



Côté sain & Côté gourmand

PROGRAMME
MIEUX-ÊTRE

chroniques sur la
saine alimentation

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Centre de promotion de la santé & Marjorie Drolet, stagiaire en nutrition

Décembre 2019- numéro 10

Donnez et recevez en toute simplicité!

Noël, un temps de réjouissances, d'abondance et de générosité!

Le temps des fêtes est un moment où l'on profite du temps en famille et entre amis. On s'entoure des gens qu'on aime et on célèbre en partageant de bons repas. Ce moment de l'année est unique et est empreint de partage et de générosité. Durant cette période, nous avons une multitude de possibilités pour donner au suivant et venir en aide à ceux dans le besoin. Comme l'expression le dit si bien: « l'union fait la force » et c'est ce que l'on fait, année après année, en contribuant avec différents organismes à soutenir ceux qui connaissent une période des fêtes difficile. Parmi les dons habituels, on retrouve les denrées alimentaires. Il y a *La Grande Guignolée* qui récolte des denrées non périssables partout à travers la province, qui sont par la suite distribuées entre les différentes banques alimentaires.

Que ce soit dans votre milieu de travail, à l'école des enfants, à l'épicerie ou lors de la collecte de votre quartier, les denrées alimentaires récoltées durant la période des fêtes sont **redistribuées tout au long de l'année** aux gens dans le besoin. Ainsi, lorsque vous sélectionnez les aliments à donner, pensez aux plaisirs de la table mais aussi à des aliments nutritifs! Suggestions pour des dons alimentaires sains, nutritifs et savoureux: privilégiez 2 types d'aliments; les **aliments protéinés** et les **céréales**, préférablement à **grains entiers**.



Aliments protéinés:

- ⇒ Légumineuses en conserves
- ⇒ Poisson & fruit de mer en conserve
- ⇒ Beurre d'arachide ou de noix
- ⇒ Soupes repas en conserve

Céréales :

- ⇒ Pâtes alimentaires
- ⇒ Riz
- ⇒ Avoine
- ⇒ Boulgour
- ⇒ Orge
- ⇒ Céréales à déjeuner

Saviez-vous?



442 000 paniers de provision sont donnés mensuellement au Québec, et ceci grâce aux dons de la population, de plusieurs fournisseurs agroalimentaires et des supermarchés.



Vous êtes l'hôte d'une réception

Pour célébrer avec un minimum de tracas et un maximum de saveurs, avez-vous déjà tenté le principe du *Pot Luck* pour vos réceptions des fêtes? Une formule sympathique qui gagne à être bien planifiée en échangeant avec les convives les plats qui seront cuisinés et en vous mettant dans l'esprit des fêtes! Invitez-les à apporter des contenants réutilisables à la réception. Ainsi, les invités partent avec des restants à savourer à la maison et on évite le gaspillage alimentaire!

Vous êtes invités pour le temps des fêtes

On adore remercier nos hôtes! Voici deux suggestions de recettes qui s'offrent à merveille et se conservent très bien!

Haricots verts marinés

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes | Portions: 7 x 500ml

Ingrédients

- ◆ 5 lbs (2,26 kg) d'haricots verts lavés et parés

Par conserve de 500 ml

- ◆ 1 à 2 tiges d'aneth
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 15 ml (1 c. à soupe) de piments forts hachés
- ◆ 15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde entières

Marinade:

- ◆ 1250 ml (5 tasses) d'eau
- ◆ 1250 ml (5 tasses) de vinaigre blanc
- ◆ 125 ml (½ tasse) de sel à mariner



Préparation

- ◆ Dans une grande casserole profonde, préparer un bain d'eau bouillante pour immerger les conserves et les sceller.
- ◆ Dans chaque pot Mason, mettre l'aneth, l'ail, les piments et les graines de moutarde.
- ◆ Remplir d'haricots verts.
- ◆ Dans une autre casserole, porter la marinade à ébullition et verser dans les pots tout en laissant 0,5 cm (¼ de pouce) d'espace.
- ◆ Mettre les couvercles et immerger les conserves dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.



Mélange de noix sucrées-salées

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Portions: 4 x ½ tasse

Ingrédients

- ◆ 500 ml (2 tasses) de noix au choix
- ◆ 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- ◆ 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- ◆ 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili

Préparation

- ◆ Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- ◆ Mélanger tous les ingrédients ensemble pour enrober chaque noix.
- ◆ Étendre les noix sur une plaque à cuisson.
- ◆ Cuire pendant environ 20 minutes.
- ◆ Laisser refroidir et portionner dans un pot Mason.
- ◆ Ajouter un petit ruban pour la touche finale.

Références:

- ◆ <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/on-n-est-pas-sorti-de-l-auberge/segments/chronique/50761/gaspillage-alimentaire-noel-poubelle>
- ◆ <https://www.extenso.org/article/top-10-des-aliments-non-perissables-a-donner-a-la-guignolee/>
- ◆ http://plus.lapresse.ca/screens/513cf557-f90b-4377-89c2-95b1ce307feb_7C_0.html
- ◆ <https://hungercount.foodbankscanada.ca/wp-content/uploads/2019/02/Bilan-Faim-2018.pdf>
- ◆ <http://www.boursedededenrees.com/faire-un-don.html>