de prendre. Lorsque la viande et le poisson sont mis en contact avec de l'ananas, de la papaye ou du kiwi frais, ils deviennent plus faciles à digérer et plus masticables. Dans les marinades, ces fruits ne doivent toutefois être utilisés qu'en petites quantités, autrement leurs enzymes détruiront la structure de l'aliment mariné.


Selon votre type d'établissement il peut s'avérer utile de connaître avec plus de précision les spécificités de certains produits que vous choisissez de cuisiner. Par exemple, un restaurateur dont l'entreprise est située au Mont St-Hilaire et qui souhaite offrir à sa clientèle des produits à base de pommes aura intérêt à connaître les différentes variétés disponibles de même que leurs usages spécifiques en cuisine.

N'hésitez pas à effectuer quelques recherches; il existe de nombreux outils susceptibles de vous offrir ce type d'information.

En voici un exemple :

## Guide d'identification des principales pommes

| | Cortland | Délicieuse jaune | Empire | Gala | Lobo | McIntosh | Spartan | Paulared |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Compote | ☺ | ☺ | ☺ | | | ☺ | ☺ | |
| Tartes | ☺ | ☺ | ☺ | | | ☺ | ☺ | |
| Cuisson au four | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | | ☺ | ☺ | |
| À croquer | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ |

Plusieurs fédérations de producteurs agricoles offrent des renseignements détaillés sur les particularités de leurs produits. Ils sont regroupés sur le site www.upa.qc.ca

## RECETTES

Rendez vous à la section des **RECETTES**, en page 262, pour de savoureux plats à base de légumes et de fruits.

**Sources**
Coup de cœur pour la saveur, Guide des fruits et légumes, Association québécoise de la distribution des fruits et légumes, décembre 2008
Dubost, Mireille, « La nutrition », 3e édition, aux Éditions Chenelière Éducation.

http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
http://www.legumes-transformation.qc.ca
http://www.mapaq.gouv.qc.ca
http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r_Motclef/index800_1.asp

# Guide des *grains entiers*

la santé au menu

# GUIDE DES GRAINS ENTIERS

Depuis quelques années, on entend abondamment parler des grains entiers : les nutritionnistes nous encouragent à les intégrer à notre alimentation; et sur les tablettes d'épiceries, les produits qui en contiennent sont de plus en plus nombreux. Malgré toute la promotion dont ils font l'objet, les grains entiers continuent d'être boudés par certains, notamment lorsqu'il s'agit de les cuisiner. Ce qui est dommage, puisqu'en plus d'être bénéfiques pour la santé, les grains entiers sont savoureux et rassasiants, apportent de la variété au menu et s'intègrent facilement à la plupart des recettes. Il suffit de les essayer pour ne plus pouvoir s'en passer!

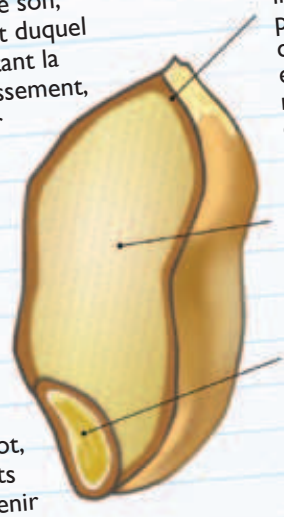
## Les grains entiers décortiqués

Les grains sont les fruits des plantes céréalières.
Un grain est dit «entier» lorsqu'il n'a subit aucun raffinage, lorsqu'il est intègre.

Comme l'illustre la figure suivante, le grain est constitué de trois parties : le **son**, l'**endosperme** et le **germe.**

Le grain entier est le fruit d'une graminée constituée de trois parties — le son, l'endosperme et le germe — et duquel rien n'a été retiré. Le germe étant la partie la plus sensible au rancissement, les fabricants préfèrent utiliser les grains raffinés, dont on a extrait le son et le germe.

Santé Canada distingue les grains céréaliers (comme le blé, l'épeautre, le kamut, l'orge, l'avoine, le seigle, le millet, le sarrasin, le maïs, le riz, etc.) des grains oléagineuses (comme le soya, le sésame, le lin, le pavot, etc.). Cependant, les produits «multigrains» peuvent contenir des deux types de grains.



**Son**
Formé de plusieurs couches protectrices, il constitue la «peau» du grain. Réputé pour ses fibres qui combattent la constipation, l'excès de cholestérol et les écarts de glycémie, il renferme notamment des antioxydants, du fer, du zinc, du cuivre, du magnésium et des vitamines du complexe B.

**Endosperme**
Cette partie contient principalement de l'amidon, des protéines et une petite quantité de vitamines et de minéraux. C'est le «carburant» par excellence.

**Germe**
C'est là que résident principalement les vitamines et les minéraux, notamment des vitamines du complexe B, la vitamine E, des antioxydants et des gras polyinsaturés. C'est la partie la plus nutritive du pain, mais aussi la plus sensible au rancissement.

(Source : www.protegez-vous.ca/pages/pdf/AutresPdf/20090119_24.pdf)

Le procédé de raffinement de la farine – qui donne une farine blanche – a été créé afin de donner une farine qui ne rancit pas. Lorsqu'une farine est raffinée, le son et le germe (parties les plus sensibles au rancissement) sont enlevés. Il ne reste plus que l'endosperme, qui contient essentiellement de l'amidon et des protéines. Or, ce sont le son et le germe qui renferment la majorité des nutriments du grain, soit des fibres, des vitamines du groupe B, des glucides, des lipides, des minéraux, certaines protéines ainsi que des antioxydants (vitamine E et autres).

## «Grains entiers» pas tout à fait complets…

Il n'existe à ce jour aucune réglementation au Canada sur l'usage du terme «grains entiers». Ainsi, malgré le fait que l'étiquette de certains produits affiche la mention «grains entiers», nombre de ces produits n'en contiennent que des quantités négligeables.

C'est en consultant la **liste d'ingrédients** que vous pourrez vous faire une meilleure idée de la présence réelle en grains entiers d'un produit donné. Lorsque les grains entiers représentent l'ingrédient principal du produit, ils ont leur place en **début de liste**. En général, la mention **«100 % de blé entier»** garantit qu'un pain ou une farine est faite de blé entier. Néanmoins, dans le cas des pains, certains peuvent aussi contenir des farines raffinées (la farine enrichie et la farine non blanchie sont des farines raffinées). Autrement, l'adjectif **« intégral »** signifie que la farine contient encore son son et son germe; bien qu'il soit à rechercher, ce terme n'est pas non plus réglementé.

## Saviez-vous que…

- ✓ Certains pains bruns sont en réalité des pains blancs auxquels on a ajouté de la mélasse! Soyez vigilant, ne vous fiez pas qu'à la couleur des aliments.
- ✓ Le pain de grains entiers presque blanc qui a fait son entrée sur le marché il y a quelques années n'égale pas le traditionnel pain brun de grains complets. Les grains qui entrent dans la composition de ce pain blanc ont été pulvérisés afin de procurer une farine lisse et de couleur blonde. C'est aussi la raison pour laquelle il n'équivaut pas au pain de grains entiers sur le plan nutritionnel: plus un grain est broyé, moins il est efficace pour notre système digestif.

**Attention.**

Les termes « multigrains » et « biologique » ne sont pas synonymes de grains entiers. Dans tous les cas, jetez un coup d'œil à l'étiquette.

# GUIDE DES GRAINS ENTIERS

## De multiples bienfaits!

Une alimentation riche en produits céréaliers à grains entiers contribue non seulement à combler ses besoins nutritionnels quotidiens, elle diminue aussi le risque de développer certaines maladies chroniques. Les fibres alimentaires, que les produits à grains entiers contiennent habituellement en quantités intéressantes, contribuent à :

- ✓ **Contrôler le poids (effet de satiété)** : La présence de fibres dans les aliments fait que ceux-ci nécessitent une mastication et une digestion plus longue, ce qui procure une sensation de satiété plus rapidement au cours du repas. De plus, les aliments qui sont riches en fibres sont généralement moins caloriques et contiennent souvent moins de matières grasses et de sucres ajoutés. Tous ces facteurs sont à prendre en considération lorsqu'on tente de contrôler son poids.
- ✓ **Prévenir les maladies cardiovasculaires** : Combinée à une diète faible en gras, la consommation de certaines fibres (fibres insolubles) aide à réduire le taux de cholestérol sanguin. La consommation de grains entiers est associée à une réduction majeure (40 %) du risque de maladies cardiovasculaires.
- ✓ **Contrôler le diabète de type 2** : La consommation de fibres aide à normaliser les taux sanguins de sucre (glucose) et d'insuline (hormone déficiente chez les diabétiques).
- ✓ **Prévenir la constipation** : Les fibres sont en quelque sorte de petites éponges qui augmentent le volume des selles et facilitent leur parcours d'un bout à l'autre de l'intestin.

**Anti-cancer.** Les céréales à grains entiers auraient aussi un effet préventif majeur sur le développement de certains cancers, dont le cancer colorectal.

(Source : http://www.richardbeliveau.org/capsules-video.html?start=1)

**Ajouter des grains entiers à votre menu c'est avoir la santé des enfants à cœur!**

Selon l'« Enquête sur la santé des collectivités canadiennes » (Nutrition 2004), le groupe Produits céréaliers est celui qui fournit dans notre alimentation notre plus grand apport énergétique. Cependant, il semble que la consommation de produits céréaliers à grains entiers chez les jeunes ne soit pas optimale, puisque leur apport moyen en fibres alimentaires s'est révélé bien en deçà des recommandations.

## Des céréales qui gagnent à être connues

### LE QUINOA

Il est considéré comme une pseudo-céréale, parce qu'il fait partie de la famille des chénopodiacées, comme les épinards et la betterave, plutôt que des graminées, comme les autres céréales. Le quinoa est cultivé depuis plus de 5000 ans en Amérique du Sud; il a notamment été à la base de l'alimentation des Incas. Sur le marché, on retrouve généralement du quinoa blanc (plutôt blond) ou rouge, qui ont tous deux un goût léger de noisette. Le quinoa possède une valeur nutritive exceptionnelle : en plus de contenir tous les acides aminés essentiels (ce qui n'est pas le cas des « vraies » céréales), il est notamment riche en protéines, en fer, en zinc et en vitamine $B_2$. Comme il est dépourvu de gluten, il représente une alternative de choix pour les gens qui y sont intolérants.


En cuisine, le quinoa peut remplacer le riz, les pâtes ou la semoule (couscous). Il peut aussi être intégré à du gruau ou se servir en dessert.

Avant de le faire cuire, il est conseillé de le rincer afin d'enlever cette substance naturelle amère, que l'on appelle saponine, qui recouvre sa graine et qui mousse comme du savon. Pour une mesure de quinoa, comptez-en deux d'eau. Faites cuire à feu doux environ 12 minutes. Durant la cuisson, attendez-vous à voir apparaître un germe (ressemblant à un petit filament). Ce germe contient une grande part des éléments nutritifs du grain. En plus du quinoa en grains, vous pouvez le trouver en épicerie sous formes de flocons, de farine et de pâtes alimentaires.

Parmi les autres **pseudo-céréales** – celles qui ne font pas partie de la famille des graminées –, on retrouve aussi le **SARRASIN** et l'**AMARANTE**. Le sarrasin appartient à la même famille que l'oseille et la rhubarbe (famille des polygonacées), alors que l'amarante appartient, comme le trèfle, à la famille des amarantacées. Comme le quinoa, le sarrasin et l'amarante contiennent tous les acides aminés essentiels et sont exempts de gluten.


# GUIDE DES GRAINS ENTIERS

## LE BOULGHOUR (*BULGUR*, en turque)

Originaire du Moyen-Orient, le boulghour est du blé dur germé dépourvu de son son, qui a été précuit à la vapeur, puis séché et concassé. Il possède une saveur subtile de noix et sa couleur peut aller du jaune au brun. Sa cuisson est rapide et il s'utilise comme du riz ou de la semoule de blé. Dans la cuisine libanaise, il entre notamment dans des plats comme le taboulé ou le kebbé (pâté à la viande).

## L'ÉPEAUTRE ET LE KAMUT

Ces céréales sont deux anciennes espèces de blé. Elles sont apparues avant notre ère et étaient entre autres cultivées en Égypte antique. L'épeautre possède une saveur prononcée de noix et le kamut, un goût plus doux légèrement sucré. Ces deux céréales se retrouvent sous formes de flocons, de pâtes alimentaires, de pains et de farines. Comme elles ne sont en général pas soumises au procédé de raffinage, ces deux céréales comportent l'avantage de conserver toutes leurs qualités nutritives.

## LE SORGHO

Bien qu'il ne nous soit pas familier en Occident, le sorgho est la quatrième céréale la plus consommée sur la planète. Les Africains et les Asiatiques, qui en sont les principaux consommateurs, le cuisine sous forme de gruau. On retrouve également de la farine faite à partir des grains de sorgho. Certaines variétés sont particulièrement riches en composés antioxydants. Le sorgho ne contient pas de gluten.

## LE TRITICALE

Plante hybride entre le blé et le seigle, il a l'avantage d'avoir la teneur en protéines du blé et celle en lysine du seigle. On le trouve sous formes de flocons, de petits fragments ou de farine. Il peut s'utiliser à la place du seigle et du blé pour les céréales, gaufres, pains, muffins et pâtes.

**Des flocons pour tous les goûts!**
Pour faire changement des flocons d'avoine, tournez-vous vers les flocons d'amarante, de kamut, d'épeautre, de seigle, d'orge, etc. Ils sont parfaits pour un muesli maison ou pour remplacer une partie des flocons d'avoine dans les muffins, les barres tendres, les *crumbles* et les croustades. Ils sont très nutritifs et renferment une bonne quantité de fibres alimentaires. Adoptez-les!

## Les recommandations officielles

Le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande que la moitié des produits céréaliers consommés soient faits de grains entiers.

Le tableau suivant précise le nombre de portions du groupe **« Produits céréaliers »** que devrait comprendre le dîner d'un jeune, selon le GAC :

| Groupe alimentaire | Enfants de 4 à 8 ans | Enfants de 9 à 13 ans | Enfants de 14 à 18 ans |
|---|---|---|---|
| Produits céréaliers | 1 à 2 | 2 | 2 |

## Et une portion c'est...

Le tableau suivant vous permettra de visualiser à quoi correspond une portion des différents types de produits céréaliers :

### Produits céréaliers

***Produits à grains entiers***

- **Bagel, grains entiers** — ½ bagel, 45 g
- **Boulghour** — 125 mL, ½ tasse cuit
- **Céréales, chaudes, grains entiers (exemple : gruau)** — 150 g, 175 mL, ¾ tasse cuites
- **Céréales, froides, grains entiers** — 30 g
- **Couscous, blé entier** — 125 mL, ½ tasse cuit
- **Craquelins, blé entier** — 30 g
- **Galettes de seigle** — 30 g
- **Gaufre, blé entier** — 1 petite, 35 g
- **Maïs éclaté, nature** — 500 mL, 2 tasses
- **Muffin anglais, grains entiers** — ½ muffin, 35 g
- **Muffin, grains entiers** — ½ muffin, 35 g
- **Orge** — 125 mL, ½ tasse cuite
- **Pâtes alimentaires/ nouilles, grains entiers** — 125 mL, ½ tasse cuites
- **Pain, grains entiers** — 1 tranche, 35 g
- **Pain, pumpernickel ou seigle** — 1 tranche, 35 g
- **Petit pain, blé entier** — 1 petit pain, 35 g
- **Pita, grains entiers** — ½ pita, 35 g
- **Quinoa** — 125 mL, ½ tasse cuit
- **Riz, brun** — 125 mL, ½ tasse cuit
- **Riz, sauvage** — 125 mL, ½ tasse cuit
- **Tortilla, blé entier** — ½ tortilla, 35 g

(Source : Guide alimentaire canadien)

# Cuisiner les grains entiers

## TRUCS ET ASTUCES

Les grains entiers sont savoureux et peuvent être consommés de plusieurs façons. Pour que nos jeunes les adoptent et en redemandent, intégrez-les aux recettes ou jumelez-les aux plats que vous servez. Voici quelques exemples :

- ✓ Offrez un petit pain ou des craquelins de grains entiers en accompagnement d'une soupe ou d'une salade.
- ✓ Pour bonifier vos déjeuners, pensez à offrir des rôtis et des céréales de grains entiers ou encore du gruau de son d'avoine ou d'avoine entière auquel vous pourrez incorporer d'autres types de grains (ex.: millet, sarrasin, quinoa, etc.) ainsi que des fruits séchés (ex. : raisins, canneberges, dattes, etc.) ou frais.
- ✓ Ajoutez des pâtes de blé entier, du riz brun ou de l'orge (mondé plutôt que perlé) à vos soupes.
- ✓ Incorporez du germe de blé à votre viande hachée... un classique pour les boulettes!

En cuisine, les recettes et produits à base de grains entiers sont faciles à intégrer à vos habitudes culinaires et alimentaires. Voici une liste des alternatives aux produits raffinés :

| **Privilégiez :** | **Plutôt que :** |
|---|---|
| Riz brun, noir ou sauvage | Riz blanc (incluant le riz basmati et le riz minute) |
| Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers | Pain, tortilla et pita blancs ou de farines enrichies |
| Pâtes de blé entier ou d'autres grains (incluant multigrains) entiers | Pâtes blanches (de blé durum) ou d'autres céréales non entières |
| Céréales à déjeuner à grains entiers | Céréales à déjeuner raffinées |
| Craquelins et biscottes à grains entiers | Craquelins et biscottes raffinés |
| Barres de céréales avec grains entiers | Barres de céréales avec friandises |
| Muffins et galettes maison | Muffins et galettes du commerce |
| Semoule (couscous) de blé entier | Semoule (couscous) précuite |
| Maïs soufflé | Semoule de maïs |
| Orge mondé | Orge perlé |
| Farines entières | Farines blanches ou enrichies |
| Quinoa | Riz blanc, pâtes blanches ou semoule précuite |

## Il suffit parfois d'un brin d'imagination et de créativité !

- ✓ Pour vos recettes de desserts, pensez aux farines entières, au son ou au germe de blé ainsi qu'aux flocons d'avoine.
- ✓ Saupoudrez du germe de blé, du son de blé ou des flocons d'avoine dans les potages.
- ✓ Réinventez le sandwich : pita ou tortilla de blé entier, bagel ou ciabatta multigrains ou de blé entier, vous avez l'embarras du choix!
- ✓ Pour économiser du temps, cuisez quelques portions en extra. Vous pourrez les utiliser ultérieurement pour faire une farce, une salade, une soupe ou des galettes aux légumes.
- ✓ Remplacez les chapelures commerciales par du germe de blé, du son ou de l'avoine. Concassez un mélange de céréales à déjeuner à base de grains entiers peu sucrées pour enrober le poulet, le poisson ou le veau.
- ✓ En alternative 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 180°C (350°F) une dizaine de minutes.
- ✓ Réalisez vos pizzas sur des pâtes de farine entière.

# GUIDE DES GRAINS ENTIERS

## Liste de grains entiers

Amarante — Avoine — Blé — Boulghour — Épeautre — Kamut — Maïs — Millet — Orge — Quinoa — Riz brun — Riz sauvage — Sarrasin — Seigle — Sorgho — Triticale

## Suggestions de plats à expérimenter

- ✓ **Biscuits** à la farine d'épeautre
- ✓ **Boulettes de viande** avec germe de blé, en sauce
- ✓ **Céréales chaudes** à base d'avoine (entière ou de son), de millet, de quinoa, de sarrasin ou de sorgho
- ✓ **Crème d'amarante** au chocolat et à l'orange
- ✓ **Crêpes** à la farine de sarrasin ou d'avoine
- ✓ **Couscous** de semoule de blé entier, de boulghour, de millet, de quinoa ou de sorgho
- ✓ **Galette** de millet aux légumes
- ✓ **Gâteau** aux dattes et noix, à la farine de sorgho et de blé entier
- ✓ **Gratin** d'amarante
- ✓ **Muffin** au chocolat, à la farine de kamut ou d'épeautre
- ✓ **Pain** de blé entier ou de triticale
- ✓ **Pain d'épices** au seigle
- ✓ **Pilaf** d'orge mondé ou de quinoa
- ✓ **Polenta** crémeuse à la semoule de maïs
- ✓ **Poulet farci** de riz brun et légumes
- ✓ **Risotto** d'orge mondé ou de quinoa
- ✓ **Salade** de riz brun ou d'orge mondé
- ✓ **Taboulé** de boulghour, de triticale ou de quinoa

# Guide de cuisson

La cuisson des grains entiers, très similaire à celle du riz et des pâtes, est en général d'une grande simplicité. Elle requière peu d'expérience, d'ingrédients et d'équipement. Consultez la section des **Recettes** pour de savoureux plats à base de grains entiers.

## Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient d'un grain à l'autre, mais il convient de les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres sous la dent. Les grains cuisent par absorption de liquide (ex.: eau, lait, bouillon, etc.) Selon le type de grain, il se peut que vous ayez à ajouter du liquide en cours de cuisson. S'il en reste encore dans la casserole lorsque les grains sont cuits, égouttez-le à l'aide d'une passoire.

## Pour une cuisson rapide

Faites tremper les grains entiers dans de l'eau quelques heures avant de les cuire ou durant la nuit. Le temps de cuisson en sera ainsi raccourci.

## Comment s'y prendre

Lisez d'abord la méthode de cuisson recommandée; habituellement, celle-ci est écrite sur l'emballage. Vérifiez ensuite si les grains doivent être rincés; si c'est le cas, passez-les sous l'eau froide. Mettez le liquide dans lequel les céréales cuiront dans la casserole, puis portez-le à ébullition. En versant les grains dans la casserole, calculez 2 minutes d'ébullition, puis baissez la température de cuisson pour que le liquide frémisse. Référez-vous au tableau suivant pour vous guider dans la cuisson de vos grains favoris.

# GUIDE DES GRAINS ENTIERS

**Tableau «aide-mémoire» pour la cuisson et le rendement des céréales à grains entiers.**

| 250 ml (1 tasse) de grains | Liquide ml (tasses) | Cuisson (minutes) | Quantité après cuisson ml (tasses) | Rendement (%) | Portions (125 ml) |
|---|---|---|---|---|---|
| Amarante | 1500 ml (6 t) | 15-20 | 625 ml (2½ t) | 250 | 5 |
| Avoine (flocons) | 1000 ml (4 t) | 30 | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |
| Blé | 1000 ml (4 t) | 4 | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |
| Bulgur | 500 ml (2 t) | 10-12 | 1000 ml (4 t) | 400 | 8 |
| Épeautre | 1000 ml (4 t) | 4 | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |
| Kamut | 1000 ml (4 t) | 45-60* | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |
| Maïs (semoule) | 1000 ml (4 t) | 25-30 | 625 ml (2½ t) | 250 | 5 |
| Millet | 625 ml (2½ t) | 25-35 | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |
| Orge | 750 ml (3 t) | 45-60 | 875 ml (3½ t) | 350 | 7 |
| Pâte alimentaire | 1500 ml (6 t) | 8-12 | 500 ml (2 t) | 200 | 4 |
| Quinoa | 500 ml (2 t) | 12-15 | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |
| Riz brun | 625 ml (2½ t) | 25-45 | 875 ml (3½ t) | 350 | 7 |
| Riz sauvage | 750 ml (3 t) | 45-55 | 750-1000 ml (3-4 t) | 350 | 7 |
| Sarrasin | 500 ml (2 t) | 20 | 1000 ml (4 t) | 400 | 8 |
| Seigle | 1000 ml (4 t) | 45-60* | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |
| Sorgho | 1000 ml (4 t) | 25-40 | 750 ml (3 t) | 300 | 6 |

## Conseils de conservation

- ✓ Consommez toujours vos produits avant la date de péremption inscrite sur l'emballage ou congelez-les pour les consommer ultérieurement.
- ✓ Conservez vos ingrédients secs comme les pâtes alimentaires, la farine et le riz dans des contenants hermétiques et entreposez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.
- ✓ Prévenez le rancissement de la farine entière et du germe de blé en les conservant dans un endroit frais et sombre, idéalement au réfrigérateur.
- ✓ Pour prévenir l'absorption d'odeur par la farine, utilisez des contenants hermétiques ou des bocaux de verre.

## UN MOT SUR L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN (MALADIE CŒLIAQUE)

Le gluten est un mélange de protéines combiné à de l'amidon que l'on retrouve dans certaines céréales (blé, épeautre, kamut, orge, avoine et seigle) ainsi que dans les farines qui en sont dérivées. L'intolérance au gluten, aussi appelée maladie cœliaque, est une maladie chronique de l'intestin qui peut toucher aussi bien les enfants que les adultes. Elle résulte du fait que le gluten provoque une réaction immunitaire anormale du petit intestin, causant de l'inflammation et endommageant sa paroi. L'intestin n'est alors plus en mesure d'absorber les nutriments de façon optimale. En plus des symptômes primaires de la maladie que sont la diarrhée, les douleurs et les ballonnements, d'autres problèmes de santé peuvent aussi surgir, notamment de la fatigue, une anémie, des douleurs aux articulations et des éruptions cutanées.

Le seul traitement connu à ce jour est d'adopter une diète sans gluten. Éliminer tous les ingrédients qui contiennent du gluten représente un défi de taille, puisque ceux-ci sont omniprésents dans nombre d'aliments que nous avons l'habitude de consommer. Afin de faciliter la tâche des gens atteints de cette maladie, pensez à prévoir un plat qui pourrait être exempt de gluten. Sachez qu'il est nécessaire d'éviter l'utilisation de tout appareil ayant pu entrer en contact avec des aliments contenant du gluten et qui ne peuvent être nettoyés à fond (le grille-pain, par exemple).

### Voici une liste d'aliments contenant du gluten :

Tous les aliments et toutes les boissons qui contiennent du blé (épeautre et le kamut inclus), du seigle, de l'orge (du malt) et de l'avoine, comme les produits de boulangerie et de pâtisserie, le couscous, les croûtons, les pâtes alimentaires (nouilles, spaghetti, etc.), le seitan, la chapelure, la bière, les soupes et les sauces, les béchamels, les roux et les pâtes à frire (farine de blé).

### … et une liste des sources cachées de gluten :

Soyez aux aguets lorsque vous voyez l'un de ces termes sur l'étiquette d'un produit : protéines végétales hydrolysées, amidons et amidons modifiés, extrait, arôme ou saveur de malt. On peut retrouver certains de ces ingrédients dans les bases de concentrés en cubes ou en poudre pour soupes et sauces, dans les charcuteries, les sauces Worcestershire, soya, tamari et compagnie, le sucre à glacer, la poudre à pâte, les vinaigrettes et les sauces à salade!

Source : Les listes proviennent du site de la Fondation québécoise de la maladie cœliaque, http://www.fqmc.org/

# Petit dictionnaire des farines !

L'usage de la farine ne date pas d'hier; cette préparation aurait été créée il y a 75 000 ans! La première technique pour obtenir cette poudre granuleuse exigeait de faire griller les grains de l'épi préalablement séparés à la main pour ensuite les broyer à l'aide d'une pierre. En théorie, toutes les céréales peuvent servir à produire de la farine.

## Pour s'y retrouver!

Les farines blanches ne comportent qu'un seul élément du grain : l'endosperme, qui contient principalement de l'amidon et des protéines. Afin qu'une partie des pertes en vitamines et minéraux subies lors du raffinage soit compensée, la loi canadienne oblige les fabricants à enrichir ces farines en fer et en quatre vitamines du groupe B. Toutefois, les farines enrichies demeurent moins intéressantes que les farines complètes puisqu'elles ne contiennent pas les précieuses fibres, ni les antioxydants et autres composés phytochimiques de la céréale qui contribuent au maintien d'une bonne santé.

Différents **types de farine** sont offertes sur le marché. En voici un aperçu :

- ✓ **Farine, farine blanche, farine blanchie enrichie ou farine tout usage** : Elle est fabriquée à partir d'un mélange de blé et sert aussi bien à la préparation du pain que de la pâtisserie. Des produits chimiques (chlorure et peroxyde de benzoyle) sont utilisés pour rendre cette farine très blanche. Santé Canada assure que ces produits sont sécuritaires même s'ils sont interdits dans l'Union européenne. En France, cette farine est appelée farine de froment.
- ✓ **Farine non blanchie tout usage, farine blanchie naturellement** : Elle possède une couleur crème légèrement plus prononcée que celle de la farine blanchie chimiquement, mais elle a la même texture que cette dernière.
- ✓ **Farine à pâtisseries et à gâteaux (farine faible ou de blé mou)** : Sa mouture est fine et soyeuse; elle est faible en gluten (qui donne de l'élasticité à une pâte). Cette farine est destinée à la pâtisserie et permet d'obtenir des gâteaux d'une texture très légère. Cette farine est disponible à grains entiers.
- ✓ **Farine à pain ou à boulanger (farine forte ou de blé dur)** : Elle possède une texture granuleuse et sa teneur élevée en gluten est idéale pour confectionner des produits de boulangerie. Elle leur permet de lever plus haut, en un temps plus court. Cette farine est disponible à grains entiers.
- ✓ **Farine instantanée** : Sa texture, plus granuleuse que celle de la farine tout usage, est attribuable au procédé de mouture qu'elle a subit. Cette farine a comme propriété de ne pas causer de grumeaux dans les préparations humides.
- ✓ **Farine préparée** : Elle est additionnée de poudre à pâte et de sel (250 ml (1 tasse) de farine contient 7 ml (1/2 c. à soupe) de poudre à pâte et 1 ml (1/4 c. à thé) de sel). Elle est principalement commercialisée sous la marque Brodie xxx. Dans les livres de recettes anglais, elle porte le nom self-rising flour.
- ✓ **Farine de blé entier, farine de blé complet** : Comme elle contient 95 % du grain de blé, elle s'avère plus nutritive que la farine blanche; son goût est aussi plus prononcé et sa couleur est brunâtre. Afin d'éviter qu'elle rancisse trop rapidement, on lui a retiré son germe. Si elle ne convient pas à la préparation de gâteaux plus délicats, sa texture étant un peu plus lourde que celle de la farine blanche, elle peut toutefois remplacer cette dernière (tasse pour tasse) dans la majorité des autres préparations (pâte à crêpes, muffins, pains, etc).

## Les autres farines.

En plus de la farine de blé entier, on retrouve aussi facilement sur le marché de la farine d'avoine, d'épeautre, de kamut, de maïs, de millet, d'orge, de quinoa, de riz brun, de sarrasin, de seigle et de soya.


## Mesurer la farine : tout un art!

Ne pas incorporer tout à fait la bonne quantité de farine dans une préparation peut faire en sorte que celle-ci soit ratée, surtout s'il s'agit d'un appareil délicat comme celui d'une génoise ou d'un gâteau des anges. En pâtisserie, tous les ingrédients doivent être mesurés avec minutie. Pour s'assurer d'avoir à tous coups la juste mesure, il vaut mieux commencer par aérer la farine en la mélangeant doucement à l'aide d'une cuillère. Vous pouvez ensuite la déposer dans la tasse de la mesure appropriée (plutôt que de plonger la tasse dans le sac). Assurez-vous d'utiliser des tasses à mesurer pour ingrédients secs et non liquides. Terminez en égalisant la farine avec un couteau, en prenant soin de ne jamais la taper ou la compacter.

## Recettes

Consultez la section des **RECETTES - GRAINS ENTIERS**, à compter de la page 289, pour de savoureux plats à base de grains entiers.

**Sources**
http://kampai.radio-canada.ca/aliments/aliment/331
http://www.richardbeliveau.org/capsules-video.html?start=1
http://styledevie.ca.msn.com/vie-pratique/consommation/protegezvous-article.aspx?cp-documentid=23607595
http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/grains.html
http://www.ricardocuisine.com/article-detaille.php?lang=fr&cat=&id=160?utm_source=msn&utm_medium=lienboitepromo&utm_campaign=partenariat?utm_source=msn&utm_medium=lienboitepromo&utm_campaign=partenariat
http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2009061717_la-plupart-des-produits-etiquetes-grains-entiers-n-en-sont-pas
http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_6669.shtml
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=quinoa_nu
http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/article-sorgho.html
http://www.nospetitsmangeurs.org/article/en-savoir-plus-sur/121-les-cereales-et-produits-derives/page/2
http://www.fqmc.org/
http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=maladie_coeliaque_pm
http://dictionnaire.sensagent.com/boulghour/fr-fr/

# GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

la santé au menu

# GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

Plusieurs éléments de cette fiche proviennent du site Internet NosPetitsMangeurs.org, présentant le projet Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec initié par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition humaine.

Le végétarisme ne date pas d'hier! Un passage de l'Ancien testament, que les spécialistes interprètent comme une recommandation faite à Adam et Ève de ne pas consommer de viande, remonte à environ 400 ans avant notre ère. Tout au long de l'histoire, plusieurs personnalités marquantes ont suivi un régime végétarien.

## POURQUOI CERTAINS DE VOS CLIENTS ONT-ILS CHOISI LE VÉGÉTARISME?

Diverses raisons peuvent motiver le choix de devenir végétarien :

- ✓ Tenter de s'assurer une meilleure santé en agissant sur la prévention de certaines maladies (troubles cardiovasculaires, diabète, obésité, hypertension, ostéoporose, infections, constipation et cancers notamment)
- ✓ Respecter les animaux
- ✓ Agir de façon éco-responsable
- ✓ Pour certain, respecter des préceptes religieux

Intégrer à son alimentation quotidienne des plats végétariens en alternance avec des produits carnés, de la volaille ou du poisson aide à :

- ✓ Avoir un menu varié
- ✓ Réduire les coûts des recettes
- ✓ Diminuer la teneur en matières grasses des plats

## TYPES DE VÉGÉTARISME

Le terme végétarisme désigne habituellement une alimentation sans viandes, volailles, poissons et fruits de mer. Néanmoins, en réalité, ce mode d'alimentation comprend plusieurs variantes.

Voici les différents types de végétarisme :

| | |
|---|---|
| **Lacto-ovo-végétarisme** | végétariens qui consomment aussi des œufs et des produits laitiers |
| **Lacto-végétarisme** | végétariens qui consomment des produits laitiers |
| **Végétarisme strict ou végétalisme** | régime alimentaire qui ne comporte que des aliments provenant du règne végétal (produits céréaliers, fruits, légumes, noix et légumineuses) |
| **Semi-végétarisme** | régime alimentaire qui exclut la viande, mais qui comprend du poisson, des fruits de mer et de la volaille |

## PROTÉINES SOUS LA LOUPE

Vous avez peut-être déjà entendu parler de l'importance pour les végétariens de consommer des aliments dont les protéines se complètent.

Cette nécessité s'explique par le fait que contrairement aux protéines animales, les protéines issues du règne végétal - surtout les légumineuses et les produits à base de cet aliment, comme le tofu - ont généralement une faible teneur en méthionine, un acide aminé (composante de la protéine) essentiel à l'organisme. Ces protéines sont alors dites « incomplètes ».

Pour s'assurer de fournir à l'organisme des protéines complètes lors d'un repas qui ne comporte aucune protéines animales, il suffit de combiner les légumineuses à un autre aliment riche en protéines, comme les produits céréaliers ou les noix.

Chez l'adulte, il n'est pas nécessaire que cette combinaison de protéines soit faite à chaque repas, les autres aliments consommés durant la journée suffiront à rétablir la situation. Par contre, pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, il vaut mieux que chacun de leurs repas contiennent des protéines complètes.

Lundi sans viande

## LUNDIS SANS VIANDE : UNE IDÉE QUI FAIT DU CHEMIN

Lancé récemment au Québec, le mouvement « Lundi sans viande » est inspiré de plusieurs campagnes similaires mises sur pied ailleurs dans le monde, notamment aux États-Unis, à Londres et en France. En invitant les citoyens à ne pas consommer de viande au moins une journée par semaine, il vise à nous sensibiliser aux impacts que nos choix alimentaires ont sur la planète ainsi que sur l'ensemble de ses habitants.

Que vous soyez prêts ou non à embrasser le mouvement, souvenez-vous que le fait d'inclure des substituts de viande dans quelques-uns des repas que vous proposez reste une bonne attitude à adopter!

# GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

## CUISINER LE TOFU

Aliment privilégié dans la cuisine asiatique, le tofu connaît depuis quelques années une grande popularité auprès des végétariens occidentaux. Les Chinois, qui l'ont inventé, en consomment depuis plus de 2000 ans.

Le tofu est fabriqué à partir du « lait » de soya coagulé. Pour donner un tofu ferme, ce caillé est pressé puis égoutté; alors que pour former un tofu mou, on lui ajoute une substance (lactone) qui lui permet de retenir son eau tout en le raffermissant.

## UN ALIMENT AUX MILLE ET UNE POSSIBILITÉS!

Le tofu est l'aliment polyvalent par excellence. Sa saveur est neutre et il prend le goût des aliments avec lesquels il est préparé; il est offert en différentes textures; c'est sans compter qu'il se sert chaud comme froid, salé comme sucré! Ainsi, en plus de pouvoir remplacer la viande, le tofu peut se substituer à certains produits laitiers de même qu'aux œufs dans nombre de recettes.

**CONDIMENTS.**
**La sauce soya, la sauce Worcestershire, l'ail, la moutarde forte, le gingembre, la purée de piments forts (Sambal Oelek), le cari et le chili en poudre relèvent le goût du tofu à merveille!**

## LE TOFU AU CHOIX

En épicerie, on retrouve différentes variétés de textures et de saveurs de tofu.

### Textures

**Le tofu pressé ferme ou extra ferme** : Le tofu pressé est compact, spongieux et légèrement granuleux. C'est celui qui imite le mieux la viande. Vous pouvez le couper en petits cubes ou en pièces plus larges (pour faire des « steaks » de tofu) ou encore l'émietter pour lui donner l'aspect de la viande hachée. Le tofu ferme ou extra ferme s'intègre parfaitement aux soupes, plats de pâtes, pizzas, pâtés chinois, pains de viande, sautés aux légumes, brochettes, hors-d'œuvres et bien plus!

**Conseil**. Pour que le tofu émietté soit goûteux, il est conseillé de bien le mélanger aux légumes, épices et condiments de la recette.

**Conseil**. Pour rendre le tofu ferme moins granuleux, il suffit de le faire mariner au préalable.

**Le tofu ferme se prête à presque tous les modes de cuisson : il peut être sauté, mijoté, grillé, frit ou braisé; et ce, en quelques minutes seulement!**

**Le tofu soyeux mou, ferme ou extra ferme** : Ce tofu est onctueux et lisse. Il est disponible en différentes consistances. Le tofu soyeux mou devient rapidement liquide au mélangeur. Dans vos recettes, il peut se substituer à la crème sure, à la mayonnaise, au yogourt et aux fromages frais. Quant au tofu soyeux ferme ou extra-ferme, il peut être découpé en carrés (steaks de tofu) ou en lanières (pour des sautés), prendre la forme d'œufs brouillés ou servir de garniture de sandwichs. Selon la texture recherchée, vous pouvez utiliser du tofu soyeux soit mou, ferme ou extra-ferme pour réaliser des vinaigrettes, trempettes, tartinades et potages.

**SAVEURS. Il se vend des blocs de tofu ferme régulier, mais aussi aux herbes ou aux légumes. Quant au tofu soyeux, il peut être régulier, sucré ou même aromatisé (à l'essence d'amande ou aux fruits).**

### MAYONNAISE AU TOFU

1 bloc (300 g) de tofu soyeux ferme
60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola
20 ml (4 c. à thé) de moutarde de Dijon
10 ml (2 c. à thé) de miel
Poivre et sel

Passer tous ces ingrédients au mélangeur.

# GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

## DU DÉJEUNER AU DESSERT

Le tofu soyeux mou peut non seulement entrer dans la préparation de plats salés, il s'avère tout aussi polyvalent pour cuisiner des aliments généralement sucrés* servis au déjeuner, en collation ou au dessert, tels des muffins, biscuits, gâteaux et tartes... sans oublier les boissons frappées!

*Rien ne vous empêche de concocter avec du tofu soyeux mou des versions salées de muffins et de biscuits.

Une boisson santé qui fera fureur...

## BOISSON FRAPPÉE AUX FRUITS (12 PORTIONS)

4 blocs (de 300 g chacun) de tofu soyeux mou
1 l (4 tasses) de boisson de soya nature enrichie
180 ml (¾ tasse) de miel ou de sirop d'érable
4 bananes bien mûres ou 625 ml (2 1/2 tasses), ou plus, de fruits au choix

1. Passer au mélangeur jusqu'à consistance lisse.
2. Réfrigérer avant de servir.
3. Vous pouvez ajouter à cette recette de base des zestes d'agrumes ainsi que des noix réduites en poudre.

## CONSERVATION

Le tofu pressé se conserve au réfrigérateur comme au congélateur. Si vous le congelez, attendez-vous aussi à ce qu'il prenne une couleur un peu plus jaunâtre et que sa texture soit plus caoutchouteuse. Prenez soin de le mettre dans un sac à congélation après avoir recouvert son emballage d'une pellicule de plastique puis d'un papier d'aluminium. Évitez de le laisser plus de deux mois au congélateur. Ne le faites dégeler qu'au réfrigérateur.

Il n'est pas conseillé de congeler le tofu soyeux, il perdrait son eau et prendrait une texture caillée.



petitsmangeurs.org
la santé au menu

## UNE FOIS DÉBALLÉ...

Le **tofu pressé** doit être entreposé dans un contenant hermétique dans lequel il sera complètement submergé dans l'eau. Cette eau de trempage doit être renouvelée aux deux jours.
**Durée de conservation** : environ 1 semaine.

Le **tofu soyeux** se conserve au réfrigérateur soit dans son emballage recouvert d'une pellicule de plastique ou dans un contenant hermétique, sans eau.
**Durée de conservation** : 2 à 3 jours.

**NOTE**. Si le tofu est visqueux et que son odeur est désagréable, c'est qu'il n'est plus bon. Certains marchands vendent du tofu en vrac; toutefois, la seule façon de s'assurer que le produit acheté n'a pas été contaminé est d'opter pour un bloc de tofu dont l'emballage est scellé (c'est ce que l'on retrouve le plus souvent dans le commerce). Le tofu vendu dans ce type d'emballage se conserve aussi plus longtemps.

## MARINADES

Le tofu peut être mariné de deux façons : avec une marinade humide ou avec un enrobage d'épices. Dans un cas comme dans l'autre, il faut saler avec parcimonie, puisque le tofu absorbe facilement le sel. Lorsque votre marinade contient déjà un ingrédient salé, comme la sauce soya ou la sauce tamari, il vaut mieux laisser la salière de côté. Les ingrédients sucrés, tels le miel ou le sirop d'érable, ne devraient aussi être utilisés qu'en petites quantités. Ne les ajouter au tofu qu'après l'avoir fait revenir, autrement ils risquent de brûler en laissant un goût amer à votre plat.

### Marinade humide

Ce type de marinade convient par exemple pour les sautés ou les fajitas.

**Conseil** : Pour que le tofu absorbe mieux la marinade, il est préférable que celle-ci soit tiède.
**Temps de marinade** : 1 heure minimum. Réfrigérer ensuite.
**Note** : Le tofu peut aussi être conservé dans sa marinade au réfrigérateur pendant quelques jours.

### Marinades classiques

| | |
|---|---|
| Asiatique | Sauce soya ou tamari, ail, gingembre, sirop d'érable |
| Mexicaine | Huile d'olive, ail, lime, cumin, paprika |
| Méditerranéenne | Huile d'olive, ail, oignon, persil, origan, thym, tomates séchées |

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

## ENROBAGE D'ÉPICES

L'autre méthode qui permet de donner un maximum de saveur à vos morceaux de tofu consiste à les enrober d'un mélange d'épices avant de les cuisiner.

### Enrobages classiques

| | |
|---|---|
| Indien | Curcuma, coriandre, cumin, gingembre, poivre, ail |
| Mexicain | Cumin, paprika, origan, ail |
| Marocain | Poivre, cannelle, coriandre, cumin, clou de girofle, cardamome, gingembre, muscade |
| Tex-Mex | Paprika, muscade, ail, oignon, origan, thym, graines de céleri, poivre |
| Thaï | Curcuma, ail, oignon, gingembre, poivre, coriandre, cumin, laurier |

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

## AUTRES PRODUITS DÉRIVÉS DU SOYA

En plus du tofu, le soya est utilisé dans la fabrication de plusieurs autres produits :

- ✓ **Similiviande** : Ce produit peut prendre la forme de saucisses, de boulettes ou de tranches imitant l'apparence, la texture et le goût de la viande. Ces produits contiennent des épices ainsi que des herbes et des légumes aromatiques.
- ✓ **Similifromage** : Ce produit se présente généralement sous forme de tranches pré-emballées. Les saveurs proposées sont de type « québécois », « canadien » ou « italien » notamment.
- ✓ **Boisson de soya**, appelée aussi communément lait de soya » : Cette boisson peut être sucrée ou non, aromatisée à la vanille ou au chocolat. Les meilleurs choix sont les boissons enrichies.
- ✓ **Dessert glacé de soya**, souvent vendu sous le nom de « tofutti » : Ce dessert qui ressemble à la crème glacée ou au yogourt glacé est à base de boisson de soya. Il se décline en plusieurs saveurs.
- ✓ **Pudding de soya** : Ce dessert s'apparente au pudding que nous connaissons, mais il est fait de boisson de soya. Plusieurs saveurs sont offertes.
- ✓ **Etc.** : sauce soya, farine de soya, huile de soya et fèves de soya grillées parfois salées et aromatisées (saveur barbecue, par exemple).

## CUISINER LES LÉGUMINEUSES

Incorporer les légumineuses à vos recettes vous permettra de composer un menu encore plus varié, tout en faisant découvrir aux jeunes de nouveaux goûts. Les légumineuses sont non seulement savoureuses, elles ont l'avantage de pouvoir s'apprêter tant en repas principal qu'en dessert ou en collation. Les divers types de légumineuses se préparent facilement et vous verrez, les enfants en redemanderont!

Le contenu utilisé dans les pages suivantes de ce Guide des substituts de viande provient de l'article **Cuisiner les légumineuses** écrit par Julie Deschamps, nutritionniste, pour le site Internet NosPetitsMangeurs.org

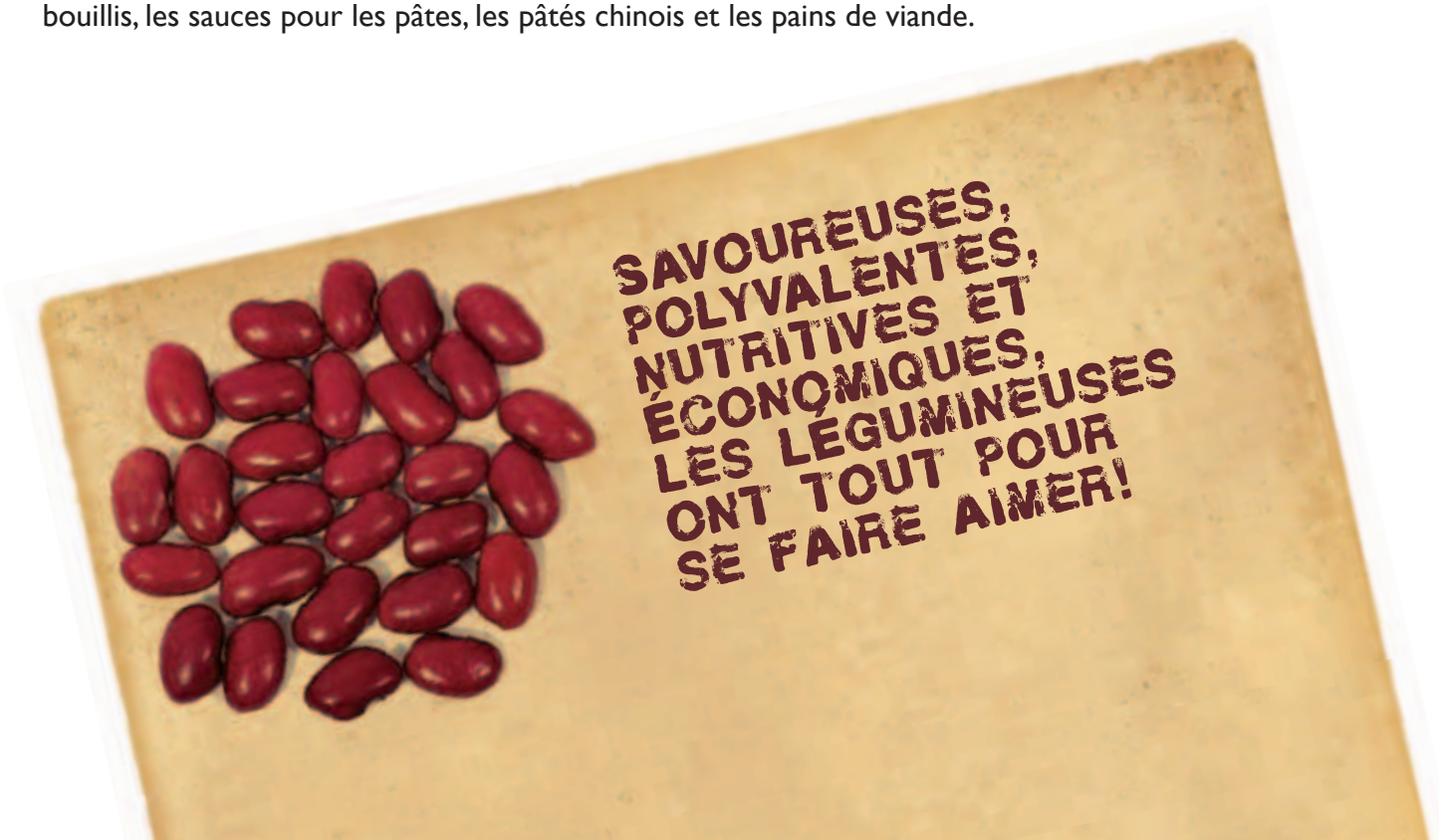
### UTILISATION

Polyvalentes, les légumineuses peuvent se consommer chaudes ou froides, entières ou en purée, moulues, fermentées, mijotées, en soupes et potages, en salades, en trempettes, en ragoût et plus encore.

Elles peuvent se prêter à tous les repas de la journée :

- ✓ **Déjeuner** : végépâté
- ✓ **Accompagnement** : pilaf de lentilles
- ✓ **Plat principal** : chili, pâté chinois végétarien
- ✓ **Entrée** : salade de légumineuses
- ✓ **Collation** : hummous sur craquelins

Les légumineuses peuvent aussi **remplacer ou compléter la viande** dans les sautés, les bouillis, les sauces pour les pâtes, les pâtés chinois et les pains de viande.



# PRÉPARATION

## LE TREMPAGE

Le trempage permet de redonner l'eau perdue à vos légumineuses sèches afin de réduire leur temps de cuisson ainsi que de diminuer, par la même occasion, les ballonnements possibles!

| TREMPAGE LENT | TREMPAGE RAPIDE | |
|---|---|---|
| Méthode :<br>1. Mettre les légumineuses dans un grand bol et les recouvrir d'eau froide. Verser 3 fois plus d'eau que la quantité de légumineuses.<br>2. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur. | Sur la cuisinière | Méthode :<br>1. Placer les légumineuses dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Verser 750 à 1000 ml (3 à 4 tasses) d'eau pour 250 ml (1 tasse) de légumineuses.<br>2. Amener lentement à ébullition, couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 2 minutes<br>3. Retirer du feu et laisser reposer 1 à 2 heures. |
| | Au four à micro-ondes | Méthode :<br>1. Mettre les légumineuses dans un plat allant au four à micro-ondes et recouvrir d'eau froide.<br>2. Cuire à intensité maximale jusqu'à ébullition et poursuivre ensuite la cuisson pendant 2 minutes.<br>3. Retirer du four et laisser reposer 1 heure. |

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

**Pour économiser du temps.**
Faites tremper une grande quantité de légumineuses à la fois et congelez-les. Cela vous évitera de refaire le trempage avant la préparation de tous vos mets à base de légumineuses.

**Légumineuses express.**
Les lentilles, les pois cassés, les haricots adzuki et les haricots mungo ne nécessitent pas de trempage avant d'être cuits.

## LA CUISSON

Ce tableau vous servira de référence, car les temps de cuisson peuvent différer selon la fraîcheur des légumineuses. Plus elles sont vieilles, plus le temps de cuisson sera prolongé.

Tableau de cuisson des légumineuses APRÈS les temps de trempage lent ou rapide.

| Type de légumineuses | Temps de cuisson | Trempage |
|---|---|---|
| **Adzuki** | 1 ½ heure | Non |
| **Haricots blancs, rouges, noirs** | 1 ½ à 2 heures | Oui |
| **Haricots de soya** | 3 heures | Oui |
| **Lentilles** | 30 minutes | Non |
| **Pois cassés** | 50 minutes | Non |
| **Pois chiches** | 3 heures | Oui |
| **Pois entiers** | 3 heures | Oui |

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

## POINTS IMPORTANTS POUR LA CUISSON :

- ✓ Évitez d'ajouter des ingrédients acides lors de la cuisson des légumineuses, car l'acidité augmentera le temps de cuisson. Par exemple, finissez de faire cuire vos légumineuses avant d'ajouter une préparation de tomates à celles-ci.
- ✓ Si vous êtes situés dans une région où l'eau est dure, c'est-à-dire où l'eau renferme une concentration plus élevée de sels minéraux, le temps de cuisson des légumineuses sera augmenté.
- ✓ Ajouter du sel de table à l'eau de trempage ou à l'eau de cuisson, soit 10 ml/litre d'eau, peut raccourcir le temps de cuisson de moitié, puisqu'il favorise la réhydratation des légumineuses. Par contre, la texture crémeuse de celles-ci sera remplacée par une texture plus granuleuse.
- ✓ Ajouter du bicarbonate de sodium à l'eau de trempage, soit 1 ml/litre d'eau, a aussi pour effet d'accélérer le temps de trempage avant la cuisson, donc de diminuer, par le fait même le temps de cuisson. Par contre, il est important de savoir que le bicarbonate de sodium détruit une vitamine, soit la thiamine. C'est pourquoi cette technique doit seulement être utilisée dans les régions où l'eau est très dure.

**Durée de conservation :**
Après avoir été cuites puis égouttées, les légumineuses se gardent dans un contenant hermétique 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur.

# GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

## DES LÉGUMINEUSES À PROFUSION

### LES POIS CHICHES

Sans doute la légumineuse la plus consommée dans le bassin méditerranéen, le pois chiche possède une saveur douce et suave qui rappelle un peu celle de la noisette. C'est une excellente source d'acide folique et de calcium ainsi qu'une bonne source de fer et d'autres minéraux. De plus, son enveloppe constitue un bon apport en fibres.

**Comment les cuisiner** : L'utilisation des pois chiches est très variée. On le sert en entrée, notamment en hoummos, une purée maintenant bien connue de tous, mais aussi en soupe, ragoût, tajine, curry, couscous et salade froide*. On en fait également une farine qui sert à préparer des galettes ou de la pâte à frire, utilisées notamment en cuisine indienne. Les pois chiches peuvent aussi être rôtis et salés pour être consommés comme grignotines.

**Durée de conservation** : Secs, ils se gardent quasi indéfiniment.

*Voir le tableau sur les légumineuses pour les temps de trempage et de cuisson.

### LES LENTILLES

Petites légumineuses rondes qui se déclinent en plusieurs variétés, de grosseurs, couleurs, textures et saveurs différentes. Elles ne nécessitent aucun trempage avant la cuisson. Comme les autres légumineuses, elles sont riches en nutriments et très économiques.

**Comment les cuisiner** : Les lentilles sont excellentes dans les soupes, salades et potées. En Inde, elles constituent, avec le riz, la base de l'alimentation végétarienne (les acides aminés de ces deux aliments se complètent). Les lentilles peuvent être germées, réduites en farine ou en purée, servies telles quelles ou apprêtées en croquettes. Dans ce dernier cas, il faut veiller à ne pas les faire cuire trop longtemps au risque qu'elles se ramollissent.

**Durée de conservation** : 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur (après avoir été cuites puis égouttées).

# GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

## LES HARICOTS (ROUGES, BLANCS ET NOIRS)

Il existe plus d'une centaine d'espèces de haricots, qui sont de formes, de couleurs, de saveurs et de valeurs nutritives très variées.

**Les haricots blancs** sont ceux que l'on connaît le mieux au Québec, puisque ce sont eux que nous utilisons depuis des générations pour faire nos fèves au lard. Les haricots blancs cannellini sont quant à eux très présents dans la cuisine italienne. **Les haricots rouges** sont aussi bien connus, notamment pour leur utilisation dans les plats mijotés dont le chili Con Carne. Leur saveur subtile prend facilement celle des ingrédients avec lesquels ils sont cuisinés. **Les haricots noirs** occupent une place de choix dans les cuisines mexicaine et de l'Amérique centrale. On les retrouve dans les burritos et enchiladas. Ils entrent dans la préparation d'un riz typiquement cubain. Les haricots noirs sont savoureux dans les soupes et salades.

**Durée de conservation** : 5 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur (après avoir été cuites puis égouttées).

**Conseil** : Pour les légumineuses en conserve, rincez-les abondamment à l'eau avant de les utiliser car on leur ajoute souvent beaucoup de sel.

## LE SEITAN

Cet aliment est obtenu à partir d'un pétrissage de la farine de blé, un procédé qui permet d'enlever l'amidon et le son de la céréale afin d'obtenir un concentré de protéines appelé gluten. Pour donner du seitan, ce concentré doit être cuit dans un bouillon assaisonné de tamari ou sauce soya. La consistance ferme du seitan fait en sorte qu'il peut s'incorporer aux ragoûts, sautés et farce... il peut même être mis en brochettes!

On trouve le seitan dans les magasins d'alimentation naturelle; toutefois, vous pouvez le faire vous-même pour pas cher!

**Comment le cuisiner** : L'utilisation du seitan n'a de limite que la créativité du cuisinier. Une fois modelé et assaisonné, il s'incorpore aux mêmes plats que la viande. Sachez toutefois qu'il ne lui est pas équivalent sur le plan nutritionnel. Il est nécessaire de le combiner soit aux autres légumineuses ou aux noix.

**Durée de conservation** : 1 à 2 semaines au réfrigérateur ou 2 à 6 mois au congélateur.

## LE TEMPEH

Produit à base de haricots de soya fermentés - mais aussi parfois à base d'arachides ou de haricots rouges ou blancs -, le tempeh se distingue par sa texture caoutchouteuse et sa saveur prononcée de champignons noisettés. Ce n'est pas un aliment avec lequel les Québécois sont très familiers. Originaire d'Indonésie, le tempeh y est très consommé. Il est normal que sa surface présente des taches noires ou grises : ce sont des zones qui ont davantage fermentées. Sa teneur en protéines serait un peu plus élevée que celle du tofu; il contient aussi davantage de glucides et de fibres. Grâce au procédé de fermentation dont il est issu, pour un produit d'origine végétale, il possède une teneur relativement intéressante en vitamine B12 et en acides aminés. Le tempeh se vend dans les magasins d'alimentation naturelle ainsi que dans les épiceries asiatiques.

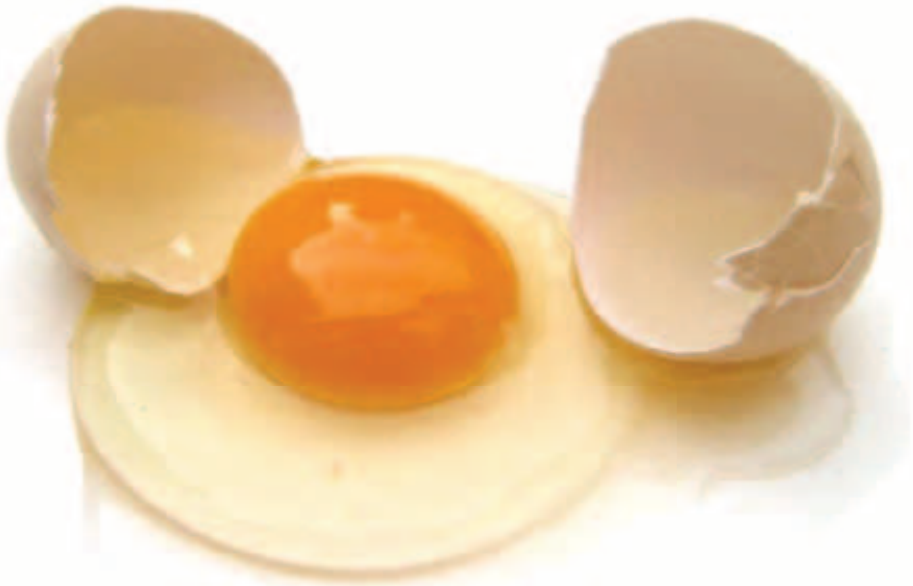
**Comment le cuisiner** : Le tempeh se cuisine de façon semblable au tofu ferme, tout en offrant une saveur plus affirmée et une texture plus ferme. Vous pouvez le faire mariner, mais ne vous attendez pas à ce qu'il absorbe aussi bien les saveurs que le tofu. Contrairement au tofu, il ne peut être consommé cru. Il peut être cuit à la vapeur, sauté, poêlé, grillé ou frit; ces deux derniers modes de cuisson lui donnent une belle texture croustillante. Le tempeh peut représenter une alternative au poulet ou au tofu pour les sautés, salades de légumes, potages, sauces, ragoûts, trempettes, etc.

**Durée de conservation** : environ 10 jours au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur (il se vend congelé ou frais; lorsqu'il n'est pas congelé, il doit être conservé au réfrigérateur).

(**Sources** : « L'Encyclopédie visuelle des aliments » aux Éditions Québec Amérique, 1996 et NosPetitsMangeurs.org).

## CUISINER LES ŒUFS

Consommé depuis la nuit des temps, l'œuf est constitué de quatre parties dont deux sont comestibles : l'albumen ou « blanc » et le jaune. En général, lorsqu'on parle d'œuf, on fait référence à l'œuf de poule, qui est le plus consommé.



Les œufs sont calibrés, c'est-à-dire qu'ils sont classés selon leur poids. Cette classification va de l'œuf dit Pee wee qui fait moins de 42 g au jumbo qui fait plus de 69 g.

En cuisine, on utilise habituellement les œufs de calibre « gros », qui font entre 56 et 63 g.

Les **blancs d'œufs** sont très utiles pour mousser, épaissir ou lier des garnitures ou des farces. Le blanc d'œuf contient 90 % d'eau. Le reste étant constitué principalement de protéines, et d'une petite quantité de minéraux. La consistance mousseuse que prend le blanc d'œuf lorsqu'il est fouetté est attribuable à l'une de ses protéines.

Le **jaune** est, quant à lui, riche en lipides, mais aussi en protéines. La céphaline et la lécithine, deux lipides qu'il contient en grande quantité sont les composés responsables des propriétés émulsifiantes de l'œuf. Donc qui nous permettent d'obtenir de belles mayonnaises et vinaigrettes émulsionnées.

## ŒUF ET NUTRITION EN 2 MOTS

Très souvent pointé du doigt dans le passé comme étant un aliment riche en cholestérol et donc à restreindre dans notre alimentation, l'œuf s'est vu redonner ses lettres de noblesse il y a quelques années. Les études l'ont démontré. Le cholestérol provenant des aliments n'a que très peu d'influence sur notre cholestérol sanguin. Son contenu en protéines de qualité couplé à une présence élevée de plusieurs vitamines et minéraux en fait un aliment de choix.

***Les œufs liquides***

Si vous utilisez une grande quantité d'œuf, ces préparations d'œufs liquides sont à envisager. Choisissez de préférence des préparations où rien n'a été ajouté. On retrouve également des préparations renfermant que des jaunes et des préparations contenant que des blancs. Vous économiserez du temps et de l'espace de rangement.

***La nouvelle mode des œufs enrichis en oméga-3… en valent-ils la peine?***

Similaire au niveau des protéines et de la quantité de gras total, la seule différence qui existe entre un œuf traditionnel et un œuf enrichi en oméga-3 est le profil des gras. L'œuf enrichi contient plus d'acide gras oméga-3 et possède donc un niveau d'acides gras insaturés plus intéressant («bons gras»). Cette modification est due au régime alimentaire spécial des poules qui renferme une bonne quantité de graines de lin. Pour le moment, les œufs enrichis en oméga-3 demeurent légèrement plus chers que les œufs traditionnels.

**Carburant pour les neurones des enfants!**

Les œufs contiennent de la choline, un nutriment reconnu par Santé Canada comme étant essentiel au développement et au bon fonctionnement du cerveau. (Source : www.lesoeufs.ca)

## VRAI OU FAUX?

**Les œufs bruns sont plus nutritifs que les blancs?**

**C'est faux!**

Il n'y a aucune différence tant au niveau des valeurs nutritives que de la saveur d'un œuf à coquille blanche et celui à coquille brune. C'est la race de poule qui influence la couleur de la coquille. Il existe même une race de poule qui pond des œufs à la coquille bleue!

## CONSERVATION

Les œufs se conservent plus d'un mois au réfrigérateur. Prenez toutefois soin de vérifier leur date de péremption. L'idéal est de les laisser dans leur emballage d'origine : ils y sont bien protégés des chocs comme des odeurs. Le fait que l'extrémité la plus large des œufs soit tournée vers le haut fait aussi en sorte que les jaunes restent bien centrés, permettant ainsi une meilleure conservation.

**Bon à savoir.** Un œuf laissé à la température de la pièce pendant une journée perd en fraîcheur l'équivalent de ce qu'il aurait perdu en une semaine au réfrigérateur.

On peut conserver des **jaunes d'œufs au frigo**, il suffit de les placer dans un contenant hermétique et de les recouvrir d'un peu d'eau, pour les empêcher de se dessécher.

L'œuf présente à la ponte une teneur élevée en dioxyde de carbone, une substance qui donne à son blanc une apparence trouble. Cette caractéristique est donc un signe de fraîcheur et non le contraire.

Les **blancs**, les **jaunes** d'œuf et les **œufs entiers légèrement battus** peuvent être congelés jusqu'à 4 mois.

# GUIDE DES SUBSTITUTS DE VIANDE

## L'ŒUF DANS TOUS SES ÉTATS

En plus d'être nutritif, l'œuf est un aliment économique et très polyvalent. Il peut s'apprêter de mille et une façons. Voici quelques trucs pour chacun de ses types de cuisson :

- ✓ **En coquille (cuit dur, à la coque ou mollet, selon son temps de cuisson)** : Pour prévenir le fendillement de la coquille, il vaut mieux laisser tiédir les œufs avant de les plonger dans l'eau, ajoutez un peu de sel et préférez, pour la cuisson, une eau frémissante plutôt qu'à gros bouillons.
- ✓ **Poché** : Il est important de choisir des œufs frais, autrement le blanc de l'œuf risque de ne pas bien enrober le jaune.
- ✓ **Brouillé** : Pour obtenir une belle consistance mousseuse et aérienne, séparez les jaunes des blancs. Battez les jaunes à la fourchette et montez les blancs en neige séparément. Incorporez ensuite les jaunes aux blancs avant de faire cuire.
- ✓ **Omelette** : Pour éviter d'obtenir une texture spongieuse, attendez à la dernière minute, juste avant la cuisson, pour battre vos œufs.
- ✓ **Frit** : Privilégiez l'huile de canola, qui résiste bien à la chaleur et qui possède un profil santé appréciable. Vous pouvez donner des formes amusantes à vos œufs frits en utilisant des emporte-pièces conçus à cet effet, idéalement en silicone (n'utilisez pas d'emporte-pièce de métal dans une poêle antiadhésive). Cassez votre œuf au centre de l'emporte-pièce.
- ✓ **Sur le plat (aussi dit « au miroir »)** : Pour que le blanc ne s'étale pas trop lors de la cuisson, faites-le cuire dans une poêle d'une plus petite dimension.

**Cuit à point.** Comme l'œuf est riche en eau et en protéines, s'il cuit trop longtemps à température élevée, sa texture deviendra caoutchouteuse. La cuisson qui convient à l'œuf est une **cuisson rapide** à **basse température**.

**Comment distinguer un œuf cru d'un œuf cuit dur?**
En le faisant tourner sur lui-même. Un œuf cuit dur tournera plus longtemps qu'un œuf cru, car le centre liquide de ce dernier l'empêchera de prendre la vitesse nécessaire pour continuer à tourner.

Les œufs se servent en **plat principal** ou en garniture sur une **salade**. Leur goût, assez neutre, permet de les assaisonner à l'infini.

Les **œufs durs pilés** sont toujours populaires comme **garniture de sandwichs**. Pour une mayonnaise allégée, concoctez une mayonnaise au tofu soyeux (*Voir la recette dans la section tofu en page 211*) ou coupez de moitié la mayonnaise traditionnelle avec de la crème sure. Relevez le tout d'une pointe de moutarde de Dijon!

Pour vos recettes, comptez **deux œufs par portion**!

Les **œufs durs hachés** peuvent servir à garnir non seulement les salades (avec le classique laitue-tomate!), mais aussi les **pâtes**, les **soupes aux légumes** et les **légumes cuits**. Ils se marient particulièrement bien au brocoli, au chou-fleur ainsi qu'aux asperges. En vous inspirant des cuisines du monde, vous pouvez également les ajouter à du **couscous de légumes et pois chiches**, des **tajines végétariens** ou encore du **riz aux légumes**.

Les quiches sont toujours appréciées, toutefois leur pâte brisée contient généralement trop de gras saturé; pourquoi ne pas essayer la **frittata italienne** ou la **tortilla espagnole**, qui permettent aux saveurs et textures de se mélanger pour mieux surprendre et séduire les papilles. Un succès garanti!

Les **œufs entiers battus ajoutés aux farces**, par exemple pour les **pâtes farcies** ou **lasagnes**, ajoutent texture et valeur nutritive à ces plats.

## RECETTES

Rendez vous à la section des **RECETTES**, à compter de la page 276, pour de savoureux plats ne contenant que des substituts de viande.

## SOURCES


- **ARCPEL**. Politique Alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs, Lanaudière, 2008.
- Brown, Amy. Understanding Food Principles and Preparation, Wadsworth Thomson Learning, 2000, 615 pages.
- Calvé J. et coll. Mieux manger, pour le plaisir et la santé, Éd. Protégez-vous, 2007, 128 pages.
- Dubost M. La nutrition 3e édition. Éditions Chenelière Éducation, Montréal, 2006, 366 pages.
- Joachim D. et Schloss A. The Science of good food, Robert Rose, 2008, p.356
- « L'Encyclopédie visuelle des aliments » aux Éditions Québec Amérique, 1996.
- http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008030355
- http://www.diabete.qc.ca/html/alimentation/legumineuse.html
- http://www.pulsecanada.com/food-and-nutrition
- http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=vegetarisme_regime.
- http://www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-aliments/legumineuses/tofu/a/1135/3
- http://www.ricardocuisine.com/rubriques-et-conseils/bien-se-nourrir/64-le-tofu-roi-de-la-cuisine-vegetarienne
- http://www.nouvellecuisinebio.com/recettes-sans-oeuf.asp
- http://www.unisoya.com/P%2011%20tofu_mou.htm
- http://www.metro.ca/art-de-vivre/manger-nature/vegetarisme/invasion-soya.fr.html
- http://www.metro.ca/conseil-expert/boucher/viandes-domestiques/volaille-specialite/oeufs/methodes-cuisson-oeuf.fr.html#coque
- http://www.lesoeufs.ca/

# GUIDE DES CUISSONS SAINES

la santé au menu

# GUIDE DES CUISSONS SAINES

Lorsque l'être humain est parvenu à maîtriser le feu, il y a plus de 500 000 ans, il a rapidement compris qu'il avait intérêt à s'en servir pour faire cuire la viande. Cuite, elle devenait non seulement plus facile à mastiquer et à digérer, mais aussi plus appétissante et surtout, plus salubre. Depuis cette époque, différents modes de cuisson ont vu le jour, des plus simples aux plus sophistiqués. Toutefois, comme toute forme d'évolution comporte sa part d'excès, notre société contemporaine a intégré à plusieurs techniques de cuisson l'ajout de gras trans et de gras saturés (d'origine animale) dont on connaît aujourd'hui les méfaits pour la santé. L'avancement récent des connaissances en nutrition de même que l'intérêt grandissant pour tout ce qui touche la cuisine nous ont amené à vouloir en apprendre davantage sur les effets des différents modes de cuisson. Quels impacts la cuisson a-t-elle sur le contenu en nutriments d'un aliment? Est-il plus sain de manger les aliments crus comme le font les adeptes de l'alimentation vivante? Quels sont les modes de cuisson les plus sains? C'est ce que nous tenterons d'éclaircir dans les pages suivantes!

## Au fait, qu'est-que qu'une cuisson?

La cuisson fait référence à un ensemble de techniques qui utilisent généralement la chaleur pour transformer les aliments en détruisant les bactéries et parasites qu'ils peuvent contenir et en facilitant, dans certains cas, leur assimilation par le corps humain. Outre la chaleur, la cuisson peut aussi se faire en recourant à des agents acides et du sel ou encore en exposant l'aliment à des radio-fréquences (four à micro-ondes).

Malgré ses avantages, la cuisson comporte quelques inconvénients. Elle peut entraîner une perte de valeur nutritive chez certains aliments sensibles à l'exposition prolongée à la chaleur. Prenons comme exemple le brocoli; s'il baigne trop longtemps dans un liquide de cuisson, il finit par subir des pertes considérables en vitamines. C'est ce qui explique l'affadissement de sa couleur et la modification de sa consistance.

Bien qu'elle puisse varier d'un type d'aliment à un autre, cette perte en nutriments est généralement proportionnelle à la température de cuisson utilisée. **Dès 45°C**, les enzymes sont inactivées; **entre 60 et 75°C**, la vitamine C, qui est l'une des vitamines les plus sensibles à la chaleur et à la lumière, est détruite; et certaines vitamines du groupe B sont éliminées **à partir de 90 ou 95°C**. La cuisson peut non seulement modifier la couleur et la consistance d'un aliment, elle peut aussi en altérer la saveur. C'est pourquoi les connaissances d'un cuisinier en matière de cuisson représentent un facteur non négligeable dans la réussite d'un plat. Seul un cuisinier qui maîtrise les différents types de cuisson saura réellement mettre en valeur les aliments qu'il prépare tout en préservant leur valeur nutritionnelle.

## Est-il préférable de manger des aliments cuits ou crus?

Comme on l'a vu précédemment, la **cuisson** comporte plusieurs avantages : elle détruit les micro-organismes indésirables, prolonge la conservation de plusieurs aliments et les rend plus digestes. C'est sans compter qu'elle permet de concocter des plats réconfortants et savoureux.

S'il est vrai que la cuisson – surtout lorsqu'elle est inadéquate - peut entraîner une perte importante en vitamines et minéraux, de même qu'en composés antioxydants (dans le cas des crucifères notamment), elle peut aussi avoir des effets bénéfiques sur le contenu nutritionnel de certains aliments. C'est le cas par exemple de la tomate : après une demi-heure de cuisson, sa quantité de lycopène (antioxydant) assimilable par le corps double!

L'**alimentation vivante** (crudivorisme), dont on entend de plus en plus parler, est une pratique qui prône une alimentation composée d'aliments non cuits, non chauffés et non raffinés dans le but de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Bien que cette pratique présente des avantages pour la santé – riche apport en fibres et en antioxydants notamment -, elle peut rapidement devenir monotone et difficile à suivre au quotidien. Selon ses adeptes, l'alimentation vivante permettrait de préserver les enzymes de notre corps puisque les aliments crus contiendraient l'ensemble des enzymes nécessaires à leur digestion. En réalité, bien que les aliments crus contiennent certaines enzymes qui permettent une pré-digestion, celles-ci sont éventuellement détruites par l'acidité de l'estomac. De plus, on ignore si le travail des enzymes des aliments crus est nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme.

Sans se convertir au crudivorisme, il est néanmoins conseillé d'intégrer des végétaux crus à son menu quotidien... puisque la variété demeure le meilleur gage d'une saine alimentation!

### Attention grillades!

On ne devrait jamais consommer d'aliments carbonisés ou trop grillés car ils contiennent des molécules hautement cancérigènes. Lorsque vous comptez faire griller une viande, il est fortement conseillé d'opter pour une coupe maigre et de la faire mariner au moins 45 minutes avant sa cuisson. Le fait d'utiliser une marinade composée d'huile d'olive, d'ail et de jus de citron réduit de 99 % la formation des composés cancérigènes induits par ce type de cuisson. Les fines herbes, en plus de donner de la personnalité à vos plats, confèrent une protection additionnelle contre le développement de ces composés. (Source : RichardBeliveau.org)

## CUISSON DES FRUITS ET LÉGUMES

**Pour maximiser la rétention de leurs nutriments :**

- Utilisez des casseroles en acier inoxydable; les fruits et légumes retiendront davantage de vitamine C que si vous utilisez des plats à revêtement antiadhésif ou en pyrex.
- Coupez les fruits et légumes en gros morceaux et conservez la pelure de ceux qui sont cuits entiers (pomme de terre, par exemple).
- Utilisez un minimum d'eau pour la cuisson. Vous perdrez une moins grande quantité de vitamines et minéraux par dissolution.
- Faites bouillir l'eau avant de faire cuire vos fruits et légumes, pour éviter que les légumes n'en imbibent une trop grande quantité et perdent de leur saveur.
- Utilisez un couvercle lors de la cuisson afin d'accélérer celle-ci. Vous perdrez ainsi moins de temps et par le fait même moins d'éléments nutritifs.
- Servez les fruits et légumes rapidement après la cuisson.
- Faites cuire vos fruits et légumes congelés sans les décongeler au préalable.

(Source : NosPetitsMangeurs.org)

## PRÉCIEUSE PELURE.

La pelure des fruits et légumes est particulièrement riche en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants; il importe toutefois de bien la nettoyer, avec une brosse si nécessaire, avant de la consommer.

## Les poêles antiadhésives sont-elles nocives pour la santé?

Les poêles antiadhésives ont l'avantage d'être faciles d'entretien et de permettre des cuissons moins grasses. Il est admis que ces poêles ne sont pas cancérigènes si elles sont utilisées adéquatement et remplacées lorsqu'elles sont abîmées.
Néanmoins, quelques doutes persistent quant à l'innocuité de leur usage pour la santé. Lorsqu'elle surchauffe, une telle poêle libère des émanations qui peuvent causer un problème de santé passager appelé « fièvre des polymères » et dont les symptômes ressemblent à ceux d'une grippe. Selon l'entreprise DuPont, une poêle doit atteindre 349°C (680°F) pour que les composantes qu'elle dégage soient susceptibles d'entraîner ce malaise et d'après DuPont, cette température n'est jamais atteinte. Or, l'équipe de l'émission l'Épicerie de Radio-Canada a mis cette affirmation à l'épreuve à l'aide d'un thermomètre laser. Elle est arrivée au résultat qu'il ne fallait que cinq minutes pour qu'une telle poêle atteigne 349°C (680°F)...
Rappelons que les spécialistes comme les fabricants de poêles antiadhésives sont toutefois d'accord pour dire que ce type de poêle ne convient pas aux cuissons à températures élevées. Dans ces cas, il vaut mieux utiliser une poêle en fonte.

## Pour prévenir autant que possible les émanations :

- Évitez de cuisiner avec une poêle ou tout autre récipient à cuisson antiadhésif à des températures supérieures à 349°C (680°F) (pour vous donner une idée, sachez que le point de fumée des huiles végétales se situe entre 227 et 232°C (441 et 450°F)).
- N'utilisez que des spatules, louches et autres accessoires conçus pour vos poêles antiadhésives.
- Ne placez jamais d'ustensiles antiadhésifs sous le gril ou directement dans la poêle.
- Ne laissez en aucun cas vos poêles ou autres récipients à cuisson antiadhésifs sans surveillance dans le four ou sur l'élément chauffant de la cuisinière, surtout s'ils sont vides; ils se réchaufferaient alors plus rapidement que lorsqu'ils contiennent des aliments.
- Suivez les conseils d'entretien du fabricant.
- N'utilisez jamais de poêle ou de récipient à cuisson antiadhésif abîmé ou ayant perdu ses propriétés antiadhésives.

## Quelles sont les principales modifications physiques et organoleptiques attribuables à la cuisson?

### La couleur

La cuisson peut modifier la couleur des aliments, qu'ils soient d'origine animale ou végétale. En coagulant, les protéines et pigments (myoglobine) présents dans la viande en modifient la couleur; celle-ci variera selon que la viande est braisée ou grillée. Le pH du milieu de cuisson (eau, bouillon, etc.) influence aussi grandement la couleur des aliments; par exemple, si des légumes verts sont mis à cuire dans un milieu acide, leur chlorophylle (pigment vert) tournera au vert olive en quelques secondes seulement.

**ASTUCE.**

Lorsque vous faites une sauce tomate (milieu de cuisson acide), vous avez avantage à attendre en fin de cuisson pour ajouter vos légumes vert et vos fines herbes; ils conserveront ainsi leur belle couleur naturelle.

### L'odeur

La cuisson peut libérer certains arômes volatiles (souvent liés à la saveur) qui parfumeront la pièce toute entière.

### La saveur

Selon les techniques utilisées, la cuisson peut rehausser ou atténuer le goût des aliments. Par exemple, une cuisson prolongée aura pour effet de décupler les saveurs d'une viande marinée. Il en va de même pour une cuisson par rôtissage, d'autant plus si la viande est arrosée régulièrement.

## Le volume et le poids

La cuisson au four déshydrate les aliments, notamment la viande et le poisson. En perdant de l'eau, les aliments perdent aussi du volume, ce qui fait en sorte qu'ils sont moins rentables. Attention aux cuissons à températures élevées (200°C (400°F) et plus) ainsi qu'aux cuissons réalisées dans un four à convection. Dans ce dernier cas, la poussée des ventilateurs est si puissante qu'elle accentue le dessèchement des aliments, en même temps qu'elle augmente considérablement la température du milieu. Pour atteindre les mêmes résultats dans un four à convection que dans un four conventionnel, il est nécessaire de régler la température plus basse et de diminuer le temps de cuisson. La règle «25-25» s'applique : diminuer de 15°C/25°F la température et de 25% le temps.

## La consistance

Choisir la bonne cuisson est une étape déterminante dans la réussite d'un plat. Dans le cas des viandes, ce choix dépend notamment de l'origine anatomique du morceau à cuire. Plus un muscle travaille (le jarret par exemple), plus il sera coriace. Cette viande coriace devient tendre lors d'une cuisson prolongée parce que son collagène se gélifie; le collagène étant la protéine présente dans les muscles qui est responsable de la dureté de la viande.

La modification de consistance des légumes lors de la cuisson s'explique quant à elle par la transformation des deux composantes qui forment leur « squelette » : la cellulose et l'hémicellulose. Alors que la première se ramollit, la seconde se décompose, rendant ainsi les parois du légume moins rigides.

### Astuce.

Comme les parois d'un **légume** qui cuit dans un **milieu acide** (une sauce tomate, par exemple) prennent plus de temps à ramollir, il peut être judicieux de les faire **blanchir** au préalable. Mais attention : on ne veut pas non plus qu'ils soient trop cuits!

## Quels modes de cuisson conviennent le mieux aux différents types d'aliments?

Pour ce qui est de la **viande**, les **coupes riches en tissus conjonctifs** qui renferment beaucoup de collagène nécessitent des cuissons lentes et prolongées comme les braisés et les sautés en sauce ou en ragoût afin de gagner suffisamment de tendreté pour être consommables.

À l'opposé, le **poisson**, les pièces de **viande tendre**s, les **légumes** et les **fruits** n'ont besoin que d'une légère cuisson; ils peuvent être soit pochés, cuits à la vapeur, sautés, rôtis ou grillés.

Le **choix de tendreté** des pièces de viande se divise en trois catégories :

- **Première tendreté** : Il s'agit de coupes de choix; ce sont les plus recherchées. Ces pièces de viande sont les plus tendres. Elles ne représentent que 28 % de chaque carcasse et sont situées sur la longe, l'aloyau et les côtes.
- **Deuxième tendreté** : Ce sont des coupes de tendreté moyenne, comme les muscles des fessiers ou la surlonge. Elles ont besoin de gras ou de persillage (filaments de graisse intramusculaire) pour devenir bien juteuses et tendres lors de la cuisson.
- **Troisième tendreté** : Cette catégorie (aussi appelée bas morceaux) comprend tous les autres morceaux provenant des épaules, de la poitrine ou du bas des jambes. Ils nécessitent une cuisson longue dans un liquide de mouillement aromatique.

## Cuisson et matières grasses

Il est primordial de porter une attention particulière aux matières grasses que vous utilisez lors de la cuisson. Bien que le gras comporte des avantages indéniables en cuisine, il vaut mieux, pour la santé, l'utiliser avec parcimonie –à défaut de pouvoir l'éliminer complètement– et privilégier les types de gras qui sont reconnus comme étant plus sains (*Voir la fiche Gare aux gras* à la page 74). Vous aurez sans doute tendance à utiliser moins de gras si vous connaissez le rôle qu'il joue dans vos recettes et si vous maîtrisez les modes de cuisson sains.

Le gras joue un rôle important dans la cuisson des aliments et dans la réussite d'une recette : il empêche les aliments de coller aux instruments de cuisson, il ralentit la carbonisation, il abreuve les viandes, les poissons ainsi que la plupart des autres aliments en prévenant leur dessèchement. Enfin, le gras est un diffuseur de goût; vous savez sans doute que plus une viande est grasse (persillée), plus elle est savoureuse.

**Peu importe le mode de cuisson que vous choisirez :**

- Dégraissez bien vos viandes;
- N'utilisez qu'une quantité minimale de matières grasses;
- Ayez sous la main une variété d'herbes, d'épices et d'aromates (*Voir le Guide de Épices et fines herbes* à la page 143); qui pourront compenser pour le goût qu'apportent généralement les matières grasses.

## Modes de cuisson à privilégier

**Les cinq modes de cuisson les plus sains sont :**

- À la vapeur ou en papillote
- Pochée
- Par rôtissage
- Sautée
- Braisée ou sautée en sauce

Un **mode de cuisson idéal** permet de préserver au maximum la valeur nutritive des aliments tout en vous permettant de cuisiner des plats originaux et variés. À ce titre, les **cuissons rapides** sont à privilégier.

Voici les caractéristiques de chacun de ces modes de cuisson :

## 1. À LA VAPEUR OU EN PAPILLOTE

Mode de cuisson santé par excellence! La vapeur permet de préserver un maximum d'éléments nutritifs sans nécessiter l'ajout de matières grasses. Le terme « à la vapeur » signifie que l'aliment est cuit en étant entouré d'une vapeur d'eau ou de bouillon aromatique. Pour ce qui est de la cuisson « en papillote », l'aliment est enveloppé (dans du papier parchemin, d'aluminium ou autre) pour être cuit de façon hermétique, habituellement sur une plaque au four. L'aliment peut être enveloppé tel quel (nature) en papillote ou avec des ingrédients aromatiques.

### Aliments

Poissons et fruits de mer, volaille ou viande peu coriaces, produits fins qui ne nécessitent pas de longues cuissons et légumes variés.

### Équipements requis

Cuit-vapeur industriel, cuit-vapeur en bambou, marguerite et autocuiseur (aussi appelé marmite à pression ou Presto).

### Avantages

- Économie de temps, d'eau, d'énergie, d'entretien et d'espace;
- Capacité de grands volumes de production;
- Appareils peu dispendieux;
- Cuisson uniforme.

### Remarque

Évitez de trop saler vos aliments avant de les cuire afin de limiter la perte en eau.

### Bénéfices au niveau du goût

Préserve au maximum la saveur des aliments. Vous pouvez ajouter des herbes et des aromates dans la papillote, mais sachez que ce mode de cuisson vous procure des aliments savoureux au naturel.

## 2. POCHÉE

La cuisson pochée consiste à cuire des aliments dans un liquide (eau, fond, fumet) maintenu près du point d'ébullition.

**À froid :** Cette cuisson débute dans un liquide froid, aromatique ou non, ce qui provoque un échange de saveurs (l'osmose) entre l'aliment et le liquide de cuisson. Le liquide aromatique parfume l'aliment en pénétrant à l'intérieur. Le liquide riche et savoureux obtenu en fin de cuisson peut être réutilisé. Le mode de cuisson à froid convient aux pièces coriaces ou tendres; seul le temps de cuisson varie.

**À chaud :** Cette cuisson débute dans un liquide chaud, aromatique ou non, ce qui entraîne un ramollissement des fibres musculaires et laisse échapper les substances solubles aromatiques. Ce mode de cuisson est utile pour saisir un aliment rapidement. Cet aliment ne doit toutefois pas être trop coriace (œuf entier, légumes verts en grandes quantités, fruits de mer, certains poissons, certains fruits (pour les blanchir), viande et autres). Le pochage à chaud a l'avantage de cuire les aliments rapidement, il préserve donc mieux la couleur des légumes, de même que leur contenu en nutriments (en détruisant les enzymes qui dégradent les vitamines).

### Aliments

Poissons et fruits de mer, volaille ou viande peu coriaces, produits fins qui ne nécessitent pas de longues cuissons et légumes variés.

### Avantages

- Économie de temps, d'eau, d'énergie, d'entretien et d'espace;
- Capacité de grands volumes de production;
- Appareils peu dispendieux;
- Cuisson uniforme.

### Équipements requis

Marmites diverses, cuit-vapeur, russe et rondeau.

### Bénéfices au niveau du goût

Selon les ingrédients ajoutés au liquide de cuisson, la cuisson pochée peut rehausser de façon plus ou moins marquée la saveur des aliments cuisinés. Le liquide obtenu en fin de cuisson peut être réutilisé pour mouiller un potage, une soupe ou même divers féculents (riz, orge, millet, etc.). Il peut aussi servir de base aux sauces (pour vol-au-vent, par exemple).

### Remarque

Cuire doucement à frémissement. Les températures élevées (grande ébullition) peuvent modifier considérablement la texture des aliments. Pensez au fait qu'en réduisant, vos liquides de cuisson deviendront plus concentrés en sel... allez-y donc mollo avec la salière.

## 3. Par rôtissage

Ce mode de cuisson consiste à cuire un aliment à chaleur constante au four ou à la broche. Il est surtout utilisé pour les pièces de viande de première tendreté. Comme l'action de la chaleur peu assécher les aliments, il est impératif de bien vérifier l'appoint de cuisson. L'intérêt principal de cette cuisson est qu'elle permet la formation d'une croûte extérieure plus ou moins colorée qui donne du croustillant et de la saveur. Pour donner un produit tendre et cuit de façon uniforme, cette méthode doit être réalisée en trois temps. Première étape : Dans une poêle ou une rôtissoire, l'aliment doit être saisi à feu vif dans un peu de matières grasses, afin qu'il prenne de la couleur et que sa saveur se développe. Deuxième étape : L'aliment doit être cuit à une chaleur peu élevée (entre 150°C et 180°C (300°F à 350°F)) pour éviter qu'il ne s'assèche (surtout s'il s'agit d'une pièce de viande maigre ou que vous avez bien dégraissée). Il peut être utile de l'arroser régulièrement avec le jus de cuisson (de viande ou même de légumes) ou avec un mélange de vin et d'eau. Troisième étape : Lorsque la cuisson est terminée, s'il s'agit d'une pièce de viande, celle-ci doit être soumise à un temps de repos pour permettre à ses fibres musculaires de se relâcher et pour assurer une bonne répartition du sang. La pièce doit être laissée à reposer sur une grille, afin que la graisse puisse s'écouler.

### Aliments

Viandes et poissons tendres, légumes plus coriaces (carottes, panais, fenouils, etc.).

### Équipements requis

Four conventionnel, four à convection, rôtissoire et four combi.

### Avantages

- Procure couleur, goût et arômes aux aliments*;
- Mode de cuisson simple, qui demande peu de manipulations.

*Par la réaction de Maillard ainsi que par l'ajout d'un corps gras, qu'il s'agisse d'huile d'olive, de beurre, de gras de canard, etc.

### Bénéfices au niveau du goût

Rehausse le goût des aliments.

### Remarque

Ce mode de cuisson convient aussi à la plupart des aliments qui cuisent au four, notamment aux pâtés. Par ailleurs, pourquoi ne pas remplacer la pâte brisée par de la pâte phyllo, qui est moins riche en gras.

## 4. Sautée

Cette technique possède des caractéristiques similaires au rôtissage. Elle consiste à cuire l'aliment à feu plus ou moins vif, généralement à découvert, dans une petite quantité de corps gras. Ce mode de cuisson rapide, qui rehausse le goût et la coloration des aliments, est réservé aux produits de première tendreté et de petits volumes. Comme un sauté se fait directement sur la source de chaleur et sans apport d'eau, il demande une certaine habileté au cuisinier... qui doit éviter de se brûler.

### Aliments

Viandes tendres, petits poissons, variété de fruits de mer, fruits et légumes qui supportent la cuisson.

### Équipements requis

Poêle antiadhésive ou non, sautoir et lyonnaise.

### Avantages

- Procure couleur, goût et arômes aux aliments*;
- Ne requière que peu d'équipement et d'espace;
- Amène la production de sucs qui enrichissent les sauces après avoir été déglacés.

*Par la réaction de Maillard ainsi que par l'ajout d'un corps gras, qu'il s'agisse d'huile d'olive, de beurre, de gras de canard, etc.

### Bénéfices au niveau du goût

Rehausse le goût des aliments.

### Remarque

Bien que l'ajout d'un corps gras participe au développement de la couleur et du goût, il vaut mieux s'en tenir à une quantité minimale. L'utilisation d'une poêle antiadhésive peut vous aider en ce sens.

## 5. Braisée ou sautée en sauce

Il s'agit de deux méthodes distinctes, mais qui comportent plusieurs similitudes. Braiser consiste à cuire (avec couvercle) longtemps et lentement une pièce de viande (généralement de gros volume) de deuxième ou de troisième tendreté, dans un liquide aromatique (à mi-hauteur). Quant au sauté, qu'il soit réalisé en sauce ou en ragoût, il donne un résultat équivalent au braisé, à condition d'utiliser une viande de même qualité; toutefois, à la différence du braisé, la viande doit être coupée en cubes de même grosseur.

Que vous fassiez braiser ou sauter un aliment en sauce ou en ragoût, il est conseillé de le faire rissoler avant d'ajouter le liquide. Cela lui permettra de se colorer et de développer toute sa saveur.

Ces modes de cuisson sont idéaux pour attendrir et rehausser le goût de pièces de viande coriaces provenant notamment de l'épaule, du cou ou de la poitrine. Certains fruits de mer et légumes peuvent aussi être braisés ou sautés en sauce ou en ragoût.

### Aliments

Pièces de viande coriaces (bas morceaux) (rôti d'épaule, pointe de poitrine, jarret, cubes à bouillir, etc.), pieuvre et quelques légumes plus durs (betteraves, courges, etc.).

### Équipements requis

Braisière à bascule, rondeau avec couvercle, variété de plaques et de sautoirs avec couvercle, marmite à pression (presto), mijoteuse et cocotte minute.

### Avantages

- Attendrit les pièces de viande plus coriaces;
- Économique puisqu'il convient à des pièces peu coûteuses;
- Les aliments ainsi cuits restent longtemps chauds à table;
- Facilite la congélation;
- Permet de concocter des plats réconfortants (dans la tendance du Comfort Food).

### Bénéfices au niveau du goût

Rehausse le goût des aliments.

### Remarque

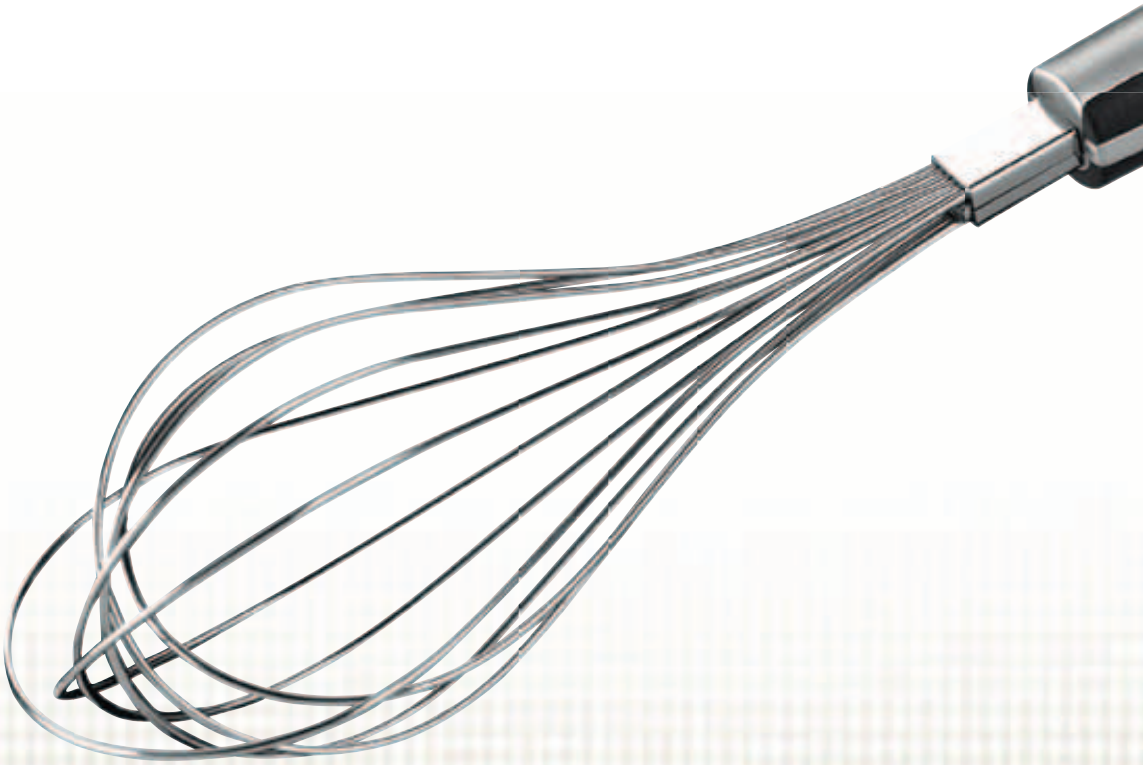
Les pièces de viande qui se prêtent bien à ces modes de cuisson contiennent beaucoup de gras réparti sous la peau, entre les muscles et parsemé dans la chair. Il est donc préférable de ne pas utiliser trop de matières grasses pour faire rissoler la viande. Il vaut aussi mieux dégraisser la sauce obtenue après la cuisson.

## Sources


- Auclair, Guy, Latulippe, Jacques et Jean Turgeon, « Cuisine professionnelle » aux Éditions MODULO.
- Bouvier, Louise et Véronique Perreault, « Application des science en cuisine » aux Éditions Chenelière Éducation.
- Maincent, Michel, « Technologie culinaire » aux Éditions BPI.
- http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=alimentation_vivante_regime
- http://www.extenso.org/mythes/detail.php/f/1343
- http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_8013.shtml
- http://www.richardbeliveau.org/images/chroniques/R2008-05-05-MAI-045--CompressedSecured.pdf#search=%22aliments%20carbonises%22
- http://www.nospetitsmangeurs.org/article/cuisiner-les/91-cuisiner-les-fruits-et-les-legumes
- http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r_Motclef/index800_1.asp


# Les mains à la pâte

Soupes et potages maison : un jeu d'enfant
Révolutionnons le sandwich
Une p'tite trempette ?
À vos fouets !
Les smoothies : collations gagnantes
Les produits transformés



la santé au menu

# Soupes et potages maison : un jeu d'enfant

Quoi de plus intéressant qu'un bon bol de soupe pour se redonner un peu de vigueur et de chaleur! Lorsqu'on y intègre des aliments de qualité, la soupe ou le 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 !**

# 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, leur prix et leur fraîcheur). La garniture peut également être un féculent, comme le riz ou les pâtes alimentaires. De plus, on peut y ajouter des protéines animales, comme du poulet, du bœuf, des œufs, du poisson, du jambon ou des protéines végétales, telles que des légumineuses, des noix ou du tofu.

## 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* à la page 63).

# 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, de fécule de maïs ou de fécule de pommes de terre. Les soupes commerciales comportent divers amidons et deviennent pâteuses après un long séjour en réchaud.

## 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, 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, utilisez des épices, des herbes fraîches ou séchées ou des aromates diverses, comme du pesto, une tapenade, de la moutarde composée, etc. Ces aromates rehausseront le goût tout en minimisant l'emploi de sel.


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.

# 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!* à la page 56). 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!**

## 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 cerise 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!

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

# 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 nature c'est l'idéal, mais si en offrant une trempette en plus, votre chiffre de vente en légumes bondi, c'est une nouvelle plutôt encourageante. Surtout lorsque l'on sait que la consommation de légumes chez les jeunes est en dessous des recommandations faites par le Guide alimentaire canadien.

Les crudités sont des alliées idéales pour apaiser sa faim et permettre de se rendre au prochain repas sans accumuler trop de calories. 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 petit accompagnement aux légumes.

## 1 TREMPETTE DU COMMERCE

Les variétés sont nombreuses : à base de yogourt, de pois chiches, 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

## 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 :

| Nom | Combinaisons |
|---|---|
| Trempette à la marocaine | 400 ml de purée de pois chiches<br>1 gousse d'ail hachée finement<br>400 ml de yogourt nature<br>100 ml d'huile d'olive<br>50 ml de sirop de grenadine |
| Trempette des mille et une nuits | 750 ml de crème sure<br>200 ml de miel<br>25 ml d'huile de sésame rôti |
| Trempette du moyen-orient | 400 ml de crème sure<br>400 ml de tahini<br>200 ml de raisins secs |
| Trempette olé-olé | 200 ml de fromage à la crème<br>600 ml de guacamole<br>100 ml de jus de lime<br>100 ml de menthe hachée |
| Trempette mexicaine | 500 ml de salsa<br>150 ml de purée de haricots noirs<br>150 ml de yogourt nature<br>150 ml d'olives hachées<br>50 ml de coriandre hachée |

### 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 huile et ½ vinaigre. Ensuite, on se laisse inspirer selon les huiles et vinaigres choisis en ajoutant des condiments pour rehausser les goûts. Étant constituée majoritairement d'huile, cela en fait un aliment très dense en énergie qu'il vaut mieux consommer avec modération. Alors oui, une salade en soit c'est santé, mais tout dépend de la quantité de vinaigrette qu'on y ajoute!

## 1 VINAIGRETTE DU COMMERCE

Même si la confection de vinaigrette est très simple et rapide, les québécois sont de grands consommateurs de vinaigrettes commerciales. Les vinaigrettes du commerce tout comme les trempettes sont très salées, certaines pour 30 ml (2 c. à soupe) renferment l'équivalent de 30% des apports maximum 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 elles renferment moins de gras et de calories que leurs versions originales, mais leur teneur en sodium dépasse très souvent les versions originales et leur teneur en sucre est souvent élevée pour de si petite portion. Soyez vigilant et lisez les étiquettes.

# 3 RECETTES MAISON

Faire ses propres vinaigrettes maison si vous en avez la possibilité et l'équipement est un jeu d'enfant! De plus, vous saurez exactement de quoi sont composées vos vinaigrettes et on ne retrouvera pas d'agents de conservations, d'agents de texture, des ajusteurs de pH et des renforçateurs de saveur comme il en est le constat général dans l'ensemble des produits commerciaux.

Voici donc quelques exemples de combinaisons gagnantes :

| Nom | Combinaisons |
|---|---|
| Vinaigrette dijonnaise | 400 ml d'huile de canola<br>250 ml de jus de citron<br>200 ml d'eau<br>150 ml de moutarde de Dijon |
| Vinaigrette aux agrumes | 500 ml de jus d'agrumes (orange, pamplemousse, etc.)<br>500 ml d'huile d'olive |
| Vinaigrette de concombre | 500 ml de yogourt nature<br>200 ml de jus de citron<br>300 ml de concombre râpé et égoutté<br>1 gousse d'ail hachée finement<br>20 ml d'aneth haché |
| Vinaigrette aux tomates séchées | 200 ml de Pesto Rosso<br>600 ml d'huile d'olive<br>200 ml de vinaigre de vin |

# 4 SANTÉ, LES SALADES REPAS ?

Les ingrédients à la base qui composent une salade procurent des fibres et une foule d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. Mais gare à la quantité de vinaigrette ajoutée qui pourrait rapidement rendre un plat santé 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 (1 tasse) 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 (viandes, poissons, œuf, légumineuses). (environ 75 à 100 g de l'une de ces garnitures), des œufs (1 à 2) ou des légumineuses (250 ml).
- **Les à-côtés :** fromage râpé, croûtons dorés, amandes effilées, noix hachées, fines herbes fraîches à volonté, graines de sésame grillées, olives marinées, pesto parfumé, fruits séchés et ainsi de suite!

Voici donc 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'ils ont vu le jour. Selon l'Office québécois de la langue française, ce 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. 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 ?

Les smoothies, à la base, sont habituellement composés de bons ingrédients : fruits et produits laitiers. Mais ce sont des boissons et ces dernières ne procurent pas le sentiment de satiété, c'est-à-dire cette sensation de se sentir bien remplie que vous auriez obtenue en mangeant l'équivalent en aliments solides.

De plus, sous la forme liquide, les fibres d'un fruit se digèrent plus rapidement; on aura donc faim beaucoup plus vite (relié encore une fois au sentiment de satiété).

Ces produits sont également souvent très riches en sucre. Il est donc préférable de choisir un petit smoothie de lait ou de yogourt, qui en contiendra moins.

# 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 pour 1 litre (réduire tous les ingrédients en purée lise à l'aide du robot-culinaire ou du pied-mélangeur) |
|---|---|
| Fraises/banane | 150 g de fraises surgelées, décongelées<br>150 g de bananes<br>220 ml de jus d'orange<br>220 ml de yogourt nature<br>20 g de miel |
| Petits fruits | 500 g de petits fruits surgelés, décongelés<br>250 ml de yogourt nature<br>250 ml de lait<br>80 g de sucre ou de miel |
| Fruits ensoleillés | 280 g de mangue surgelée, décongelée<br>200 g de banane<br>400 ml de lait |
| Délice orangé | 250 g de pêches surgelées, décongelées<br>600 ml de jus d'orange<br>200 ml de yogourt nature<br>50 g de sucre ou de miel |

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

# Recettes

## Légumes

### Accompagnements

- Croquettes de légumes
- Gratin de légumes
- Légumes racine au curcuma
- Maïs mexicain
- Pop corn de chou-fleur
- Ratatouille
- Salade aux 2 choux et aux carottes.
- Salade de pommes, concombre et cannerberges

### Plats principaux

- Parmentier de bœuf et de légumes du potager
- Poulet aux saveurs du Maroc sur ses légumes
- Poulet Banh mi, salade de Daïkon
- Roulade de viande aux légumes
- Savoureuse soupe repas au poulet et aux légumes

## Cuisine sans viande

### Œufs

- Frittata aux pépites d'or
- Frittata comme une pizza
- Okonomiyaki et sa sauce japonaise
- Saveurs du pays Basque

### Légumineuses

- Moussaka
- Pâté chinois mexicain
- Savoureuses quesadillas
- Soupe aux lentilles à l'indienne

### Tofu

- Boulettes à spaghetti végé
- Fajitas végé
- Lasagne végé
- Pizza thaï

## Grains entiers

### Sandwichs (produits de la mer)

- Burger de goberge aux fines herbes
- Club saumon-vocat
- Guédille aux fruits de mer
- Wrap au thon, carottes et coriandre

### Accompagnements

- Nasi kuning
- Orgetto aux tomates séchées
- Salade de quinoa comme un taboulé
- Salade de riz colorée

### Plats principaux

- Gratin de nouilles au thon
- Jambalaya de poulet
- Poulet et riz à la thaï
- Spaghetti asiatique au porc et aux légumes

## Desserts

### Fruits

- Clafoutis aux petits fruits
- Compote de rhubarbe et fraises façon tiramisu
- Terrine de fruits

### Au lait

- Flan à la vanille
- Panna cotta
- Soya frappé et perles de tapioca
- Tapioca à la mandarine

### Grains entiers

- Bircher Muesli
- Biscuits très chocolatés à l'avoine
- Croustade choco-poire
- Grilled cheese au chocolat
- Orge à l'érable et aux bleuets

# Croquettes de légumes

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : Demi-plaque à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 1.8 k g (24)
**Temps de cuisson** : 20 min
**Coût-aliments (portion)** : 4.80$ (.20$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 450 g | Courgettes râpées |
| 1.1 kg | Patates douces pelées et râpées |
| 160 g | Carottes pelées et râpées |
| 160 g | Panais pelés et râpés |
| 90 g | Fromage cheddar fort râpé |
| 40 g | Oignons verts hachés |
| 5 un. | Œufs |
| 25 ml | Huile d'olive |
| 5 g | Persil haché |
| 15 g | Sel |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Verser la garniture sur la plaque à pâtisserie préalablement recouverte de papier parchemin. Bien étendre les légumes afin d'obtenir une surface lisse.
3. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit bien doré, environ 20 minutes.
4. Servir 75 g par portion.

Recette inspirée du site www.nospetitsmangeurs.org


## NUTRITION

Les études scientifiques tendent à le démontrer. Une consommation de légumes pourrait contribuer à :

- ✓ Réduire les risques de cancer, de maladies du cœur, d'hypertension et de diabète;
- ✓ Améliorer la régularité intestinale;
- ✓ Aider à conserver des os solides;
- ✓ Favoriser un poids santé.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Œufs
Lait

# Gratin de légumes

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : Casserole, 2 insertions de type gastronome de 20" x 10" x 2"

**Rendement (portions)** : 5.3 kg (30)
**Temps de cuisson** : 1h25
**Coût-aliments (portion) :** 9.90$ (.33$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 120 g | Margarine non hydrogénée |
| 120 g | Farine tout usage |
| 2 l | Lait chaud |
| 30 g | Sel |
| 2 g | Poivre |
| 1.2 kg | Pommes de terre pelées, en tranches fines |
| 600 g | Carottes pelées, en tranches fines |
| 500 g | Panais pelés, en tranches fines |
| 1 kg | Patates douces pelées, en tranches fines |
| q.s. | Enduit végétal en vaporisateur |
| 60 g | Chapelure nature |
| 60 g | Fromage parmesan râpé |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une casserole, faire fondre la margarine. Ajouter la farine en brassant et laisser cuire 1 minute. Ajouter progressivement le lait en remuant. Laisser épaissir la sauce à feu doux environ 10 minutes en brassant à l'occasion.
3. Bien éponger tous les légumes. Répartir dans les insertions, les pommes de terre, les carottes, les panais puis les patates douces. Répartir la sauce béchamel. Couvrir les insertions d'un papier d'aluminium et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 1 heure.
4. Retirer le papier et répartir la chapelure et le parmesan sur les légumes. Poursuivre la cuisson à découvert jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant, environ 15 minutes.
5. Servir 175 g par portion.

Carottes

## NUTRITION

**Féculent ou légume ?**
Considérée à tort comme un féculent par son contenu élevé en amidon (un glucide retrouvé également dans les pâtes), la pomme de terre n'en demeure pas moins un légume. La pomme de terre est remplie de vitamines et minéraux en plus d'être une bonne source de fibres.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 1/3 |

## ALLERGÈNES

Blé
Lait

# Légumes racine au curcuma

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** : Plaques à pâtisserie
**Rendement (portions)** : 2.1 kg (25)
**Temps de cuisson** : 55 min
**Coût-aliments (portion)** : 18.25$ (.73$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 100 ml | Huile d'olive |
| 30 g | Curcuma |
| 30 g | Sel |
| 12 g | Ail haché |
| 840 g | Patates douces pelées, en tranches fines |
| 840 g | Carottes pelées, en tranches fines |
| 750 g | Panais pelés, en tranches fines |
| 750 g | Pommes de terre pelées, en tranches fines |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Dans un grand bol, mélanger l'huile, le curcuma, le sel et l'ail. Ajouter tous les légumes et bien mélanger pour enrober tous les ingrédients d'huile aromatisée.
3. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin, déposer tous les légumes.
4. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient très tendres et dorés, environ 55 minutes. Mélanger à l'occasion durant la cuisson.
5. Servir 125 ml (84 g) par portion.


## NUTRITION

Largement utilisé dans la cuisine indienne, le curcuma a connu dernièrement son heure de gloire. Parmi 1000 aliments, le **curcuma** se retrouvait au 5e rang pour son pouvoir antioxydant. Cette propriété aide à réduire les risques d'apparition de cancers et de maladies cardiovasculaires.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Aucun

# Maïs mexicain

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : Grande casserole

**Rendement (portions)** : 2.7 kg (25)
**Temps de cuisson** : 10 min
**Coût-aliments (portion)** : 7.00$ (.28$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 100 g | Margarine non hydrogénée |
| 150 g | Oignons hachés |
| 180 g | Poivrons verts en dés |
| 140 g | Poivrons rouges en dés |
| 2 kg | Maïs en grains surgelés, décongelés et égouttés |
| 40 ml | Jus de lime |
| 12 g | Sel |
| 15 g | Persil haché |
| 15 g | Coriandre hachée |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine.
2. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et qu'ils commencent à colorer, environ 3 minutes.
3. Ajouter les poivrons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes.
4. Ajouter les grains de maïs et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pour réchauffer tous les ingrédients, environ 3 minutes.
5. Ajouter le jus de lime, le sel, le persil et la coriandre et bien mélanger.
6. Servir 125 ml (100 g) par portion.


## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Le maïs en grains, apprécié des jeunes pour son goût sucré, renferme de précieuses fibres alimentaires. Une portion de cette belle recette contribue à environ 12% des apports recommandés en fibres pour une journée chez les jeunes.

# Pop corn de chou-fleur

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 20 min
**Équipement de cuisson** : Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 2 kg (25)
**Temps de cuisson** : 20 min
**Coût-aliments (portion) :** 6.75$ (.27$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 2.3 kg | Chou-fleur en petits fleurons |
| 120 ml | Huile d'olive |
| 5 g | Curcuma |
| 4 g | Cumin moulu |
| 3 g | Coriandre moulue |
| 1 ml | Moutarde sèche |
| 1 ml | Piment de Cayenne |
| 10 g | Sel |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Déposer les légumes en une seule couche sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
4. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient dorés et encore légèrement croquants, environ 20 minutes.
5. Servir 125 ml (80 g) par portion.


## NUTRITION

Même si on recommande de privilégier les légumes colorés, le **chou-fleur** demeure très intéressant au niveau nutritionnel. Il renferme de la vitamine C qui a des propriétés antioxydantes. En plus, elle contribue à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. Elle a un effet protecteur contre les infections et aide à l'absorption du fer contenu dans les aliments du règne végétal.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Aucun

# Ratatouille

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 4"

**Rendement (portions)** : 3.1 kg (25)
**Temps de cuisson** : 60 min
**Coût-aliments (portion) :** 13.69$ (.58$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 875 g | Aubergines en fines tranches |
| 15 g | Ail haché |
| 350 g | Oignons en lanières |
| 60 ml | Huile d'olive |
| 1.3 kg | Courgettes en fines tranches |
| 475 g | Poivrons verts en dés |
| 2 | Conserves de 796 ml (28 oz) de tomates en dés légèrement égoutées |
| 15 g | Sel |
| 15 g | Basilic haché |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350F°).
2. Déposer dans l'insertion les aubergines, l'ail et les oignons puis verser l'huile d'olive.
3. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres, environ 20 minutes.
4. Ajouter les courgettes et les poivrons et bien mélanger tous les légumes dans l'insertion. Couvrir et poursuivre la cuisson 20 minutes supplémentaires.
5. Ajouter finalement les tomates et le sel. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 20 minutes.
6. Au moment de servir, garnir de basilic.
7. Servir 125 ml (125 g) par portion.

Recette inspirée du site www.nospetitsmangeurs.org

Aubergines

## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Originaire du sud de la France, la ratatouille est un fabuleux accompagnement rempli de vitamines, minéraux et de fibres alimentaires. En plus d'être magnifique par sa couleur, l'**aubergine** a la particularité d'être riche en antioxydants.

# Salade aux 2 choux et aux carottes

Et sa vinaigrette au yogourt

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** :Aucun

**Rendement (portions)** : 2 kg (25)
**Temps de cuisson** :Aucun
**Coût-aliments (portion) :** 5.75$ (.23$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 270 g | Yogourt nature 2 à 2.5% de M.G. |
| 135 g | Mayonnaise |
| 40 ml | Vinaigre blanc |
| 25 g | Sucre |
| 15 g | Moutarde de Dijon |
| 2 g | Graines de moutarde |
| 140 g | Chou rouge en lanières |
| 950 g | Chou vert en lanières |
| 540 g | Carottes pelées en juliennes |

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le vinaigre, le sucre, la moutarde de Dijon et les graines de moutarde jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les légumes. Verser la vinaigrette et très bien mélanger.
3. Laisser la salade reposer au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.
4. Servir 125 ml (80 g) par portion.


## NUTRITION

Les **choux** font partie de la famille des crucifères. Cette grande famille qui comprend également le chou-fleur et le brocoli pourrait nous protéger contre certains cancers, plus spécifiquement ceux du poumon et de l'appareil digestif.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Lait
Œufs
Sulfites

# Salade de pommes, concombre et canneberges

Et sa vinaigrette au miel

**Catégorie** : Légumes d'accompagnement
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : Aucun

**Rendement (portions)** : 2.2 kg (25)
**Temps de cuisson** : Aucun
**Coût-aliments (portion) :** 10.50$ (.42$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 80 ml | Huile de canola |
| 40 ml | Vinaigre de vin blanc |
| 40 ml | Jus de pomme |
| 25 g | Miel |
| 30 ml | Jus de citron |
| 8 g | Sel |
| 730 g | Concombre anglais en tranches fines |
| 1.2 kg | Pommes Granny Smith évidées, en tranches |
| 80 g | Canneberges séchées |
| 30 g | Oignons verts hachés |

## MÉTHODE

1. Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre de vin blanc, le jus de pomme, le miel, le jus de citron et le sel jusqu'à ce que le miel soit bien dissout.
2. Dans un grand bol, mélanger les tranches de concombre, de pommes, les canneberges et les oignons verts avec la vinaigrette et bien mélanger.
3. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.
4. Servir 125 ml (90 g) par portion.


## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Le célèbre adage *Manger une pomme par jour éloigne le médecin*, n'a rien de bête! En fait, les pommes en général, consommées quotidiennement, aideraient à réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'asthme.

# Parmentier de bœuf et de légumes du potager

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 1 h 30
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 12" x 20" x 4", grande casserole
**Rendement (portions)** : 7 kg (24)
**Temps de cuisson** : 2h50
**Coût-aliments (portion) :** 32.21$ (1.36$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 300 g | Oignons hachés |
| 2.5 kg | Bœuf haché maigre |
| 1 ml | Thym séché |
| 22 g | Sel (20 g + 12 g) |
| 3 g | Poivre |
| 90 ml | Huile de canola |
| 900 g | Champignons hachés |
| 1.8 kg | Pommes de terre pelées, en dés |
| 1 kg | Panais pelés, en dés |
| 1 kg | Carottes pelées, en dés |
| q.s. | Eau |
| 450 ml | Lait chaud |
| 180 g | Margarine non hydrogénée |
| 15 g | Persil haché |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une insertion, mélanger les oignons, le bœuf, le thym, 10 g de sel, le poivre, l'huile et les champignons. Cuire au four jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa teinte rosée et que les champignons soient cuits, environ 40 minutes. Égoutter le surplus de liquide.
3. Entre-temps, cuire les pommes de terre, le panais et les carottes dans une grande casserole d'eau jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 40 minutes. Réduire en purée. Ajouter le lait, la margarine, 6 g de sel et le persil. Bien mélanger.
4. Baisser le four à 180°C (350°F).
5. Répartir la purée sur la viande et les champignons. Bien égaliser la surface à l'aide d'une spatule. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'une légère croûte se forme à la surface, environ 1 h 30.
6. Servir une portion de 290 g.

Bœuf haché maigre

Champignons

## NUTRITION

Mélangés avec les autres ingrédients, les **champignons** passeront inaperçus! Les champignons sont particulièrement riches en vitamines et minéraux comme le cuivre, le sélénium, des vitamines du groupe B et même de la vitamine D si précieuse à la santé de nos os et de nos dents.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 2 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Lait
Sulfites

# Poulet aux saveurs du Maroc sur ses légumes

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 80 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 12" x 20" x 4"

**Rendement (portions)** : 3.6 l (3.6 kg) de légumes et 1.8 kg de poulet (24)
**Temps de cuisson** : 50 min
**Coût-aliments (portion)** : 24.85$ (1.04$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 750 g | Oignons hachés |
| 1.2 kg | Carottes pelées, en tranches fines |
| 900 g | Panais pelés, en tranches fines |
| 300 g | Rutabagas pelés, en tranches fines |
| 45 g | Ail haché |
| 45 ml | Huile d'olive |
| 5 g | Cumin moulu |
| 5 g | Coriandre moulue |
| 5 g | Cannelle moulue |
| 5 g | Paprika |
| 2 g | Curcuma moulu |
| 15 g | Sel |
| 45 ml | Eau |
| 2.5 kg | Hauts de cuisse de poulet, désossés |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une insertion, mélanger les oignons, les carottes, le panais, les rutabagas, l'ail et l'huile. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 20 minutes.
3. Dans un bol, mélanger les épices, le sel et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Sortir les légumes du four et y déposer les morceaux de poulet côte à côte. À l'aide d'un pinceau, badigeonner les hauts de cuisse avec la pâte d'épices.
5. Cuire au four jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la chair du poulet indique 74°C (165°F), soit environ 30 minutes.
6. Servir 150 ml (150 g) de légumes et 75 g de poulet par portion.

Recette inspirée du site www.nospetitsmangeurs.org

Hauts de cuisse de poulet

Rutabaga

## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

**Navet ou rutabaga ?**
Au Québec, nous avons la mauvaise habitude d'appeler le rutabaga «navet». Le rutabaga est bel et bien cette grosse racine à chair jaune. Faisant partie de la famille des crucifères, le rutabaga nous protégerait contre certains cancers.

# Poulet Banh mi, salade de daïkon

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 1 h 15
**Équipement de cuisson** : plaque à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 2 kg de poulet + 2 kg de salade + 400 ml de sauce (25)
**Temps de cuisson** : 20 à 25 min
**Coût-aliments (portion)** : 51.43$ (2.30$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 465 ml | Vinaigre de riz |
| 140 ml | Jus de lime |
| 115 g | Sucre |
| 15 g | Sel |
| 3 kg | Daïkon pelé, en tranches fines |
| 1.2 kg | Carottes pelées, en tranches fines |
| 400 g | Céleri en tranches fines |
| 30 ml | Sambal œlek (20 ml + 10 ml) |
| 80 g | Coriandre hachée (50 g +30 g) |
| 125 ml | Huile de canola |
| 110 g | Citronnelle hachée |
| 20 g | Ail haché |
| 180 ml | Sauce soya réduite en sodium |
| 180 g | Sucre |
| 180 ml | Sauce de poisson (Nuoc mam) |
| 2 kg | Poitrines de poulet désossées, sans la peau |

## SAUCE

| | |
|---|---|
| 90 ml | Sauce Hoisin |
| 65 ml | Sauce aux huîtres |
| 5 ml | Sambal œlek |
| 250 ml | Mayonnaise |

| | |
|---|---|
| 25 un. | Petits pains individuels de blé entier de préférence (maximum 75 g) |

Daïkon

## NUTRITION

Le **daïkon** est également appelé radis blanc et est dans la même famille que le radis rouge que l'on connaît davantage. Tout comme les autres radis, le daïkon renferme plusieurs composés antioxydants. Ces derniers joueraient des rôles importants dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Soya
Sulfites
Blé
Œufs

Sauce de poisson (Nuoc mam)

## MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger le vinaigre de riz, le jus de lime, le sucre et le sel, jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout. Ajouter les légumes, 10 ml de sambal œlek, 25 g de coriandre et bien mélanger.
2. Laisser reposer au moins 15 minutes. Égoutter la salade au besoin.
3. Dans un bol, mélanger l'huile, le reste de la coriandre et la moitié de la citronnelle. Réserver.
4. Dans une insertion, mélanger le reste de la citronnelle, l'ail, la sauce soya, le sucre, la sauce de poisson et 5 ml de sambal œlek. Ajouter les poitrines de poulet et bien mélanger pour que le poulet soit enrobé de marinade. Réfrigérer et laisser mariner au moins 2 heures.
5. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
6. Déposer les poitrines de poulet sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Badigeonner à l'aide d'un pinceau de cuisine, la surface de la volaille avec l'huile à la coriandre.
7. Cuire au four jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre de la volaille indique 74°C (165°F), environ 20 à 25 minutes.

## SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
2. Réaliser les sandwichs. Étendre environ 15 ml de sauce par sandwich. Garnir de 80 g de poulet et 60 ml (40 g) de salade de daïkon.
3. Servir dans l'assiette en accompagnement, 60 ml (40 g) de salade supplémentaire.

Poulet Banh mi, salade de daïkon

# Roulade de viande aux légumes

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 1 h 00
**Équipement de cuisson** : Casserole, plaques à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 6.4 kg (32)
**Temps de cuisson** : 1h05
**Coût-aliments (portion) :** 47.99$ (1.50$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 100 ml | Huile de canola |
| 400 g | Oignons hachés |
| 850 g | Épinards surgelés, décongelés et égouttés |
| 850 g | Carottes pelées et râpées |
| 850 g | Poivrons rouges surgelés, décongelés et égouttés |
| 16 un. | Œufs (8 un. + 8 un.) |
| 20 g | Persil haché |
| 125 g | Fromage parmesan râpé |
| 420 g | Chapelure nature (210 g + 210 g) |
| 37 g | Sel (12 g + 25 g) |
| 4 g | Poivre (2 g + 2 g) |
| 1.9 kg | Bœuf haché mi-maigre |
| 850 g | Porc haché maigre |
| 545 g | Fromage cheddar doux râpé |
| 40 ml | Sauce Worcestershire |
| 275 g | Mortadelle en tranches fines |
| 1.5 l | Sauce tomate chaude |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter les épinards, les carottes et les poivrons et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et que les légumes soient tendres, environ 15 minutes. Hors du feu, ajouter 8 œufs, le persil, le fromage parmesan, 210 g de chapelure, 12 g de sel et 2 g de poivre. Bien mélanger pour que la préparation soit homogène. Réserver.
2. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
3. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, le porc, le fromage, 210 g de chapelure, 8 œufs, la sauce Worcestershire, 25 g de sel et 2 g de poivre.
4. Sur une feuille de papier parchemin, dans une demi-plaque à pâtisserie, répartir 1 kg de préparation de viande. Recouvrir d'une autre feuille de papier parchemin. Déposer une autre plaque à pâtisserie sur la viande et exercer une pression pour aplatir le mélange selon les grandeurs de la plaque. Répéter l'opération pour les 3 autres rouleaux. Sur la surface de la viande, répartir les tranches de Mortadelle. Retourner le rectangle de viande pour que la Mortadelle se retrouve sous la viande.
5. Séparer la garniture de légumes en 4 et la répartir sur la surface de la viande en laissant une bordure de 1 cm (½ po). Rouler délicatement.
6. Déposer les rouleaux sur une grande plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Saisir au four jusqu'à coloration, environ 15 minutes. Baisser le feu à 180°C (350°F) puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre du rouleau indique 71°C (160°F), environ 30 minutes.
7. Servir 190 g par portion (compter 16 tranches par rouleau (donc 8 portions par rouleau)) avec 60 ml (60 g) de sauce tomate.


## NUTRITION

Fort comme Popeye après avoir mangé les **épinards** de cette roulade de viande? Peut-être pas, mais il y avait du vrai dans ce dessin animé. En fait, les **épinards** renferment une quantité intéressante de fer qui aide à protéger de l'anémie donc indirectement de ne pas subir les symptômes de la fatigue!

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 1 |

## ALLERGÈNES

Blé
Œufs
Sulfites
Lait

# Savoureuse soupe repas au poulet et aux légumes

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : Grande casserole
**Rendement (portions)** : 8 l (25)
**Temps de cuisson** : 40 min
**Coût-aliments (portion) :** 32.75$ (1.31$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 40 ml | Huile d'olive |
| 160 g | Oignons hachés |
| 12 g | Ail haché |
| 2 | Conserves de 540 ml (19 oz) de tomates en dés, légèrement égoutées |
| 1.9 kg | Poulet cuit en dés, surgelés |
| 4 l | Eau chaude |
| 2 g | Graines de fenouil |
| 30 g | Sel |
| 1 g | Poivre |
| 25 g | Pesto |
| 90 g | Coquilles (ou autres pâtes courtes) |
| 650 g | Haricots verts en tronçons, surgelés |
| 530 g | Courgettes en dés |
| 170 g | Épinards frais hachés grossièrement |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons et l'ail, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes.
2. Ajouter les tomates et laisser réduire, environ 5 minutes.
3. Ajouter le poulet, l'eau, les graines de fenouil, le sel, le poivre et le pesto. Porter à ébullition, puis ajouter les pâtes et les haricots verts. Baisser le feu et poursuivre la cuisson, à couvert, environ 30 minutes.
4. Ajouter enfin les courgettes et les épinards et bien mélanger.
5. Servir 325 ml par portion.


## ALLERGÈNES

Sulfites
Blé

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Pleine de couleurs et de saveurs, cette belle soupe, rapide et simple à réaliser, fera la bonheur des jeunes par une froide journée d'hiver! En plus, contrairement aux soupes du commerce, vous avez entièrement le contrôle sur la quantité de sel qui y entre, ce qui vous avantage fortement.

# Frittata aux pépites d'or

**Catégorie** : Plats principaux - Œufs
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 4"

**Rendement (portions)** : 4 kg (24)
**Temps de cuisson** : 1h20
**Coût-aliments (portion) :** 16.56$ (.69$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| q.s. | Enduit végétal en vaporisateur |
| 1.2 kg | Patates douces pelées, en cubes |
| 260 g | Oignons hachés |
| 10 g | Ail haché |
| 80 ml | Huile d'olive |
| 42 un. | Œufs |
| 650 ml | Lait |
| 12 g | Sel |
| 15 | Gouttes de Tabasco |
| 325 g | Fromage feta en morceaux |
| 260 g | Maïs en grains surgelés, décongelés et égouttés |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les cubes de patate douce, les oignons, l'ail et l'huile. Répartir les légumes dans l'insertion préalablement huilée. Cuire à couvert, au four, jusqu'à ce que les patates douces et les oignons soient tendres, environ 50 minutes.
3. Entre-temps, fouetter les œufs avec le lait, le sel et la sauce Tabasco. Ajouter le feta et les grains de maïs.
4. Verser la préparation d'œufs sur les patates douces.
5. Couvrir et cuire au four, jusqu'à ce que la frittata soit figée, environ 15 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée, environ 15 minutes.
6. Servir 165 g par portion.

Pépites d'or

## NUTRITION

Qu'en est-il du fameux cholestérol dans les œufs? Des études récentes ont permis de démontrer que le cholestérol présent dans l'œuf n'avait que très peu d'influence sur notre cholestérol sanguin. L'œuf est un aliment de qualité qui peut facilement se trouver sur nos tables à tous les jours.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 3/4 |
| Lait et substituts | 1/3 |

## ALLERGÈNES

Lait
Sulfites
Œufs

# Frittata comme une pizza

**Catégorie** : Plats principaux - Œufs
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 4"

**Rendement (portions)** : 3.5 kg (d'omelette) (24)
**Temps de cuisson** : 35 min
**Coût-aliments (portion) :** 35.52$ (1.48$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 50 un. | Œufs |
| 150 g | Fromage parmesan râpé |
| 190 ml | Eau |
| 6 g | Épices italiennes |
| 685 ml | Sauce tomate (310 ml + 375 ml) |
| 10 g | Sambal œlek |
| 5 g | Sel |
| q.s. | Enduit végétal en vaporisateur |
| 500 g | Fromage mozzarella râpé |
| 24 un. | Tortillas de blé entier |
| 470 g | Poivron vert en lanières |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le fromage parmesan, l'eau, les épices italiennes, 310 ml de sauce tomate, le sambal œlek et le sel.
3. Verser cette préparation dans une insertion préalablement huilée.
4. Cuire au four jusqu'à ce que la frittata soit semi-prise, sans coloration, environ 25 minutes. Ajouter le fromage sur le dessus de la frittata et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la surface soit dorée, environ 10 minutes.
5. Sur chaque tortilla, étendre 15 ml de sauce tomate. Déposer un morceau de 145 g de frittata au centre de la tortilla. Déposer 20 g de lanières de poivron puis rouler pour former un wrap.


## ALLERGÈNES

Œufs
Lait
Blé
Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 2/3 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | ½ |

## NUTRITION

Rien de mieux qu'une inspiration d'un classique pour éveiller l'attention des jeunes. Cette recette surprendra par ses saveurs de pizza dans une toute nouvelle présentation. Ne manque qu'un accompagnement de légumes pour un repas équilibré!

# Okonomiyaki et sa sauce japonaise

**Catégorie** : Plats principaux - Œufs
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 4", casserole

**Rendement (portions)** : 4.6 kg pour l'omelette et 750 ml de sauce (21)
**Temps de cuisson** : 40 min
**Coût-aliments (portion) :** 13.80$ (.65$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 18 un. | Œufs |
| 950 ml | Eau |
| 810 g | Farine tout usage |
| 625 g | Chou chinois émincé |
| 750 g | Carottes, pelées et râpées |
| 625 g | Courgettes râpées |
| 60 g | Oignons verts hachés |
| 90 ml | Sauce soya réduite en sodium |
| q.s. | Enduit végétal en vaporisateur |
| 160 g | Rice Krispies |
| 750 ml | Sauce |
| 125 g | Mayonnaise |

## SAUCE

| | |
|---|---|
| 260 ml | Ketchup |
| 260 ml | Vinaigre de riz |
| 125 ml | Sauce soya réduite en sodium |
| 60 g | Sucre |
| 8 g | Gingembre râpé |
| 8 g | Ail haché finement |
| 125 ml | Eau |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec l'eau.
3. Dans un autre grand bol, déposer la farine et y faire un puits. Verser doucement le mélange d'œufs et fouetter continuellement pour éviter la formation de grumeaux. Passer au chinois.
4. Ajouter le chou, les carottes, les courgettes, les oignons verts et la sauce soya et bien mélanger.
5. Verser la préparation dans une insertion préalablement huilée. Garnir le dessus de l'omelette avec les Rice Krispies. Cuire au four jusqu'à ce que l'omelette soit figée, environ 40 minutes.
6. Servir 220 g par portion avec 30 ml de sauce et quelques traits de mayonnaise.

## MÉTHODE POUR LA SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.

Courgettes

## NUTRITION

Il s'agit littéralement de la pizza des japonais! Cette crêpe-omelette renferme une bonne dose de légumes qui permet, avec les œufs, de créer un repas très nutritif. Ce plat économique renferme également peu de gras.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | ½ |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Soya
Œufs
Blé
Sulfites

# Saveurs du pays Basque

**Catégorie** : Plats principaux - Œufs
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 4", 2 insertions de type gastronome de 20" x 10" x 2", plaques à pâtisserie
**Rendement (portions)** : 5.2 kg (24)
**Temps de cuisson** : 1h35
**Coût-aliments (portion) :** 28.80$ (1.20$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 24 un. | Pain de blé entier, en tranches, grillé |
| 90 ml | Huile d'olive |
| 1 kg | Poivrons rouges en dés, surgelés, décongelés et égouttés |
| 18 g | Ail haché |
| 6 | Conserves de 540 ml (19 oz) de tomates en dés, égouttées |
| 18 g | Sel |
| 48 un. | Œufs |
| 3 g | Persil haché |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une insertion (4" de hauteur), mélanger l'huile et les poivrons. Cuire au four jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement tendres, environ 20 minutes.
3. Dans l'insertion, ajouter l'ail, les tomates et le sel. Mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les poivrons soient très tendres et que les tomates aient réduit presque à sec, environ 60 minutes.
4. Casser les œufs dans un bol.
5. Déposer les tranches de pain grillées côte à côte dans les insertions (compter 12 tranches par insertion). Répartir les légumes sur le pain. Répartir les œufs sur les légumes.
6. Cuire au four jusqu'à ce que les œufs aient figé, environ 15 minutes.
7. Au moment de servir, garnir de persil.
8. Servir une tranche de pain et sa garniture par portion (l'équivalent de 2 œufs).


## NUTRITION

D'inspiration du Pays Basque, cette recette marie saveurs et également haute valeur nutritive. Le lot de vitamines et minéraux des légumes est complété par les protéines de qualité des œufs.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Blé
Sulfites
Œufs

# Moussaka

Ail

**Catégorie** : Plats principaux - Légumineuses
**Temps de préparation** : 1h00
**Équipement de cuisson** : plaques à pâtisserie, casserole, 2 insertions de type gastronome de 20" x 10" x 2"

**Rendement (portions)** : 6 kg (24)
**Temps de cuisson** : 1h10
**Coût-aliments (portion) :** 47.10$ (1.96$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 3.2 kg | Aubergines en tranches minces |
| 8 g | Ail haché |
| 400 g | Oignons hachés |
| 100 ml | Huile d'olive |
| 2 | Conserves de 540 ml (19 oz) de lentilles, rincées et égoutées |
| 4 | Conserves de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés |
| 900 g | Champignons en tranches |
| 7 | Conserves de 540 ml (19 oz) de tomates en dés, égouttées |
| 120 g | Pâte de tomate |
| 32 g | Sel (20 g + 12 g) |
| 3 g | Poivre |
| 4 g | Herbes de Provence |
| 1.2 kg | Yogourt nature 2 à 2.5% M.G. |
| 12 un. | Œufs |
| 250 g | Fromage cheddar fort râpé |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin, déposer les aubergines, l'ail et les oignons, puis verser l'huile d'olive. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 40 minutes. Répartir ensuite ces légumes dans 2 insertions. Réserver.
3. Dans une grande casserole, mélanger les lentilles, les pois chiches, les champignons, les tomates, la pâte de tomate, 20 g de sel, le poivre et les herbes de Provence. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié et soit assez consistante, environ 40 minutes.
4. Entre-temps, dans un bol, mélanger le yogourt, les œufs et 12 g de sel. Réserver.
5. À l'aide d'un pile-patate, écraser grossièrement la préparation de pois chiches.
6. Verser cette préparation sur les aubergines dans l'insertion.
7. Répartir la préparation de yogourt sur le dessus et garnir de fromage. Cuire au four jusqu'à ce que le centre de la préparation soit bien tendre et que le dessus de la moussaka soit bien doré, environ 40 minutes.
8. Servir 250 g par portion.

Aubergine en tranches

## NUTRITION

Réconfortant et savoureux, ce plat unique est rempli de vitamines et minéraux et contribue à l'apport en fibres dans une journée. Veillez à offrir un accompagnement à base de produit céréalier pour obtenir des protéines complètes.

### PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 2 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | ¾ |

### ALLERGÈNES

Lait
Œufs
Sulfites

# Pâté chinois mexicain!

**Catégorie** : Plats principaux - Légumineuses
**Temps de préparation** : 1 h 30
**Équipement de cuisson** : grande casserole, 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 4"
**Rendement (portions)** : 6.4 kg (24)
**Temps de cuisson** : 1h20
**Coût-aliments (portion) :** 22.27$ (.93$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 80 ml | Huile de canola |
| 150 g | Oignons hachés |
| 2 | Conserves de 796 ml (28 oz) de tomates entières |
| 10 g | Ail haché |
| 30 g | Poudre de chili |
| 5 g | Cumin moulu |
| 15 g | Cacao |
| 30 g | Sel (15 g + 15 g) |
| 3 | Conserves de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés |
| 3 | Conserves de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés |
| 1 kg | Semoule de maïs |
| 360 g | Farine tout usage |
| 30 g | Poudre à pâte |
| 15 g | Sel |
| 360 g | Margarine non hydrogénée |
| 200 g | Fromage cheddar fort râpé |
| 6 un. | Œufs |
| 550 g | Maïs en grains surgelés, décongelés et égouttés |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 10 minutes.
3. Concasser grossièrement les tomates avec le pied-mélangeur. Dans la casserole, ajouter les tomates, l'ail, le chili, le cumin, le cacao et 15 g de sel et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes.
4. Ajouter les haricots, mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux environ 10 minutes.
5. Dans le bol du mélangeur, déposer la semoule de maïs, la farine, la poudre à pâte et 15 g de sel et actionner l'appareil pour mélanger les ingrédients secs à l'aide du crochet. Ajouter la margarine et battre quelques secondes jusqu'à ce que la margarine soit réduite à de petites boules de la grosseur d'un pois. Ajouter le lait, le fromage et les œufs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène, environ 5 minutes.
6. Répartir le chili au fond d'une insertion. Ajouter en un étage les grains de maïs. Recouvrir de la pâte de semoule de maïs en lissant la surface à l'aide d'une spatule.
7. Cuire au four jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée, environ 45 minutes.
8. Servir 265 g par portion.

Sombrero mexicain!!

## ALLERGÈNES

Lait
Œufs
Sulfites
Blé

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | ¾ |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | ¼ |

## NUTRITION

De nombreuses études le démontrent : une consommation régulière de légumineuses contribue au contrôle du diabète et aide à prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires et de cancers. En plus d'être bénéfiques pour notre santé, les légumineuses demeurent un choix très économique!

# Savoureuses quesadillas

**Catégorie** : Plats principaux - Légumineuses
**Temps de préparation** : 1 h 15
**Équipement de cuisson** : Grande casserole, plaques à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 3.7 kg de garniture (25)
**Temps de cuisson** : 35 min
**Coût-aliments (portion) :** 38.93$ (1.56$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 90 ml | Huile de canola |
| 500 g | Oignons hachés |
| 13 g | Ail haché |
| 13 | Conserves de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés |
| 30 g | Poudre de chili |
| 13 g | Cumin |
| 775 g | Salsa du commerce (400 g + 375 g) |
| 850 g | Maïs en grains, surgelés, décongelés et égouttés |
| 25 un. | Tortillas de blé entier |
| 750 g | Fromage cheddar fort râpé |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres et prennent une belle coloration dorée, environ 5 minutes. Ajouter l'ail, les haricots noirs, la poudre de chili, le cumin et 400 g de salsa et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les haricots ramolissent, environ 10 minutes.
2. Réduire cette préparation au robot-culinaire ou au pied-mélangeur, en purée grossière.
3. Ajouter les grains de maïs et mélanger.
4. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
5. Répartir 115 ml (150 g) de garniture sur la moitié inférieure de la tortilla. Ajouter 15 ml (15 g) de salsa et garnir de 60 ml (30 g) de fromage. Replier. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin (compter 10 quesadillas pour 1 grande plaque à pâtisserie). Cuire jusqu'à ce que les quesadillas soient bien dorées et que le fromage soit fondu, environ 20 minutes.
6. Couper en 4 pointes et maintenir au chaud.

## NUTRITION

Très utilisés au Mexique, les haricots noirs renferment une grande quantité d'antioxydants. Ces composés protègent les cellules du corps contre les radicaux libres. Ce combat permet de réduire les risques de certains cancers, de maladies cardiovasculaires et de maladies liées au vieillissement.

Tortillas

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | ¾ |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 2/3 |

## ALLERGÈNES

Lait
Sulfites
Blé

# Soupe aux lentilles à l'indienne

**Catégorie** : Soupes (entrée)
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : Grande casserole

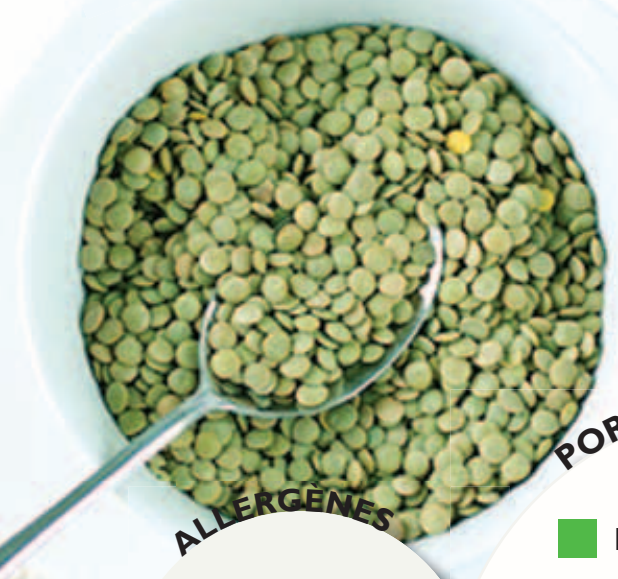
**Rendement (portions)** : 5 l (25)
**Temps de cuisson** : 50 min
**Coût-aliments (portion) :** 4.38$ (.18$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 60 ml | Huile de canola |
| 100 g | Oignons hachés |
| 2 g | Cumin moulu |
| 6 g | Curcuma |
| 2 g | Coriandre moulue |
| 3 g | Poudre de cari |
| 15 g | Gingembre frais râpé |
| 15 g | Ail haché |
| 1 g | Flocons de piment |
| 20 g | Sel |
| 1 | Conserve de 540 ml (19 oz) de tomates entières |
| 190 g | Pommes de terre pelées, en tranches minces |
| 280 g | Chou vert émincé |
| 240 g | Carottes pelées, en tranches minces |
| 3.7 l | Eau chaude |
| 385 g | Lentilles vertes sèches, rincées et égouttées |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée, environ 5 minutes.
2. Ajouter le cumin, le curcuma, la coriandre, le cari, le gingembre, l'ail, les flocons de piment et le sel puis poursuivre la cuisson 1 minute.
3. Broyer grossièrement les tomates à l'aide du pied-mélangeur. Les ajouter dans la casserole et laisser réduire, environ 5 minutes.
4. Ajouter les pommes de terre, le chou et les carottes et cuire jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres, environ 10 minutes. Ajouter l'eau, porter à ébullition, baisser le feu et poursuivre la cuisson, environ 10 minutes.
5. Ajouter les lentilles et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que les légumes soient cuits, environ 20 minutes.
6. Servir 200 ml par portion.



Lentilles vertes

## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 1/3 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Étant la plus petite des légumineuses, la lentille est rapide à cuire et ne nécessite pas de temps de trempage. C'est une mine d'or car elle est riche en plusieurs nutriments comme le phosphore, le fer et le manganèse. Comme la majorité des légumineuses, elle est également riche en fibres.

# Boulettes à spaghetti végé

**Catégorie** : Plats principaux - Tofu
**Temps de préparation** : 1 h 30
**Équipement de cuisson** : Plaques à pâtisserie, grande casserole

**Rendement (portions)** : 10 kg (52 boulettes) (26)
**Temps de cuisson** : 1h10
**Coût-aliments (portion) :** 24.28$ (.93$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 400 g | Oignons hachés |
| 60 g | Sucre |
| 60 ml | Huile de canola |
| 4 | Blocs de 454 g de tofu extra ferme, haché finement |
| 180 ml | Sauce soya réduite en sodium |
| 20 g | Ail haché finement |
| 325 g | Chapelure nature |
| 125 g | Fromage parmesan râpé |
| 6 g | Basilic séché |
| 6 g | Origan séché |
| 40 g | Sel |
| 3 g | Poivre |
| 8 un. | Œufs |
| 8 l | Sauce tomate |
| 3 g | Persil haché |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Déposer les oignons dans une insertion et mélanger avec le sucre et l'huile. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les oignons soient légèrement caramélisés, environ 30 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson environ 15 minutes.
3. Passer les oignons au robot-culinaire afin d'obtenir une purée lisse.
4. Dans un grand bol, mélanger le tofu, la sauce soya et l'ail. Laisser mariner au moins 30 minutes.
5. Ajouter la chapelure, le parmesan, le basilic, l'origan, le sel, le poivre, les œufs et les oignons réservés. Bien mélanger pour uniformiser la préparation.
6. Repasser au robot-culinaire toute la préparation pour obtenir une purée malléable.
7. À l'aide de la cuilère à crème glacée #16 (2 oz (manche bleu)), former des boulettes d'environ 55 g et les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
8. Cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 25 minutes.
9. Dans une grande casserole, chauffer la sauce tomate à feu moyen-vif. Ajouter les boulettes et mélanger.
10. Servir 2 boulettes par portion avec de la sauce.
11. Garnir de persil au moment de servir.

## NUTRITION

Les jeunes seront épatés par cette recette de «meat ball» végé! Savoureuses et tendres, les boulettes de tofu se marient bien avec la sauce tomate. Servir avec des pâtes de blé entier pour un plat sain et délicieux!

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 2 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | ½ |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Soya
Sulfites
Blé
Œufs
Lait

# Fajitas végé

**Catégorie** : Plats principaux - Tofu
**Temps de préparation** : 1 h 30
**Équipement de cuisson** : 2 insertions de type gastronome de 20" x 10" x 2", plaque à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 2.1 kg de tofu et 2.7 kg de légumes (25)
**Temps de cuisson** : 55 min
**Coût-aliments (portion) :** 40.34$ (1.61$)

## INGRÉDIENTS

**Marinade**

| | |
|---|---|
| 30 g | Poudre de chili |
| 12 g | Cumin moulu |
| 4 g | Origan séché |
| 30 g | Ail haché |
| 200 ml | Huile de canola |
| 30 g | Sel |
| 30 g | Cassonade |

| | |
|---|---|
| 2.5 kg | Tofu ferme en lanières |
| 60 ml | Jus de citron |
| 600 g | Oignons en tranches |
| 800 g | Courgettes en tranches |
| 1.6 kg | Aubergines en tranches |
| 800 g | Poivrons rouges en juliennes |
| 150 ml | Huile d'olive |
| 20 g | Sel |
| 25 un. | Tortillas de blé entier |
| 400 g | Fromage Monterey jack ou fromage cheddar râpé |
| q.s. | Salsa du commerce |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une grande insertion, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les lanières de tofu et bien mélanger pour enrober entièrement le tofu.
3. Répartir les lanières de tofu sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin en une seule épaisseur. Dorer le tofu au four, environ 20 minutes. Arroser de jus de citron à la sortie du four. Réserver au chaud.
4. Déposer tous les légumes dans une insertion. Ajouter l'huile et le sel et mélanger pour bien enrober les légumes. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 35 minutes. Remuer à l'occasion durant la cuisson. Réserver au chaud.
5. Au moment de servir, garnir les tortillas de 180 ml (105 g) de légumes, 125 ml (85 g) de tofu et de 60 ml (25 g) de fromage.
6. Rouler fermement et couper en deux. Servir avec de la salsa.

Poivrons rouges

## ALLERGÈNES

Soya
Sulfites
Blé
Lait

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1½ |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 2/3 |
| Lait et substituts | 1/3 |

## NUTRITION

Le tofu est obtenu à partir du liquide contenu dans le haricots de soya que l'on fait coaguler, égoutter et que l'on moule selon la forme qu'on lui connaît. Le tofu a une saveur neutre, mais il absorbe celle des aliments avec lesquels il est préparé.

# Lasagne végé

**Catégorie** : Plats principaux - Tofu
**Temps de préparation** : 1h30
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 2", 2 grandes casseroles

**Rendement (portions)** : 5.8 kg (20)
**Temps de cuisson** : 35 min
**Coût-aliments (portion) :** 45.66$ (2.28$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 30 ml | Huile d'olive |
| 130 g | Oignons hachés |
| 1.6 kg | Épinards surgelés, décongelés et égouttés |
| 4 un. | Œufs |
| 15 g | Persil haché |
| 1.3 kg | Tofu ferme, haché finement |
| 180 g | Fromage parmesan râpé (90 g + 90 g) |
| 14 g | Sel |
| 2 g | Poivre |
| 80 g | Margarine non hydrogénée |
| 50 g | Farine tout usage |
| 700 ml | Eau chaude |
| 70 g | Lait écrémé en poudre |
| 1.2 kg | Fromage mozzarella râpé |
| 560 g | Lasagnes précuites |
| 1.5 l | Sauce tomate chaude |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que toutes l'eau soit évaporée, environ 2 minutes. Hors du feu, ajouter les œufs, le persil, le tofu, 90 g de fromage parmesan, le sel et le poivre. Bien mélanger pour que la préparation soit homogène. Réserver.
2. Dans une casserole, faire fondre la margarine. Lorsque cette dernière commence à former des bulles, ajouter la farine en une seule fois. Bien mélanger pour que la préparation soit bien lisse. Ajouter l'eau chaude en continuant de fouetter. Porter à ébullition. La préparation épaissira. Baisser le feu et laisser mijoter à couvert, environ 10 minutes.
3. Hors du feu, ajouter le lait en poudre et bien mélanger pour bien délayer le lait. Réserver en appliquant une pellicule plastique directement sur la surface de la sauce pour empêcher qu'une peau ne se forme.
4. Dans un grand bol, mélanger le mozzarella avec le reste du parmesan (90 g).

## NUTRITION

Le truc pour réussir à faire apprécier le tofu aux jeunes - et moins jeunes - est de faire en sorte qu'il passe inaperçu. Cette lasagne est le meilleur exemple d'un succès garanti à coup sûr. Le tofu se marie à merveille avec le reste des ingrédients pour créer une lasagne digne d'un excellent restaurant italien!

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | ½ |
| Lait et substituts | 1½ |

## ALLERGÈNES

Soya
Œufs
Lait
Blé
Sulfites

## ASSEMBLAGE

1. Dans une insertion, verser 750 ml de sauce tomate et bien étendre pour couvrir le fond.
2. Répartir 140 g de lasagnes en une seule couche.
3. Répartir 1.3 kg (la moitié) de la préparation au tofu.
4. Ajouter 200 g du mélange de fromage.
5. Répartir 140 g de lasagnes en une seule couche.
6. Verser 750 ml de sauce tomate et bien étendre sur l'étage de pâtes.
7. Ajouter 200 g du mélange de fromage.
8. Répartir 140 g de lasagnes en une seule couche.
9. Répartir 1.3 kg (le reste) de la préparation au tofu.
10. Ajouter 200 g du mélange de fromage.
11. Répartir 140 g de lasagnes en une seule couche.
12. Verser la sauce blanche et bien étendre.
13. Ajouter 700 g du mélange de fromage.
14. Couvrir et cuire au four jusqu'à ce que les lasagnes soient bien tendres, environ 25 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le dessus soit bien doré, environ 10 minutes.

Recette inspirée du site www.nospetitsmangeurs.org

Lasagnes

# Pizza thaï

**Catégorie** : Plats principaux - Tofu
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 4.2 kg (24)
**Temps de cuisson** : 20 à 25 min
**Coût-aliments (portion) :** 34.88$ (1.45$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 270 ml | Sauce Hoisin |
| 90 ml | Vinaigre de riz |
| 90 ml | Sauce soya réduite en sodium |
| 90 ml | Eau |
| 12 g | Ail haché finement |
| 20 g | Gingembre frais râpé |
| 15 ml | Sambal œlek |
| 1.1 kg | Tofu ferme haché finement |
| 500 g | Champignons hachés finement |
| 12 un. | Croûtes de pizza précuites de 9 po de diamètre |
| 720 g | Fromage mozzarella râpé |
| 120 g | Oignons verts hachés |
| 18 g | Coriandre hachée |
| 240 g | Mangues pelées, en dés |

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger la sauce Hoisin, la sauce soya, l'eau, l'ail et le gingembre. Réserver la moitié de la sauce dans un grand bol.
2. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
3. Dans le bol contenant la sauce réservée, ajouter le tofu et les champignons. Bien mélanger et laisser reposer quelques minutes.
4. Sur chaque croûte à pizza, étendre 25 ml de sauce. Ajouter en un étage 200 ml (100 g) du mélange de tofu et de champignons, puis garnir de 100 ml (60 g) de fromage et 25 ml (20 g) d'oignons verts.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus de la pizza soit bien doré, environ 20 à 25 minutes.
6. Au moment de servir, garnir de coriandre et de dés de mangue.
7. Compter 2 portions par pizza de 9 pouces.


## NUTRITION

**De quoi piquer la curiosité!**
Une pizza aux saveurs asiatiques avec du tofu! Soyez rassuré, tous les membres de l'équipe sont tombés sous le charme de cette version asiatique de la pizza! Laissez-vous inspirer afin d'offrir un légume d'accompagnement à la hauteur de cette recette!

### PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 2/3 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1/3 |
| Lait et substituts | 2/3 |

### ALLERGÈNES

Soya
Blé
Lait

# Burger de goberge aux fines herbes

Et sa petite sauce fraîche

**Catégorie** : Plats principaux - Sandwichs
**Temps de préparation** : 1h15 min
**Équipement de cuisson** : plaques à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 2.8 kg de galettes et 550 ml de sauce (25)
**Temps de cuisson** : 25 min
**Coût-aliments (portion) :** 16.75$ (.67$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 1.8 kg | Goberge surgelée, décongelée et égouttée |
| 8 g | Ail haché finement |
| 5 g | Zestes de citron |
| 120 ml | Jus de citron |
| 8 g | Aneth haché |
| 12 g | Persil haché |
| 4 un. | Œufs |
| 15 g | Sel |
| 120 g | Chapelure nature |
| 25 un. | Pains hamburger de blé entier, petits (maximum 75 g) |

## SAUCE

| | |
|---|---|
| 500 g | Crème sure |
| 12 g | Persil frais haché |
| 60 ml | Jus de citron |
| 40 g | Moutarde de Dijon |
| 8 g | Sel |

## MÉTHODE

1. À l'aide du robot-culinaire, réduire la goberge en purée lisse. Déposer dans un grand bol.
2. Ajouter l'ail, les zestes et le jus de citron, l'aneth, le persil, les œufs et le sel. À l'aide de gants, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
3. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
4. Répartir la chapelure dans une grande insertion.
5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée #12 (2-2/3 oz (manche vert)), façonner des boulettes d'environ 85 g. Enrober légèrement les boulettes de chapelure et les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
6. Couvrir les boulettes d'une autre feuille de papier parchemin et les aplatir à une épaisseur de 3 cm (1.5 po) en les pressant à l'aide d'une plaque à pâtisserie.
7. Cuire au four jusqu'à ce que les galettes soient dorées, environ 25 minutes.
8. Entre-temps, réaliser la sauce.

Burger de goberge

## MÉTHODE - SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Au moment de servir, badigeonner les pains de sauce (environ 22 ml par pain), déposer la galette et ajouter les garnitures au choix (tomates, salade, etc.)

## ALLERGÈNES

Fruits de mer
Œufs
Lait
Blé

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 1 |

## NUTRITION

Saviez-vous que la goberge est un poisson semblable à la morue ou l'aiglefin? Le poisson subit un lot de transformations avant d'en arriver à l'état de goberge telle qu'on la connaît. Malgré ces transformations, la goberge renferme tout de même des éléments nutritionnels intéressants comme les fameux oméga-3.

# Club saumon-vocat

**Catégorie** : Plats principaux - Sandwichs

**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** :Aucun

**Rendement (portions)** : 2.9 kg de garniture de poisson et 1.1 kg de guacamole (25)
**Temps de cuisson** :Aucun
**Coût-aliments (portion) :** 49.72$ (1.98$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 1.1 kg | Chair d'avocats bien mûrs |
| 85 ml | Jus de lime |
| 28 g | Sel (8 g + 20 g) |
| 6 g | Sucre |
| 8 | Conserves de 418 g de saumon en morceaux, égoutté, sans la peau et les arêtes |
| 250 ml | Jus de lime |
| 150 g | Oignons rouges hachés finement |
| 400 g | Crème sure |
| 25 g | Coriandre hachée |
| 3 g | Poivre |
| 15 | Gouttes de sauce Tabasco |
| 50 un. | Pain de blé entier, en tranches, grillé |

## MÉTHODE

1. À l'aide d'un pile-patate, du robot-culinaire ou du pied-mélangeur, réduire en purée la chair des avocats avec le jus de lime, 8 g de sel et le sucre. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.
2. Dans un grand bol, mélanger à l'aide de gants les morceaux de saumon, le jus de lime, les oignons, la crème sure, la coriandre, 20 g de sel, le poivre et la sauce Tabasco.
3. Déposer les tranches de pain grillé sur la surface de travail. Sur une tranche, répartir 35 ml (40 g) de tartinade d'avocat et sur l'autre tranche, répartir 125 ml (115 g) de garniture au saumon. Refermer et trancher en deux.

Club saumon-vocat

## NUTRITION

Comme la majorité des poissons gras, le saumon est une excellente source d'oméga-3, ces précieux gras essentiels. Ils jouent des rôles de prévention contre certaines maladies cardiovasculaires. Ils sont également utiles au développement et fonctionnement de notre cerveau.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Fruits de mer
Lait
Blé

# Guédille aux fruits de mer

**Catégorie** : Plats principaux - Sandwichs
**Temps de préparation** : 1 h
**Équipement de cuisson** :Aucun

**Rendement (portions)** : 2.6 kg de garniture (25)
**Temps de cuisson** :Aucun
**Coût-aliments (portion) :** 38.10$ (1.53$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 225 g | Pommes Granny Smith évidées, en tranches |
| 45 ml | Jus de citron |
| 1 kg | Crevettes nordiques surgelées, décongelées et égouttées |
| 600 g | Goberge surgelée, décongelée et égouttée |
| 550 g | Crème sure |
| 135 g | Moutarde à l'ancienne |
| 10 g | Ail haché finement |
| 600 g | Céleri-rave pelé et râpé |
| 20 g | Sel |
| 2 g | Poivre |
| 25 un. | Pains ciabatta multrigrain ou de blé entier, ou pain thintini à hot-dog à grains entiers, ou petits pains à saucisse de blé entier, ouverts en 2 et grillés (maximum 75 g) |

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger les tranches de pomme et le jus de citron.
2. Dans un grand bol, mélanger tout le reste des ingrédients, sauf les pains.
3. Y ajouter les pommes et mélanger.
4. Garnir chaque pain de 125 ml (100 g) de la préparation aux fruits de mer.

Guédille aux fruits de mer

## ALLERGÈNES

Fruits de mer
Lait
Blé
Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | ½ |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

En plus d'être riches en plusieurs vitamines et minéraux, les crevettes renferment de précieux oméga-3, bénéfiques à une bonne santé cardiovasculaire. Sa teneur en cholestérol est élevée, mais les études ont démontré que le cholestérol provenant des aliments influençait peu le cholestérol sanguin.

# Wrap au thon, carottes et coriandre

**Catégorie** : Plats principaux - Sandwichs
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : Aucun

**Rendement (portions)** : 3.1 kg de garniture (25)
**Temps de cuisson** : Aucun
**Coût-aliments (portion) :** 28.35$ (1.13$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 90 g | Mayonnaise |
| 375 g | Fromage Quark |
| 2.1 kg | Thon en conserve émietté, dans l'eau, égoutté |
| 25 g | Sel |
| 2 g | Poivre |
| 550 g | Carottes pelées et râpées |
| 45 g | Coriandre hachée |
| 25 un. | Tortillas de blé entier |

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger à l'aide de gants tous les ingrédients, sauf les tortillas.
2. Sur la tortilla, déposer 150 ml (125 g) de la garniture au thon au centre, en une ligne.
3. Rouler la tortilla en pressant doucement pour former un wrap.
4. Déposer les tortillas côte à côte dans une grande plaque et bien les recouvrir d'une pellicule plastique jusqu'au service.


## NUTRITION

Le thon en conserve est une bonne alternative pour consommer davantage de poisson. Il renferme de précieux oméga-3, bénéfiques à la santé du système cardiovasculaire. Si le thon blanc renferme la plus grande quantité d'oméga-3, il renferme également le plus de mercure. Mieux vaut donc se tourner du côté du thon pâle.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Blé
Fruits de mer
Lait
Œufs

# Nasi kuning

**Catégorie** : Accompagnements - Féculent
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** : Grande casserole

**Rendement (portions)** : 3.1 kg (25)
**Temps de cuisson** : 30 min
**Coût-aliments (portion) :** 5.97$ (.24$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 50 ml | Huile de canola |
| 150 g | Oignons hachés finement |
| 10 g | Ail haché finement |
| 12 g | Curcuma |
| 10 g | Cumin moulu |
| 5 g | Cardamome moulue |
| 750 g | Riz brun étuvé |
| 2 l | Eau |
| 30 g | Sel |
| 2 | Conserve de 400 ml (14 oz) de lait de coco |
| 125 g | Oignons verts hachés |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et les épices et poursuivre la cuisson quelques secondes pour permettre aux épices de diffuser leurs arômes.
2. Ajouter le riz et bien mélanger pour qu'il s'enrobe d'huile épicée.
3. Ajouter l'eau et le sel et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre et qu'une grande partie du liquide ait été absorbé, environ 25 minutes.
4. Hors du feu, ajouter le lait de coco et mélanger. Laisser reposer jusqu'à ce que le lait de coco ait été absorbé, environ 15 minutes.
5. Au dernier moment, ajouter les oignons verts.
6. Servir 125 ml (125 g) par portion.


## ALLERGÈNES

Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Comme il subit moins de transformation que le riz blanc, le riz brun possède plus d'éléments nutritifs bénéfiques! Il renferme des quantités intéressantes de manganèse et de sélénium et contient trois fois plus de fibres que son ami le riz blanc.

# Orgetto aux tomates séchées

**Catégorie** : Accompagnements - Féculent
**Temps de préparation** : 20 min
**Équipement de cuisson** : Grande casserole

**Rendement (portions)** : 3 kg (25)
**Temps de cuisson** : 35 min
**Coût-aliments (portion) :** 10.15$ (.40$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 25 ml | Huile d'olive |
| 300 g | Oignons hachés finement |
| 10 g | Ail haché |
| 600 g | Orge mondé, rincé à l'eau courante |
| 2.7 l | Bouillon de poulet réduit en sodium, chaud (1.8 l + 900 ml) |
| 150 g | Tomates séchées, dans l'huile, hachées grossièrement |
| 15 g | Sel |
| 30 g | Persil haché |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson quelques secondes.
2. Ajouter l'orge et remuer légèrement. Verser 1.8 l de bouilon de poulet et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que l'orge ait absorbé presque tout le liquide, environ 15 minutes. Brasser souvent durant la cuisson.
3. Ajouter 900 ml de bouillon, les tomates séchées et le sel et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé de nouveau et que l'orge soit très tendre, environ 15 minutes.
4. Au moment de servir, garnir de persil.
5. Servir 125 ml (125 g) par portion.

Orgetto aux tomates séchées

## NUTRITION

L'orge mondé, contrairement à l'orge perlé, ne subit pas de traitement de polissage ce qui lui permet d'être plus nutritif. En plus de renfermer plusieurs vitamines et minéraux, l'orge est riche en fibres solubles qui ont plusieurs effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Sulfites

# Salade de quinoa comme un taboulé

**Catégorie** : Accompagnements - Féculent
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : Casserole

**Rendement (portions)** : 4.2 kg (25)
**Temps de cuisson** : 15 min
**Coût-aliments (portion) :** 20.02$ (.81$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| q.s. | Eau |
| q.s. | Sel |
| 1.1 kg | Quinoa |
| 930 g | Tomates fraîches, en petits dés |
| 500 g | Fromage feta, en petits dés |
| 190 ml | Huile d'olive |
| 190 ml | Jus de citron |
| 30 g | Ciboulette ciselée |
| 30 g | Menthe ciselée |
| 5 g | Sel |
| 1 g | Poivre |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le quinoa jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 15 minutes. Égoutter et laisser refroidir sur une plaque à pâtisserie.
2. Lorsque le quinoa est refroidi, le déposer dans un grand bol et le défaire à la fourchette pour que chaque grain soit séparé. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger pour homogénéiser toute la préparation. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.
3. Servir 160 ml (170 g) par portion.


### ALLERGÈNES

Lait

### PORTIONS DU GAC

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Viandes et substituts
- Lait et substituts

### NUTRITION

Même si on le considère comme tel, saviez-vous que le quinoa n'est pas à proprement parler une céréale? On parle plutôt de pseudo-céréale due à sa famille botanique. Le quinoa renferme une bonne dose de protéines. Il est également riche en fibres qui aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

# Salade de riz colorée

**Catégorie** : Accompagnements - Féculent
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : Grande casserole

**Rendement (portions)** : 2.8 kg (25)
**Temps de cuisson** : 20 min
**Coût-aliments (portion) :** 9.26$ (.37$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 100 g | Jus d'orange concentré, décongelé |
| 80 g | Miel |
| 12 g | Moutarde de Dijon |
| 20 g | Sel |
| 2 g | Poivre |
| 150 ml | Huile de canola |
| 1.6 l | Eau |
| 480 g | Riz brun étuvé |
| 140 g | Raisins secs |
| 140 g | Canneberges séchées |
| 720 g | Carottes pelées et râpées |
| 20 g | Persil haché |

## MÉTHODE

1. Dans un bol, mélanger le jus d'orange, le miel, la moutarde, le sel, le poivre et l'huile, jusqu'à ce que la vinaigrette devienne lisse et onctueuse. Réserver.
2. Dans une grande casserole, porter l'eau et le riz à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que le liquide ait été absorbé et que les grains de riz soient tendres, environ 20 minutes.
3. Déposer le riz dans une insertion. Ajouter les raisins secs et les canneberges, mélanger et laisser refroidir.
4. Ajouter les carottes, le persil et la vinaigrette réservée et bien mélanger.
5. Servir 125 ml (112 g) par portion.

Salade de riz colorée

## NUTRITION

**Qu'est-ce que le riz étuvé (converted)?**
Il s'agit en fait d'un grain de riz qui subit une première cuisson avant d'être débarassé de certains de ses composés. Il est alors plus stable à la cuisson et possède d'excellentes valeurs nutritives.

### PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 2/3 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

### ALLERGÈNES

Sulfites

# Gratin de nouilles au thon

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : 1 casserole, 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 4"

**Rendement (portions)** : 7.5 kg (24)
**Temps de cuisson** : 1h10
**Coût-aliments (portion) :** 52.58$ (2.19$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| q.s. | Eau |
| 720 g | Spaghettis ou nouilles de blé entier |
| 30 ml | Huile de canola |
| 24 un. | Œufs |
| 1.5 l | Lait |
| 750 ml | Bouillon de poulet réduit en sodium |
| 30 g | Sel |
| 1.8 kg | Épinards surgelés, décongelés et égouttés |
| 1 kg | Thon en conserve émietté, dans l'eau, égoutté |
| 860 g | Fromage Suisse râpé (360 g + 500 g) |
| q.s. | Enduit végétal en vaporisateur |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient malléables mais encore assez fermes (environ 6 minutes). Bien égoutter, huiler et réserver.
3. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait, le bouillon de poulet et le sel.
4. Dans une insertion préalablement huilée, mélanger les épinards, le thon, 360 g de fromage et les pâtes cuites. Verser le mélange d'œufs et garnir avec le reste du fromage (500 g).
5. Cuire au four jusqu'à ce que les œufs soient figés et que le dessus du gratin soit doré, environ 1h10.
6. Servir 310 g par portion.

Spaghettis

## ALLERGÈNES

Blé
Lait
Œufs
Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | ½ |
| Lait et substituts | ¾ |

## NUTRITION

Tout type de pâtes de blé entier peut être utilisé dans cette recette si les nouilles de blé entier sont difficiles à trouver. Le thon peut également être remplacé par des restes de poulet. Vous aurez une excellente nouvelle recette de pâtes gratinées!

# Jambalaya de poulet

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 12" x 20" x 4"

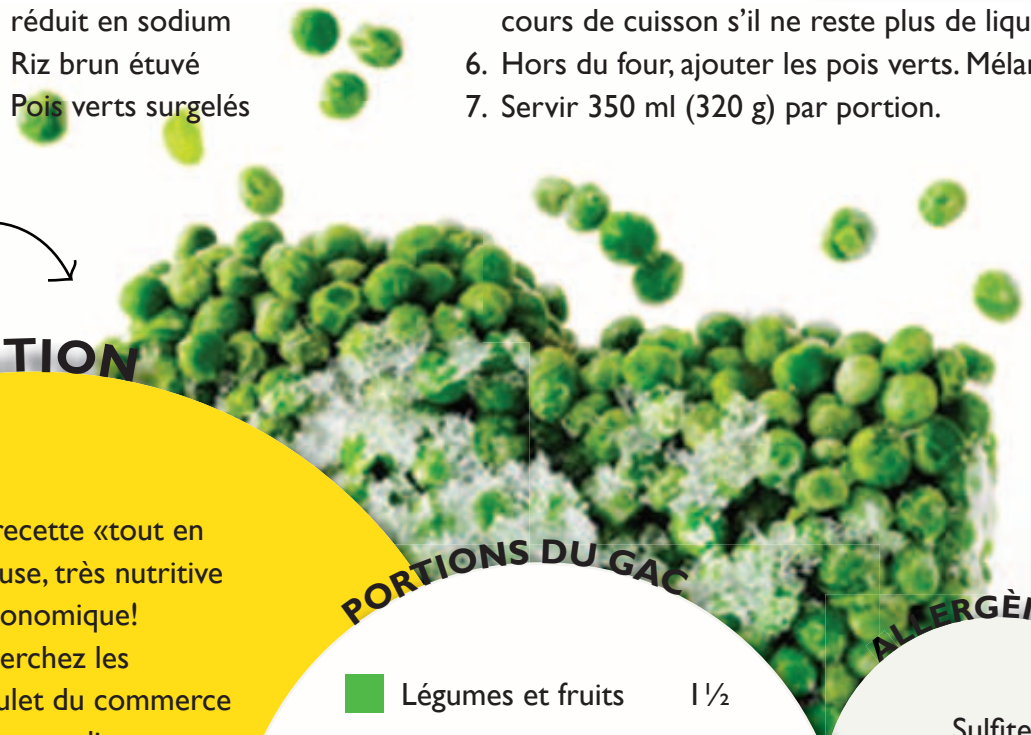
**Rendement (portions)** : 8 kg (25)
**Temps de cuisson** : 1h30
**Coût-aliments (portion) :** 38.32$ (1.54$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 2.4 kg | Hauts de cuisse de poulet désossés, en lanières |
| 240 g | Oignons hachés |
| 30 g | Poudre de chili |
| 2 g | Piment de Cayenne |
| 30 g | Sel |
| 20 g | Cassonade |
| 120 ml | Huile de canola |
| 20 g | Ail haché |
| 4 | Conserves de 540 ml (19 oz) de tomates en dés |
| 520 g | Poivrons rouges surgelés, en dés |
| 1.3 l | Bouillon de poulet réduit en sodium |
| 960 g | Riz brun étuvé |
| 750 g | Pois verts surgelés |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une insertion, déposer les lanières de poulet, les oignons, la poudre de chili, le piment de Cayenne, le sel, la cassonade et l'huile. Bien mélanger pour que tous les ingrédients soient enrobés d'huile et d'assaisonnements.
3. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit doré, environ 20 minutes.
4. Baisser le four à 180°C (350°F).
5. Ajouter l'ail, les tomates, les poivrons, le bouillon de poulet et le riz, bien mélanger et couvrir d'un papier aluminium. Cuire au four jusqu'à ce que le riz soit tendre, environ 1h30. Ajouter un peu d'eau ou de bouillon au besoin en cours de cuisson s'il ne reste plus de liquide.
6. Hors du four, ajouter les pois verts. Mélanger.
7. Servir 350 ml (320 g) par portion.




## NUTRITION

Cette superbe recette «tout en un» est savoureuse, très nutritive et également économique!
Si possible, recherchez les bouillons de poulet du commerce qui sont réduits en sodium ou encore mieux, réalisez vos propres bouillons!

### PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1½ |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

### ALLERGÈNES

Sulfites

# Poulet et riz à la thaï

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 1 h 30
**Équipement de cuisson** : Plaque à pâtisserie, casseroles

**Rendement (portions)** : 10 kg (30)
**Temps de cuisson** : 15 min pour le poulet et 25 min pour le riz
**Coût-aliments (portion) :** 49.30$ (1.64$)

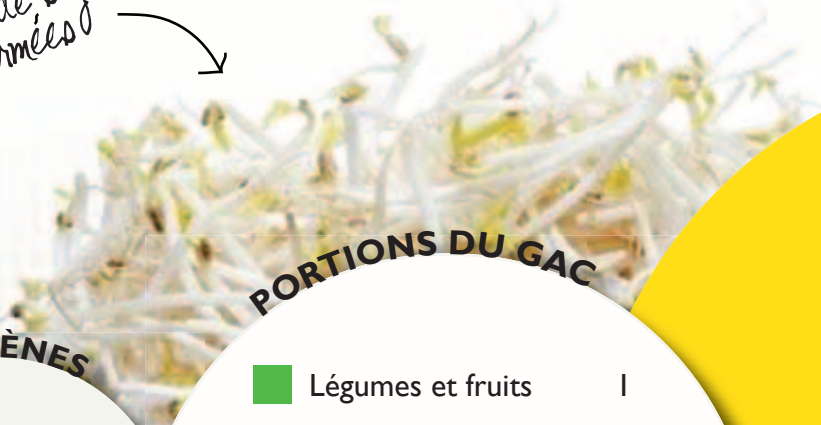
## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 940 g | Riz brun étuvé |
| 2.8 l | Eau |
| 2.8 kg | Lanières de poulet |
| 50 ml | Huile de canola |
| 15 g | Sel |
| 180 ml | Sauce de poisson (Nuoc mam) |
| 250 ml | Jus de lime |
| 90 ml | Sauce soya réduite en sodium |
| 15 ml | Sambal œlek |
| 50 g | Gingembre frais râpé |
| 35 g | Ail haché |
| 30 g | Coriandre hachée |
| 190 g | Oignons verts émincés |
| 30 g | Menthe hachée |
| 940 g | Concombre anglais en dés |
| 640 g | Poivrons rouges en dés |
| 810 g | Mangues pelées en dés |
| 750 g | Fèves de soja germées |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, cuire le riz dans l'eau 25 minutes, égoutter et réserver sur une plaque à pâtisserie pour éviter que le riz ne surcuise.
2. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
3. Déposer les lanières de poulet sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin et badigeonner d'huile avec un pinceau de cuisine. Saupoudrer de sel. Cuire jusqu'à ce que le thermomètre à viande inséré dans une lanière de poulet indique 74°C (165°F), environ 15 minutes.
4. Transférer le poulet dans un grand bol.
5. Dans une casserole, porter à ébullition la sauce de poisson, le jus de lime, la sauce soya, le sambal œlek, le gingembre et l'ail.
6. Déposer le riz dans le grand bol contenant le poulet.
7. Verser la sauce sur le riz et le poulet et ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger et servir tiède.
8. Servir 450 ml (330 g) par portion.

Fèves de soja germées



### ALLERGÈNES

Soya
Sulfites

### PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

### NUTRITION

Cette recette demande une bonne mise en place mais elle en vaut la peine! Savoureuse et colorée, elle plaira à coup sûr aux jeunes. On y retrouve de nombreux minéraux et vitamines en plus des précieuses fibres alimentaires. Débutez votre mise en place dès la veille, le travail en sera grandement allégé.

# Spaghetti asiatique au porc

**Catégorie** : Plats principaux
**Temps de préparation** : 1 h 30
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 12" x 20" x 2", 2 casseroles

**Rendement (portions)** : 8 kg (25)
**Temps de cuisson** : 40 min
**Coût-aliments (portion) :** 38.59$ (1.55$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 2 kg | Lanières de porc |
| 270 ml | Sauce aux huîtres |
| 25 g | Curcuma |
| 5 g | Cumin moulu |
| 5 g | Poudre de cari |
| 1 g | Flocons de piment |
| 90 ml | Huile de canola |
| 300 g | Oignons hachés |
| 1.5 kg | Poivrons en dés surgelés, décongelés et égouttés |
| 5 g | Ail haché finement |
| 1.5 l | Bouillon de poulet réduit en sodium |
| 30 g | Fécule de maïs |
| 90 ml | Eau froide |
| 1.3 kg | Spaghettis ou spaghettinis de blé entier |
| q.s. | Eau |
| q.s. | Sel |
| 50 g | Persil haché |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une insertion, mélanger les lanières de porc, la sauce aux huîtres, le curcuma, le cumin, le cari, les flocons de piment et l'huile. Bien mélanger pour enrober la viande de tous les ingrédients. Cuire au four jusqu'à ce que la viande soit dorée, environ 20 minutes.
3. Dans une casserole, déposer les oignons, les poivrons, l'ail et le bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes.
4. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau. Ajouter ce mélange dans la grande casserole en fouettant bien. Porter à ébullition en mélangeant constamment. La préparation devrait épaissir.
5. Cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*, selon les indications sur la boîte. Bien égoutter et répartir dans une grande insertion. Ajouter la sauce aux légumes et les lanières de porc et bien mélanger.
6. Au moment de servir, garnir de persil haché.
7. Servir 400 ml (320 g) par portion.

## NUTRITION

Les jeunes et moins jeunes n'apprécient pas toujours la texture des pâtes de blé entier. En utilisant les spaghettinis qui sont très fins, vous éviterez le dégoût relié à cet aspect. Le gros lot en fibres attend vos mangeurs dans cette recette!

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 2 |
| Viandes et substituts | 1 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Blé
Sulfites

# Clafoutis aux petits fruits

**Catégorie** : Desserts - Fruits
**Temps de préparation** : 20 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 2"

**Rendement (portions)** : 3 kg (24)
**Temps de cuisson** : 1h20
**Coût-aliments (portion) :** 18.74$ (.78$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| q.s. | Enduit végétal en vaporisateur |
| 2 kg | Mélange de petits fruits surgelés |
| 400 g | Sucre |
| 8 un. | Œufs |
| 20 ml | Extrait de vanille |
| 200 g | Farine tout usage |
| 800 ml | Lait |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Répartir les fruits au fond d'une insertion préalablement huilée. Réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger le sucre, les œufs et la vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter la farine en pluie, et fouetter pour bien incorporer. Ajouter finalement le lait. Au besoin, passer la préparation au chinois.
5. Verser le mélange sur les fruits et cuire au four jusqu'à ce que le clafoutis soit pris et doré, environ 1h20.
6. Servir froid.
7. Servir 120 g par portion.

Clafoutis aux petits fruits

## ALLERGÈNES

Sulfites
Blé
Lait

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 2/3 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Les petits fruits comme les bleuets, les framboises et les mûres sont reconnus pour leur contenu élevé en antioxydants. On sait maintenant que ces derniers jouent plusieurs rôles protecteurs ou de contrôle contre les maladies cardiovasculaires, les cancers et le diabète.

# Compote rhubarbe et fraises

Façon **TIRAMISU**

**Catégorie** : Desserts - Fruits
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : Casserole

**Rendement (portions)** : 2.5 kg de compote de fruits (24)
**Temps de cuisson** : 30 min
**Coût-aliments (portion) :** 22.72$ (.95$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 1.2 kg | Rhubarbe surgelée en tronçons, décongelée et égouttée |
| 900 g | Sucre (450 g + 450 g) |
| 1.2 kg | Fraises surgelées, décongelées et égouttées |
| 25 g | Gélatine en poudre |
| 100 ml | Eau |
| 1.5 kg | Yogourt à la vanille 2 à 2,5% M.G. |
| 200 g | Biscuits doigt de dame, coupés en 2 |
| q.s. | Cacao |

## MÉTHODE

1. Dans une grande passoire dans l'évier, déposer les tronçons de rhubarbe. Saupoudrer 450 g de sucre et laisser dégorger environ 30 minutes. Rincer et égoutter.
2. Dans une grande casserole, déposer les tronçons de rhubarbe, les fraises et le reste du sucre (450 g). Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les fruits soient en compote, environ 30 minutes.
3. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser figer quelques minutes. Chauffer au four à micro-ondes quelques secondes pour que la gélatine se liquéfie.
4. Dans un grand bol, déposer le yogourt. Ajouter la gélatine liquéfiée et très bien mélanger.
5. Dresser les tiramisus dans des coupes individuelles ou une grande insertion. Pour les coupes, déposer l'équivalent d'un biscuit au fond (2 morceaux). Garnir de 100 ml (105 g) de compote de fruits et de 60 ml (60 g) de yogourt (pour la grande insertion, répartir les biscuits au fond, verser la compote de fruits et ajouter le yogourt).
6. Réfrigérer jusqu'à ce que le yogourt soit figé, environ 2 heures.
7. Au tout dernier moment, saupoudrer le cacao.

Rhubarbe et fraises en morceaux

## NUTRITION

La vitamine K est une vitamine dont on entend peu parler! La rhubarbe en regorge. Cette vitamine est essentielle lors de la coagulation sanguine en plus de jouer un rôle dans la formation des os. La rhubarbe, combinée aux fraises dans cette recette, permet d'obtenir un dessert riche en fibres.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 1/3 |

## ALLERGÈNES

Sulfites
Blé
Lait

*Contient des produits du porc*

# Terrine de fruits

**Catégorie** : Desserts - Fruits

**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : Plaque à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 750 g de biscuits + 3.7 kg de garniture aux fruits (25)
**Temps de cuisson** : 10 min
**Coût-aliments (portion) :** 18.10$ (.72$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 280 g | Chapelure de biscuits Graham |
| 380 g | Sucre (80 g + 300 g) |
| 90 g | Margarine non hydrogénée fondue |
| 4 | Conserves de 796 ml (28 oz) de salade de fruits dans un sirop léger, égouttée (réserver le jus) |
| 30 g | Gélatine en poudre |
| 200 ml | Jus des fruits réservé |
| 1 kg | Yogourt nature 2 à 2.5% M.G. |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits, 80 g de sucre et la margarine jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène et sablonneuse.
3. Déposer sur une place à pâtisserie recouverte de papier parchemin. Bien égaliser en une couche. Cuire au four jusqu'à ce que la préparation soit légèrement dorée, environ 10 minutes.
4. Dans un grand bol, mélanger les fruits et le reste du sucre (300 g). Réserver.
5. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur le jus des fruits et remuer à l'aide d'une fourchette. Laisser gonfler quelques minutes. Chauffer au four à micro-ondes quelques secondes pour que la gélatine se liquéfie.
6. Ajouter le yogourt et la gélatine liquéfiée dans le bol de fruits. Bien mélanger.
7. Concasser grossièrement la croûte de bicsuits. Répartir les morceaux dans une grande insertion (ou 30 ml (30 g) par coupes à dessert individuelles). Répartir les fruits sur les morceaux de biscuits (ou 145 ml (150 g) par coupes).
8. Réfrigérer au moins 4 heures ou jusqu'à ce que la terrine soit bien prise.


## ALLERGÈNES

Blé
Sulfites
Lait

*Contient des produits du porc*

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Voici une nouvelle façon de revoir les vieux classiques comme la chapelure de biscuits Graham et les fruits en conserve. Parfois, la simple présentation d'un plat aura assez d'influence pour le faire choisir auprès des jeunes.

# Flan à la vanille

Et son coulis de framboises

**Catégorie** : Desserts
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : casserole, 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 2"

**Rendement (portions)** : 3.7 kg (flan) + 1 l (sauce) (24)
**Temps de cuisson** : 60 min (flan) + 11 min (coulis)
**Coût-aliments (portion) :** 12.09$ (.50$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 3.4 l | Lait |
| 640 g | Sucre (320 g + 320 g) |
| 12 un. | Œufs, jaunes |
| 340 g | Fécule de maïs |
| 20 ml | Extrait de vanille |
| q.s. | Enduit végétal en vaporisateur |

## COULIS DE FRAMBOISES

| | |
|---|---|
| 24 g | Fécule de maïs |
| 270 ml | Eau (45 ml + 225 ml) |
| 90 g | Sucre |
| 800 g | Framboises surgelées |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une grande casserole, chauffer le lait et 320 g de sucre.
3. Dans une autre grande casserole, mélanger le reste du sucre (320 g) et les jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène et blanchisse. Ajouter la fécule de maïs graduellement en fouettant bien.
4. Verser le lait chaud sur ce mélange et bien remuer. Ajouter la vanille. Porter à ébullition en mélangeant constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe légèrement, environ 8 minutes.
5. Verser dans une insertion préalablement huilée.
6. Cuire au four jusqu'à ce que le flan soit pris et que la surface soit dorée, environ 50 minutes.
7. Laisser refroidir complètement.

## MÉTHODE - COULIS DE FRAMBOISES

1. Dans un bol, délayer la fécule de maïs dans 45 ml d'eau. Réserver.
2. Dans une casserole, porter à ébullition le reste de l'eau (225 ml), le sucre et les framboises et laisser mijoter 10 minutes.
3. Ajouter la fécule de maïs en brassant et laisser bouillir jusqu'à ce que la préparation épaississe, environ 1 minute.
4. Laisser refroidir. Passer la préparation au pied-mélangeur pour obtenir une purée lisse. Au goût, passer le coulis au chinois pour retirer les petites graines de fruits.
5. Servir 155 g de flan et 40 ml (40 g) de coulis.

## NUTRITION

D'origine française, le flan est un dessert que l'on consomme peu au Québec. Pourtant, sa texture crémeuse en fait un dessert exquis. Traditionnellement fait avec de la crème et présenté dans une pâte à tarte, nous vous offrons cette version allégée qui n'en sera pas moins savoureuse!

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | ½ |

## ALLERGÈNES

Lait
Œufs
Sulfites

# Panna cotta

Et son coulis de fraises

**Catégorie** : Desserts
**Temps de préparation** : 40 min
**Équipement de cuisson** : casserole

**Rendement (portions)** : 3.3 l (25)
**Temps de cuisson** : Aucun
**Coût-aliments (portion) :** 20.77$ (.83$)

## INGRÉDIENTS

48 g Gélatine en poudre
180 ml Eau
320 ml Sirop d'érable
3 kg Yogourt nature 2 à 2.5% M.G.
1.5 kg Fraises fraîches ou surgelées
250 g Sucre
60 ml Jus de citron

## MÉTHODE

1. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser figer quelques minutes. Chauffer au four à micro-ondes quelques secondes pour que la gélatine se liquéfie.
2. Chauffer le sirop d'érable dans une petite casserole. Verser la gélatine liquide sur le sirop chaud et mélanger.
3. Dans un grand bol, déposer le yogourt. Ajouter le sirop d'érable et la gélatine et très bien mélanger.
4. Répartir le mélange dans une insertion ou des coupes à dessert individuelles (130 ml (130 g)) et réfrigérer jusqu'à ce que les panna cotta soient figés.
5. À l'aide du robot-culinaire, réduire les fraises, le sucre et le jus de citron en purée.
6. Verser le coulis sur le panna cotta dans l'insertion ou répartir 60 ml (60 g) de coulis directement dans les coupes individuelles.
7. Réfrigérer au moins 2 heures avant de servir.

Panna cotta et son coulis de fraises

## ALLERGÈNES

Sulfites
Lait

*Contient des produits du porc*

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | ½ |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 2/3 |

## NUTRITION

Le traditionnel panna cotta se fait habituellement avec du lait et de la crème mais pour varier, on utilise ici le yogourt. Son goût se marie très bien aux autres ingrédients. Comme il n'y a aucune autre source de matières grasses, un yogourt de 2 à 2,5% de M.G. est tout à fait adéquat.

# Soya frappé et perles de tapioca

**Catégorie** : Desserts
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** : Casserole

**Rendement (portions)** : 6.3 l (25)
**Temps de cuisson** : 1 h
**Coût-aliments (portion) :** 26.09$ (1.04$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 125 g | Tapioca à gros grains |
| q.s. | Eau |
| 4.2 l | Boisson de soya nature enrichie |
| 2 kg | Fruits surgelés au choix, décongelés |
| 360 g | Sucre |
| q.s. | Grosses pailles |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, cuire le tapioca dans un grand volume d'eau jusqu'à ce que les grains soient très tendres, environ 1 heure.
2. Entre temps, à l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en purée lisse la boisson de soya, la mangue et le sucre.
3. Verser 250 ml de la boisson dans des verres. Ajouter 20 ml (16 g) de tapioca et servir très froid avec une grosse paille.


## NUTRITION

La consommation de boisson de soya a fortement augmenté depuis quelques années. Lorsqu'elles sont enrichies, les boissons de soya sont de valeurs nutritives égales et parfois même supérieures au lait de vache. Cette boisson amusante serait idéale à offrir pour bien commencer la journée!

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 0 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 2/3 |

## ALLERGÈNES

Sulfites
Soya

# Tapioca à la mandarine

**Catégorie** : Desserts au lait
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** : Casserole

**Rendement (portions)** : 3.5 l (25)
**Temps de cuisson** : 12 min
**Coût-aliments (portion) :** 6.72$ (.27$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 2.2 l | Eau |
| 480 g | Tapioca perlé |
| 320 g | Lait écrémé en poudre |
| 440 g | Sucre |
| 320 ml | Eau |
| 25 ml | Extrait de vanille |
| 6 un. | Œufs, jaunes |
| 2 | Conserve de 284 ml (10 oz) de mandarines, égouttées |

## MÉTHODE

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le tapioca, mélanger, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le tapioca soit cuit et translucide, environ 12 minutes. Brasser quelques fois durant la cuisson. Laisser reposer 5 minutes hors du feu.
2. Entre-temps, dans un bol, mélanger le lait en poudre, le sucre, l'eau, la vanille et les jaunes d'œufs. Passer au pied-mélangeur pour obtenir une texture lisse et homogène.
3. Lorsque le tapioca est cuit, ajouter la préparation de lait et bien mélanger pour rendre la préparation homogène. Ajouter les mandarines.
4. Répartir 140 ml (140 g) dans des coupes individuelles. Servir tiède ou froid.

Tapioca à la mandarine

## ALLERGÈNES

Lait
Œufs
Sulfites

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 2/3 |

## NUTRITION

L'emploi de lait en poudre permet d'éliminer le risque de goût de brûlé causé par le lait liquide qui collerait dans le fond de la casserole. En cuisant votre tapioca dans l'eau et en ajoutant à la fin de la cuisson le lait en poudre, vous évitez ce problème tout en conservant le même goût et les mêmes valeurs nutritives.

# Bircher Muesli

**Catégorie** : Desserts - Grains entiers
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** :Aucun

**Rendement (portions)** : 3 kg d'avoine (25)
**Temps de cuisson** :Aucun
**Coût-aliments (portion) :** 27.77$ (1.11$)

## INGRÉDIENTS

860 g Flocons d'avoine
750 ml Jus de pomme
1.2 kg Pommes Granny Smith en dés, pelées et râpées
250 g Sucre
3 kg Yogourt Grec 0% M.G. ou yogourt nature 2 à 2.5% M.G.
250 g Sucre en poudre
500 g Mélange de petits fruits surgelés

## MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, le jus de pomme, les pommes râpées et le sucre. Laisser de côté durant 1 heure en brassant à l'occasion.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt et le sucre en poudre.
3. Répartir 120 ml (115 g) de la préparation d'avoine dans des coupes à dessert individuelles. Garnir de 125 ml (125 g) de yogourt et de 20 ml (20 g) de fruits surgelés.


## NUTRITION

Bircher muesli est le terme suisse pour notre fameux «muesli». On doit l'invention de ce mets traditionnellement consommé au petit-déjeuner au Docteur Bircher qui, lors d'une promenade en montagne, avait partagé le repas d'un berger, repas composé de céréales écrasées dans du lait, sucré au miel et d'une pomme.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 1 |

## ALLERGÈNES

Sulfites
Lait

# Biscuits très chocolatés à l'avoine

**Catégorie** : Desserts - Grains entiers
**Temps de préparation** : 20 min
**Équipement de cuisson** : Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 25 biscuits
**Temps de cuisson** : 6 min
**Coût-aliments (portion) :** 3.69$ (.15$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 150 g | Farine tout usage |
| 140 g | Farine de blé entier |
| 40 g | Cacao |
| 2 g | Cannelle |
| 75 g | Flocons d'avoine |
| 2 g | Bicarbonate de soude |
| 3 g | Poudre à pâte |
| 140 g | Margarine non hydrogénée |
| 125 g | Cassonade |
| 2 un. | Œufs |
| 50 ml | Lait |
| 90 g | Brisures de chocolat |
| 75 g | Brisures de chocolat blanc |

Brisures de chocolat

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, le cacao, la cannelle, les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Réserver.
3. Dans le bol du malaxeur, déposer la margarine et la cassonade et mélanger jusqu'à ce que la préparation blanchisse et soit mousseuse. Ajouter les œufs et le lait et mélanger pour que la préparation soit lisse.
4. Incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
5. Incorporer finalement les brisures de chocolat.
6. Façonner des boules de 30 ml (2 c. à soupe) en vous aidant d'une cuillère à crème glacée de cette capacité. Déposer les boules sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
7. Couvrir les biscuits d'une feuille de papier parchemin et les aplatir en pressant à l'aide d'une autre plaque à pâtisserie, jusqu'à une épaisseur de 2 cm (1 po).
8. Cuire jusqu'à ce que les biscuits soient cuits mais encore mœlleux au centre, environ 6 minutes.
9. Servir 1 biscuit par portion.

Recette inspirée du site www.nospetitsmangeurs.org

## ALLERGÈNES

Blé
Sulfites
Lait
Œufs

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## NUTRITION

Qui a dit que manger santé était triste? Ce biscuit prouve bien le contraire! La balance des ingrédients nous permet d'obtenir un biscuit nutritif et savoureux. Le présence d'avoine et de farine de blé entier aide à l'apport en fibres.

# Croustade choco-poire

**Catégorie** : Desserts - Grains entiers
**Temps de préparation** : 45 min
**Équipement de cuisson** : 1 insertion de type gastronome de 20" x 10" x 2"

**Rendement (portions)** : 4 kg (24)
**Temps de cuisson** : 1 h
**Coût-aliments (portion) :** 12.96$ (.54$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 225 g | Flocons d'avoine à cuisson rapide |
| 180 g | Farine de blé entier |
| 200 g | Cassonade |
| 30 g | Cacao |
| 60 g | Brisures de chocolat |
| 200 g | Margarine non hydrogénée |
| 6 | Conserves de 796 ml (28 oz) de poires en demi, dans leur jus, en tranches |
| 300 ml | Jus des poires (de la conserve) |
| 30 g | Fécule de maïs |
| 150 g | Sucre en poudre |
| 45 ml | Jus de citron |
| 15 ml | Extrait de vanille |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade, le cacao et les brisures de chocolat. Ajouter la margarine et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse. Réserver.
3. Égoutter les poires et réserver 300 ml de jus.
4. Dans un grand bol, mélanger les poires, le jus des poires, la fécule de maïs, le sucre en poudre, le jus de citron et la vanille. À l'aide du pied-mélangeur, réduire cette préparation en purée grossière.
5. Répartir la préparation de poires dans le fond de l'insertion.
6. Recouvrir les poires du mélange de pâte. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus de la croustade soit bien cuit et bien doré, environ 1 h.
7. Servir 165 g par portion.

Croustade choco-poire

## NUTRITION

Les flocons d'avoine ne poussent pas comme tels dans la nature. Il s'agit en fait des grains d'avoine que l'on cuit légèrement pour les attendrir puis que l'on écrase entre les 2 cylindres d'une floconneuse. Par ses nombreux composés, l'avoine permet de réduire les risques de maladies du cœur.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 1 |
| Produits céréaliers | ½ |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 0 |

## ALLERGÈNES

Sulfites
Blé

# Grilled cheese au chocolat

**Catégorie** : Desserts - Grains entiers
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** : Plaques à pâtisserie

**Rendement (portions)** : 2.7 kg (25)
**Temps de cuisson** : 25 min
**Coût-aliments (portion) :** 18.10$ (.72$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 12 un. | Œufs |
| 500 ml | Lait |
| 60 g | Sucre |
| 25 un. | Pain multigrains, en tranches |
| 375 g | Chocolat mi-sucré, haché |
| 750 g | Fromage mozzarella râpé |

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait et le sucre, jusqu'à ce que ce dernier soit bien dissout.
3. Tremper la moitié des tranches de pain dans le mélange et les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.
4. Garnir les tranches de pain avec 15 g de chocolat et 30 g de fromage. Tremper l'autre moitié des tranches de pain dans la préparation aux œufs et refermer chaque sandwich.
5. Cuire au four jusqu'à ce que le pain soit bien doré et que le chocolat et le fromage soient fondus, environ 25 minutes.
6. Couper le grilled chesse en 4 et servir 2 pointes par portion.

Grilled chesse au chocolat

## ALLERGÈNES

Blé
Lait
Œufs

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | 0 |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 2/3 |

## NUTRITION

**Un grilled cheese au chocolat!!**
Fallait y penser... Si vous offrez les déjeuners dans votre restaurant, les jeunes en seront fous!

DESSERTS
Grains entiers

# Orge à l'érable et aux bleuets

**Catégorie** : Desserts - Grains entiers
**Temps de préparation** : 30 min
**Équipement de cuisson** : Grande casserole

**Rendement (portions)** : 2.9 kg d'orge (25)
**Temps de cuisson** : 25 min
**Coût-aliments (portion) :** 18.10$ (.72$)

## INGRÉDIENTS

| | |
|---|---|
| 1 | Conserve de 1.36 l de jus de pomme |
| 1 l | Eau |
| 600 g | Orge mondé, rincé à l'eau courante |
| 350 ml | Sirop d'érable (200 ml + 150 ml) |
| 1.5 kg | Yogourt nature 2 à 2.5% M.G. |
| 250 g | Bleuets surgelés |

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, porter le jus de pomme et l'eau à ébullition. Ajouter l'orge, baisser le feu et cuire, à couvert, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, environ 25 minutes.
2. Ajouter 200 ml de sirop d'érable, mélanger et répartir 125 ml (115 g) d'orge dans des coupes à desserts.
3. Dans un petit bol, mélanger le yogourt avec le reste du sirop d'érable (150 ml). Garnir chaque coupe de 60 ml (60 g) de yogourt et 5 ml (10 g) de fruits.


## NUTRITION

**De l'orge en dessert... Pourquoi pas?**
Crémeux et tendre, l'orge se marie très bien avec le sirop d'érable et les bleuets. Ce dessert est une excellente manière de faire consommer une céréale à grains entiers à vos jeunes.

## PORTIONS DU GAC

| | |
|---|---|
| Légumes et fruits | ½ |
| Produits céréaliers | 1 |
| Viandes et substituts | 0 |
| Lait et substituts | 1/3 |

## ALLERGÈNES

Sulfites
Lait

En panne d'inspiration?!
Voici un menu qui fera fureur auprès des enfants! Pourquoi ne pas l'essayer?

# LE MENU POUR ENFANTS

MENU ENFANTS 12 ANS ET MOINS

7.95 $

CHAQUE MENU COMPREND UN CHOIX DE JUS, DE LAIT (L'EAU EST OFFERT EN TOUT TEMPS) AINSI QU'UN CHOIX DE DESSERT)

## PLATS PRINCIPAUX ET ACCOMPAGNEMENTS

1- Pizza thaï au tofu + salade asiatique aux fèves germées
2- Poulet Banh-mi + salade de daikon
3- Spaghetti asiatique au porc et aux légumes + salade verte (vinaigrette maison)
4- Guédille aux fruits de mer + salade de maïs et de mangue
5- Pâté chinois mexicain + salade de betterave au four

## CHOIX DE DESSERTS

1- Croustade choco-poire
2- Clafoutis aux petits fruits
3- Panna cotta et son coulis de fraises
4- Orge à l'érable et aux bleuets

## BON APPÉTIT !

Ne reste qu'à passer aux achats et à la conception des recettes ainsi qu'aux étapes de gestion qui sont bien expliquées dans la section **GESTION** du guide!

# Volet gestion

## Cycle des opérations



## Marketing




la santé au menu

# Menu jeunesse : un projet emballant!

À la maison, il peut être possible un soir de ne pas avoir prévu ce qui serait au menu sur la table de la cuisine. Par contre, dans une école, où on a plusieurs bouches à nourrir et où le temps est compté, le menu doit être pensé et planifié à l'avance pour s'assurer que tout sera prêt à temps. Bien planifier son menu résulte en de nombreux avantages.

Ce guide vous présente les types de menu ainsi que la marche à suivre pour bâtir un menu qui répondra à la fois aux besoins nutritionnels de vos jeunes et à leurs goûts!

Plusieurs éléments de cette fiche proviennent du site Internet NosPetitsMangeurs.org, présentant le projet Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec initié par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition humaine et également du Guide d'application du volet alimentation, Pour un virage santé à l'école (Ministère de le Santé et des Services sociaux du Québec)

nospetitsmangeurs.org

## Les types de menu

Il existe plusieurs types de menu :

- **Menu statique** : menu offert de façon identique à chaque jour, mais offrant plusieurs choix au même repas. C'est le type de menu offert notamment au restaurant.
- **Menu « à usage unique »** : menu différent à chaque jour et à chaque semaine (ex : menu hebdomadaire). Ce type de menu est habituellement celui utilisé pour la maison. Planifier à l'avance, en fonction ou non des spéciaux de la semaine et de la saisonnalité des produits, il vous permettra de faire des économies de temps, car vous n'aurez pas à vous demander chaque soir ce que vous allez cuisiner, et des économies d'argent tout en variant vos repas.
- **Menu cyclique** : c'est le type de menu que nous conseillons indéniablement aux services alimentaires tels que les cafétérias d'école. Le menu est construit sur plusieurs semaines, le plus souvent de 4 semaines afin d'offrir plus de variété, qui seront répétées de façon cyclique une fois le cycle de 4 semaines achevé. L'élaboration de ce type de menu tient compte de divers facteurs qui vous seront présentés plus loin.

## Le menu cyclique est un outil de gestion efficace :

- Il permet d'économiser du temps, car une fois le cycle planifié, vous aurez tout le temps qu'il vous faut pour l'améliorer !
- Il permet d'économiser et d'avoir un meilleur contrôle sur les coûts-aliments en permettant de commander en format institutionnel, car les mêmes mets seront à nouveau au menu dans 4 semaines !
- Il permet une meilleure gestion des achats et de l'inventaire de vos stocks.
- Il permet d'organiser la production alimentaire en tenant compte de votre aménagement et de vos équipements.
- Il rend la production alimentaire plus efficiente, c'est-à-dire qu'elle sera plus efficace au moindre coût ! Vous serez rôdé dans la préparation des mets après avoir cuisiné 3 fois le même cycle !

Le menu cyclique permet d'offrir une variété de mets aux jeunes, ce qui évite la monotonie des goûts et leur permettra de découvrir de nouvelles saveurs.

En répétant le menu toutes les 4 semaines, les jeunes seront exposés régulièrement aux mêmes aliments. Cette exposition répétée des mêmes aliments peut être nécessaire pour que certains enfants finissent par les apprécier.

Bref, le menu cyclique vous simplifiera la vie !

# ÉLABORATION D'UN MENU CYCLIQUE

Le menu est l'élément clé d'où tout découle : les achats, le contrôle du coût-aliment, l'application des principes d'une saine alimentation et d'une gestion efficace. C'est pourquoi l'élaboration d'un menu, cyclique ou non, doit tenir compte de plusieurs facteurs :

- La saisonnalité des produits et leur disponibilité sur les marchés.
- L'accessibilité des aliments selon les régions.
- Les fournisseurs : les fournisseurs doivent respecter les objectifs de qualité, de quantité, de livraison, de prix et de service dans le but d'éviter les fluctuations du coût-aliment du menu et en conséquence un dépassement du budget alimentaire.
- Les délais de livraison : l'arrivée des produits doit concorder avec leur jour d'apparition sur le menu.
- Le budget alimentaire.
- Les coûts des denrées alimentaires.
- La qualité des denrées.
- Les formats offerts.
- Les besoins nutritionnels de la clientèle cible.
- Les habitudes culturelles.
- Les accommodements raisonnables, en lien avec la politique alimentaire de votre établissement.
- Les allergies alimentaires.
- La banque de recettes standardisées.
- L'équipement requis pour la confection des recettes.
- Le temps requis pour la confection des recettes.
- Les qualités organoleptiques (goût, odeur, texture, couleur).
- La variété.

Cette liste de facteurs à considérer n'est pas exhaustive… Chacun d'entre vous a ses propres besoins et ses propres priorités afin d'élaborer un menu adéquat à son milieu !

# PRINCIPES DE BASE

Le développement d'un menu nécessite la connaissance de certains principes de base dont le but est, avant tout, de combler les besoins de la clientèle cible.

## Le Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien (GAC) est une base de référence pour le développement des menus. Il donne des exemples d'aliments variés qu'il est possible d'inclure dans le menu, mais aussi des recommandations relatives à chaque groupe alimentaire.

Le GAC développé par Santé Canada recommande de consommer un nombre de portions de chaque groupe alimentaire afin de combler nos besoins nutritionnels. Voici le nombre de portions recommandé pour le repas du dîner pour les enfants de 4 à 18 ans :

| Groupe alimentaire | Enfants de 4 à 8 ans | Enfants de 9 à 13 ans | Enfants de 14 à 18 ans |
|---|---|---|---|
| Légumes et fruits | 1-2 | 2 | 2-3 |
| Produits céréaliers | 1-2 | 2 | 2 |
| Lait et substituts | 1 | 1-2 | 1-2 |
| Viandes et substituts | ½ | ½-1 | 1 |

Pour la taille des portions recommandées et d'autres conseils relatifs au choix des aliments, veuillez vous référer au Guide alimentaire canadien :
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Voici également d'autres principes de base à respecter pour réussir à composer des menus équilibrés :

- Si possible, offrez :
  - 2 choix de plats principaux
  - 1 choix de légumes d'accompagnement et 1 choix de salade
  - 1 choix de produit céréalier (voir recommandation 5 –Volet nutrition, en page 31)
  - 1 ou 2 choix de desserts (voir recommandation 6- Volet nutrition, en page 32)
- Variez dans une même semaine les viandes et substituts
- Offrez au moins une fois par semaine un repas avec du poisson non frit et non pané (aiglefin, morue, saumon, sole, thon, tilapia, truite, turbot, etc.) qui, en plus d'augmenter la variété, fournit des gras essentiels à la santé
- Si les plats principaux ne contiennent pas de légumes, offrez 2 choix en accompagnement. Sinon, 1 seul choix peut être suffisant.
- Variez les produits céréaliers (riz, pains, pâtes alimentaires, couscous, boulghour, quinoa, millet, etc.) et offrez de préférence des produits à grains entier
- Offrez du lait à chaque repas

## AU-DELÀ DES VALEURS NUTRITIVES

En plus d'être équilibrés, vos menus doivent également être attrayants et attirants pour les jeunes. Voici plusieurs aspects à avoir en tête lors de la rédaction de votre menu :

### Couleur :

- Privilégiez les couleurs contrastantes dans un même repas;
- Évitez les repas monochromes puisqu'ils peuvent s'avérer ennuyeux (à l'exception des repas thématiques, par exemple un repas d'Halloween, où la couleur orange prédomine volontairement);
- La couleur dans les assiettes donne de la vie aux aliments et influence l'appétit.

### Saveur :

- Utilisez le contraste des saveurs afin de stimuler l'intérêt et l'appétit : épicée et douce, sucrée et piquante;
- Recherchez une combinaison d'épices ou de fines herbes différente d'un mets à l'autre.

### Forme :

- Privilégiez les formes différentes dans l'assiette (évitez les choux de Bruxelles avec le ragoût de boulettes, les bâtonnets de poisson avec les carottes en julienne).

### Texture :

- Privilégiez des textures variées : offrir un mets en sauce avec une salade croustillante, évitez de combiner une purée de légumes avec des pommes de terre en purée.

### Groupes d'aliments :

- Évitez de servir deux aliments de la même famille au même repas : pâté au poulet avec tarte aux fruits, soupe aux pois avec fèves au lard, soupe aux nouilles avec pâtes alimentaires.

### Densité énergétique :

- Favorisez un équilibre entre les éléments d'un même repas, c'est-à-dire la combinaison d'un repas principal substantiel avec un dessert plus léger, ou l'inverse : une lasagne avec une mousse aux fruits, un sauté de tofu avec un pain aux bananes.

## PRÉPARATION

Avant de commencer à développer votre menu, quelques préparations préalables peuvent s'avérer nécessaires.

- ↳ Mettez à jour votre banque de recettes standardisées. Faites des recherches dans les livres, sur les sites Internet spécialisés dans les recettes de collectivités afin de trouver de nouvelles recettes ou tout simplement pour vous inspirer.
- ↳ Rédigez vos recettes standardisées.
- ↳ Classez vos recettes par catégories :
  - Mets principaux, classés par source de protéines : volaille, bœuf, porc, autres viandes, poissons et fruits de mer, œufs, légumineuses et tofu.
  - Accompagnements et entrées : légumes, produits céréaliers, soupes, salades, autres.
  - Desserts : desserts au lait, desserts au fruit, gâteaux.
  - Collations : sucrées, salées.
- ↳ Notez les recettes à réviser et celles à tester. Gardez à jour votre banque de recettes standardisées, ce qui aidera les personnes qui vous remplaceront pendant vos congés!

Il est important que les recettes du menu soient sélectionnées à partir d'un répertoire de recettes standardisées afin d'assurer la constance du produit et également pour une gestion plus efficace de la production et des restes.

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.

Avant de débuter la planification de votre menu, n'oubliez pas de vous allouer un laps de temps nécessaire pour effectuer ce travail. Installez-vous dans un endroit calme et confortable afin d'avoir un maximum de concentration.

## ÉTAPES D'ÉLABORATION

1. La 1ère étape d'élaboration d'un menu cyclique est de déterminer le nombre de semaines que vous souhaitez retrouver dans votre cycle. Si votre banque de recettes standardisées n'est pas étendue, il est mieux de planifier un menu de 4 semaines.

2. Une fois le nombre de semaines déterminées, il vous faut bâtir le patron de votre menu, c'est-à-dire décomposer chaque semaine en 5 journées. En voici un exemple :

la santé au menu

### Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Plat principal (1) | | | | | |
| Plat principal (2) | | | | | |
| Légumes (1) | | | | | |
| Salade | | | | | |
| Féculent | | | | | |
| Dessert | | | | | |
| Boisson | | | | | |

3. Une fois le patron de menu établi, il est temps de commencer la planification de votre menu. Débutez en choisissant **les sources de protéines** des mets principaux, c'est-à-dire les aliments du groupe **Viandes et substituts** du Guide alimentaire canadien. N'oubliez pas de tenir compte des principes de base énumérés ci-dessus.

Mettez de la variété à chaque semaine. Voici un exemple sur une semaine :

la santé au menu

# Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Délectable soupe repas au poulet et légumes | Légumineuses<br>Savoureuses quesadillas | Bœuf<br>Sous-marin au bœuf et légumes grillés | Tofu<br>Spaghetti végé | Poisson<br>Guédille aux fruits de mer |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Saveurs du Pays Basque | Poisson<br>Tilapia à la grecque | Végétarien<br>Couscous de pois chiches | Volaille<br>Poulet et riz à la thaï | Porc<br>Émincé de porc à l'oriental |
| **Légumes (1)** | | | | | |
| **Salade** | | | | | |
| **Féculent** | | | | | |
| **Dessert** | | | | | |
| Boisson | | | | | |

Vous pouvez modifier l'ordre d'apparition et les sources de protéines offertes d'une semaine à l'autre, afin que votre menu comprenne encore plus de variété.

Reproduire ce travail aux autres semaines de votre menu cyclique.

4. Continuez la planification de votre menu en choisissant **les féculents**. Privilégiez la variété et incorporez le plus souvent des produits céréaliers à grains entiers. Dans le cas où les deux plats principaux contiendraient un féculent, l'ajout de produits céréaliers au menu ne serait pas nécessaire.

Voici un exemple sur une semaine :

la santé au menu

## Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Délectable soupe repas au poulet et légumes | Légumineuses<br>Savoureuses quesadillas | Bœuf<br>Sous-marin au bœuf et légumes grillés | Tofu<br>Spaghetti végé | Poisson<br>Guédille aux fruits de mer |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Saveurs du Pays Basque | Poisson<br>Tilapia à la grecque | Végétarien<br>Couscous de pois chiches | Volaille<br>Poulet et riz à la thaï | Porc<br>Émincé de porc à l'oriental |
| **Légumes (1)** | | | | | |
| **Salade** | | | | | |
| **Féculent** | Croûton fromagé | Salade de quinoa comme un taboulé | --- | --- | Riz |
| **Dessert** | | | | | |
| Boisson | | | | | |

Reproduire ce travail aux autres semaines de votre menu cyclique.

5. Ensuite, sélectionnez **les légumes et les salades**. Mettez de la variété et incorporez un légume vert foncé ou orange régulièrement.

Voici un exemple sur une semaine :

la santé au menu

## Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Délectable soupe repas au poulet et légumes | Légumineuses<br>Savoureuses quesadillas | Bœuf<br>Sous-marin au bœuf et légumes grillés | Tofu<br>Spaghetti végé | Poisson<br>Guédille aux fruits de mer |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Saveurs du Pays Basque | Poisson<br>Tilapia à la grecque | Végétarien<br>Couscous de pois chiches | Volaille<br>Poulet et riz à la thaï | Porc<br>Émincé de porc à l'oriental |
| **Légumes (1)** | Brocolis | Gratin de légumes | Courgettes | Haricots verts | Pop corn de chou-fleur |
| **Salade** | Salade du chef | Salade verte | Salade de pomme, concombre et canneberges | Salade de légumes croquants | Salade de tomates et concombre |
| **Féculent** | Croûton fromagé | Salade de quinoa comme un taboulé | --- | --- | Riz |
| **Dessert** | | | | | |
| Boisson | | | | | |

Reproduire ce travail aux autres semaines de votre menu cyclique.

6. Ajoutez un aliment du groupe **Lait et substituts** qui devrait toujours être disponible. Cette recommandation est faite dans le but de permettre aux enfants de combler leurs besoins en calcium et vitamine D afin qu'ils aient une croissance optimale.

Pensez également à inclure des fromages, des desserts à base de lait, des sauces blanches sur les légumes, etc. Afin d'éviter la monotonie dans vos menus, variez les sortes de fromage (ex : cheddar, emmenthal, etc.), de yogourt (ex : nature, aux fruits, Minigo, etc.) et de lait (ex : lait au chocolat, boisson de soya enrichie à la vanille, etc.)! Les boissons de soya enrichies peuvent servir de substitut au lait de vache.

la santé au menu

## Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Délectable soupe repas au poulet et légumes | Légumineuses<br>Savoureuses quesadillas | Bœuf<br>Sous-marin au bœuf et légumes grillés | Tofu<br>Spaghetti végé | Poisson<br>Guédille aux fruits de mer |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Saveurs du Pays Basque | Poisson<br>Tilapia à la grecque | Végétarien<br>Couscous de pois chiches | Volaille<br>Poulet et riz à la thaï | Porc<br>Émincé de porc à l'oriental |
| **Légumes (1)** | Brocolis | Gratin de légumes | Courgettes | Haricots verts | Pop corn de chou-fleur |
| **Salade** | Salade du chef | Salade verte | Salade de pomme, concombre et canneberges | Salade de légumes croquants | Salade de tomates et concombre |
| **Féculent** | Croûton fromagé | Salade de quinoa comme un taboulé | --- | --- | Riz |
| **Dessert** | | | | | |
| Boisson | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie |

Reproduire ce travail aux autres semaines de votre menu cyclique.

7. Ajoutez les desserts à vos dîners. Le dessert est considéré comme un complément du repas. Il possède une valeur nutritive puisque les aliments qui le composent font partie du GAC et permettent donc de compléter la valeur nutritive des aliments servis au cours du repas. Offrez une variété de fruits en tout temps. Le dessert peut aussi être un dessert au lait (ex : tapioca à la mandarine) ou un dessert aux fruits (ex : clafoutis aux petits fruits) ou être à base de produits céréaliers (ex : orge à l'érable et aux bleuets). N'hésitez plus à en servir aux enfants !

Voici un exemple sur une semaine :

la santé au menu

## Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Délectable soupe repas au poulet et légumes | Légumineuses<br>Savoureuses quesadillas | Bœuf<br>Sous-marin au bœuf et légumes grillés | Tofu<br>Spaghetti végé | Poisson<br>Guédille aux fruits de mer |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Saveurs du Pays Basque | Poisson<br>Tilapia à la grecque | Végétarien<br>Couscous de pois chiches | Volaille<br>Poulet et riz à la thaï | Porc<br>Émincé de porc à l'oriental |
| **Légumes (1)** | Brocolis | Gratin de légumes | Courgettes | Haricots verts | Pop corn de chou-fleur |
| **Salade** | Salade du chef | Salade verte | Salade de pomme, concombre et canneberges | Salade de légumes croquants | Salade de tomates et concombre |
| **Féculent** | Croûton fromagé | Salade de quinoa comme un taboulé | --- | --- | Riz |
| **Dessert** | Compote de rhubarbe et fraises, façon tiramisu | Yogourt, fruits et muesli | Tapioca à la mandarine | Assiette de fruits frais | Biscuit à l'avoine très chocolaté |
| Boisson | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie |

Reproduire ce travail aux autres semaines de votre menu cyclique.

8. N'oubliez pas de préciser que vous offrez de l'eau en tout temps aux enfants!

9. Inscrivez les allergènes problématiques de votre milieu en respectant la politique sur les allergies alimentaires de votre école. Cela vous permettra d'identifier plus facilement les mets problématiques et pour lesquels des substituts doivent être offerts.

Voici un exemple sur une semaine :

la santé au menu

## Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Délectable soupe repas au poulet et légumes | Légumineuses<br>Savoureuses quesadillas | Bœuf<br>Sous-marin au bœuf et légumes grillés | Tofu<br>Spaghetti végé | Poisson<br>Guédille aux fruits de mer |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Saveurs du Pays Basque | Poisson<br>Tilapia à la grecque | Végétarien<br>Couscous de pois chiches | Volaille<br>Poulet et riz à la thaï | Porc<br>Émincé de porc à l'oriental |
| **Légumes (1)** | Brocolis | Gratin de légumes | Courgettes | Haricots verts | Pop corn de chou-fleur |
| **Salade** | Salade du chef | Salade verte | Salade de pomme, concombre et canneberges | Salade de légumes croquants | Salade de tomates et concombre |
| **Féculent** | Croûton fromagé | Salade de quinoa comme un taboulé | --- | --- | Riz |
| **Dessert** | Compote de rhubarbe et fraises, façon tiramisu | Yogourt, fruits et muesli | Tapioca à la mandarine | Assiette de fruits frais | Biscuit à l'avoine très chocolaté |
| Boisson | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie |
| Allergènes | Blé, Lait, Œufs, Soya, Sulfites | Blé, Lait, Œufs, Soya, Sulfites, Fruits de mer | Blé, Lait, Œufs, Soya, Sulfites | Blé, Lait, Œufs, Soya, Sulfites | Blé, Lait, Œufs, Soya, Sulfites, Fruits de mer |

L'eau est offerte en tout temps et à volonté

Reproduire ce travail aux autres semaines de votre menu cyclique.

Ce serait une très bonne chose que vous adaptiez votre menu pour en faire une seconde version en fonction des allergies des jeunes de votre milieu. Il serait aussi intéressant que le menu de ces jeunes soit affiché de la même façon que le menu conventionnel. Cela permettrait aux parents d'avoir toute l'information sur ce qui est servi à leurs enfants dans votre établissement.

## CRITÈRES D'ÉVALUATION DES MENUS

Vous trouverez en annexe un questionnaire sous forme de tableau. Les différents points d'évaluation vous permettront de déterminer les points forts et les points faibles de votre menu. Vous pourrez ensuite tenter de l'améliorer.

## LA PROMOTION DE VOTRE MENU

La rédaction de votre menu est terminée? Avant de l'afficher dans votre milieu, faites-le valider auprès de vos collègues, de la direction et, pourquoi pas, d'un comité de parents.

Une fois les correctifs apportés et le menu approuvé par tous, il ne vous reste plus qu'à l'afficher à plusieurs endroits stratégiques afin de lui donner une bonne visibilité! Vous pouvez également l'afficher à l'entrée de la cuisine ainsi que dans les salles de classe pour que les enseignants puissent informer les jeunes des nouveaux mets au menu et les sensibiliser sur les aliments qu'ils vont s'apprêter à déguster. Pensez à prévoir des journées de dégustations ou des journées thématiques pour faire connaître vos nouveaux plats.

## UN PETIT COUP DE POUCE

Afin de vous aider et pour vous inspirer, vous trouverez en annexe 16 un menu cyclique de 4 semaines. Plusieurs recettes de ce menu se trouvent d'ailleurs dans la section **RECETTES** du guide, dès la page 262.

**Sources**


- Action régionale des CPE de Lanaudière, « Politique alimentaire à l'intention des centres de la petite enfance et autres services de garde éducatifs », 2008.
- Falardeau Maryse et Sophie Trépanier, « Du renouveau dans la conception des menus», Nutrition, science en évolutio, 2005, 3 (1) : 14 – 16.
- Gouvernement du Québec, « Enquête sur les besoins et les préférences des familles en matière de services de garde », Québec : Institut de la statistique du Québec, 2004.
- Régimbal Nathalie, « Élaborez rapidement un menu équilibré dans votre service de garde », 2008.
- Santé Canada, « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Santé Canada », Ottawa 2007.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, « Guide d'application du volet alimentation - Pour un virage santé à l'école », Québec, 2008

# Standardisez vos recettes en un tour de main

Standardiser, c'est réduire une gamme de produits à un nombre limité de modèles uniformes; c'est imposer une norme, une façon de faire.

Selon la nature de leur travail, les différents acteurs du milieu de la restauration n'ont pas tendance à percevoir de la même façon ce mode de gestion. Pour le responsable d'un service alimentaire comme pour le cuisinier professionnel, l'idée de standardiser est souvent associée aux recettes. Toutefois, pour le premier, elle signifie la garantie d'obtenir un produit de qualité à un coût unique; alors que pour le second, elle représente généralement un frein à sa créativité et son talent. Les chefs d'entreprises de restauration rapide voient dans la standardisation une condition incontournable à leur réussite; c'est en quelque sorte leur marque de commerce et ils l'appliquent à plusieurs niveaux (recettes, menus, promotions, etc.). Enfin, pour ceux qui travaillent du côté du service à la clientèle, ce concept évoque plutôt une approche qui manque de chaleur et de personnalisation.

Guide développé dans le cadre du projet **Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec**. Aussi disponible au :

nospetitsmangeurs.org

## Bon à savoir...

**Standard** : conforme à une préparation, une forme ou une méthode précise;
**Standardiser** : imposer une norme, une façon de faire (une recette, par exemple);
**Standardisation** : uniformiser ou condenser une production, en simplifier les tâches.

La standardisation repose toujours sur ces trois principes :

- L'utilisation de matières premières d'un même niveau de qualité à chacune des étapes de la réalisation du produit.
- L'application de méthodes rationnelles de production et d'assemblage des aliments ou des autres éléments (ces méthodes sont adaptées aux ressources disponibles).
- Un contrôle strict de la qualité à toutes les étapes du processus.

Plusieurs variables peuvent avoir une incidence sur la qualité du produit final, qu'elles entrent en jeu au début, au milieu ou à la fin de la production : la compétence du personnel et le soin qu'il apporte à bien réaliser son travail, la qualité des locaux et du matériel, l'efficacité des techniques de production et d'assemblage, etc.

Qu'il s'agisse de préparer un bœuf bourguignon ou de construire une automobile, il faut garder en tête que ces trois principes sont indispensables à l'obtention d'un produit standardisé de qualité.

## Standardiser les recettes pour une meilleure gestion de sa cuisine

En tant que gestionnaire ou responsable de cuisine, vous souhaitez offrir à vos clients les meilleurs plats du monde? Vous tenez à ce que ces plats soient semblables chaque fois que vous les servez et vous aimeriez être capable de reproduire vos recettes sans oublier le moindre détail? La solution : standardiser vos recettes! En plus de pouvoir offrir à vos clients des plats semblables jours après jour, le fait de standardiser vos recettes optimisera la gestion de votre cuisine!

### Les avantages

Composer un recueil de recettes standardisées est une excellente façon d'épargner temps et argent puisque cela permet :

- de donner une **uniformité au goût** de vos recettes; les clients apprécient de retrouver des plats qu'ils connaissent et dont la qualité est constante.
- de mieux **contrôler votre production** sur le plan de la quantité (rendement prévisible).
- de **réduire vos pertes** ou le gaspillage occasionné par la surproduction et/ou par le fait que vous commandez davantage parce que vous n'obtenez pas le rendement que vous devriez obtenir de vos aliments
- de **connaître les quantités exactes des aliments** dont vous avez besoin et de les **commander au bon moment**.
- d'**améliorer votre efficacité** de production (économie de temps).
- d'**assurer un meilleur contrôle** de vos coûts de production.
- de **faciliter l'organisation** du travail du personnel en attribuant la bonne recette à la bonne personne, en fonction des compétences de chacun.

***Bref, la standardisation permet d'obtenir une qualité uniforme des plats servis, de mieux satisfaire la clientèle et d'améliorer votre rentabilité en cuisine.***

## PAR OÙ COMMENCER?

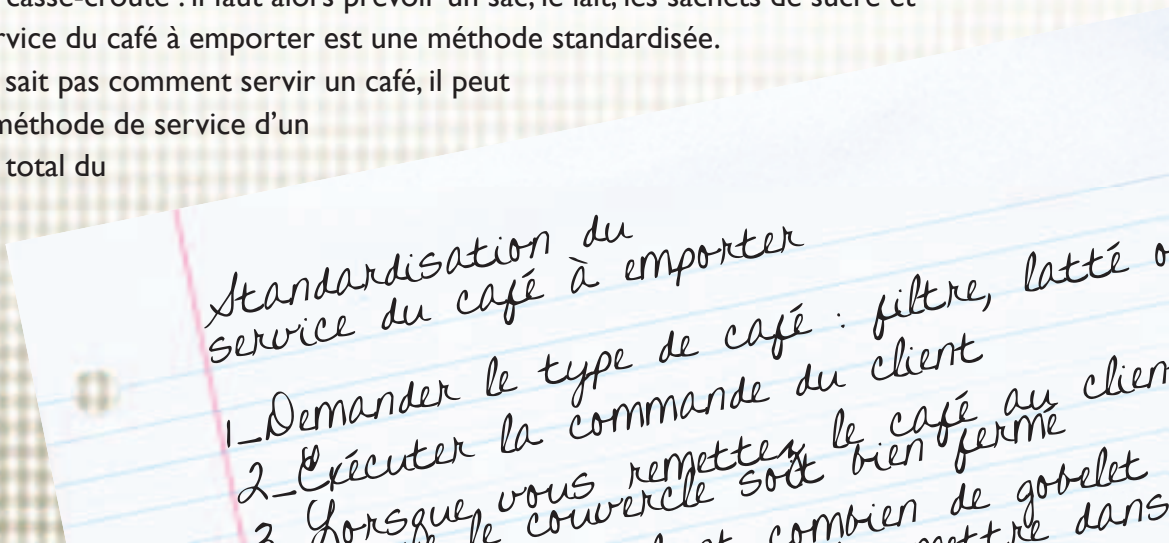
Avant même de standardiser une recette, il vous en faut une! Que ce soit une inspiration du moment ou le fruit d'une recherche sur Internet ou dans un livre de cuisine. Vous devez ensuite l'adapter à votre clientèle (restaurant familial, cafétéria d'école ou casse-croûte). Selon la cible, le multiplicateur, la méthode de confection et les attentes varieront.

- Dans le cas d'une **cafétéria**, il est évident que pour une recette de base de 4 à 6 portions, il faudra modifier la quantité des ingrédients, la méthode de préparation, le choix des récipients de cuisson ainsi que la méthode de service.
- Pour les **restaurants familiaux et les casse-croûtes**, le standard doit être conçu pour une portion, qui sera cuite après la prise de commande; quant aux sauces, elles sont réalisées en grandes quantités à l'avance et utilisées par la suite selon les besoins.
- Quant au **restaurant haut de gamme**, le standard doit être conçu pour une portion, puisque les plats et les sauces ne sont pas réalisés trop à l'avance.

Pour le **calcul des portions**, référez-vous au Guide alimentaire canadien (GAC) ainsi qu'au volet NUTRITION du guide.

Lorsque vous standardisez une recette, vous devez nécessairement procéder à quelques expérimentations. Une recette peut être sensationnelle dans sa version originale conçue pour 4 portions, mais ne pas donner un résultat satisfaisant lorsque ses ingrédients sont multipliés par 100... que ce soit parce qu'elle ne se présente pas aussi bien, qu'elle ne goûte pas aussi bon, que sa texture ne soit pas aussi intéressante ou encore que sa préparation se révèle irréalisable pour des raisons techniques.

La standardisation peut non seulement s'appliquer aux recettes, mais aussi aux méthodes de service de certains aliments et boissons. À titre d'exemple, il est possible de standardiser le service offert pour un café à emporter dans un casse-croûte : il faut alors prévoir un sac, le lait, les sachets de sucre et le bâtonnet. En fait, le service du café à emporter est une méthode standardisée. Si un nouvel employé ne sait pas comment servir un café, il peut toujours se référer à la méthode de service d'un café à emporter. Le coût total du café à emporter comprendra celui du café, du sac, du lait, du sucre et du bâtonnet.

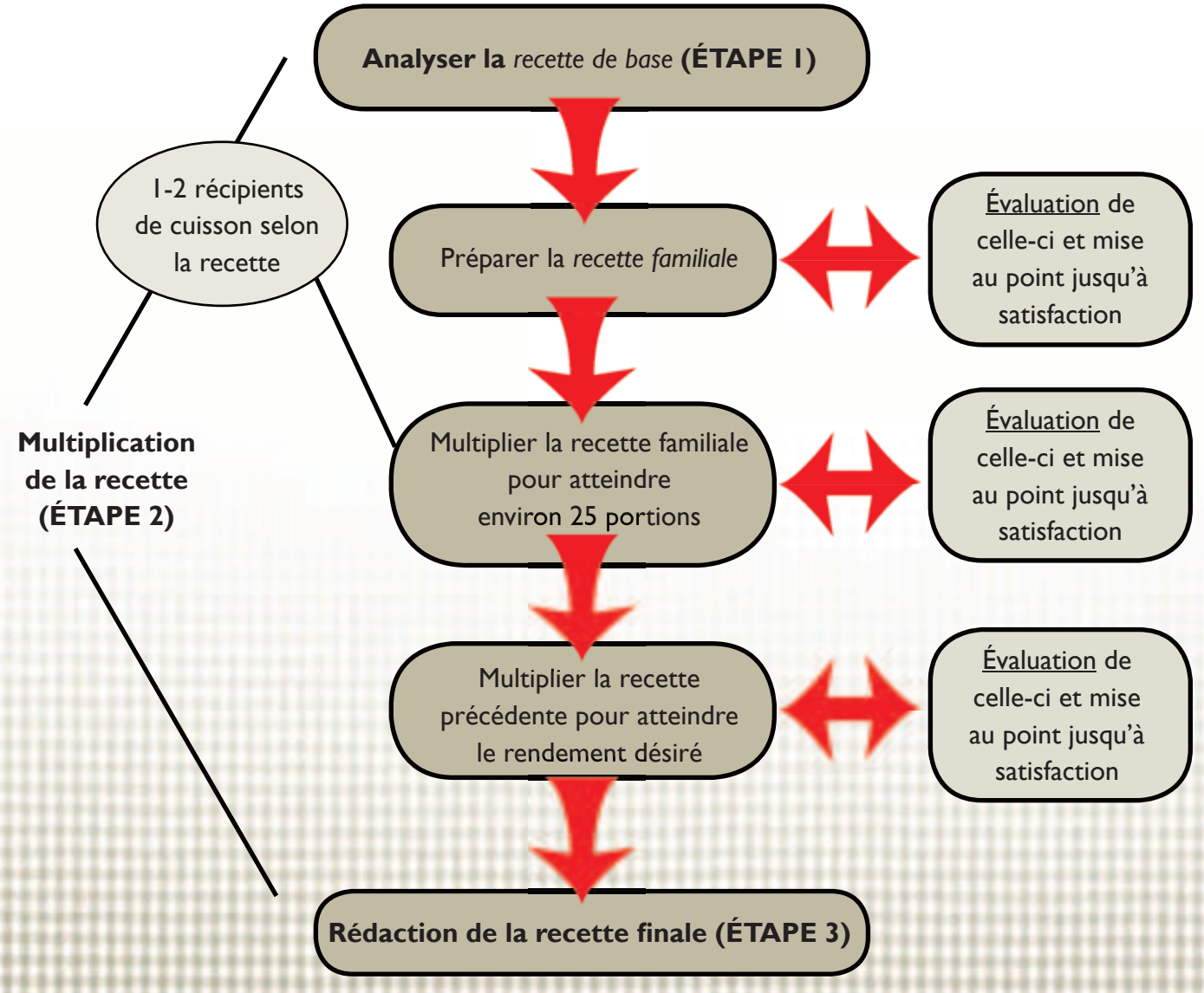


## Et maintenant : au travail !

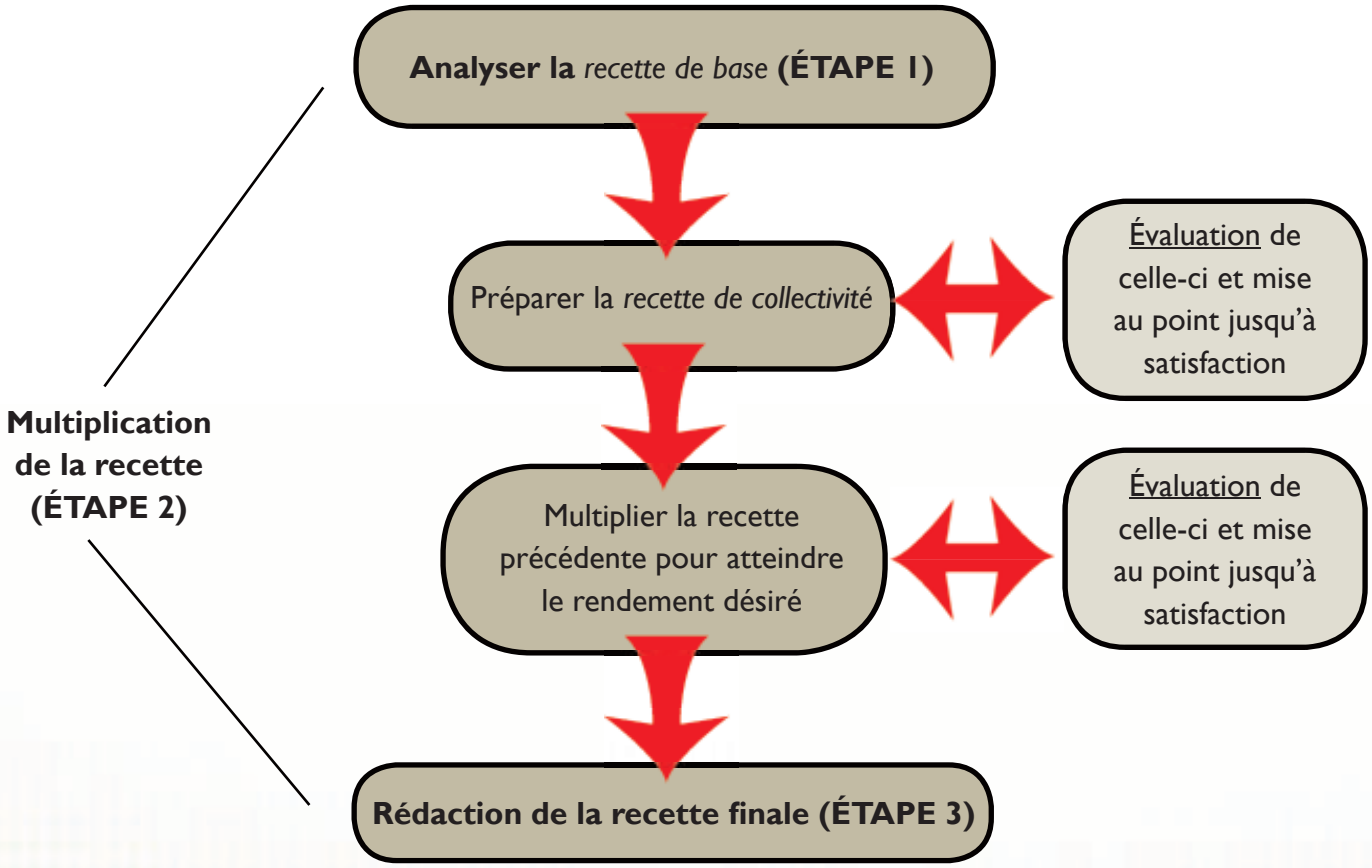
Avant d'adapter une recette familiale ou « de collectivité », vous devez la réaliser au moins une fois pour savoir si elle est réellement bonne! Si elle n'est pas délicieuse, vous devrez la modifier et la tester jusqu'à ce qu'elle soit impeccable.

Les schémas ci-dessous vous indiquent les étapes à suivre pour standardiser une recette (par exemple, pour une cafétéria scolaire), qu'il s'agisse d'une recette familiale ou de collectivité.

## Standardisation d'une recette familiale (4-6 portions)



## Standardisation d'une recette de collectivité (Ex.: 25 portions)



# LA STANDARDISATION, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Lorsqu'on veut adapter ou créer une recette pour un grand nombre de portions, il est essentiel d'être méthodique. Vous trouverez ci-bas l'ensemble des points à considérer lors de chacune des trois grandes étapes du processus de standardisation d'une recette, que sont : l'analyse de la recette de base, la multiplication de la recette et la rédaction de la recette.

## ÉTAPE 1 – ANALYSE DE LA RECETTE DE BASE

La recette que vous souhaitez standardiser répond-elle à vos besoins et attentes ainsi qu'à ceux de vos clients? Cette étape exige non seulement de vérifier la clarté de la recette originale et de déterminer la portion standard, elle requière aussi d'évaluer son coût, sa qualité et sa faisabilité en plus grand volume.

### a) Critères à respecter

- Coût-aliment : cette valeur se rapporte au coût final d'une portion d'un mets/accompagnement/dessert/collation/etc. Par exemple, une portion de lasagne doit tenir compte des ingrédients de départ ainsi que des pertes et des gains de poids à la préparation. Pour que vos dépenses soient stables d'un jour à l'autre, il peut être utile de viser un coût précis pour chaque mets, dessert et collation préparés. Comment estimer le coût-aliment? Prenons, par exemple, le coût-aliment du mets principal :
  - Ayez en main votre menu.
  - Calculez le coût du ou des mets principaux pour le menu.
  - Observez les coûts-aliments obtenus et faites ressortir une tendance ou une moyenne. Cette valeur sera votre cible à ne pas dépasser pour la préparation de vos mets principaux.
  - Refaites l'exercice avec les autres plats servis.

  **Notez que le coût peut varier en fonction des saisons et de l'offre alimentaire des fournisseurs.
- Qualité sensorielle : pensez aux saveurs, textures, arômes et apparences de votre recette.
- Qualité nutritionnelle : pour les cafétérias d'école les restaurants familiaux et les casse-croûtes, utilisez les recommandations du Guide alimentaire canadien ainsi que nos recommandations. (Voir *Les recommandations nutritionnelles*, en page 46)
  - Portez attention aux différentes restrictions possibles en lien avec les allergies et les accommodements alimentaires (ayez simplement une variété d'offre alimentaire).
  - Pour les cafétérias d'école, les restaurants familiaux et les casse-croûtes, fournissez au personnel de service la liste des ingrédients qui composent la recette, afin qu'il puisse répondre aux questions relatives aux allergies.
- Possibilités de réalisation : évaluez la faisabilité de la recette en fonction de l'équipement et des ingrédients disponibles, de la compétence de votre personnel, de la possibilité de multiplication, du type de service (individuel, buffet, à l'extérieur) et des responsabilités/contraintes des employés lors du service des repas.

## b) Détermination de la grosseur de la portion

Pour les cafétérias d'école et les menus enfants des autres établissements : fiez-vous au Guide alimentaire canadien pour déterminer la grosseur des portions que vous servirez. Souvenez-vous que certains aliments peuvent perdre du poids notamment lors de leur cuisson et de leur décongélation. *(Voir la fiche **Les portions repensées**, disponible sur notre site Web)*

## c) Détermination de la présentation standard finale dans l'assiette

- Choisissez les ingrédients appropriés pour la recette (variété, pertinence, proportion dans la recette, forme utilisée (ex. : découpe de la viande)).
- Imaginez la présentation désirée : forme de la portion (boulettes, en triangle, tranches fines, etc.).
- Pensez aux accompagnements possibles pour cette recette : riz aux légumes, pâtes alimentaires, légumes sautés, etc. *(Voir la fiche **Les portions repensées**, disponible sur notre site Web)*

## d) Recette claire *(Voir la fiche **Comment planifier et contrôler sa production** à la pge 370)*

La standardisation permet à quiconque de reproduire la recette et d'obtenir un résultat semblable d'une fois à l'autre. Pour ce faire, tout doit être standardisé et précisé lors de la rédaction de la recette finale.

## e) Critique de votre recette

Vous êtes présentement à l'étape préliminaire où vous devez critiquer les différents éléments de la recette originale afin d'en améliorer la compréhension et le contenu. N'hésitez pas à bâtir une grille d'analyse qui vous permettra de juger toutes vos nouvelles recettes.

Avant de commencer vos essais, dressez la liste des modifications à apporter. Pour ce qui est des modifications majeures, testez-les une à la fois, soit une par essai, afin de mieux contrôler le processus de standardisation. Recherchez les points critiques de votre recette, ce sont eux qui nécessitent le plus de contrôle lors de la production.

## ÉTAPE 2 – MULTIPLICATION DE LA RECETTE

Après avoir révisé la recette, c'est le temps de mettre la main à la pâte. Il est impératif que votre recette soit conforme à vos attentes, du point de vue du goût comme de la clarté de la préparation.

### Conseils généraux

Multiplier tous les ingrédients par le même facteur de multiplication ne garantit pas le succès de la recette si vous ne faites pas d'ajustements ou de modifications des ingrédients, de la méthode et de l'équipement. Le tableau qui suit relève quelques points importants :

| CHANGEMENTS APPORTÉS | CONSÉQUENCES | SUGGESTIONS |
|---|---|---|
| Multiplication des épices, fines herbes, sel, poivre et zestes | Impact important sur l'intensité de la saveur lors de grande production | Ne pas utiliser le même facteur de multiplication que les autres ingrédients de la recette. Commencez en utilisant la moitié ou les ¾ des quantités calculées avec la multiplication.<br>Ex. :<br>X 4<br>Avant la multiplication / Après la multiplication<br>500 ml de purée de pommes / 2 L de purée de pommes<br>5 ml cannelle / ~~20 ml cannelle~~<br>10 ml cannelle |
| ↑ volume de la préparation = ↑ temps pour épaissir les préparations, mais le temps requis pour réaliser celles-ci reste le même<br><br>↑ volume de la préparation = ↑ temps pour réduire les sauces et les soupes, mais le temps requis pour réaliser celles-ci reste le même<br><br>↓ surface de contact de l'aliment avec l'air (ex. : plus il y a de sauce dans une casserole, moins il y de particules de sauce qui entrent en contact avec l'air et qui peuvent, par conséquent, s'évaporer) | ↓ évaporation pendant la cuisson | Utilisez :<br>• moins de liquide<br>• liquide plus concentré en saveur<br>• plus d'agents liants (ex. : farine) |

| Changements apportés | Conséquences | Suggestions |
|---|---|---|
| ↑ surface de contact<br>(ex. : on prépare sa sauce dans une plus grande casserole) | ↑ évaporation pendant la cuisson | Utilisez :<br>• plus de liquide<br>• plus d'agents liants (ex. : farine) |
| ↑ dimension des moules | ↑ temps de cuisson | Prévoyez cette différence de temps dans votre planification et soyez aux aguets pour bien évaluer la fin de la cuisson |
| ↑ temps de battage des pâtes et des détrempes<br><br>↑ période d'attente des pâtes et des détrempes entre les manipulations en raison du plus grand volume<br><br>↑ durée de cuisson des pâtes et des détrempes | ↓ qualité des produits finis | Utilisez :<br>• une plus grande quantité d'agents levants (préférez la poudre à pâte à double action) |

## À PARTIR D'UNE RECETTE FAMILIALE…

### a) Préparer la recette familiale analysée

En général, les recettes familiales que vous dénichez dans les revues, les livres de recettes, les sites Internet ou autres sources ne sont pas adaptées pour une production atteignant plus de 100 portions. D'ailleurs, les quantités d'ingrédients sont souvent inscrites en millilitres (ml) pour n'avoir qu'à utiliser des tasses et des cuillères à mesurer. Rares sont celles qui nécessiteront une balance pour peser la farine ou tout autre ingrédient. Par contre, lors d'une production pour collectivité, la balance devient un outil indispensable! En un coup de main, la balance vous indiquera le poids voulu en ne pesant le tout qu'une seule fois. Pour ce faire, lors de votre essai no1, qui consiste en la préparation de votre recette pour environ 4 personnes, vous devrez mesurer tous les aliments solides (farine, sucre, fruits, légumes, margarine, etc.) et trouver leur équivalent en ***grammes (g)*** en pesant ces derniers (ex. : 250 ml de farine tout usage = 130 g). Une économie de temps et une meilleure précision seront alors au rendez-vous lorsque vous préparerez votre recette pour 25 ou 100 personnes (production pour collectivité). Pour les aliments liquides, les épices et les fines herbes, continuez de les mesurer en ***millilitres (ml) (ou litres (L)***). Arrondissez les valeurs obtenues pour faciliter les prochaines préparations. Ajustez aussi les quantités en fonction du format des boîtes de conserve : s'il ne vous reste qu'un fond de 100 ml, par exemple, dans votre conserve, vous pouvez l'ajouter sans problème à votre préparation; et si au contraire, la recette vous demande 100 ml de plus, n'ouvrez pas une nouvelle conserve pour une aussi petite quantité.

À la fin de ce premier essai, préparez une portion standard et évaluez-la. Recommencez la recette jusqu'à ce que celle-ci soit satisfaisante (réalisez le nombre d'essais nécessaires).

### b) Multiplier la recette familiale pour atteindre environ 25 portions

Lorsque vous jugez que la recette familiale est satisfaisante, multipliez-la de façon à obtenir un récipient de cuisson ou un rendement pratique (ex. : une insertion pleine grandeur, 5 litres de sauce à spaghetti, etc.) qui correspond à environ 25 portions. À cette étape, il est important d'analyser l'équipement qui sera nécessaire à la grande production de la recette familiale.

<u>Ce que vous devez savoir pour la multiplication :</u>

↳ Le facteur de multiplication peut s'établir en fonction du rendement :

- Rendement voulu = environ 25 portions
- Rendement de la recette en expérimentation (recette familiale) = 6 portions
- Facteur de multiplication = 25/6 = 4,16 et l'on arrondit à 4

Vous devrez alors multiplier tous vos ingrédients par 4.

- Cas particulier pour les épices : consultez le guide des épices et fines herbes en page 143.
- Attention aussi aux gras, levures, alcools et condiments, qui ne se multiplient pas nécessairement comme les autres ingrédients.

↪ Le facteur de multiplication peut être déterminé en fonction du récipient de cuisson :

- Moule de départ = 9 x 13 po (117 po$^2$)
- Moule voulu = 12 x 20 po (240 po$^2$)
- Facteur de multiplication = 240/117 = 2,05 et on arrondit à 2

Vous devrez alors multiplier tous vos ingrédients par 2.
*Cas particulier pour les épices, n'oubliez pas!
*Les recettes de gâteaux, de desserts à base de farine ou de gélatine doivent être multipliées plus graduellement que les recettes de viande en sauce, pâtes alimentaires, salades, etc., car elles sont plus instables lors de variations.

Évaluez le résultat, vérifiez votre portion standard et recommencez la recette jusqu'à ce qu'elle soit satisfaisante.

## c) Multiplier la recette de 25 portions pour atteindre le rendement désiré

Vous êtes maintenant prêts à multiplier votre dernière version de la recette pour atteindre votre rendement final!

À partir de 25 portions, il est possible de multiplier votre recette le nombre de fois que vous le voulez en gardant le même facteur de multiplication, et ce, sans changer la qualité de la recette finale. De petits ajustements peuvent être nécessaires, notamment avec les épices, mais rien de majeur.

Évaluez cette dernière version lorsque celle-ci sera au menu et ajustez les derniers détails au même moment.

## À PARTIR D'UNE RECETTE DE COLLECTIVITÉ...

### a) Préparer la recette de collectivité analysée

Tout comme pour la recette familiale, assurez-vous de peser en ***grammes (g)*** tous les ingrédients solides et de mesurer en ***millilitres (ml) (ou litres (L))*** tous les ingrédients liquides ainsi que les fines herbes/épices. N'oubliez pas d'arrondir vos valeurs!

Si vous effectuez des changements majeurs dans la recette originale, produisez seulement 1-2 insertions de la recette, environ 25 portions, pour vous assurer de sa faisabilité avant de la produire en plus grand volume.

### b) Multiplier la recette pour atteindre le rendement désiré

Voir la section c) de la standardisation d'une recette familiale

Certains contrôles lors de l'approvisionnement et de la production peuvent aider à la standardisation des recettes. Par exemple, il est important de spécifier certains critères à l'achat et d'utiliser une balance pour peser vos ingrédients solides.
Tout au long du processus de standardisation, vous devrez noter toutes vos expérimentations dans un document et/ou cahier réservé à cet effet : les modifications, les commentaires, les points à ne pas oublier, etc.

Tout au long des essais, gardez en tête que vous devrez rédiger la recette lorsqu'elle sera standardisée. Assurez-vous d'avoir les informations suivantes sous la main :

- une **liste détaillée des ingrédients** composant la recette;
- la **quantité (poids, volumes)** désirée de tous les ingrédients;
- les **différentes méthodes et le temps de préparation**;
- l'**équipement utilisé** pour les différentes étapes;
- les **températures** et **temps de cuisson**;
- les **ustensiles de service** et les détails en lien avec la **méthode de service** du mets;
- le **poids ou la taille de la portion standard**;
- le **rendement** de la recette;
- le **coût** de la recette et **le coût** par portion, si désirée.

## Étape 3- Rédaction de la recette

Il s'agit d'une étape importante qui permet de préciser toute l'information nécessaire à la réalisation ultérieure de la recette standardisée. Sa présentation doit être claire et détaillée.

### Utiliser un gabarit

Pour faciliter la tâche de vos employés, vos recettes devraient être rédigées de façon uniforme : les informations devraient être présentées aux mêmes endroits sur les fiches recettes. L'ajout d'une photo sur chaque fiche est aussi conseillée, dans le but de vous assurer que les présentations soient toujours les mêmes.

### Maintenant que vous avez vos recettes standardisées!

Standardiser vos recettes peut vous sembler considérable comme travail, mais sachez que le fait d'y aller étape par étape vous facilitera grandement la tâche. Il est toujours plus judicieux de prendre le temps d'effectuer son travail de façon méthodique que de le faire à la hâte, au risque de devoir revenir sur ses pas.

Souvenez-vous que de mettre une recette au point est un processus en constante évolution! Néanmoins, une fois que vous l'aurez adaptée convenablement, il ne vous restera plus qu'à la bonifier lorsque l'inspiration sera au rendez-vous!

**Sources**


- Blais C. Notes de cours NUT2024 Alimentation des collectivités, Guide de laboratoire de standardisation, Département de nutrition de l'Université de Montréal, 2004.
- Martin, A. Notes de cours Cuisine professionnelle et actualisée – Gestion de cuisine, Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Montréal, 2009.
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, with the National Food Service Management Institute. Measuring success with standardized recipes, Appendix A, University, MS: National Food Service Management Institute, 2002.
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, with the National Food Service Management Institute. Measuring success with standardized recipes, Appendix C, University, MS: National Food Service Management Institute, 2002.
- http://www.granddictionnaire.com/BTML/FRA/r_Motclef/index800_1.asp
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Frederick_Winslow_Taylor
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Henri_Fayol
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Henry_Ford

# CALCUL DES COÛTS : POUR RÉUSSIR À TOUS COUPS

Tout chef cuisinier est familier avec le terme Food Cost (« coût de la nourriture »), puisqu'à chaque fin de mois, le patron ou le superviseur lui font un compte rendu de sa gestion. Lorsque le coût de nourriture est trop élevé, le chef cuisinier est souvent considéré comme le grand responsable. Pourtant, plusieurs facteurs qui sont hors de son contrôle peuvent avoir un impact sur le coût de la nourriture, tels que le coût réel des marchandises (saison, disponibilité de certaines denrées, etc.), les repas des employés ou des propriétaires et le mix de vente, etc.

Après avoir fait votre inventaire à la fin de chaque mois (période), vous devez calculer votre coût de nourriture sous forme de pourcentage du volume des ventes.

**Voici une formule simplifiée pour déterminer votre coût de nourriture.**

Vous devez d'abord calculer le coût des marchandises consommées au cours du mois :

***Inventaire du début + Achats du mois – Inventaire à la fin du mois = coût des marchandises consommées***

À partir du coût des marchandises, vous pouvez ensuite calculer le pourcentage du coût de nourriture :

$$\frac{\text{Coût des marchandises consommées} \times 100}{\text{Ventes mensuelles}}$$

Pour avoir un aperçu juste de la situation, il vaut mieux ne tenir compte de vos ventes de nourriture aux employés.

Cette formule qui vous permet de calculer votre coût de nourriture représente un précieux outil de gestion. En vous révélant l'ampleur de vos écarts par rapport aux objectifs de rentabilité que vous vous êtes fixés pour votre établissement, elle vous permet d'apporter rapidement des mesures correctives lorsque nécessaire.

## Pour débuter!

Avant de calculer le coût des marchandises consommées, vous devez déterminer le coût théorique par portion. Vous ne pouvez évaluer votre coût réel de nourriture sans connaître le coût théorique. Si votre coût réel de nourriture est, par exemple, de 32 % et votre coût théorique de 25 %, vous avez un problème (vol, perte de nourriture, coûts des aliments trop hauts, etc.), même si vous n'êtes pas portés à le croire! Il se peut effectivement que vous vous montriez, à tort, satisfait du résultat, en vous disant que la norme du coût de nourriture est généralement de 33 %.

Advenant la situation inverse, où votre coût réel de nourriture serait, par exemple, de 43 % et votre coût théorique de 48 %, il se peut que vous en attribuiez la responsabilité à votre chef. Toutefois, ce dernier a peut-être très bien fait son travail de gestion. N'oubliez pas de vous demander si vous avez bien fait votre travail... qui est de calculer le coût théorique avant de fixer vos prix de vente.

Le coût de revient représente le coût net obtenu après que les denrées alimentaires ont subi toutes les étapes de la transformation.

Par la suite, lorsque vous aurez vos quantités vendues, une simple multiplication vous permettra de savoir si vos ventes sont ce qu'elles devraient être.

## Attention!

Pour déterminer le coût de revient, vous devez tenir compte des éléments suivants :

- Le prix à l'achat;
- Les différentes pertes (décongélation, désossage, cuisson, etc.);
- Les gains, que ce soit à la cuisson ou à la préparation;
- Le cœfficient de rendement du produit.

## LE PRIX À L'ACHAT

Ce sont vos spécifications d'achats qui déterminent la qualité et le prix que vous prévoyez payer pour la marchandise convoitée. Par exemple, si vous désirez mettre une crème brûlée au foie gras à votre menu, vous n'opterez pas pour un foie gras de qualité supérieure (vendu à prix fort) comme vous le feriez si vous le présentiez en escalope. Autrement dit, choisir le produit qui convient à l'utilisation que vous souhaitez en faire est une règle incontournable de bonne gestion.

Dans les grandes entreprises, les spécifications d'achats sont déterminées par la maison-mère, qui négocie les contrats d'achats et se charge de faire respecter les procédures en matière d'approvisionnement.

Il ne fait aucun doute que si l'étape de spécification des achats est réalisée avec sérieux, cette standardisation abaissera vos coûts de production, éliminera une partie du gaspillage et facilitera grandement le travail de vos cuisiniers.

## LES PERTES

Que ce soit pour calculer le coût de revient réel des aliments que vous traitez ou pour connaître la quantité de denrées brutes à commander pour une production, il est primordial que vous sachiez reconnaître les différents types de pertes qui peuvent survenir lorsque vous préparez les aliments.

Il faut que l'aliment soit traité avec perte. Ne vous compliquez pas la vie; si votre recette demande 2 jaunes d'œufs, calculez le prix des œufs entiers.

Notez que le calcul du pourcentage de la perte représente une moyenne, qui peut-être influencée de façon plus ou moins importante par différents facteurs tels que le temps de l'année, la provenance des produits ou l'habileté de votre cuisinier.

Pour que vos moyennes soient les plus précises possibles, il est nécessaire que vous fassiez faire des analyses (études de rendement) répétées sur un grand nombre d'échantillons. Les données obtenues par le calcul de rendement doivent être le reflet véridique de votre entreprise et de vos méthodes de travail. Pour ce qui est de l'étape de la vérification, il est conseillé d'utiliser des rendements externes à votre entreprise.

Voici le calcul à effectuer pour déterminer le pourcentage de perte occasionné par la transformation d'un aliment, que ce soit par la décongélation, le désossage, la cuisson ou tout autre procédé.

$$\frac{\text{Poids de la perte} \times 100}{\text{Poids à l'achat}}$$

Exemple : Poids à l'achat : 5,6 kg
Poids après cuisson : 4,4 kg
Perte de cuisson : 1,2 kg

$$\frac{1{,}2 \text{ kg} \times 100 = 21{,}428 \text{ ou } 21\ \%}{5{,}6 \text{ kg}}$$

## La perte due à la décongélation

Il est important de se rappeler qu'un produit qui décongèle perd de l'eau et que cette perte est parfois considérable. Cette eau, vous l'avez payée puisqu'elle représente une bonne partie du poids des aliments.

Lorsque vous hésitez entre acheter un produit congelé ou un produit frais, qui semble plus coûteux, tenez compte du fait que le produit congelé subira une perte en eau lorsque vous le ferez décongeler.

Bien que certains produits en provenance de l'étranger puissent sembler intéressants, vous devez savoir que les systèmes de contrôle des aliments ne sont pas tous aussi exigeants d'un pays à l'autre. Les pratiques de mise en conservation peuvent aussi varier : saviez-vous que les crevettes provenant d'Asie sont gorgées d'eau avant d'être congelées?

## La perte due au désossage

Le désossage est le processus de transformation de la viande, de la volaille et du poisson qui cause habituellement le plus de pertes.

Pour connaître la perte en poids d'une viande ou d'une volaille, vous devez déduire de son poids initial celui de ses os, de sa peau, de ses tendons et de son gras. Dans le cas du poisson, vous devez soustraire le poids de ses arêtes, de sa peau, de son gras, de sa tête et de sa queue. Plus vos spécifications d'achats seront précises, moins votre perte en gras sera importante et meilleur sera votre rendement.

La perte encourue par la cuisson et le désossage des volailles est très importante; elle peut représenter jusqu'à 65 % du poids de l'animal. Ainsi, une volaille qui semblait abordable peut se révéler beaucoup moins rentable lorsque ces facteurs sont pris en considération.

## La perte due à la préparation

Cette perte est principalement attribuable à la préparation des aliments en vue de les faire cuire ou de les servir. Dans le cas de la viande et du poisson, elle est comparable à celle du désossage. Pour les fruits et les légumes, il peut s'agir de la perte de la pelure, des feuilles, du pied (brocoli), du cœur (céleri), etc. Dans le cas des coquillages et des crustacés, ce sont les coquilles et les carapaces qui sont perdues. Pour ce qui est des fromages, certaines croûtes peuvent représenter une perte.

## La perte de cuisson

Il s'agit de la perte de poids que subissent les aliments lors de la cuisson et qui est causée par l'évaporation d'une partie de leur eau. Plus la cuisson est prolongée et la température élevée, plus la perte est importante. Dans le cas de la viande, une pièce grasse aura tendance à perdre davantage d'eau qu'une pièce maigre. Les pétoncles, les crevettes de même que certains poissons peuvent aussi subir une perte de volume importante lors de la cuisson. Ainsi, pour obtenir un meilleur résultat et un rendement supérieur, il vaut mieux ne pas trop les cuire.

### La perte due à la mise en portion

Cette perte varie selon le style de restauration pratiqué. Elle survient surtout dans les établissements où les aliments doivent être taillés de façon irréprochable et harmonieuse.

Dans les services alimentaires où le souci de bien présenter les viandes et les légumes est moins présent, l'entame des viandes peut sans problème être dissimulée sous une belle tranche! Il est aussi plus facile d'incorporer les restes au menu et de les apprêter de façon intéressante.

### La perte de liquide

Cette perte est inévitable lorsque vous utilisez des produits en conserve. Pour savoir quelle marque de conserve vous en donne le plus pour votre argent pour un produit de même nature et de même poids, vous devez comparer la quantité de liquide avec la quantité de solide (produit principal) que contient chacune des boîtes. On pense ici aux boîtes de tomates entières, vous payez pour des tomates et non pour le jus.

Vous devez aussi établir le coût exact du produit solide qui se retrouve dans l'assiette du client. Quand vous servez des petits pois, vous payez le même prix pour le liquide dans la boîte que pour les petits pois.

## LES GAINS

### Le gain à la cuisson

Certains aliments gagnent du poids et du volume lors de la cuisson. C'est le cas des pâtes alimentaires, du riz, des légumineuses et de toutes les céréales. Ce gain fait en sorte de diminuer le prix de revient de ces aliments (compte tenu de leur coût à l'achat).

### Le gain à la préparation

On retrouve dans cette catégorie : les jus concentrés, les mélanges à gelée de fruits ou à pouding, les différentes bases et concentrés utilisés en cuisine, le café concentré, etc. L'ajout d'eau nécessaire à la préparation de ces aliments leurs font prendre du volume, ce qui a pour effet d'abaisser leur prix de revient par portion (compte tenu de leur coût à l'achat).

Comment calculer pour obtenir le pourcentage de rendement du produit en fonction d'un gain.

$$\frac{\text{Poids net} \times 100}{\text{Poids à l'achat}}$$

**Exemple** : pâtes alimentaires

Poids à l'achat : 2 kg
Poids après cuisson : 4,5 kg
Gain après cuisson ou préparation : 2,5 kg

$$\frac{4{,}5 \text{ kg} \times 100}{2 \text{ kg}} = 225\ \%$$

## LE COEFFICIENT DE RENDEMENT

Le coefficient de rendement est sans contredit un des éléments les plus importants dans l'élaboration d'un processus de gestion de cuisine efficace.

Il vous permet entre autres :
- ➥ d'établir le coût de revient du produit;
- ➥ d'établir le coût de revient par portion;
- ➥ d'établir le prix de vente;
- ➥ de déterminer les quantités de produits non transformés à commander pour une production.

Ici aussi le coefficient de rendement représente une moyenne. Pour obtenir un coefficient de rendement qui soit le plus précis possible, vous ne pouvez vous fier aux résultats d'une seule étude de rendement. Vous devez absolument, pour un même produit, effectuer plusieurs essais à des intervalles différents, pour ensuite faire la moyenne des coefficients de rendement obtenus.

En général, **cinq essais** sont nécessaires pour calculer le coefficient de rendement qui servira de base à l'établissement du coût de revient du produit. Néanmoins, vous devez vous rappeler que si vous modifiez les spécifications d'achat du produit, vous devrez refaire des études de rendement pour valider le nouveau coefficient de ce produit.

Dans le cas des fruits et légumes, pour que le coefficient de rendement moyen soit le plus significatif possible, il est essentiel que vos essais comprennent à la fois des produits locaux et des produits provenant de l'étranger.

Vous devez prendre le poids du produit à l'achat (100 %) et le diviser par le poids du produit fini.

## Méthode de calcul pour obtenir le pourcentage de rendement du produit.

$$\frac{\text{Poids net} \times 100}{\text{Poids à l'achat}}$$

**Exemple** : côte de bœuf « oven-ready »

Poids à l'achat : 9,62 kg
Perte de mise en portion et de cuisson : 4,7 kg
Rendement après cuisson : 4,92 kg

$$\frac{4{,}7 \text{ kg} \times 100}{9{,}62 \text{ kg}} = 51{,}143 \text{ ou } 51\ \%$$

## Méthode de calcul pour obtenir le coefficient de rendement du produit par le poids.

$$\frac{\text{Poids à l'achat}}{\text{Rendement après cuisson}}$$

**Exemple** : côte de bœuf « oven-ready »

$$\frac{9{,}62 \text{ kg}}{4{,}92 \text{ kg}} = 1{,}9553$$

## Méthode de calcul pour obtenir le coefficient de rendement du produit par le pourcentage (%).

$$\frac{\text{\% à l'achat (100 \%)}}{\text{\% de rendement après cuisson}}$$

**Exemple** : côte de bœuf « oven-ready »

$$\frac{100\ \%}{51{,}143\ \%} = 1{,}9553$$

## COÛT DE REVIENT DU PRODUIT

La façon la plus courante d'utiliser le coefficient pour déterminer le coût de revient d'un aliment à partir de son prix d'achat consiste à multiplier ce dernier par le coefficient de rendement du produit, une fois que celui-ci a été transformé. Malheureusement, nombre de chefs et de gestionnaires manquent de rigueur lorsque vient le temps d'effectuer ce calcul. Ils ont tendance à calculer leurs coûts de revient en fonction du rendement de produits dont ils n'ont qu'une idée approximative et/ou de recettes souvent préparées de façon tout aussi imprécise; parfois, ils se fient même aux prix qu'affichent leurs concurrents. Cette façon de procéder peut finir par alourdir le coût de l'ensemble des opérations de leur entreprise, et par conséquent, par réduire leurs profits.

**Méthode de calcul pour obtenir le coût de revient du produit**

Prix à l'achat X coefficient de rendement

**Exemple** : bœuf en cubes à 5,09 $ le Kg
Votre coefficient de rendement après cuisson : 1,6949

5,09 $ le kilo x 1,6949 = 8,627 $ le Kg

## COÛT DE REVIENT PAR PORTION

Lorsque vous avez trouvé le **coût de revient** de votre produit cru ou cuit (votre recette standardisée), vous êtes en mesure de déterminer son **coût par portion, après transformation**. Prenons à titre d'exemple un bœuf bourguignon. Son coût par portion inclura l'ensemble des ingrédients qui entrent dans sa composition, soit la viande, la garniture, la sauce, etc. Dans un premier temps, vous devrez **calculer la décimale de portion**, c'est-à-dire ce que représente en poids la portion de bœuf bourguignon en fonction de 1 kg ou 1,000 g de votre recette. Ensuite, vous n'aurez qu'à **multiplier cette décimale de portion par le coût de 1 kg de votre recette** de bœuf bourguignon, pour obtenir le coût par portion de votre produit fini.

**Méthode de calcul pour obtenir sa portion en décimale**

Poids de la portion ÷ unité de référence

**Exemple** : 113,5 g ÷ 1,000 g = 0,1135
Ou encore
0,1135 ÷ 1 Kg = 0,1135

**Vous trouverez en annexe les outils pour établir le coefficient de rendement :**

- Des fiches standardisées vierges pour établir un coefficient de rendement;
- Trois exemples différents de coefficient de rendement.
  - la laitue romaine
  - la côte de bœuf
  - la salade de fruits en chaudière

**Sources :**
Martin A. Notes de cours Cuisine professionnelle et actualisée – Gestion de cuisine, Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Montréal, 2009.

# Planification des achats

Élaborer vos menus à partir de recettes standardisées vous permet de planifier vos commandes à l'avance et de négocier les prix des produits. Ce qui se traduit en bout de ligne par des économies!

Lorsque vient le moment de planifier ses achats, il n'est pas toujours évident de savoir par où commencer. Pour vous guider et pour faire en sorte que vous tiriez le maximum de cet exercice, voici une marche à suivre en 7 étapes.

Guide développé dans le cadre du projet **Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec.** Aussi disponible au : nospetitsmangeurs.org

## 1 SOYEZ ORGANISÉ

Pour vous faciliter la tâche lors de la planification des commandes et de la prise d'inventaire, séparez sur papier comme dans vos espaces de rangement tous les produits utilisés en 4 catégories : « Produits périssables », « Produits non périssables », « Vaisselle et ustensiles » et « Produits de nettoyage ».

## 2 DÉTERMINEZ VOS BESOINS EN MATIÈRES PREMIÈRES

**Décortiquez l'ensemble des mets et aliments inscrits au menu** afin de savoir avec exactitude quels sont TOUS les ingrédients qui entrent dans leur préparation.

Notez le **nom du produit** et la **forme** sous laquelle il est utilisé dans la recette. Soyez le plus précis possible – inscrivez, par exemple, « bœuf en cubes de telle grosseur » ou « bœuf en lanières », plutôt que simplement « bœuf » – puisque l'offre des fournisseurs se fera en fonction de ces précisions. Souvenez-vous aussi que cette description vous sera non seulement utile pour vos commandes, mais aussi pour votre inventaire; dans ce dernier cas, elle sera à inscrire dans la colonne « Produits ». Pour vos commandes, indiquez également la quantité requise pour chaque recette afin de choisir le format d'achat qui convient le mieux aux diverses recettes du menu.

**Note.** Puisque le marché évolue sans cesse, votre liste de commandes/inventaire sera nécessairement à ajuster à l'occasion, à tout le moins aux changements de saisons.

**Vérifiez l'espace de rangement dont vous disposez** pour entreposer les produits que vous comptez commander, pour éviter de vous retrouver avec des surplus. Rappelez-vous que, même si les prix des produits vendus en grandes quantités sont parfois plus avantageux, ils ne représentent plus une aubaine lorsqu'ils vous conduisent à acheter des denrées dont vous n'avez pas réellement besoin en quantités importantes à plus ou moins court terme. Une marchandise qui ne sert pas, c'est de l'argent qui dort sur vos tablettes... lorsque ce n'est pas une pure perte, en raison de la détérioration du produit.

**Tenez compte de la durée de conservation des aliments**. Si, par exemple, vous achetez trop de fruits et légumes frais, vous devrez peut-être en congeler une partie afin de les conserver ou pire, finir par les jeter parce qu'ils se seront détériorés. Dans cette optique, il s'avère moins dispendieux d'acheter dès le départ ce type d'aliments sous forme congelée. Pensez-y! La fréquence des commandes est à prendre en compte. Ce sujet sera abordé dans la section « Choisissez vos fournisseurs et négociez vos prix » en page 361.

**Vous trouverez dans le tableau suivant une liste de caractéristiques qui peuvent vous aider à décrire avec plus de précision les aliments utilisés dans vos recettes** (cette liste devrait vous servir à la fois pour vos commandes et vos inventaires) :

| CRITÈRES DE QUALITÉ (SPÉCIFICATIONS D'ACHATS) | |
|---|---|
| **Catégories d'aliments** | **Caractéristiques à préciser sur la liste d'achats** |
| **VIANDES, VOLAILLES ET GIBIER**<br><br>***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 (bœuf, agneau, porc, poulet, etc.)<br>✓ Catégorie («A», «B», «utilit.», etc.)<br>✓ Découpe, épaisseur<br>✓ Pourcentage de gras (A, AA, AAA, Primé)<br>✓ Assaisonnement, barattage<br>✓ Emballage (vrac, individuel, carton, sous-vide, etc.)<br>✓ État (frais, congelé)<br>✓ Format d'achat<br>✓ Poids (total et par unité) |
| **POISSONS ET FRUITS DE MER**<br><br>***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.)<br>✓ Origine (pays, région)<br>✓ État (frais, congelé, conserve, cuit)<br>✓ Découpe, épaisseur<br>✓ Emballage (vrac, individuel, carton, sous vide, etc.)<br>✓ Format d'achat (entier, en filets, darnes, tronçons)<br>✓ Poids (total par unité) |

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

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

## Astuce

Si vous comptez préparer un bœuf braisé, vous pouvez réaliser des économies en achetant une viande de tendreté moyenne, comme la palette de bœuf, plutôt qu'une viande déjà très tendre... le mode de cuisson utilisé pour ce type de plat suffira à vous procurer la tendreté souhaitée.

# 3 ÉNUMÉREZ 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 CHOISISSEZ VOS FOURNISSEURS ET NÉGOCIEZ VOS PRIX

Vous adjoindre de bons fournisseurs sur qui vous pouvez compter et en qui vous avez confiance représente un atout pour la bonne gestion de vos coûts de production. Pour dénicher ces gens avec qui vous serez en étroite relation, n'hésitez pas à faire une bonne recherche! Catalogues et annuaires de produits alimentaires et d'équipements de cuisine, magazines, Internet, collègues chef cuisiniers et associations de cuisiniers (comme la Société des chefs du Québec) sont autant de ressources susceptibles de vous aider.

**Listez les fournisseurs** qui vous intéressent et **demandez-leur des soumissions** afin de trouver les meilleures offres.

## LA MARCHE À SUIVRE

1. Rédigez une feuille de soumission comprenant tous les détails relatifs aux produits voulus (au minimum : le nom du produit, son code, la quantité désirée et le prix souhaité).

> **Note.** Plus votre description sera précise, plus le fournisseur est susceptible de reconnaître rapidement le produit en question. Pour simplifier l'exercice, regroupez les produits sous différentes catégories.

2. Remettez une copie de cette feuille à tous les fournisseurs avec lesquels vous souhaitez faire affaires.
3. Comparez les soumissions reçues et dégagez vos choix.

**ATTENTION !** Le **rapport qualité/prix** des produits **ne devrait pas représenter votre seul et unique critère** de sélection en vue de choisir un fournisseur!

Demandez-vous aussi si ce fournisseur répond à **vos besoins, exigences et préférences.**

**Renseignez-vous** sur la variété des produits qu'il a à offrir, les moments et la fréquence de ses prises de commandes, sa politique de paiement ainsi que le service qu'il compte vous donner (est-ce que des délais de livraison sont fréquents? Exige-t-il un montant minimal pour une prise de commandes?, etc.).

Rien ne vous empêche de demander aux fournisseurs qui vous intéressent de **visiter leurs installations**, de **jeter un coup d'œil à leurs camions de livraison** ou de **questionner quelques-uns de leurs clients passés et/ou actuels** sur leur satisfaction.

Posez des questions à vos fournisseurs potentiels, c'est la clé d'un choix éclairé!

## POINTS À NE PAS NÉGLIGER

Ce serait l'idéal, si vous pouviez vérifier les points suivants avant de commencer à traiter avec un fournisseur. Si vous ne pouvez le faire, portez-y une attention particulière dès le début de votre collaboration.

***Les normes d'hygiène***

Le fournisseur respecte-t-il des normes d'hygiène élevées lors de l'entreposage et du transport? Ce facteur est capital puisque les variations de température peuvent altérer les qualités organoleptiques (goût, odeur, aspect, couleur et consistance) des aliments, en plus de les rendre insalubres. Vérifiez la propreté du camion de livraison lors de la réception de la marchandise.

***La fréquence de livraison***

En tant que petit établissement, vous recevez habituellement vos commandes une fois par semaine. Il vous faut donc porter une attention particulière à la fraîcheur des aliments reçus, puisque ceux-ci devront vous servir jusqu'à la prochaine livraison! Pensez, par exemple, à acheter des légumes moins matures pour qu'ils restent beaux toute la semaine ou optez pour des légumes congelés.

## CONSEILS

- Sachez mettre à profit vos relations d'affaires avec vos fournisseurs : n'hésitez pas à leur demander s'ils auraient de nouveaux produits à vous suggérer!
- Soyez organisé : classez tous vos documents en lien avec vos fournisseurs, commandes et inventaires dans un porte-document. Il vous sera ainsi plus facile de faire le suivi de vos approvisionnements.

| 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<br><br>*par représentant* : peut être plus long et possibilité de vente sous pression<br><br>*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<br><br>*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.<br><br>Avant de signer, assurez-vous :<br>✓ d'analyser vos besoins<br>✓ de spécifier les produits désirés<br>✓ de spécifier les dates de livraisons et les qualités requises lors de celles-ci<br>✓ d'évaluer la meilleure période d'achat pour certains produits (ex. : fruits et légumes)<br>✓ de connaître les modalités de paiement<br>✓ d'être certain que le fournisseur est fiable et crédible<br>✓ 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 comme 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. |

**À garder en tête.** Il est plus facile de discuter et de négocier le prix des produits en personne ou par téléphone que par l'intermédiaire d'un télécopieur ou d'Internet. N'hésitez pas à soumettre vos prix et à faire connaître vos exigences!

## 5 PRÉPAREZ VOS COMMANDES DE FAÇON MÉTHODIQUE

*«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.*

Pour que vos commandes répondent adéquatement à vos besoins réels, il est nécessaire que vous procédiez **chaque semaine** à un **inventaire de vos stocks**.

Dans le but d'assurer un bon suivi des stocks, vous devriez aussi faire **tous les mois** un **inventaire détaillé** recensant la quantité de tous les produits présents dans la cuisine.

Pour vous guider dans la réalisation de vos inventaires et pour en saisir toute l'importance pour la santé financière de votre entreprise, consultez la fiche ***L'inventaire : pour voir à vos affaires***, disponible sur notre site Web www.lasanteaumenu.com.

## 6 TRANSPORT ET LIVRAISON : VOYEZ-Y DE PRÈS

Assurez-vous que vos exigences de livraison soient respectées et que le tout soit fait selon les normes d'hygiène. Au moment des livraisons, n'hésitez pas à vérifier si le camion est bien réfrigéré et propre. Toute la chaîne de transport doit convenir à vos exigences et pour être certain de la qualité de vos achats, vous devez examiner ceux-ci à leur réception.

**Avec votre facture, vérifiez les éléments suivant** :

- **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 doivent respecter les caractéristiques demandées. Par exemple, si vous avez commandé du poulet en cubes d'une grosseur spécifique, vous devez recevoir des cubes de poulet de cette grosseur. Cette condition est très importante pour le rendement de vos recettes.
- **La quantité de chaque aliment reçu** : Primordial pour votre productivité!
- **Le prix des aliments** : Veillez à ce que les prix inscrits sur la facture correspondent à ceux qui ont été fixés lors de la commande.

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

# ENTREPOSAGE : SOYEZ RAPIDE ET EFFICACE À LA TÂCHE

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

**Rangez** votre commande le plus tôt possible afin de préserver la qualité des aliments. Organisez le rangement pour permettre une **rotation des produits,** pour écouler les plus vieux en premier.

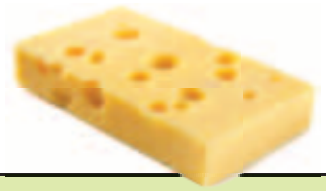
**Conseil.** Il peut être judicieux d'inscrire sur certains produits leur date de réception.

Avoir de l'**organisation** est une condition *sine qua non* pour faciliter l'étape du rangement et pour maximiser la durée de conservation des aliments.

Le tableau de la page suivante vous fournit des pistes à suivre.

| CONSEILS D'ENTREPOSAGE | |
|---|---|
| **ASPECTS** | **TEMPÉRATURE À RESPECTER** |
| **FRUITS FRAIS** | |
| Rangez les fruits en regroupant ceux-ci par famille. | 4°C à 10°C  |
| Soyez délicat lors du rangement des fruits, car ceux-ci se meurtrissent facilement. | |
| Évitez de disposer les fruits plus fragiles devant le ventilateur. | |
| Gardez dans leurs boîtes d'origine les fruits qui arrivent dans un emballage spécifique. | |
| Effectuez une rotation. | |
| **LÉGUMES FRAIS ET FINES HERBES FRAÎCHES** | |
| Comme ils se détériorent facilement, rangez rapidement les légumes et les fines herbes à leur arrivée. | 4°C à 10°C  |
| Mettez 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. | |
| Gardez les fines herbes dans des sacs de plastique ou de papier pour conserver leur fraîcheur et leur apparence. | |
| Évitez de disposer les légumes plus fragiles devant le ventilateur. | |
| Effectuez une rotation. | |
| **VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS** | |
| Enveloppez adéquatement les viandes, volailles et poissons et rangez-les dans des récipients appropriés afin de prévenir les écoulements sur les autres aliments. Placez également ceux-ci sur la tablette du bas du réfrigérateur. | 4°C  |
| Mettez la volaille à l'écart des autres aliments pour prévenir la contamination croisée. | |
| Inscrivez la date de réception. | |
| Effectuez une rotation. | |

Suite du tableau à la page suivante

| CONSEILS D'ENTREPOSAGE | |
|---|---|
| **ASPECTS** | **TEMPÉRATURE À RESPECTER** |
| **PRODUITS LAITIERS** | |
| Évitez de ranger les produits laitiers près d'aliments qui dégagent une forte odeur comme les agrumes, l'ail, l'oignon ou le poisson. | 4°C  |
| Vérifiez les dates de péremption. | |
| Effectuez une rotation. | |
| **PRODUITS SECS ET EN CONSERVE** | |
| Rangez 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  |
| N'empilez pas trop de caisses et/ou de conserves. | |
| Emballez hermétiquement tous les produits dont l'emballage original a été ouvert (riz, farine, pâtes alimentaires, etc.). | |
| Effectuez une rotation. | |
| **PRODUITS CONGELÉS** | |
| Rangez les produits congelés dès leur arrivée en les classant selon l'ordre de la feuille d'inventaire. | -18°C  |
| Inscrivez la date de réception. | |
| Effectuez une rotation. | |

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

**Normes d'hygiène lors de l'entreposage pour bien conserver les produits**
Afin de préserver la salubrité des aliments pour toute leur durée d'entreposage, il est important de respecter certaines règles précises, notamment la disposition des aliments sur les étagères et la température de l'endroit d'entreposage (voir tableau précédent). D'autres mesures concernant les lieux d'entreposage sont aussi incontournables :

Pour les réfrigérateurs et les congélateurs

- Ne mettre aucun produit (aliment) sur le plancher.
- Laver les planchers régulièrement.
- Se doter d'un bon éclairage.
- S'assurer d'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 resservir au courant de la semaine et voir à bien les emballer.

Pour la pièce à ingrédients secs et en conserve

- Ne mettre aucun produit (aliment) sur le plancher.
- Laver les planchers régulièrement.
- Se doter d'un bon éclairage.
- Garder l'endroit frais, sec et bien aéré.
- Assurer une protection contre les insectes et les rongeurs.
- S'assurer d'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.

# 8 EN RÉSUMÉ

À la lumière de ces informations, il apparaît clairement que la **qualité de vos plats** dépend en grande partie de la façon dont vous gérez toutes ces étapes qui vont de la prise d'inventaire et de commande à la réception des produits, en passant par le choix de vos fournisseurs.

Il importe donc 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.
- ↳ Maintenir un inventaire aussi bas que possible.
- ↳ Bien contrôler la réception de vos marchandises.
- ↳ Dépenser le moins de temps possible à ces opérations d'approvisionnement.

Sources


- 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.

# COMMENT PLANIFIER ET CONTRÔLER VOTRE PRODUCTION

## QUAND L'HEURE DU SERVICE APPROCHE

Pour arriver à temps, il faut être prévoyant et s'assurer du bon déroulement de chacune des étapes de sa production. Par **production**, on entend ici : 1) la préparation des ingrédients et des mets, 2) la cuisson, 3) le maintien de la température des aliments/mets en attente pour le service ainsi que 4) le service des aliments/mets.

**Avant même de démarrer votre production, il est nécessaire de bien la planifier. Pour ce faire, vous devez :**

- **Avoir vos menus en main.** En les élaborant à l'avance, vous facilitez l'étape des commandes et vous sécurisez votre personnel.
  - ✓ Menu du jour;
  - ✓ Menu cyclique;
  - ✓ Menu banquet;
  - ✓ Etc.
- **Vous assurer de la disponibilité des aliments** dont vous aurez besoin.
  - ✓ Si vous prévoyez, par exemple, mettre des asperges à votre menu table d'hôte de janvier, vous risquez de vous heurter à une rupture de stock ou de ne pouvoir vous les offrir en raison de leur prix trop élevé.
- **Définir des méthodes standardisées** de préparation des mets :
  - ✓ Assurez-vous que vos employés connaissent vos standards de préparation (façons de faire), cela réduira vos risques de perdre du temps et de l'argent;
  - ✓ Analysez et répertoriez les points critiques des recettes à produire, vous pourrez ainsi planifier vos interventions, si nécessaire.
- **Avoir des recettes standardisées**
  - ✓ On ne le répètera jamais assez. C'est la base de votre établissement! (Voir la fiche *Standardisez vos recettes en un tour de main,* à la page 330)
- **Voir au bon fonctionnement ou à la disponibilité de l'équipement** nécessaire à votre production
  - ✓ Si vous prévoyez, par exemple, mettre à votre menu des saucisses maison et que vous n'avez pas d'embosseuse, vous risquez de créér la panique dans votre cuisine!
  - ✓ Même chose si votre hache-viande ne fonctionne plus...
- **Se doter d'outils** qui puissent vous aider (Voir les exemples plus bas) :
  - ✓ Une feuille de production;
  - ✓ Une feuille de préparation et de mise en place.
- V**ous assurer que votre personnel connaît les procédures et les techniques** de préparation des recettes
  - ✓ Il peut arriver qu'un employé ne connaisse pas ou ait oublié certaines techniques de cuisine. En général, une petite formation suffit. Vous ne tirerez que des bénéfices à vous assurer que tout votre personnel est en mesure de bien exécuter vos recettes.

## VOYEZ-Y DE PRÈS!

Chacune des étapes de la production doit faire l'objet d'un **contrôle**. Celui-ci doit porter tant sur la **quantité** que sur la **qualité** des mets préparés. Les points suivants vous permettront de l'optimiser :

# 1 ÉCRIVEZ VOS RECETTES

Il arrive souvent que les chefs ne prennent pas la peine d'écrire leurs recettes en se disant qu'ils sont toujours là pour guider leurs cuisiniers. Pourtant, le fait de rédiger vos recettes :

- ↳ Vous permet de mieux gérer votre production;
- ↳ Vous évite d'oublier des ingrédients lorsque vous préparez vos commandes;
- ↳ Sécurise vos cuisiniers dans leur production et leur évite d'avoir à vous questionner constamment sur les quantités et la méthode;
- ↳ Vous évite d'avoir à les écrire en panique avant votre départ pour les vacances!


Salade niçoise

Ingrédients :
- 500 g de pommes de terre
- 250 g de haricots verts
- 4 œufs
- 500 g de tomates
- 150 g de thon à l'huile
- 1 c à café de moutarde
- 1 c à soupe de vinaigre
- 2 gousse d'ail
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ boîte d'anchois
- 10 olives noires

Réalisation :
- Éplucher les pommes de terre, les couper en dés, les mettre à cuire 15 minutes environ dans de l'eau bouillante salée.
- Cuire les œufs durs (10 minutes). Laisser refroidir puis les couper en quartier.
- Couper également les tomates en quartier.
- Cuire les haricots verts à la vapeur 15 minut haricots en deu
- Presser l'ail.
- Couper les oliv rondelles.
- Préparer la s moutarde, vi
- Mélanger to
- Décorer en anchois, les le dessus d

*Marche à suivre*

- ↳ Rédigez dans un langage concis et accessible;
- ↳ Utilisez toujours les mêmes termes pour désigner les techniques et les appareils employés;
- ↳ Classez vos recettes dans un cartable par catégories de mets;
- ↳ Protégez adéquatement vos recettes;
- ↳ Prenez soin d'inscrire le plus rapidement possible toute modification que vous apportez à vos recettes;
- ↳ Tenez vos recettes à jour. Ainsi, lorsque vous les referez dans quelques années, le travail de mise au point sera déjà fait.

# 2 STANDARDISEZ VOS RECETTES

- ↳ Des recettes standardisées (Voir la fiche *Standardisez vos recettes en un tour de main*, à la page 330) auront toujours le même rendement et vous aideront à contrôler le nombre de portions totales que vous obtenez, ce qui diminuera les restes et les coûts de production;
- ↳ Les commandes seront plus faciles à faire.

## 3 CONTRÔLEZ VOS INGRÉDIENTS

- Apprenez à connaître le rendement de vos aliments - surtout sur les viandes -, avant comme après leur cuisson. Cela vous permettra de faire des commandes qui correspondent à vos besoins.
- Lorsque vous réalisez une étude de rendement sur un produit ou une façon de faire, ce produit doit être comparé avec des produits similaires. Par exemple, vous ne comparerez pas une longe de bœuf rôtie en cuisson lente à une longe rôtie en cuisson rapide, puisqu'elles n'ont pas le même rendement.
- Bien que vos recettes soient écrites et standardisées, le contrôle ne sera pas optimal si les ingrédients ne sont pas bien mesurés et/ou pesés. Il est donc nécessaire d'utiliser des instruments de mesure adéquats (tasses/cuillères à mesurer et balance).

## 4 VÉRIFIEZ LA TEMPÉRATURE DES ALIMENTS

- Les qualités organoleptiques (perçues par nos sens) d'un mets sont grandement influencées par la température des aliments qui le compose. Respectez la température et la durée de cuisson précisées dans vos recettes standardisées. Assurez-vous aussi que les aliments soient maintenus à la bonne température (froid ou chaud) jusqu'à ce qu'ils soient servis.
- Attention : ne gardez pas les aliments en attente de service dans la table chaude plus d'une heure, puisqu'ils continuent à cuire et perdent leurs qualités organoleptiques.
- Un mauvais contrôle de la température des aliments augmente le risque de toxi-infections alimentaires : laisser un aliment (ou un ingrédient) plus de 2 heures entre 4 °C et 60 °C (ZONE DE DANGER) favorise la multiplication des bactéries. (Voir le Guide du consommateur du MAPAQ : http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Qualitedesaliments/securitealiments/guideconsommateur/Pages/Guideconsommateur.aspx))

## 5 VÉRIFIEZ LA SAVEUR ET LA TEXTURE DES METS

- Lors de la préparation et de la cuisson, il est important de goûter aux mets pour vous assurer que le goût et la texture sont conformes à ce que vous souhaitez. Ajustez l'assaisonnement au besoin.
- Assaisonnez vos sauces et potages lorsque vous préparez leur mise en place. Il ne vous restera plus qu'à les réchauffer avant de les servir.
- Comme le temps d'attente peut affecter la qualité, la texture, le goût et l'apparence d'un mets, vérifiez l'assaisonnement au moment du service et rectifiez-le si nécessaire. Pour compenser l'évaporation, il suffit généralement d'ajouter de l'eau.

## 6 UTILISEZ UNE OU DES FEUILLES DE PRÉPARATION ET DE MISE EN PLACE

- Dressez la liste des tâches à accomplir pour votre production et donnez-la à vos employés. Pour alléger leur perception du travail à accomplir, divisez les tâches en deux groupes : celles qui sont à réaliser le matin et celles qui peuvent être faites en après-midi. Vous pouvez aussi noter des heures importantes ou critiques de votre planification. Par exemple : 10 h 30 - heure maximum pour faire cuire les pommes de terre.
- Vous devez planifier la journée du lendemain pour vous assurer que tous les ingrédients soient disponibles et prêts à être cuisinés. Que ce soit pour une coupe de légumes, une préparation de viande à mariner, du poisson à décongeler ou des vinaigrettes à réfrigérer, le fait de prévoir votre mise en place diminuera les risques d'oublis et contribuera à rentabiliser votre temps passé en cuisine.

# 7 UTILISEZ UNE FEUILLE DE PRODUCTION POUR ÉTABLIR LES QUANTITÉS À PRODUIRE

↪ Cette fiche permet d'observer et de chiffrer, pour chaque jour, la quantité de mets que vous produisez et que vous récupérez à la fin des repas. Vous pourrez donc vous baser sur les fiches des dernières productions similaires pour avoir une meilleure idée de la quantité de chaque plat à produire.

**Guide pour élaborer une feuille de production :**

| | |
|---|---|
| 1ère colonne | Écrire le nom des plats préparés pour chaque repas. |
| 2e colonne | Indiquer la quantité produite pour chacun des plats. |
| 3e colonne | À la fin du service : inscrire le surplus, s'il y a lieu. |
| 4e colonne | À la fin du service : inscrire, le nombre de portions manquantes, s'il y a lieu. |
| 5e colonne | Si vous considérez que la quantité inscrite en surplus ou en manque est significative, ajustez votre quantité à produire pour la prochaine fois. L'historique des derniers cycles prend ici tout son sens. |

## 8 ÉTABLISSEZ UNE RÈGLE POUR DISPOSER DES SURPLUS DE PRODUCTION

- Le talent d'un cuisinier ne s'exprime pas qu'à travers la création de recettes; il se manifeste aussi dans la façon dont ce dernier gère les restes. Combien de chefs se laissent tenter, par exemple, par du poulet entier à bon prix pour n'utiliser finalement que les poitrines... ils stockent les cuisses au congélateur, sans planifier leur utilisation!
- Instaurez un système d'inventaire efficace pour vos surplus. Plutôt que d'indiquer sur les étiquettes des produits à congeler leur nom et leur date de congélation, optez pour un système de classement par numéros de lots. Il vous suffit de tenir, dans un cartable, un registre précisant pour chaque contenant ou paquet congelé : le nom du produit qu'il contient, un numéro de lot (que vous indiquerez aussi sur le contenant/paquet), son poids ou son nombre de portions, sa date de congélation de même que sa date de péremption. Vous devrez aussi inscrire dans votre registre combien de contenants ou de paquets comprennent chaque lot, question de pouvoir savoir à tout moment quelle quantité de tel et tel produit vous avez en stock.


Sources

- Martin A. Notes de cours Cuisine professionnelle et actualisée – Gestion de cuisine, Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Montréal, 2009.
- Ministère de l'Agriculture, Pêcheries et Alimentation du Québec (MAPAQ). Guide du consommateur, 2007.

# Faire la promotion d'une offre alimentaire saine

## Le plan marketing

### Apprenez à connaître votre clientèle

Vous savez que vous servez des jeunes... mais au-delà de cette évidence, vous êtes-vous déjà demandé qui ils étaient réellement? Ce qui les intéresse? De quel milieu social ils proviennent? Quels sont les sports qu'ils pratiquent? Ce qu'ils aiment manger? Quel genre de musique ils écoutent? Quelles sont leurs principales influences? Connaître votre clientèle est une condition essentielle pour orienter adéquatement votre travail.

### Identifiez et fidélisez votre clientèle

Accueillir de nouveaux clients, c'est bien... mais obtenir leur fidélité, c'est encore mieux! En plus de vous intéresser aux clients que vous servez régulièrement, occupez-vous de ceux qui pourraient prendre l'habitude de manger chez vous. Vous n'avez probablement pas fidélisé toute la clientèle susceptible de l'être. Identifiez en quoi ces derniers se distinguent des premiers et voyez comment vous pourriez transformer ces clients potentiels (parents et jeuns) en clients acheteurs.

### Identifiez vos compétiteurs

Qui sont ceux qui vous font compétition? Les restaurants ou les dépanneurs situés à proximité ? La cantine du centre sportif municipal? Vous devez savoir qui sont vos compétiteurs, que contient leur menu, dans quelle atmosphère ils accueillent leurs clients, quels sont leurs trucs promotionnels, etc. Rassemblez toutes ces informations dans un tableau comparatif.

## Déterminez ce qui vous différencie de la compétition

***Les facteurs clés de succès*** sont ces éléments qui permettent à une entreprise de se démarquer de ses concurrents. L'identification de ces facteurs vous permettra de mieux cerner sur quelles stratégies marketing vous avez intérêt à canaliser vos efforts. Dans les services alimentaires, on retrouve parmi les facteurs susceptibles de devenir des facteurs clés de succès :

- la communication;
- la rapidité de service;
- l'atmosphère interne.

***Votre stratégie de prix***

Votre stratégie de prix devrait permettre d'influencer la perception des consommateurs, de vous différencier de vos compétiteurs et de demeurer concurrentiel, en maintenant ou en améliorant votre position. Cependant, la réalité des milieux scolaires fait en sorte que les prix sont limités rapidement à un montant peu élevé. Pour contrer cet état de fait, vous avez tout intérêt à concentrer vos efforts sur la création de promotions axées sur une plus grande offre d'aliments sains. Développez des stratégies qui vous permettent de convertir vos clients potentiels en clients acheteurs et de fidéliser vos clients actuels; pour vous aider, référez-vous à la section sur AIDA (p. 385).

## Déterminez le budget alloué au marketing et évaluez les dépenses

En fonction de vos revenus, déterminez, dans un premier temps, le budget que vous pourriez allouer au marketing. Calculez ensuite le coût du matériel promotionnel dont vous aurez besoin.

## Devenez un acteur de la communauté

Alliez vos services aux différentes activités de votre municipalité pour rejoindre parents et enfants. Assurez-vous d'être présent régulièrement dans le journal local et n'hésitez pas à publier de l'information au sujet des nouveautés que votre service alimentaire offre aux jeunes.

## Développez un calendrier de stratégies marketing

Établissez un calendrier des différentes promotions que vous proposerez au cours de l'année scolaire. Ce calendrier vous aidera à mieux gérer vos promotions. Il vous permettra également de faire un suivi plus méthodique des stratégies que vous aurez mises de l'avant pour susciter l'intérêt et la demande à l'égard de vos produits et services.

## Révisez régulièrement votre plan marketing

Planifiez régulièrement des séances de révision de votre plan marketing pour savoir s'il est toujours efficace et au goût du jour. Demandez-vous alors si vous répondez bien à la demande des jeunes. Leur proposez-vous les bons produits? Peuvent-ils se permettent d'acheter aux prix affichés? Est-ce que votre établissement est un lieu suffisamment agréable pour que les jeunes aient envie d'y manger?

## Note.

Comme tous les milieux scolaires sont différents, il n'existe pas de plan marketing unique pouvant mener au succès. Par ailleurs, vous devez savoir que la réussite d'un plan marketing se fait généralement sentir à long terme, après que des efforts soutenus lui aient été consacrés. La persévérance et l'écoute seront donc vos meilleurs atouts.

## LE PROFIL DE VOTRE CLIENTÈLE JEUNESSE

Le fait d'établir le profil de vos clients vous aidera à mieux identifier leurs besoins et à y répondre de manière plus adéquate. Les recherches effectuées en ce sens permettent également d'identifier quels types de consommateurs sont le plus susceptibles d'acheter vos produits. Ce groupe de clients deviendra votre clientèle cible. Dans votre cas, vous savez déjà que ce sont les jeunes âgés de moins de 17 ans et leurs parents qui représentent votre clientèle cible.

En identifiant les habitudes d'achats et de dépenses de vos clients, leurs caractéristiques démographiques (fille, garçon, âge, milieu social, etc.) et leurs goûts (nourriture, musique, couleurs, artistes, groupes sportifs, etc.), vous serez capable de planifier des campagnes promotionnelles plus efficaces et intéressantes.

**Pour savoir qui sont vos clients :**

- Effectuez des recherches pour mieux les connaître et pour comprendre quels sont leurs besoins et leurs attentes.
- Concentrez-vous sur les problématiques habituelles du milieu (ex. : raison de la fréquentation des autres restaurants, capacité de payer, etc.).
- Identifiez ce qui peut être amélioré pour mieux les satisfaire.

Réalisez une **ANALYSE DE MARCHÉ** auprès de jeunes qui fréquentent votre cafétéria et de leurs parents, en leur faisant remplir un questionnaire ou en discutant avec eux.

- Sondez la façon dont ils perçoivent votre service.
- Identifiez ce qu'ils aiment et ce qu'ils aiment moins.
- Tentez de savoir pourquoi ils fréquentent votre service à certains moments plus qu'à d'autres.
- Découvrez pourquoi certains parents achètent un abonnement annuel ou mensuel à vos services pour leurs enfants et d'autres non.

### ORIENTEZ VOTRE SERVICE EN FONCTION DE CEUX À QUI VOUS VOUS ADRESSEZ

Demandez-vous si :

- ***votre offre répond à leurs besoins*** :Votre menu propose-t-il des aliments réellement nourrissants? Les portions offertes correspondent-elles aux recommandations du Guide alimentaire canadien?
- ***votre offre répond à leurs désirs*** : Offrez-vous suffisamment de choix de desserts et de collations? Selon les jeunes, vos mets sont-ils savoureux?

Comprendre les **besoins et désirs** de vos clients vous aidera à **répondre à leurs attentes**, voire à les **surpasser.**

**Facteurs à considérer :**

- Les repas des enfants dépendent parfois des parents.
- Les jeunes aiment manger entre amis.
- Les jeunes aiment la nourriture savoureuse et bien présentée.
- Les parents veulent que leurs enfants consomment le plus possible des mets sains.
- À l'heure du dîner, les jeunes ont en général hâte d'avoir fini de manger pour aller s'amuser. Vos plats se consomment-ils rapidement?

## Avec quels types de jeunes et de parents faites-vous affaires?

### Niveau primaire : les clients assurés

Vous serez invité à suivre de près les conseils des parents et de l'école. Vos stratégies de communication devraient viser à sensibiliser la direction, le personnel enseignant et les parents aux bienfaits d'une saine alimentation.

### Niveau secondaire : les clients potentiels

Les ados sont plus indépendants. Ils sont critiques – voire sarcastiques! - à l'égard des publicités qui tentent de les rejoindre. Il faut user de tact pour les séduire...

### Parents confiants : les clients potentiels et indépendants

Ils laissent à leurs enfants la liberté de choisir leurs repas en se contentant de leur donner de l'argent. Ils ne sont, en général, pas au courant des habitudes d'achats de leurs jeunes.

### Parents sac à lunch : les clients potentiels à convaincre

Ils préfèrent préparer les lunchs de leurs enfants, souvent par soucis d'économie. Ils tiennent à ce que leurs jeunes soient satisfaits de leurs repas. Certains peuvent être habiles en cuisine. Ils ne sont pas toujours au courant de la qualité des mets que vous offrez.

### Parents fidélisés

Ils sont convaincus de la qualité des mets servis dans les cafétérias scolaires et n'hésitent pas à prépayer les repas que leurs enfants y prendront. Ils y voient peut-être un gain en temps et moins de soucis reliés à la préparation des repas. Certains peuvent aussi être moins habiles en cuisine.

## Les segments de clientèle

Votre clientèle peut se diviser en 4 catégories

### 3-8 ans (niveau primaire)

- Consomment souvent les plats choisis par leurs parents.
- Sont influencés par les goûts et les habitudes de leurs parents.
- Traversent une étape importante de développement de leurs goûts; commencent à faire des choix.

### 8-13 ans (niveau primaire et secondaire)

- Consomment parfois les menus enfants.
- Continuent de développer de façon importante leurs goûts; font des choix, tout en étant influencés par leurs parents.

### 13-17 ans (niveau secondaire)

- Les adolescents sont indépendants dans leurs choix. Ils imitent parfois leurs parents, mais peuvent aussi ignorer leurs recommandations.

### Parents

- Consomment selon leurs habitudes.
- Influencent les choix de leurs enfants.
- Ont à cœur le bien-être de leurs enfants et se soucient des services qui leur sont offerts.
- Décident si leurs enfants se nourrissent dans votre cafétéria ou non.

## LA COMPOSITION COMMERCIALE

Toute démarche marketing s'appuie sur **4 variables contrôlables** : le **produit**, le **prix**, la **place** et la **promotion**. Dans le domaine de la restauration, nous pouvons en identifier trois autres soit : la **personne**, le **processus** et les **éléments physiques**. Ensemble, ces 7 variables créent un effet de synergie. Pour obtenir l'effet souhaité, il est toutefois indispensable de contrôler chacune de ces variables et de faire en sorte qu'elles s'équilibrent.

Dans l'environnement dans lequel vous évoluez (le marché de la restauration) vous devez aussi tenir compte d'une **variable semi-contrôlable** : la **concurrence**.
(Source : Gestion du marketing)

**Voici la définition de chacune de ces variables et les questions susceptibles de vous aider à bien les contrôler :**

### PRODUIT

Il s'agit de l'élément principal de votre entreprise, puisque les consommateurs identifient celle-ci à ce qu'ils y consomment.

**Questions à vous poser :**

- Avez-vous pris le temps d'évaluer la qualité de vos mets et de réviser leurs ingrédients, si nécessaire?
- Choisissez-vous des ingrédients transformés qui respectent les critères nutritionnels d'une saine alimentation et qui sont savoureux?
- Privilégiez-vous des modes de cuisson ou des modes de transformation qui ne nécessitent pas (ou peu) de matières grasses?
- Votre menu propose-t-il une belle variété de plats? Vos mets sont-ils réellement attrayants pour votre clientèle? Leurs saveurs sont-elles explosives?

## PRIX

Il s'agit de la valeur en argent qui est attribuée à un produit ou un service. Le prix le plus juste est celui que le consommateur est prêt à payer. C'est en fonction de ce prix que vous devez ajuster vos stratégies.

**Questions à vous poser :**

- ↳ Avez-vous analysé l'offre de la concurrence : leurs prix en fonction des portions et de la qualité des plats qu'ils proposent?
- ↳ Connaissez-vous la capacité d'achat de vos clients? À combien se chiffre la facture moyenne de votre clientèle?
- ↳ Votre menu présente-t-il une valeur ajoutée? Si oui, quelle est-elle et comment pouvez-vous la mettre en évidence?

## PLACE

L'environnement de votre cafétéria est un facteur essentiel à son succès. Ce lieu devrait attirer votre clientèle puisqu'elle y fait ses achats.

- ↳ Votre cafétéria est-elle attirant pour votre clientèle?
- ↳ Voici quelques éléments susceptibles d'améliorer les lieux physiques d'un établissement de restauration et de plaire à la clientèle :
  - la clarté/ la présence de fenêtres;
  - les couleurs;
  - la propreté;
  - la décoration;
  - le mobilier.

## PROMOTION

Elle englobe les moyens que vous utiliserez pour faire connaître les produits et/ou les services offerts par votre entreprise. La promotion présente également son « mix promotionnel », qui est constitué des éléments suivants :

- la publicité;
- les ventes personnalisées;
- la promotion des ventes;
- les relations publiques.

### Questions à vous poser :

- Votre stratégie de communication interne incite-t-elle les clients à consommer?
- Informez-vous vos clients des améliorations que vous avez apportées à votre menu?
- Choisissez-vous les bons moyens de communication?
- Utilisez-vous le ton et l'approche qui convient à votre clientèle?

### Voici quelques exemples de promotions que vous pourriez utiliser :

- les bons de réduction;
- les concours;
- les démonstrations culinaires;
- les échantillons et dégustations;
- les primes.

## CONCURRENCE (variable semi-contrôlable)

Elle influence l'environnement dans lequel votre entreprise évolue. En tant qu'entreprise, vous n'avez pas le pouvoir d'agir directement sur la stratégie d'un compétiteur, mais vous pouvez contrer son impact par divers moyens.

### Questions à vous poser :

- Qui sont vos compétiteurs?
  - ***Interne*** : Êtes-vous, dans votre école, en compétition avec une Coop alimentaire ou une autre cantine?
  - ***Externe*** : Y-a-t-il, à proximité de l'école, d'autres établissements de restauration ou des commerces qui vendent de la nourriture?
- Avez-vous analysé l'offre de vos compétiteurs, leur proximité, leurs heures d'ouverture, leurs promotions, etc.?
- Savez-vous pourquoi vos clients fréquentent vos compétiteurs? Est-ce pour s'évader de l'environnement scolaire? Parce que leur offre santé est plus variée? Leurs promotions plus intéressantes?

# AIDA : LES ÉTAPES D'UNE STRATÉGIE PUBLICITAIRE RÉUSSIE


AIDA est un acronyme qui fait référence aux 4 étapes que devrait respecter tout message publicitaire : attirer l'Attention, susciter l'Intérêt, déclencher le Désir et inciter à l'Action. Il s'agit d'un concept simple et facile à appliquer. Ces étapes doivent mener, en bout de ligne, le consommateur à acheter vos produits et/ou services.

On défini par service, votre offre d'abonnement annuel au service de cafétéria que vous proposez aux parents qui en retour, le donnent à leurs jeunes. Les produits que vous offrez sont définis par les menus, les collations et les breuvages que vous vendez dans votre cafétéria.

## Attention

C'est la première étape; celle où un nouveau client découvre pour la première fois vos produits et/ou services ou qu'un client régulier prend connaissance d'un ou des nouveaux produit(s) et/ou services que vous avez à proposer. Comment attirerez-vous l'attention de vos clients sur votre offre?

## Intérêt

Cette étape vise à initier, chez le consommateur, le désir de s'acheter de la nourriture ou breuvage. Vos stratégies de communication captent-elles l'intérêt des jeunes? Les incitent-elles à entrer dans votre établissement pour connaître votre menu?

## Désir

Cette étape stimule les intentions d'achat des consommateurs. Vos clients auront analysé les bénéfices qu'ils pourraient retirer en achetant vos produits et/ou services. Présentez-vous vos produits et/ou services de manière attrayante? Les consommateurs ont-ils le goût de les acheter?

## Action

Il s'agit de l'étape finale du modèle AIDA. Le consommateur achètera vos produits et/ou services s'il considère que votre offre comble ses besoins.

- ↳ Le client fait un choix au menu et achète ce choix.
- ↳ Ce client est satisfait et apprécie le plat.
- ↳ Vous les inciter à revenir consommer d'autres produits de votre menu.
- ↳ Les parents abonnent leurs enfants à votre service de repas scolaires.

## AIDA-Quelles sont les problématiques rencontrées par les gestionnaires de services alimentaires?

Cette section relève les problématiques vécues par plusieurs restaurateurs au sujet de l'assiduité de la consommation de leurs clients.

**Attention** : Comment capter l'attention des familles et m'assurer qu'elles sont à l'affût de mon offre?
**Intérêt** : Comment inciter les familles à consommer un repas équilibré?
**Désir** : Comment déclencher le désir de consommation des clients après avoir capté leur intérêt?
**Action** : Comment assurer la consommation de mets équilibrés et la fidélisation de la clientèle?

# PROBLÉMATIQUE 1 - ATTENTION

**J'offre des alternatives plus saines, mais les clients ne semblent pas le réaliser.**
Vous savez que votre offre alimentaire est équilibrée, bonne pour la santé et de qualité... mais êtes-vous sûr que votre clientèle en est consciente? Si celle-ci ne réalise pas la valeur de votre offre alimentaire, attirez son attention sur elle. Pour le faire de manière efficace, vous devez bien connaître les besoins et désirs de vos clients. Tentez de vous mettre à la place des jeunes, vous parviendrez sans doute à avoir une meilleure idée de ce qui peut les attirer ou non. Vous aurez aussi mieux comment vous adresser à eux et à leurs parents, qui doivent devenir vos alliés!

***Solution 1 : Faites-vous connaître des parents***

### 1 - Les parents sont les décideurs

Vous devez communiquer directement avec eux et les informer de votre « super » offre.

**Messages clés à communiquer :**

- **Valeur** : Vos mets sont de qualité et les clients en auront pour leur argent.
- **Santé** : Vos mets respectent des standards nutritionnels élevés.
- **Goût** : Votre nourriture est savoureuse et diversifiée.
- **Pratique** : Vos clients épargneront du temps.
- **Choix** : Les choix offerts répondront aux différents besoins des jeunes.

**Moyens de communication suggérés**
Dépliants, lettres, autocollants pour le réfrigérateur, dégustations, courriels, sites Web et réseaux sociaux (pourquoi pas le texto!).

### *Solution 2 : Ayez la bonne approche avec les jeunes*

Le comportement des jeunes vis-à-vis de la nourriture est souvent différent de celui de leurs parents. La satisfaction gustative est généralement le premier critère qui guide leurs choix et ces choix sont aussi fortement influencés par ceux de leurs amis. Sachez-le : plusieurs jeunes sont déjà des consommateurs avertis qui recherchent la qualité à bon prix, les belles présentations, les aliments tendance, le service rapide, etc. C'est pourquoi il est important de les informer que l'offre de votre menu est savoureuse, de qualité, abordable et servie rapidement. Assurez-vous que tous les membres de votre personnel qui sont appelés à être en contact avec votre clientèle connaissent bien les avantages de votre offre et qu'ils les lui communiquent régulièrement.

**Messages clés à communiquer :**

- **Valeur** : Vos mets sont de qualité et les clients en auront pour leur argent.
- **Goût** : Vos recettes sont savoureuses.
- **Variété** : Vos menus sont variés et les présentations attrayantes.
- **Tendance** : Vous avez du flair, vous connaissez les aliments tendance et vous souhaitez plaire aux jeunes en leur proposant.
- **Rapidité** : Vous offrez un service rapide. Comme les jeunes ont besoins de bouger, ils apprécieront de pouvoir apporter leur lunch à l'extérieur, où ils pourront passer du temps avec leurs amis.
- **Confort** : Vous avez à cœur d'offrir aux jeunes un lieu où manger qui soit agréable, chaleureux, confortable et bien décoré.

**Moyens de communication suggérés :**

Affiches, promotions, offres de durées limitées, discussions, courriels, sites Web et réseaux sociaux (incluant le texto!).

### *Solution 3 : Faites votre promotion dans les règles de l'art*

Sur une **affiche** – comme sur tout autre support publicitaire visuel –, il est généralement plus facile de ne faire passer qu'**un seul message à la fois**. Gardez cette règle en tête lorsque vous publierez de l'information. Si les messages se bousculent sur vos affiches, les gens ne prendront pas la peine de tout lire ou oublieront plus rapidement vos messages. Concentrez-vous sur l'idée maîtresse que vous souhaitez communiquer : s'agit-il de l'extension de vos heures d'ouvertures? de votre offre à durée limitée? de la création de nouveaux plats?

En plus de se concentrer sur une seule idée à la fois, on préconise en marketing d'y aller de **messages courts et simples**.

Pour faire connaître les améliorations apportées à votre offre, pensez à utiliser les **médias locaux**. Vous pourriez, par exemple, contacter votre journal de quartier pour voir si un journaliste serait intéressé de consacrer un article à l'amélioration de l'offre alimentaire dans les écoles, en prenant connaissance notamment de vos réalisations. Vous tenez entre les mains un sujet d'actualité... profitez-en pour battre le fer pendant qu'il est chaud!

# PROBLÉMATIQUE 2 - INTÉRÊT

**Les jeunes ne semblent pas intéressés à essayer un repas plus équilibré.**
Malheureusement, les images d'une nourriture savoureuse et appétissante ne suffisent pas toujours à fidéliser la clientèle. . Il faut trouver des moyens supplémentaires d'attirer à chaque jour les clients à l'intérieur de la cafétéria.

Pour y parvenir : invitez les jeunes à fréquenter votre cafétéria en les interpellant par des messages susceptibles de piquer leur curiosité. Les jeunes doivent pouvoir s'identifier aux messages que vous avez à communiquer de même qu'à la façon dont vous les transmettez; dans le cas contraire, vos efforts seront vains. Évitez, par exemple, de leur dire que votre menu « est bon pour eux »... ils ne se sentiront pas interpellés par ce message moralisateur trop souvent entendu. Soyez accrocheur, original et invitant!

Vous manquez d'inspiration? Regardez ce que font les compétiteurs qui publicisent leurs produits et services. Vous y trouverez certainement des approches que vous pourrez adapter pour votre service alimentaire.

## *Solution 1 : Distribuez des échantillons*

La dégustation est l'un des meilleurs moyens d'intéresser une clientèle présente sur les lieux. Distribuez des échantillons gratuits aux jeunes, ils ne pourront les refuser et parleront à leurs amis et à leurs parents de la qualité de la nourriture que vous offrez. Ne négligez jamais l'impact du bouche-à-oreille que peut déclencher des initiatives originales et bien pensées.

Voyez aussi à présenter des menus qui suivent les tendances et qui suscitent l'intérêt des jeunes. À l'aide d'un sondage, demandez aux jeunes quels sont leurs restaurants préférés et lesquels parmi les plats qu'ils servent leur plaisent le plus et pourquoi? Il ne s'agit pas de vous inciter à imiter ces établissements de restauration, mais bien de comprendre pourquoi les jeunes aiment les fréquenter.

**Facteurs de réussite d'une dégustation :**

- **Faites-vous connaître** : Devenez commanditaire des levée de fonds organisés par des jeunes et distribuez des échantillons lors des événements de collectes de fonds.
- **Soignez la présentation de vos échantillons** : Puisqu'ils sont à l'image des plats que vous servez, veillez à ce que vos échantillons soient bien présentés.
- **Soyez pratico-pratique** : Assurez-vous que vos échantillons puissent être dégustés facilement. Si nécessaire, prévoyez des ustensiles.
- **Saisissez les opportunités** : Profitez du moment où les jeunes attendent en ligne pour distribuer des échantillons. Ils seront contents et particulièrement réceptifs... parce qu'ils ont hâte de manger. C'est sans compter que le temps d'attente leur semblera plus court.

## Solution 2 : Sachez adapter vos promotions à votre clientèle

Il est primordial que vos clients soient satisfaits du rapport qualité/prix de ce que vous offrez. Ce rapport influence directement leur perception de la valeur de vos mets. Si les jeunes ont l'impression que les prix de vos produits sont trop élevés, il y a de fortes chances qu'ils ne les consomment pas.

La perception de la valeur de ce que vous offrez est aussi importante pour les parents que pour les jeunes. Pour les enfants du primaire, les parents sont les preneurs de décisions, c'est à eux que vous vous adressez. Mais pour ceux d'âge secondaire, vous devez convaincre à la fois les adolescents et leurs parents.

En faisant des promotions régulièrement, vous contribuez à nourrir, chez vos clients, une perception positive du rapport qualité/prix de ce que vous offrez. Les jeunes seront davantage enclins à fréquenter votre cafétéria s'ils ont le sentiment d'obtenir des mets de valeur pour leur argent ou si vous leur donner quelque chose de gratuit. Il est important que vous mettiez en œuvre de bonnes stratégies de communication pour annoncer vos promotions.

**Stratégies marketing :**

- **Faites des changements :** Les jeunes aiment le changement et ont besoin d'être stimulés. Affichez vos différentes offres sur un tableau à l'extérieur de la cafétéria (ex. : dans l'agora) et faites des mises à jour de manières hebdomadaires ou mensuelles.
- **Soyez d'affaires et visible :** Publicisez vos offres, vos rabais, vos 2 pour 1, etc. Vous pourriez même offrir un item gratuitement aux jeunes qui invitent un nouveau client!
- **Intéressez les parents :** Créez des offres destinées à inciter les parents à abonner leurs enfants à votre service alimentaire.
- **Observez vos clients :** Étudiez les comportements d'achats de vos clients et prenez note, entre autres, de ce qu'ils achètent le plus souvent. Concentrez vos promotions sur les aliments santé qui ont un volume de vente plus élevé; convainquez les jeunes clients potentiels en promouvant les mets les plus populaires auprès de votre clientèle fidèle.
- **Communiquez efficacement :** Tenez compte des comportements d'achat de vos clients pour créer vos promotions.

### *Solution 3 : Planifiez vos promotions*

Toutes les occasions sont bonnes pour lancer une campagne de promotion. C'est à vous de saisir la balle au bond! Pensez, par exemple, aux événements sportifs : vous pourriez offrir un dessert gratuit à vos 15 premiers clients le lendemain des victoires des Canadiens ou lorsqu'un athlète d'ici remporte une victoire importante...

Il suffit d'un peu de préparation et de planification pour gérer votre marketing de manière efficace. Pensez d'abord aux effets que vous souhaitez obtenir avec vos publicités, identifiez les meilleurs endroits pour installer vos affiches et déterminez quel serait le meilleur moment pour lancer une nouvelle promotion. Le fait d'élaborer un **calendrier de gestion de vos promotions** vous aidera grandement à donner forme à vos projets.

**Idées de promotions :**

- **Offrez des forfaits :** Les jeunes comprendront qu'ils sont gagnants en choisissant un forfait sandwich/salade repas ou soupe repas. Si plusieurs de vos clients potentiels amènent leurs lunchs, tentez de savoir de quoi ceux-ci sont principalement composés. S'ils sont composés de sandwichs, hâtez-vous d'offrir des sandwichs frais, faits sur place et à prix compétitifs. Ces jeunes se demanderont probablement s'il vaut encore la peine qu'ils fassent leurs propres sandwichs lorsqu'ils peuvent s'en procurer à l'école, de fraîcheur et de qualité équivalentes, et à moindre prix. Annoncez vos sandwiches haut et fort; concevez une affiche illustrant votre tout nouveau trio de sandwichs frais du jour!
- **Faites le lien avec les activités scolaires :** Plusieurs écoles ont des équipes sportives. Vous pourriez créer des menus ou des forfaits pour sportifs. Tentez de vous entendre avec les professeurs lorsqu'il est question d'apporter de la nourriture dans certains cours.
- **Suivez la température :** La température change constamment, faites-en autant! Associez vos menus aux saisons; lorsqu'il fait chaud, faites la promotion de vos desserts congelés maison ou de vos jus frais et smoothies. En hiver, placez en évidence vos soupes chaudes et réconfortantes.
- **Soyez stimulant :** Faites le lien entre vos activités promotionnelles et des événements appréciés des jeunes tels que les Jeux Olympique, les parties de hockey, de football ou de soccer.
- **Ciblez votre clientèle :** Ne perdez pas de vue à qui vous vous adressez lorsque vient le temps de concevoir un produit et d'en faire la promotion.
- **Prenez de l'avance :** Pour que les parents et les jeunes remarquent une promotion et que celle-ci s'imprime dans leur mémoire, ils doivent pouvoir la voir et la lire à plusieurs reprises avant même qu'elle n'ait débuté. Pensez à utiliser le courriel et les réseaux sociaux sur internet, comme moyens supplémentaire pour les rejoindre.

# PROBLÉMATIQUE 3 - DÉSIR

**Bien qu'ils entrent dans la cafétéria, les jeunes ne sont pas nécessairement portés à acheter un repas équilibrés.**
Réussir à attirer les jeunes à la cafétéria c'est très bien. Mais encore faut-il qu'ils y entrent pour acheter! Pour les encourager à le faire, il est souhaitable que vous ayez déployé au préalable quelques stratégies marketing à l'intérieur même de votre cafétéria : assurez-vous que vos promotions sont bien en vue sur les murs, dans la file d'attente, sur vos comptoirs ainsi qu'à la caisse.

## *Solution 1 : Vente croisée*

Lorsque les gens sont en train de faire un achat ou qu'ils viennent d'en faire un, ils sont plus disposés à sortir à nouveau leur portefeuille, puisqu'ils ont pris la décision d'acheter. C'est alors qu'il vous faut saisir l'opportunité de faire une vente croisée, en promouvant des produits qui sont bons pour la santé. Une vente croisée consiste à vendre un produit complémentaire, un accessoire ou un service en lien avec le produit principal acheté. Cette stratégie marketing peut vous permettre d'augmenter considérablement vos ventes. Offrez, par exemple, la possibilité d'obtenir un rabais lorsqu'un produit sain est combiné au produit principal.

**Suggestions pour créer des ventes croisées :**

- **Créez des combinaisons :** Faites une promotion qui permet aux jeunes d'acheter un produit santé à moindre prix s'ils achètent le plat ou la collation du jour.
- **Équilibrez l'offre :** Faites une promotion qui permet l'achat d'un repas plus équilibrée.
- **Maximisez l'achat :** Servez de plus grosses portions pour les mets santé comme les salades, les soupes ou les fruits frais. Il vous en coûtera un peu plus cher, mais si vous accompagnez votre offre d'une gâterie de petit format, cette offre sera appréciée des jeunes.
- **Influencez l'achat par le jeu des prix :** Maintenez les produits santé à des prix plus bas que les produits d'occasion. Les prix ont une influence considérable sur la décision d'acheter de même que sur le choix des produits et services consommés.
- **Proposez des forfaits repas :** Instaurez des forfaits repas (duos ou trios) et assurez-vous que ceux-ci sont bien en vue sur les murs, dans la file d'attente, sur vos comptoirs ainsi qu'à la caisse.

### *Solution 2 : Donnez un peu plus*

Créez un environnement excitant, qui fasse en sorte que les jeunes soient constamment surpris par vos offres. La plupart des gens aiment recevoir une surprise, un cadeau ou un rabais lorsqu'ils achètent un produit en magasin. Les jeunes ne font pas exception! Et il suffit souvent de peu pour leur faire plaisir et pour entraîner, en parallèle, un effet positif sur vos ventes.

**Idées de promotions pour les mets sains :**

- **2 pour 1 :** Les jeunes pourront inviter leurs amis qui n'ont jamais acheté vos repas santé. Il ne leur en coûtera que la moitié du prix et vous aurez réussi à vendre un repas à un nouveau client.
- **2 pour 3 :** Dans ce cas-ci, vous donnez moins qu'avec le 2 pour 1 et vous encouragez les jeunes à former des groupes sociaux. Souvenez-vous que les jeunes s'influencent beaucoup entre eux!
- **Rabais de groupe :** Profitez de la présence des groupes sociaux pour leur offrir un pourcentage de rabais lorsque tout le groupe (ex. : de 5 et plus) se présente pour acheter un repas. Cette pratique permettra à plus de jeunes de découvrir vos services et de pendre une décision d'achat.
- **Rabais :** Offrir un petit rabais (ex. : 5 - 10 - 15 %) sur des produits sélectionnés peut inciter à l'achat. Vous pourriez le proposer en certaines occasions, comme le 1er et le 15 de chaque mois ou à chaque fin de semestre.
- **Concours :** Apprenez à connaître vos clients en les invitant à participer à un concours culinaire qui vise à recueillir la meilleure idée de plat pour la cafétéria. Le gagnant verra sa création ajoutée à votre menu. Parmi les idées soumises, prenez note des influences des jeunes et de ce qu'ils aiment manger. Voilà un étude de marché qui n'aura pas coûter très cher et qui vous aura rapprocher des jeunes!

### *Solution 3 : Promotion au point de vente*

Profitez du moment où les jeunes font la file d'attente pour rappeler vos promotions et en annoncer de nouvelles. Si les jeunes font la file, c'est qu'ils ont pris une décision d'achat. Profitez de ce temps d'attente pour rappeler vos offres. Conservez à proximité de la caisse des produits intéressants à bas prix afin de susciter un achat supplémentaire, plus impulsif.

**Stratégies marketing :**

- **Stimulez les discussions autour de la table :** Faites imprimer des napperons qui affichent vos différentes promotions et placez-les dans les plateaux ou sur les tables.
- **Assurez-vous que vos promotions sont vues et lues :** Toutes vos offres doivent être visibles - et bien éclairées! - depuis l'entrée de la cafétéria. Les images de nourriture doivent aussi être exposées à la vue des jeunes lorsqu'ils attendent en file d'attente pour commander et payer.
- **Pensez aux dépliants :** Faites imprimer des dépliants que vous disposerez sur les tables. Ces dépliants rafraîchiront la mémoire des clients sur vos offres pendant qu'ils mangent ou qu'ils attendent leurs commandes.

# PROBLÉMATIQUE 4 – ACTION

**Comment m'assurer que les jeunes reviennent consommer à la cafétéria?**
Vous avez déjà réussi à transformer un client potentiel en client acheteur. Maintenant, il ne vous reste plus qu'à le fidéliser. Habituellement, la qualité de la nourriture et du service, jumelée à des prix compétitifs, permettent de fidéliser les clients de façon temporaire. Pour fidéliser ces clients, vous devez les consulter, créer un environnement dans lequel ils se reconnaissent et se sentent confortables, vous montrer innovateur et suivre les tendances.

## *Solution 1 : Techniques de fidélisation*

Il existe plusieurs techniques susceptibles de contribuer à fidéliser une clientèle. Trouvez celle qui vous convient le mieux. Rien ne vous empêche non plus d'en combiner plusieurs.

**Techniques de fidélisation :**

- **Carte fidélité :** Créez une carte fidélité sur laquelle vous étamperez une case pour chacun des achats effectués par le client. Par exemple, après le dixième achat, votre client aurait droit à une collation gratuite.
- **Coupon d'échange :** Remettez un coupon d'échange au client qui achète une collation saine. Après un nombre défini d'achats, disons cinq, votre client aurait droit à un repas du jour gratuit.
- **Récompense pour amener de nouveaux clients :** Encouragez les jeunes à vous amener des clients en leur offrant un repas du jour ou une collation saine lorsqu'ils sont accompagnés d'un ami qui n'est pas inscrit au service de repas scolaires.
- **Carte d'autocollants :** Cette technique est destinée principalement aux jeunes du primaire. Elle consiste à apposer sur une carte, que vous aurez donnée aux jeunes, un autocollant pour chaque achat effectué. Lorsque leur carte sera pleine, les enfants pourront vous l'échanger contre une collation santé.

## *Solution 2 : Créez un environnement favorable*

Un environnement accueillant et plaisant incite souvent les clients à consommer et à y passer du temps. Plus vos clients passeront de temps dans la cafétéria, plus ils seront susceptibles d'acheter vos produits.

**Trucs simples pour enjoliver votre cafétéria :**

- **Peinture :** Choisissez une ou des couleurs qui donnent un look chaleureux, clair et aéré.
- **Espace et disposition du mobilier :** Les jeunes aiment se retrouver en groupes sans être tassés les uns sur les autres. Vous devriez mettre à leur disposition des tables et des chaises flexibles. Rangez le mobilier qui est de trop, puis réorganisez la disposition des tables et des chaises restantes.
- **Décoration et ambiance :** Décorez la cafétéria de dessins, de collages ou de peintures que les jeunes auront faits, par exemple, dans le cadre d'un concours sur le plaisir de manger. Installez différents types d'éclairage. Utilisez une télévision pour passer, par exemple, de belles images de vos plats et de vos cuisiniers à l'œuvre!

### *Solution 3 : Demandez aux jeunes ce qu'ils pensent de votre service*

Consultez les jeunes pour savoir ce qu'ils pensent des différents aspects de votre service : nourriture, service à la clientèle, décoration, etc. Leurs réponses vous permettront de mettre vos énergies là où il le faut, plutôt que de vous éparpiller. Ces sondages peuvent prendre la forme de courts questionnaires écrits ou de discussions. Une fois que vous aurez établi un premier contact avec eux et que vous aurez pris le temps de les écouter, ils seront par la suite plus faciles d'approche et plus enclins à vous donner de l'information susceptible de vous intéresser.

**Techniques de fidélisation :**

- **Récompensez la participation :** Faites tirer un prix parmi ceux qui auront accepté de répondre à vos questionnaires ou de participer à vos discussions.
- **Demandez des suggestions :** Installez une boîte à suggestions afin que les jeunes puissent vous faire part en tout temps de leurs idées pour améliorer votre service.
- **Gardez le contact :** Prenez rendez-vous avec le président des élèves, il pourrait vous aider à vous rapprocher des autres jeunes. De plus, vous obtiendrez l'opinion d'un membre respecté du groupe d'élèves.

## STRATÉGIES POUR UN VIRAGE SANTÉ

Des chercheurs de l'Université Cornell (État de New York) ont découvert récemment que de petits changements pouvaient permettre d'augmenter les ventes de produits santé dans les cafétérias scolaires.

Voici quelques-unes de leurs constatations :

- Les ventes de fruits augmentent de 100 % quand ils sont présentés dans un bol coloré.
- Les ventes de salades triplent quand le comptoir est placé au milieu d'un passage obligé, juste devant la caisse.
- Les ventes de salades augmentent du tiers quand le caissier demande à chaque enfant : « Veux-tu une salade? »
- Il suffit de placer le lait ordinaire devant le lait au chocolat dans le frigo pour que les jeunes choisissent la version moins sucrée.
- En donnant le choix entre deux légumes plutôt que d'en imposer un, les élèves sont plus susceptibles de manger leur portion que de la jeter à la poubelle.
- Les enfants comme les adultes sont plus susceptibles de prendre ce qu'il y a au début et à la fin de la file parce qu'ils sont affamés. Il vaut donc mieux y concentrer les bons aliments.
- Garder la crème glacée dans un congélateur opaque réduit la consommation.
- La quantité de céréales englouties au déjeuner diminue en même temps que la grosseur du bol.
- Les jeunes préfèrent les repas santé s'ils ont accès à une caisse rapide.
- Pour diminuer l'attrait des desserts et des boissons sucrées, il suffit d'obliger les élèves à les payer en argent comptant.
- Les cartes prépayées ne donnant droit qu'à des aliments santé permettent aux parents de contrôler indirectement l'assiette de leurs enfants.

(Source : Annie Morin, « Malbouffe à l'école: la solution marketing », Le Soleil, 14 novembre 2010, sur le site cyberpresse.ca. )


**Sources**

- Colbert, François et Marc Filion, Gestion du Marketing 2e édition, Gaëtan Morin Éditeur, 1995.
- Paquin, Benoît et Normand Turgeon, Les entreprises de services, Une approche client gagnante, Les éditions Transcontinental, 1998.
- http://www.schoolfoodtrust.org.uk/school-cooks-caterers/resources/a-fresh-look-at-marketing-school-food
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Avantage_comp%C3%A9titif
- http://www.cyberpresse.ca/le-soleil/actualites/education/201011/13/01-4342504-malbouffe-a-lecole-la-solution-marketing.php
- http://www.restaurantreport.com/features/ft_marketingplan.html
- http://www.marketing-strategique.com/Facteurs-cles-succes.htm

# Annexes

# ANNEXE I
# ALIMENTS À NE PAS CONGELER

| À NE PAS CONGELER | POURQUOI | REMARQUES |
|---|---|---|
| Mayonnaise | Se séparerait | Remplacez-la par de la sauce à salade |
| Blanc d'œufs cuits | Deviendraient durs et caoutchouteux | Les blancs d'œufs crus se congèlent bien |
| Crème pâtissière et garnitures à la crème | Deviendraient pâteuses, se sépareraient | |
| Glaçage aux blancs d'œufs | Deviendrait mousseux | Remplacez-le par du glaçage au yogourt |
| Crème sure ou aigre | Deviendrait liquide | Peut être mélangée dans les trempettes et tartinades |
| Pommes de terre dans les soupes et les ragoûts | Pourraient se décolorer et se transformer en bouillie | Les ajouter à une recette après l'avoir décongelée |
| Aliments frits | Perdraient leur côté croustillant | Les réchauffez dans un four à convection |
| Garnitures de chapelure | Deviendraient pâteuses | Les réchauffer, sans couvercle, pour leur redonner leur côté croustillant |
| Légumes et fruits croquants, qui ont une teneur élevée en eau (céleri, melon, laitues et tomates, par exemple) | Perdraient leur côté croustillant | Utilisez-les dans les plats cuits, où la texture importe moins |
| Sauces liées à la fécule | Se sépareraient | Les réchauffer en brassant bien et si nécessaire, rajouter de la fécule |
| Fromage frais et à pâte molle | Changeraient de texture | |

(Source : adapté du livre L'ABC de la congélation « Bon à manger, bon à congeler » aux Éditions de l'Homme.)

# La conservation des aliments, c'est simple !

## Les aliments chauds

Les bactéries cessent de se multiplier à 60 °C, mais survivent.

**60 °C** ou plus

## Les aliments réfrigérés

La multiplication des bactéries est ralentie.

entre **0 °C** et **4 °C**

## Les aliments congelés

La multiplication des bactéries est arrêtée.

**-18 °C** ou moins

## Attention, danger !

Entre 4 °C et 60 °C, les bactéries prolifèrent.

- Vérifier quotidiennement la température des appareils.
- Consigner les résultats dans un registre.
- Prévoir les mesures à prendre en cas de températures non conformes.

100 90 80 70 60 50 40 30 20 10 0 -10 -20

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec

# ANNEXE 3
# PRÉPARATION ET DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS AU CONGÉLATEUR

| LÉGUMES | PRÉPARATION | DURÉE DE CONSERVATION |
|---|---|---|
| Aubergine | Éplucher, couper en rondelles, blanchir 3mn | 12 mois |
| Brocoli | Laver, bien sécher | 12 mois |
| Carottes | Éplucher, couper en bâtonnets ou en rondelles | 8 mois |
| Chou-fleur | Séparer en petits bouquets | 6 mois |
| Courge | Éplucher, couper en petits morceaux | 6 mois |
| Courgettes | Éplucher, couper en morceaux ou rondelles | 3 mois |
| Épinards | Faire blanchir 3mn, bien égoutter en les pressant | 12 mois |
| Haricots verts | Équeuter, laver, sécher | 12 mois |
| Petits Pois | Écosser | 12 mois |
| La plupart légumes | | 12 mois |
| Tomates en coulis | Faire blanchir, peler, mixer | 12 mois |

| FRUITS | PRÉPARATION | DURÉE DE CONSERVATION |
|---|---|---|
| Abricot | Laver, dénoyauter, couper en 2 | 12 mois |
| Cerise | Laver, équeuter, dénoyauter | 12 mois |
| Fraise | A plat sur du papier sulfurisé | 12 mois |
| Framboise | Comme les fraises | 12 mois |
| Kiwi | Éplucher, couper en 2 | 6 mois |
| Poire | Éplucher, couper en 2, évidé | 12 mois |
| Quetsche | Laver, dénoyauter, couper en 2 | 12 mois |

| POISSONS | PRÉPARATION | DURÉE DE CONSERVATION |
|---|---|---|
| Divers | Nettoyer, vider, préparer en darnes ou en filets | 3-4 mois |

| VIANDES | PRÉPARATION | DURÉE DE CONSERVATION |
|---|---|---|
| Bœuf (Morceaux, Steaks) | Congeler à plat | 12 mois |
| Bœuf (Rôti, Côtes) | Emballer dans du papier aluminium | 12 mois |
| Bœuf (haché) | Congeler rapidement | 6 mois |
| Agneau | Comme pour le bœuf | 12 mois |
| Veau | Comme pour le bœuf | 12 mois |
| Porc (morceaux, côtelettes) | Congeler à plat | 6 mois |
| Porc (haché, farce) | dans des barquettes | 6 mois |
| Porc (saucisses) | à plat dans un sachet | 6 mois |
| Poulet cuisses | Congeler à plat | 12 mois |
| Poulet entier | Plumer et vider | 12 mois |
| Poulet en cube | Congeler à plat | 6 mois |

| PRODUITS LAITIERS | PRÉPARATION | DURÉE DE CONSERVATION |
|---|---|---|
| Beurre | Mettre en sachet dans l'emballage d'origine | 4 mois |
| Fromage fermenté | Mettre en sachet | 3 mois |
| Fromage à pâte cuite | Emballer dans du film plastique en morceaux de 250gr | 6 mois |
| Fromage râpé | Mettre dans une boîte | 6 mois |
| Le lait | Dans son contenant | 6 mois |
| La crème 35% | Dans son contenant | 6mois |

| BOULANGERIE ET PÂTISSERIE | PRÉPARATION | DURÉE DE CONSERVATION |
|---|---|---|
| Baguettes | Dans un sachet | 1 mois |
| Pain complet ou campagne | en tranches, dans un sachet | 2 mois |
| Gâteaux | en part individuelles | 3-4 mois |
| Viennoiserie | dans des sachets | 2 mois |
| Pâtes, fonds de tarte | en bloc ou étalés | 3 mois |

# ANNEXE 4
# QUOI JETER ET QUOI GARDER EN CAS DE PANNE D'ÉLECTRICITÉ

## ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS

| CATÉGORIES | À CONSERVER[1] | À JETER |
|---|---|---|
| Produits laitiers | Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.), parmesan, fromage en tranches, fromage fondu, beurre, margarine | Lait, lait maternisé (contenant ouvert), crème, fromage à pâte molle, fromage à la crème |
| Fruits et légumes | Fruits et légumes frais entiers, jus de fruits pasteurisés | Jus de légumes (contenant ouvert), jus de fruits non pasteurisés, légumes cuits ou légumes crus préparés |
| Salades préparées | --- | Toutes les salades contenant de la viande, de la volaille ou du poisson, pâtes alimentaires, légumes cuits, salades de choux |
| Viandes, volailles, poissons et fruits de mer | --- | Tous les plats cuisinés, crus ou cuits, à base de viande, de volaille ou de poisson |
| Soupes et sauces | --- | Toutes les soupes et les sauces faites de jus de viande, soupes en crème |
| Œufs | --- | Œufs en coquille, œufs liquides, mets et desserts à base d'œuf (quiches, crèmes pâtissières) |
| Desserts | Tartes aux fruits cuites, gâteaux, muffins, biscuits | Desserts avec crème, crèmes pâtissières |
| Pâtes alimentaires | --- | Pâtes cuites, sauces pour pâtes alimentaires, pâtes fraîches |
| Tartinades | Confitures, gelées, marmelade, tartinades sucrées, beurre d'arachide | --- |
| Condiments | Relish, moutarde, ketchup, mayonnaise commerciale, sauce à salade, sauce BBQ, sauce à tacos, vinaigrettes commerciales olives, marinades | Mayonnaise maison, sauce tartare, raifort, sauce aux huîtres, ail dans l'huile |

[1] Lorsque des aliments présentent des signes de détérioration, il est préférable de les jeter.

# ANNEXE 5
# THERMOGUIDE

# ANNEXE 6
## GUIDE DE CONSERVATION ET D'ENTREPOSAGE DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Les fruits et légumes n'ont pas tous la même durée de vie et ne nécessitent pas tous d'être réfrigérés. Voici un guide pratique sur la durée de conservation des fruits et légumes (lorsqu'ils sont conservés dans de bonnes conditions d'entreposage)*.

| Fruit | Température ambiante | Réfrigérateur (4°C) | Congélateur (-18°C) |
|---|---|---|---|
| Abricot | Jusqu'à maturité[1] | 1 semaine | 1 an |
| Agrumes (tous) | 1 semaine | 1-3 semaines | 6 mois (jus et zeste) |
| Ananas | 1-2 jours | 3-5 jours | 4-6 mois |
| Avocat | Jusqu'à maturité | 3-4 jours | 4-6 mois |
| Banane | Jusqu'à maturité | 1-2 jours | 4-6 mois |
| Bleuets | Non recommandé[2] | 3-5 jours | 1 an |
| Canneberges | Non recommandé | 1-2 semaines | 1 an |
| Cerises | Non recommandé | 3-5 jours | 1 an |
| Fraises | Non recommandé | 2-3 jours | 1 an |
| Framboises | Non recommandé | 1-2 jours | 1 an |
| Kiwi | Jusqu'à maturité | 1-2 semaines | Non recommandé |
| Mangue | Jusqu'à maturité | 1-2 semaines | 1 an |
| Melons (tous) | Jusqu'à maturité | 3-5 jours | 8-12 mois |
| Mûres | Non recommandé | 2-3 jours | 1 an |
| Nectarines | Jusqu'à maturité | 3-5 jours | 1 an |
| Papaye | Jusqu'à maturité | 1 semaine | 1 an |
| Pommes (août à janvier) | Jusqu'à maturité | Jusqu'à 6 mois | 1 an |
| Pommes (février à juillet) | Jusqu'à maturité | 2-3 semaines | 1 an |
| Pêches | Jusqu'à maturité | 3-5 jours | 1 an |
| Poires | Jusqu'à maturité | 3-5 jours | 1 an |
| Prunes | Jusqu'à maturité | 3-5 jours | 1 an |
| Raisins | Non recommandé | 5 jours | 1 an |
| Rhubarbe | Non recommandé | 5 jours | 1 an |

* Les durées de conservation peuvent varier selon le niveau de maturité ainsi que l'état des fruits au moment de l'achat.

[1] Lorsque le fruit est mûr, il est préférable de le mettre au réfrigérateur pour prolonger sa durée de conservation.

[2] Ces fruits étant fragiles, il est préférable de les garder au réfrigérateur ou de les consommer immédiatement.

| Légume | Température ambiante | Réfrigérateur (4°C) | Congélateur (-18°C) |
|---|---|---|---|
| Ail | Quelques semaines | Non recommandé | 2 mois |
| Artichaut | Non recommandé | 1 semaine | 6-8 mois |
| Asperge | Non recommandé | 2-3 jours | 1 an |
| Aubergine | Non recommandé | 1 semaine | 6-8 mois |
| Betterave | Non recommandé | 3-4 semaines | 1 an (cuite) |
| Brocoli | Non recommandé | 5 jours | 1 an |
| Carotte | Non recommandé | 3 mois | 1 an |
| Céleri | Non recommandé | 2 semaines | 8-12 mois |
| Champignon | Non recommandé | 5 jours | 1 an |
| Chou | Non recommandé | 2-3 semaines | 1 an |
| Chou-fleur | Non recommandé | 1 semaine | 1 an |
| Chou de Bruxelles | Non recommandé | 1 semaine | 1 an |
| Concombre | Non recommandé | 1 semaine | Non recommandé |
| Courge d'hiver | Quelques semaines | Non recommandé | 1 an |
| Courgette | Non recommandé | 1 semaine | 1 an |
| Endive | Non recommandé | 3-4 jours | Non recommandé |
| Épinard | Non recommandé | 4-5 jours | 1 an |
| Fèves germées | Non recommandé | 3-4 jours | Non recommandé |
| Fines herbes | Non recommandé | 4 jours | 1 an |
| Haricot jaune et vert | Non recommandé | 5-6 jours | 1 an |
| Laitues (toutes) | Non recommandé | 1 semaine | Non recommandé |
| Maïs en épis | Non recommandé | 2 jours | 1 an |
| Oignon | 1 jour | 3-4 semaines (chambre froide) | 3-6 mois |
| Oignon vert | Non recommandé | 1 semaine | 1 an |
| Okra | Non recommandé | 3-5 jours | 1 an |
| Panais | Non recommandé | 2-3 semaines | 1 an |
| Poireau | Non recommandé | 2 semaines | 1 an |
| Pois, fève de Lima | Non recommandé | 3-5 jours | 1 an |
| Pois mange-tout | Non recommandé | 2 jours | 1 an |
| Poivrons | Non recommandé | 1 semaine | 1 an |
| Pomme de terre | 1-2 semaines | 2-6 mois (chambre froide) | Non recommandé |
| Radis | Non recommandé | 1-2 semaines | Non recommandé |
| Rutabaga | 1 semaine | 3 semaines | 1 an |
| Tomate | Jusqu'à maturité | 1 semaine | 1 an |

ANNEXE 7

# Fiche de coefficient de rendement

**DATE** : _____

**CLASSIFICATION** : _____Viande _____Poisson_____Fruits et légumes_____Épicerie

**SUJET ÉTUDIÉ** : _____

**SPÉCIFICATION D'ACHAT** : _____Frais _____Congelé

| | | | |
|---|---|---|---|
| Catégorie | _____ | Coupe | _____ |
| Poids | _____ | Format | _____ |
| Marque | _____ | Provenance | _____ |

**QUANTITÉ UTILISÉE POUR L'ESSAI** : _____

| DESCRIPTION | POIDS | % | COEFFICIENT |
|---|---|---|---|
| Perte de décongélation ou cuisson | | | |
| Perte de liquide | | | |
| Perte d'os-gras-peau (viande-poisson) | | | |
| Perte de pelure, feuille, autres (fruits-légumes) | | | |
| Perte à la mise en portion | | | |
| Rendement du produit transformé (poids) | | | |
| Rendement après cuisson | | | |

TYPE DE CUISSON : Régulière_____ Lente _____

Rôti ❑ Grillé ❑ Poché ❑ Poêlé ❑ Sauté ❑
Frite ❑ Bouilli ❑ Braisé ❑ Vapeur ❑ Blanchi ❑

**FORMULES :**

$$\frac{\text{Poids des pertes} \times 100}{\text{Poids à l'achat}} = \text{\% de rendement}$$

**COEFFICIENT DE RENDEMENT :**

$$\frac{\text{Poids à l'achat}}{\text{Poids net utilisable}} = \text{Coefficient}$$

**COÛT RÉEL DU PRODUIT :**

Prix à l'achat X coefficient de rendement = Coût réel du produit

**DATE** : TOUJOURS ÉCRIRE LA DATE DE L'ÉTUDE DE RENDEMENT

**CLASSIFICATION** : _____ Viande _____ Poisson X _____ Fruits et légumes _____ Épicerie

**SUJET ÉTUDIÉ** : Laitue romaine

**SPÉCIFICATION D'ACHAT** : X _____ Frais _____ Congelé

| | | | |
|---|---|---|---|
| Catégorie | Entrée | Coupe | |
| Poids | 18,432 Kg | Format | Caisse 24 un. |
| Marque | | Provenance | Québec |

**QUANTITÉ UTILISÉE POUR L'ESSAI** : 24 unités

| DESCRIPTION | POIDS | % | COEFFICIENT |
|---|---|---|---|
| Perte de décongélation ou cuisson | | | |
| Perte de liquide | | | |
| Perte d'os-gras-peau (viande-poisson) | | | |
| Perte de pelure, feuille, autres (fruits-légumes) | 7,008 Kg | 37,983 | |
| Perte à la mise en portion | | | |
| Rendement du produit transformé (poids) | 11,424 Kg | 61,979 | 1,613 |
| Rendement après cuisson | | | |

TYPE DE CUISSON : Régulière _____ Lente _____

Rôti ❑ Grillé ❑ Poché ❑ Poêlé ❑ Sauté ❑
Frite ❑ Bouilli ❑ Braisé ❑ Vapeur ❑ Blanchi ❑

**FORMULES :**

$$\frac{\text{Poids du produit transformé x 100 (11,424 Kg x 100)}}{\text{Poids à l'achat (18,432 Kg)}} = \text{61,979 \% de rendement}$$

**COEFFICIENT DE RENDEMENT :**

$$\frac{\text{Poids à l'achat = (18,432 Kg)}}{\text{Poids net utilisable = (11,424 Kg)}} = \text{Coefficient (1,6134)}$$

$$\frac{\text{Pourcentage à l'achat 100 \%}}{\text{Pourcentage de rendement 61,979}} = \text{1.6134}$$

**COÛT RÉEL DU PRODUIT :**

Prix Cs X coefficient de rendement
**14,04 $ X 1,613 = 22,65 $ la caisse = Coût réel**

Prix au Kg X coefficient de rendement
**0,762 $ x 1,613 = 1,229 $ le Kg**

## Exemple 2

**DATE** : **TOUJOURS ÉCRIRE LA DATE DE L'ÉTUDE DE RENDEMENT**

**CLASSIFICATION** : X Viande _____ Poisson _____ Fruits et légumes _____ Épicerie

**SUJET ÉTUDIÉ** : **Côte de bœuf**

**SPÉCIFICATION D'ACHAT** : X Frais _____ Congelé

| | | | |
|---|---|---|---|
| Catégorie | **Plat principal** | Coupe | **A-1 Oven-Ready** |
| Poids | **9,6 Kg** | Format | **un.** |
| Marque | _____ | Provenance | **Canada** |

**QUANTITÉ UTILISÉE POUR L'ESSAI** : **1 côte 9,62 Kg**

| DESCRIPTION | POIDS | % | COEFFICIENT |
|---|---|---|---|
| Perte de décongélation ou cuisson | **2 Kg** | **20,79** | |
| Perte de liquide | | | |
| Perte d'os-gras-peau (viande-poisson) | **2,7 Kg** | **28,0665** | |
| Perte totale | **4,7 Kg** | **48,8565** | |
| | | | |
| Rendement du produit transformé (poids) | | | |
| Rendement après cuisson | **4,9 Kg** | **50,9355** | **1,9633** |

TYPE DE CUISSON : Régulière _____ Lente _____

Rôti ☑ **60°C** Grillé ❑ Poché ❑ Poêlé ❑ Sauté ❑
Frite ❑ Bouilli ❑ Braisé ❑ Vapeur ❑ Blanchi ❑

**FORMULES :**

$$\frac{\text{Poids du rendement après cuisson} \times 100}{\text{Poids à l'achat } (9{,}62\ \text{Kg})} = 50{,}9355\ \%$$

**COEFFICIENT DE RENDEMENT :**

$$\frac{\text{Poids à l'achat} = (9{,}62\ \text{Kg})}{\text{Poids net utilisable} = (4{,}9\ \text{Kg})} = 1{,}9633$$

**COÛT RÉEL DU PRODUIT :**

Prix à l'achat X coefficient de rendement = Coût réel du produit

**7,85 Kg X 1,9633 = 15,412 $ Kg**

**DATE** : **TOUJOURS ÉCRIRE LA DATE DE L'ÉTUDE DE RENDEMENT**

**CLASSIFICATION** : _____Viande _____Poisson_____**X** Fruits et légumes_____Épicerie

**SUJET ÉTUDIÉ** : **Salade de fruits**

**SPÉCIFICATION D'ACHAT** : _____**X**____Frais _____Congelé

| | | | |
|---|---|---|---|
| Catégorie | **Dessert** | Coupe | _____ |
| Poids | **12,09 Kg** | Format | **Chaudière** |
| Marque | **Amber** | Provenance | **Mon fournisseur** |

**QUANTITÉ UTILISÉE POUR L'ESSAI** : **1 chaudière de 12,09 Kg**

| DESCRIPTION | POIDS | % | COEFFICIENT |
|---|---|---|---|
| Perte de décongélation ou cuisson | | | |
| Perte de liquide | **4,6363 Kg** | **38,3482** | |
| Perte d'os-gras-peau (viande-poisson) | | | |
| Perte de pelure, feuille, autres (fruits-légumes) | | | |
| Perte à la mise en portion | | | |
| Rendement du produit transformé (poids) | **7,4537 Kg** | **61,6518** | |
| Rendement après cuisson | | | |

TYPE DE CUISSON : Régulière_____ Lente _____

Rôti ❑ Grillé ❑ Poché ❑ Poêlé ❑ Sauté ❑
Frite ❑ Bouilli ❑ Braisé ❑ Vapeur ❑ Blanchi ❑

**FORMULES :**

$$\frac{\text{Poids du produit} \times 100}{\text{Poids à l'achat } \mathbf{12{,}09}} = \mathbf{61{,}6518\ \%\ de\ rendement}$$

**COEFFICIENT DE RENDEMENT :**

$$\frac{\text{Poids à l'achat } \mathbf{(12{,}09\ Kg)}}{\text{Poids net utilisable} = \mathbf{(7{,}454\ Kg)}} = \mathbf{1{,}622}$$

**COÛT RÉEL DU PRODUIT :**

Prix à l'achat X coefficient de rendement = Coût réel du produit

**2,978 X 1,622 = 4,82 $ Kg prix**

# Tableau des coefficients de rendement

| Catégorie | Description | Spécifications | Présentation | % Rendement après cuisson | Coefficient |
|---|---|---|---|---|---|
| Plat principal | Côte de bœuf | Oven-ready Canada A-1 | Rôtie, cuisson régulière 60°C | 50,9355 % | 1,9633 |
| | Contre-filet | Canada A-1 | Rôti, cuisson lente 60°C | 75,458 % | 1,325 |
| | | | | | |
| Entrée | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Dessert | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ANNEXE 9

# Tableau comparatif des rendements

| Catégorie | Date | Description | Spécifications | Présentation | Coefficient |
|---|---|---|---|---|---|
| Légumes | 2010-09-21 | Carottes | Locale, grosseur jumbo | Épluchée et parée | 1,33 |
| " | 2010-12-05 | Carottes | Locale, grosseur jumbo | Épluchée et parée | 1,37 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | **Coefficient moyen** | **1,35** |

# Tableau des portions

| Poids once | | Coefficient de portion | | Poids g | | Coefficient de portion |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 once | = | 0,0625 | = | 28 g | = | 0.0280 |
| 2 onces | = | 0,1250 | = | 57 g | = | 0,0570 |
| 3 onces | = | 0,1875 | = | 85 g | = | 0,0850 |
| 4 onces | = | 0,2500 | = | 113 g | = | 0,1130 |
| 5 onces | = | 0,3125 | = | 142 g | = | 0,1420 |
| 6 onces | = | 0,3750 | = | 170 g | = | 0,1700 |
| 7 onces | = | 0,4375 | = | 198 g | = | 0,1980 |
| 8 onces | = | 0,5000 | = | 227 g | = | 0,2270 |
| 9 onces | = | 0,5625 | = | 255 g | = | 0,2550 |
| 10 onces | = | 0,6250 | = | 283 g | = | 0,2830 |
| 11 onces | = | 0,6875 | = | 312 g | = | 0,3120 |
| 12 onces | = | 0,7500 | = | 340 g | = | 0,3400 |
| 13 onces | = | 0,8125 | = | 369 g | = | 0,3690 |
| 14 onces | = | 0,8750 | = | 397 g | = | 0,3970 |
| 15 onces | = | 0,9375 | = | 425 g | = | 0,4250 |
| 16 onces | = | 1,000 | =1 | 454 g | = | 0,4540 |

Méthode de calcul pour obtenir le coût par portion

***Prix net x décimale de portion***

**Exemple** : Bœuf bourguignon prêt à servir, votre coût de revient est de 12,84 $ Kg

Vous désirez servir une portion de 0,1135 Kg

***12.84 $ Kg X 0,1135 = 1,457 ou 1,46 $ coût net par portion***

Pour une portion de 170 g

***0,01284 $ X 170 = 2,188 ou 2,19 $ coût net par portion***

# Quantités de produits à commander

## Déterminer les quantités de produits à commander pour une production

Le coefficient de rendement est d'un grand secours pour définir la quantité d'aliments bruts (non transformés) à commander pour une production. Voici deux méthodes qui vous aideront à y arriver.

### Calcul pour obtenir la quantité de produits à commander pour une production

**Exemple no 1** :
Bœuf en cubes pour la réalisation d'un bœuf bourguignon

| | |
|---|---|
| Nombre de portions : | 250 |
| Poids par portion : | 113,5 g |
| ou décimale de portion : | 0,1135 |
| Coefficient de rendement (viande cuite) : | 1,6949 |

| Nombre de portions | X | Poids de la portion transformée | X | Coefficient rendement | ÷ | Unité de base du produit à commander | Quantité à commander |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 250 | X | 113,5 g (cuit) | X | 1,6949 | ÷ | 1 000 | 48,0927 kg (cru) |

**Exemple no 2 :**

| Nombre de portions | X | Poids de la portion transformée | X | Coefficient rendement | ÷ | Unité de base du produit à commander | Quantité à commander |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 250 | X | 0,1135 | X | 1,6949 | ÷ | 1 kg | 48,0927 kg (cru) |

# Mesure de volume et de poids comparées

| | VOLUME | POIDS | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 lb amandes blanches | 3 tasses | 1 tasse | = | 160 g |
| 1 lb beurre | 2 tasses | 1 tasse | = | 225 g |
| | | 1 c. à tab. | = | 15 g |
| 1 lb beurre d'arachide | 2 tasses | 1 tasse | = | 225 g |
| Biscuit soda | | 1 tasse | = | 50 g |
| 1 lb cacao | 4 ½ tasses | 1 tasse | = | 100 g |
| 1 lb cassonade | 2 ½ tasses | 1 tasse | = | 150 g |
| Chapelure | | 1 tasse | = | 60 g |
| Chocolat | 1 carré | 1 once | = | 28 g |
| Chocolat en grain | | 1 tasse | = | 200 g |
| «Corn Flakes » | | 1 tasse | = | 25 g |
| Épinards crus | | 1 tasse | = | 225 g |
| 1 lb dattes | 2 2/3 tasses | 1 tasse | = | 170 g |
| 1 lb farine tout usage | 4 tasses | 1 tasse | = | 115 g |
| | | 1 c. à tab. | = | 10 g |
| 1 lb farine à pâtisserie | 4 tasses | 1 tasse | = | 120 g |
| Fécule de maïs | | 1 ¼ tasse | = | 30 g |
| 1 lb farine d'avoine | 2 2/3 tasses | 1 c. à tab. | | |
| 1 lb fromage râpé | 4 tasses | 1 tasse | = | 80 g |
| ½ lb fruits confits hachés | 1 ½ tasse | 1 tasse | = | 100 g |
| Gélatine | 1 env : ¼ oz | 1 tasse | = | 200 g |
| 1 lb graisse | 2 1/3 tasses | 1 c. à tab | = | 10 g |
| Jus de citron | | 1 tasse | = | 200 g |
| 1 lb miel | 1 ½ tasse | 1 c. tab. | = | 15 ml |
| 1 lb noix hachées | 4 tasses | 1 tasse | = | 300 g |
| 1 lb noix de coco | 6 tasses | 1 tasse | = | 155 g |
| Persil sec | | 1 tasse | = | 75 g |
| 1 lb pain en cubes | 9 tasses | ¼ tasse | = | 5 g |
| Poudre d'amande | | 1 tasse | = | 60 g |
| 10 œufs | 2 tasses | ¼ tasse | = | 15 g |
| 16 blancs d'œufs | 2 tasses | 1 tasse | = | 250 g |
| 26 jaunes d'œufs | 2 tasses | 1 tasse | = | 250 g |

| | VOLUME | POIDS | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 lb raisins secs | 2 ¼ tasses | 1 tasse | = | 190 g |
| 1 lb riz cru | 2 1/3 tasses | 1 tasse | = | 200 g |
| 1 lb riz cuit | 4 ¼ tasses | 1 tasse | = | 100 g |
| 1 lb sucre blanc | 2 ¼ tasses | 1 tasse | = | 225 g |
| 1 lb sucre à glacer | 4 tasses | 1 tasse | = | 100 g |
| Tapioca minute | | 1 tasse | = | 200 g |
| 1 lb viande crue | 2 tasses | 1 tasse | = | 225 g |
| 1 lb viande cuite | 3 tasses | 1 tasse | = | 150 g |
| Zeste de citron | | 1 c. à café | = | 5 g |

**Remarque :** Plutôt que de convertir des mesures pour réaliser une recette, il vaut toujours mieux utiliser des instruments correspondant à ces mesures. Il est important d'avoir dans sa cuisine une balance, des récipients et des cuillères gradués au système métrique si l'on doit utiliser des recettes dont les unités de mesure sont métriques.

# Abréviations et équivalences

| Abréviations | | Équivalences | |
|---|---|---|---|
| c. à table | cuillère à table | Une pincée ou un soupçon | 1/16 c. à thé |
| c. à thé | cuillerée à thé | La grosseur d'une noix | 1 c. à thé |
| chop. | chopine | La grosseur d'un œuf | 3 c, à table |
| cl | centilitre | 60 gouttes | 1 c. à table |
| cm | centimètre | 2 c. à café | 1 c. à thé |
| dem, | demiard | 2 c. à thé | 1 c. à dessert |
| dl | décilitre | 3 c. à thé | 1 c. à table |
| g | gramme | 1 c. à thé ronde (produit sec) | 2 c. à thé |
| gal. | gallon | 16 c. à table | 1 t. |
| kg | kilogramme | 1 t. ronde | 1 t. et 1 à 2 c. à table |
| l | litre | 1 t. comble | 1 t. et 2 à 3 c. à table |
| lb | livre | 1 t. faible | 1 t. moins 1 à 2 c. à table |
| ml | millilitre | 1 verre à vin | ¼ tasse |
| oz | once | 2 t. | 1 chop. américaine |
| pin. | pinte | 4 t. | 1 pin. américaine |
| po | pouce | 5 t. | 1 pin. anglaise |
| t. | tasse | | |

**Remarque** : Sauf indications contraires, toutes les mesures doivent être prises rases.

# Équivalences approximatives des mesures

| MESURES SOLIDES | |
|---|---|
| 5 grammes | 1 c. à thé |
| 15 grammes | 1 c. à table |
| 28 grammes | 1 once |
| 57 grammes | 2 onces |
| 85 grammes | 3 onces |
| 113 grammes | 4 onces |
| 142 grammes | 5 onces |
| 170 grammes | 6 onces |
| 198 grammes | 7 onces |
| 227 grammes | 8 onces |
| 255 grammes | 9 onces |
| 283 grammes | 10 onces |
| 312 grammes | 11 onces |
| 340 grammes | 12 onces |
| 369 grammes | 13 onces |
| 397 grammes | 14 onces |
| 425 grammes | 15 onces |
| 454 grammes | 16 onces = 1 livre |
| 1000 grammes | 2 1/3 livres |

| MESURES LIQUIDES | | |
|---|---|---|
| ½ cl | 5 ml | 1 c. à thé |
| 1 cl | 10 ml | |
| 1 ½ cl | 15 ml | |
| ½ dl | 50 ml<br>28 ml | 3 c. à table + 1 c. à thé<br>1 once |
| 1 dl | 100 ml<br>142 ml | ½ tasse<br>5 onces |
| 2 dl | 227 ml<br>284 ml | 1 tasse<br>10 onces |
| 3 dl | 300 ml<br>426 ml<br>568 ml<br>400 ml | 1 ½ tasse<br>15 onces<br>20 onces<br>2 tasses |
| 4 dl | | 1 tasse et 1 c. à table (9 onces) |
| ¼ litre | | 2 tasses et 2 c. à table (18 onces) |
| ½ litre | | 4 ½ tasses (36 onces) |
| 1 litre | | 1 gallon impérial |
| 1/3 litre | | 1 ½ tasse |
| 1/8 litre | | ½ tasse |
| | 75 ml | 1/3 tasse |
| | 55 ml | ¼ tasse |
| | 25 ml | 1/8 tasse |

# Tableau des épices en mesures métriques

| DESCRIPTION | L<br>1000 ml | TASSE<br>250 ml | C. À TABLE<br>15 ml | C. À THÉ<br>5 ML | ML EN G<br>1 ml |
|---|---|---|---|---|---|
| Ail (en poudre) | 515 g | 129 g | 7,731 g | 2,577 g | 0,515 g |
| Ail (sel) | 756 g | 189 g | 11,340 g | 3,780 g | 0,756 g |
| Aneth (graines) | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Anis (graines) | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Attendrisseur à viande | 630 g | 158 g | 10,500 g | 3,150 g | 0,630 g |
| Basilic | 142 g | 36 g | 2,127 g | 0,709 g | 0,142 g |
| Bicarbonate de soude | 630 g | 158 g | 10,500 g | 3,150 g | 0,630 g |
| Cannelle (bâton) | kg = 200<br>(5 x 12 cm) | | | | |
| Cannelle (poudre) | 515 g | 129 g | 7,731 g | 2,577 g | 0,515 g |
| Cardamone (graines) | 270 g | 68 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Cardamone moulu | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Cari (poudre) | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Carvi (graines) | 315 g | 79 g | 4,725 g | 1,575 g | 0,315 g |
| Carvi (poudre) | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Cayenne (poivre moulu) | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 h | 0,378 g |
| Céleri (graines) | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Céleri (poudre) | 270 g | 68 g | 4,050 g | 1,350 g | 0,270 g |
| Céleri (sel) | 630 g | 158 g | 10,500 g | 3,150 g | 0,630 g |
| Cerfeuil | 236 g | 59 g | 3,543 g | 1,181 g | 0,236 g |
| Chili (poudre) | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Clou de girofle entier | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Coriandre entière | 315 g | 79 g | 4,735 g | 1,575 g | 0,315 g |
| Crème de tartre | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Cumin (graines) | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Curcuma | 473 g | 118 g | 7 086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Épices BBQ | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Laurier (feuilles) | 1 kg = 7000 un<br>1 g = 7 un. | | | | |
| Levure sèche | 945 g | 236 g | 14,175 g | 4,725 g | 0,945 g |
| Macis (Mace) | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Marjolaine | 118 g | 30 g | 1,773 g | 0,591 g | 0,118 g |

| DESCRIPTION | L<br>1000 ml | TASSE<br>250 ml | C. À TABLE<br>15 ml | C. À THÉ<br>5 ML | ML EN G<br>1 ml |
|---|---|---|---|---|---|
| Menthe entière | 118 g | 30 g | 1,773 g | 0,591 g | 0,118 g |
| Moutarde (graines) | 756 g | 186 g | 11,340 g | 3,780 g | 0,756 g |
| Moutarde (poudre) | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Muscade entière | 1 kg = 225 un.<br>g = ¼ un. | | | | |
| Muscade moulue | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Oignon déshydraté | 236 g | 59 g | 3,543 g | 1,181 g | 0,236 g |
| Oignon (poudre) | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Oignon (sel) | 945 g | 30 g | 1,773 g | 0,591 g | 0,118 g |
| Origan entier | 118 g | 30 g | 1,773 g | 0,591 g | 0,118 g |
| Origan moulu | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Paprika | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Pavot (graines) | 540 g | 135 g | 8,100 g | 2,700 g | 0,540 g |
| Persil (flocons) | 118 g | 30 g | 1,773 g | 0,591 g | 0,118 g |
| Piment rouge broyé | 350 g | 88 g | 5,250 g | 1,750 g | 0,350 g |
| Poivre blanc entier | 630 g | 158 g | 10,500 g<br>200 un. | 3,150 g<br>66 un. | 0,630 g<br>13 un. |
| Poivre blanc moulu | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |
| Poivre noir entier | 630 g | 158 g | 10,500 g<br>266 un. | 3,150 g<br>88 un. | 0,630 g<br>17 un. |
| Poivre noir moulu | 567 g | 142 g | 8,505 g | 2,835 g | 0,567 |
| Poudre à pâte | 630 g | 158 g | 10,500 g | 3,150 g | 0,630 g |
| Romarin | 158 g | 40 g | 2,363 g | 0,788 g | 0,158 g |
| Sarriette entière | 158 g | 40 g | 2,363 g | 0,788 g | 0,158 g |
| Sarriette moulue | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,437 g |
| Sauge entier | 118 g | 30 g | 1,773 g | 0,591 g | 0,118 g |
| Sauge moulu | 473 g | 118 g | 7,086 g | 2,362 g | 0,473 g |
| Sel | 1,134 g | 284 g | 17,010 g | 5,670 g | 1,134 g |
| Sésame (graines) | 567 g | 142 g | 8,505 g | 2,835 g | 0,567 g |
| Thym | 236 g | 50 g | 3,543 g | 1,181 g | 0,236 g |
| Tout épice (piment de la Jamaïque) | 378 g | 95 g | 5,670 g | 1,890 g | 0,378 g |

# Menu cyclique sur 4 semaines

## Menu - Semaine 1

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Délectable soupe repas au poulet et légumes | Légumineuses<br>Savoureuses quesadillas | Bœuf<br>Sous-marin au bœuf et légumes grillés | Tofu<br>Spaghetti végé | Poisson<br>Guédille aux fruits de mer |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Saveurs du Pays Basque | Poisson<br>Tilapia à la grecque | Végétarien<br>Couscous de pois chiches | Volaille<br>Poulet et riz à la thaï | Porc<br>Émincé de porc à l'oriental |
| **Légumes (1)** | Brocolis | Gratin de légumes | Courgettes | Haricots verts | Pop corn de chou-fleur |
| **Salade** | Salade du chef | Salade verte | Salade de pomme, concombre et canneberges, vinaigrette miel | Salade de légumes croquants | Salade de tomates et concombre |
| **Féculent** | Croûton fromagé | Salade de quinoa comme un taboulé | --- | --- | Riz |
| **Dessert** | Compote de rhubarbe et fraises, façon tiramisu | Yogourt, fruits et muesli | Tapioca à la mandarine | Assiette de fruits frais | Biscuit à l'avoine très chocolaté |
| Boisson | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie |

Fiche recette disponible dans la section **RECETTES** du présent guide.

# Menu - Semaine 2

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :

Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Poulet<br>Banh-mi | Bœuf<br>Chili con carne | Légumineuses<br>Korma de pois chiches | Tofu<br>Fajitas végé | Poisson<br>Gratin de nouilles au thon |
| **Plat principal (2)** | Végétarien<br>Pâtes aux 3 fromages | Œuf<br>Frittata comme une pizza | Poisson<br>Burger de goberge aux fines herbes | Volaille<br>Escalope de poulet, sauce BBQ | Porc<br>Côtelette de porc, sauce aigre-douce |
| **Légumes (1)** | Émincé de fenouil | Maïs et poivrons | Patate douce au four | Soupe aux lentilles à l'indienne | Croquettes de légumes |
| **Salade** | Salade de daïkon | Salade verte | Salade aux 2 choux et aux carottes, vinaigrette au yogourt | Salade de bébés épinards | Salade de carottes et d'orange |
| **Féculent** | --- | Chips de tortillas | Pain de blé entier | Purée de pomme de terre | Salade de riz colorée |
| **Dessert** | Clafoutis aux petits fruits | Riz au lait épicé | Pouding au caramel | Salade exotique | Grilled cheese au chocolat |
| Boisson | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie |

Fiche recette disponible dans la section **RECETTES** du présent guide.

la santé au menu

# Menu - Semaine 3

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :

Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Hamburger de poulet | Légumineuses<br>Moussaka | Tofu<br>Pizza thaï | Bœuf<br>Roulade de viande aux légumes | Poisson<br>Enchiladas de poisson |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Frittata aux pépites d'or | Poisson<br>Club saumon-vocat | Volaille<br>Tagine de poulet | Végétarien<br>Tofu indien | Porc<br>Spaghetti asiatique au porc et aux légumes |
| **Légumes (1)** | Mélange de légumes italiens | Brocolis | Légumes racine au curcuma | Ratatouille | Céleri braisé |
| **Salade** | Salade de chou traditionnelle | Salade salsa | Salade poivrons et fèves germées | Salade de haricots | Salade de légumes exotiques |
| **Féculent** | Quartiers de pomme de terre au four | Pain gyros | Couscous de blé entier | Nasi kuning | --- |
| **Dessert** | Pouding au chocolat | Comme un pêche Melba | Croustade choco-poire | Orge à l'érable et aux bleuets | Panna cotta et son coulis de fraises |
| Boisson | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie |

Fiche recette disponible dans la section **RECETTES** du présent guide.

# Menu - Semaine 4

N'oubliez pas d'inclure un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas :
Légumes et fruits  Produits céréaliers  Viandes et substituts  Lait et substituts

| Plats | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| **Plat principal (1)** | Volaille<br>Jambalaya de poulet | Légumineuses<br>Pâté chinois mexicain | Bœuf<br>Parmentier de bœuf aux légumes du potager | Poisson<br>Wrap au thon, carottes et coriandre | Tofu<br>Lasagne végé |
| **Plat principal (2)** | Œuf<br>Okonomiyaki | Poisson<br>Poisson croustillant à la limette | Végétarien<br>Pizza grecque | Porc<br>Porc, sauce aigre-douce | Volaille<br>Poulet aux saveurs du Maroc |
| **Légumes (1)** | Chou-fleur | Betteraves au four | Mélange de légumes Montégo | Maïs mexicain | Courgettes |
| **Salade** | Salade d'épinards | Laitue et tomates | Salade verte | Salade de chou rouge, pommes et canneberges | Salade de chou-fleur comme un couscous |
| **Féculent** | Pain de blé entier | Riz aux 7 grains | --- | Orgetto aux tomates séchées | Couscous de blé entier |
| **Dessert** | Flan à la vanille, coulis de framboises | Salade de melons | Terrine de fruits | Bircher Muesli | Muffins chocolat-courgette |
| Boisson | Lait ou boisson de soya enrichie | Soya frappé et perles de Tapioca | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie | Lait ou boisson de soya enrichie |

Fiche recette disponible dans la section **RECETTES** du présent guide.

Institut de tourisme et d'hôtellerie Québec

Propulsé par Québec en forme

Fondation ITHQ

AQAIRS

ARQ Association des restaurateurs du Québec

NUTRIUM La référence en nutrition

**La santé au menu**
3535, rue Saint-Denis | Montréal (Québec) | H2X 3P1 | Tél.: 514 282-5115 | Télec.: 514 873-4529
lasanteaumenu@ithq.qc.ca | www.lasanteaumenu.com

Édition :
Mars 2011