

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

Novembre 2019- numéro 09

L'alimentation écoresponsable

Aujourd'hui, **manger sainement** signifie faire de bons choix alimentaires tout en prenant en considération leurs impacts sur notre précieuse planète. Faire bon ménage entre ce qui est bon pour soi et ce qui est bon pour l'environnement n'est pas toujours évident car nous sommes bombardés d'informations, parfois contradictoires.

L'alimentation écoresponsable peut se traduire par l'achat de **produits locaux, saisonniers** et **minimalement transformés**. Elle propose aussi de faire une place de choix dans notre assiette aux aliments **d'origine végétale** et encourage les aliments provenant de **cultures biologiques**. Cette chronique présente trois aliments dont les impacts sur l'environnement sont importants.

1- Le sucre

Nous connaissons les effets néfastes d'une trop grande consommation de sucre raffiné sur notre santé. Or, mondialement, la demande en sucre est en constante croissance. Malheureusement, la **monoculture** du sucre est l'une des cultures des plus néfastes au niveau planétaire. Effectivement, les **quantités massives d'engrais et de pesticides chimiques** nécessaires polluent grandement l'environnement et contaminent l'eau.

2- L'huile de palme

L'industrie alimentaire utilise souvent les ingrédients les moins coûteux dans la chaîne de production. L'huile de palme fait partie des ingrédients fortement utilisés par l'industrie. On la retrouve dans la liste d'ingrédients d'une quantité surprenante de produits transformés. Cette grande demande de l'industrie cause une **surexploitation** entraînant malheureusement une **déforestation massive**.



Une consommation réduite en produits transformés devient un choix **écoresponsable et nutritif** fort intéressant. Une astuce pour y arriver est de **cuisiner plus!** Un exemple: cette recette d'hummus au chocolat maison pouvant remplacer la tartine du commerce avec en bonus, des fibres alimentaires et des protéines végétales!

Hummus au chocolat

Préparation: 10 minutes | Rendement: 2 tasses

INGRÉDIENTS

1 (398 ml)	consERVE de pois chiches, rincés et égouttés
60 ml (¼ tasse)	de poudre de cacao
60 ml (¼ tasse)	de beurre d'arachide ou de noix
60 ml (¼ tasse)	de lait ou de boisson végétale
60 ml (¼ tasse)	de sirop d'érable

PRÉPARATION

Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et homogène.

Se tartine bien sur des rôties ou comme trempette accompagnant des fruits.

3- L'avocat

L'avocat est cultivé au Mexique durant la saison des pluies, puisque sa culture nécessite une grande quantité d'eau. En tant que consommateur, on se réjouit de le voir à l'année à l'épicerie, mais cela implique aussi certaines conséquences environnementales. La forte demande engendre une pression sur la culture et nécessite des récoltes à l'année, donc une consommation énorme en eau.

L'avocat est délicieux et nutritif et peut faire partie d'une saine alimentation. Or, bien qu'il ne soit pas cultivé ici, il est possible de respecter sa **saisonnalité**. La meilleure période pour consommer l'avocat va d'octobre à avril. Novembre et décembre sont les mois où l'avocat est à son meilleur dans nos épiceries. Ce qui tombe parfaitement à point!



L'alimentation écoresponsable consiste aussi à repenser nos habitudes de consommation et les aliments qui se retrouvent quotidiennement sur notre menu. Est-ce qu'en hiver, les légumes du Québec ont une place de choix? Par exemple, les courges qui apportent saveurs, couleurs et nutriments aux repas! Cuisinez-les de toutes sortes de manières, elles sont si polyvalentes! Essayez cette recette de trempette de courge musquée, en collation ou à l'apéro avec quelques craquelins, succès garanti!

Trempette de courge musquée

Temps de préparation: 20 minutes | Portions: 6

INGRÉDIENTS

375 ml (1½ tasse)	de purée de courge musquée*
60 ml (¼ tasse)	de fromage à la crème tempéré
2	gousses d'ail rôties**
30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe)	de jus de citron
Une pincée	de piment de Cayenne moulu
5 ml (1 c. à thé)	de cumin moulu
15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe)	d'huile d'olive

PRÉPARATION

- ◆ Au robot culinaire, réduire en purée lisse la courge, le fromage à la crème, l'ail et le jus de citron.
- ◆ Ajouter les aromates et mélanger.
- ◆ Ajouter l'huile d'olive en filet mince jusqu'à l'obtention de la texture désirée.



*Note: Pour la cuisson de la courge, trancher-la en 2, évider. Préchauffer le four à 190°C (375°F). Déposer sur une plaque à cuisson la cavité vers le haut et cuire 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre. Récupérer la chair et la réduire en purée.

**Note: Pour des gousses d'ail rôties, trancher la partie supérieure d'une tête d'ail. Déposer la tête dans un papier d'aluminium, verser un filet d'huile d'olive, assaisonner de sel et de poivre. Fermer le papier en créant un baluchon. Cuire au four à 190 °C (375 °F) durant 40 à 45 minutes. Délicieux aussi en vinaigrette ou dans une purée de légumes.

Références:

- ◆ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/96-325-x/2007000/article/10576-fra.htm>
- ◆ <https://sugar.ca/International-Trade/Canadian-Sugar-Industry/Canadian-sugar-today.aspx?lang=fr-CA>
- ◆ <https://www.consoglobe.com/avocats-aliment-controverse-cg>
- ◆ <https://www.hubertcormier.com/new-blog/alimentationdurable>