



Les collations : un allié incontournable

Quel que soit le moment de la journée ou les activités auxquelles on s'adonne, la collation est un précieux allié pour nous aider à maintenir un niveau d'énergie optimal ! Même si nous savons tous que les chips et les barres de chocolat ne sont pas les meilleurs choix en termes de collation, nous oublions souvent les principes de base d'une collation nutritive. **Au menu de cette chronique : conseils de base sur les collations, idées de collations originales, conseils pour l'achat de barres tendres à l'épicerie et plusieurs autres astuces!**

Le secret d'une collation santé ?

C'est la combinaison d'un aliment riche en glucides (et idéalement riche en fibres) et d'un aliment riche en protéines :

Les **glucides** permettent de combler immédiatement la faim. Les **protéines**, quant à elles, permettent d'apaiser la faim jusqu'au prochain repas.

Tout comme les protéines, les **fibres**, permettent de vous soutenir davantage jusqu'au prochain repas.



Voici quelques exemples de duos gagnants :

- Smoothie aux fruits à base de lait, tofu ou yogourt
- Pain à grains entiers et beurre d'arachides
- Mélange de noix et jus de fruits
- Dessert au lait (tapioca, pouding) et fruits
- Muffin maison et fromage
- Craquelins de blé entier et trempette à base de tofu, de yogourt ou d'humus
- Graines de soya grillées et jus de fruits

Idée recette : Boules d'énergie

Rapides à préparer et pratiques lors des déplacements, les boules d'énergie sont nutritives et permettent de varier la routine des collations. Il en existe plusieurs versions, n'hésitez donc pas à essayer plusieurs recettes pour trouver votre préférée!

Ingrédients (15 boules d'énergie)

- 1 tasse d'amandes
- 1/2 tasse de noix de cajou
- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 1/4 de tasse d'abricots séchés
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1/4 de tasse de poudre de cacao
- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou miel
- 1 ou 2 c. à soupe d'eau (au besoin)

Méthode

1. Dans un robot culinaire, mélanger les amandes et les noix de cajou jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées.
2. Ajouter le reste des ingrédients puis mélanger pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que le tout soit homogène et se tienne ensemble.
3. Façonner en petites boules (environ 15) et conserver au frigo.

Source : www.troisfoisparjour.com

Avis aux sportifs : Cette collation est idéale avant ou après une activité sportive d'intensité modérée comme une séance de marche rapide, de jogging ou de badminton!



Astuces-cuisine: Choisir les bonnes barres tendres à l'épicerie

Les barres tendres commerciales s'avèrent souvent pratiques lorsqu'on manque de temps pour en cuisiner. N'oubliez pas, cependant, qu'elles sont généralement plus salées et sucrées que les versions maison. Pour vous aider à faire les meilleurs choix à l'épicerie, voici les critères à respecter pour le choix de vos barres tendres :

- Au moins 2 g de fibres par portion
- Au moins 2 g de protéines par portion
- Moins de 10g de sucre (moins de 14 g si la barre tendre est à base de fruits), par portion
- Une courte liste d'ingrédients et le moins possible d'aliments transformés
- Le sucre ne devrait idéalement pas figurer dans les 3 premiers ingrédients

Parmi les meilleures barres qu'on retrouve en épicerie, les marques **Kashi** et **Val Nature** proposent certains produits plus intéressants sur le plan nutritionnel. Pour en savoir plus sur les produits recommandés, consultez cette article rédigée par la nutritionniste [Alexandra Leduc](#).

Aliment vedette : Les fruits à noyau

Avec l'arrivée de l'été, les fruits à noyau feront leur entrée dans les marchés publics! Les **abricots, les pêches, les prunes, les nectarines, les cerises et les dattes** sont particulièrement élevés en vitamine C, vitamine A, niacine, riboflavine et potassium.



Ces fruits sont excellents en collation et s'incorporent facilement aux compotes ou aux yogourts. En sauce ou en salsa, ils se combineront à merveille à votre poisson préféré, au porc ou encore au poulet. Essayez cette recette de **Salsa aux pêches** : mélangez des morceaux de pêches à des tomates en dés, de l'oignon rouge haché finement, votre fine herbe préférée, de l'ail et du vinaigre de cidre et le tour est joué!

Que pensez-vous de nos chroniques ?

Depuis septembre 2015, neuf chroniques ont été publiées !

Aidez-nous à les améliorer et à adapter leur contenu à vos besoins, en répondant à ce court [questionnaire en ligne](#).

Ressources supplémentaires

- Pour des **recettes de collations élaborées par les nutritionnistes**, le *Département de nutrition de l'Université de Montréal* a développé en 2014 un livret de recettes disponible sur commande au coût de 12\$. Pour en savoir plus cliquez [ici](#).
- Pour plus d'idées d'utilisation des fruits à noyau, cliquez [ici](#)