



Côté Sain & Côté Gourmand

La chronique sur la saine alimentation

Anic Morissette, nutritionniste, Programme Mieux-être

Avril 2017 — numéro 17

Faire la fête avec un menu varié, coloré et nourrissant !

Anniversaires, fêtes traditionnelles, pique-nique en famille ou entre amis, voilà autant d'occasions spéciales pour se réunir et placer la nourriture au centre de l'événement. Mais il n'y a pas que les hot dog et les frites qui sont des aliments de fête... Le plaisir et la santé, c'est possible, car tous les aliments peuvent être festifs!

Voici quelques suggestions pour mettre créativité, saveurs et santé au menu de votre fête :

- Organiser des fêtes ou des repas thématiques. Cela permet de trouver des idées et de surprendre vos invités :
 - Une couleur
 - Un pays
 - Un style (marin, floral, etc.)
- Préparer des bouteilles d'eau personnalisées (fabriquer des étiquettes selon la thématique choisie). Pour parfumer votre eau : [eaux aromatisées](#)
- Préparer un bar à yogourts en mettant au centre de la table toutes sortes d'ingrédients à intégrer: fruits, noix, biscuits émiettés, brisures de chocolat noirs, etc.
- Utiliser des légumes pour servir vos canapés ou trempettes (feuilles d'endives, languettes de poivron, branches de céleri, rondelles de concombres, champignons, tomates, raisons, dattes évidés, etc.)
- Utiliser des contenants transparents pour préparer un étagé de fruits coupés.

Des aliments nourrissants lors des événements festifs, c'est important!

- En offrant une majorité d'aliments nutritifs provenant des 4 groupes alimentaires et variés en couleur, en texture et en saveur, on permet à tous d'être rassasiés et on évite les baisses d'énergie associées aux aliments «vides».
- En proposant une majorité d'aliments ayant une meilleure valeur nutritive, on envoie le message aux enfants que **nourrissant c'est plaisant en tout temps!**
- Les enfants apprennent par imitation. Les amis et les adultes peuvent servir de modèle et influencer positivement le développement des goûts des enfants.
- Profitez donc des journées festives pour faire découvrir de nouveaux aliments.

Suggestions pour une table en fête :

Recette de méli-mélo sans cuisson

Ingrédients

250 ml (1 tasse)	Mélange de céréales (<i>Chex, Cheerios, Shreddies, granola maison ou du commerce</i>)
60 ml (1/4 tasse)	Fruits séchés (<i>canneberges, raisins, abricots, dattes, etc.</i>)
60 ml (1/4 tasse)	Noix et/ou graines (<i>graines de citrouilles, amandes, pacanes, noix de coco, etc.</i>)
30 ml (2 c. à soupe)	Sirop d'érable

Méthode

Dans un grand bol, mélanger 250 ml d'un mélange de céréales de votre choix et ajouter les fruits séchés, les noix et/ou graines et le sirop d'érable. Dégustez !

Autres idées

- Hummus ou baba ganoush
- Trempette à base de tofu soyeux et de pesto
- Chips de pita ou de tortilla maison
- Chili au bœuf et lentilles
- Rouleau de printemps à personnaliser
- Popsicles smoothie
- 1/2 melon vidé rempli de salade de fruits
- Slush ou yogourt à boire maison



Aliment vedette en avril: Le chocolat

Le chocolat fait régulièrement les manchettes pour ses vertus sur la santé. Bien qu'il contienne certains éléments nutritifs bénéfiques comme le fer, les vitamines du groupe B et des polyphénols (antioxydants qu'on retrouve aussi dans le vin, le thé, les fruits et les légumes), il n'en demeure pas moins que le chocolat a une teneur élevée en gras et en sucre. Cependant, la saine alimentation implique également la notion de plaisir. Le chocolat y trouve donc sa place, mais on le consomme à petite dose. À privilégier : un chocolat de qualité contenant peu d'ingrédients, tels pâte ou liqueur de cacao, beurre de cacao, sucre et lait en poudre (dans le cas du chocolat au lait). Le chocolat de qualité, qu'il soit noir ou au lait, constitue un meilleur choix que les friandises chocolatées, qui sont majoritairement composées de sucre, de gras végétaux ou hydrogénés (huile de palme par exemple) et plusieurs autres ingrédients dont la lécithine de soja.

Le saviez-vous:

- 35 % de cacao, c'est le minimum exigé pour obtenir le titre de chocolat noir.
- Les éléments nutritifs et les antioxydants sont plus nombreux dans le chocolat noir que le chocolat au lait. Évidemment, plus le pourcentage de cacao est élevé, plus le chocolat contient d'éléments nutritifs.
- Le chocolat blanc n'est pas du chocolat en soi, puisqu'il ne contient que du beurre de cacao.
- Un chocolat de qualité sera brillant, lisse, ferme, fondant et se casse d'un coup sec.
- Pour conserver toutes les saveurs du chocolat, gardez-le dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. Au réfrigérateur, il perdra en saveur.
- Le chocolat se consomme aussi dans des mets salés, comme dans le poulet mole, une spécialité mexicaine. Essayez la recette que nous vous proposons ci-après.



Nos idées-recettes en avril: Pour l'amour du chocolat!

Déjeuner : [Crêpes fines au chocolat](#)

Collation : [Pops givrés & Brownies aux haricots noirs](#)

Plat principal : [Poulet mole au chocolat](#)

Dessert : [Sandwich géant à la crème glacée](#)

Ressources supplémentaires :

- Pour vos fêtes d'enfants visitez : www.ricardocuisine.com/themes/pour-enfants
- Pour en connaître davantage sur l'utilisation du chocolat, visionnez les épisodes de l'émission L'Épicerie (12 et 19 avril 2017)
- Pour davantage de recettes au chocolat, consultez : www.plaisirslaitiers.ca

Vous avez des questions à propos de votre alimentation ou de celle de votre famille?

Un service de consultation nutritionnelle est offert dans le cadre du Programme Mieux-être, par le Centre Centre de promotion de la santé aux employés du CHU Sainte-Justine et du CRME. Pour prendre un rendez-vous, cliquer [ici](#).

