



Côté Sain & Côté Gourmand

La chronique sur la saine alimentation, Mars 2017, numéro 16

Pour des choix futés en épicerie !

Pour plusieurs, faire l'épicerie peut être une source de stress et de questionnement avec des informations qui jaillissent de toutes parts et les nombreuses tactiques commerciales aux messages parfois trompeurs et aux logos accrocheurs.

« Pain multigrain source de fibres », « Huile végétale sans cholestérol », « Quelles céréales choisir ? », « Fait avec de l'huile d'olive ». Toutes ces questions et ces informations rendent cependant nos choix difficiles dans les allées du supermarché.

Voici 5 tactiques utilisées par l'industrie alimentaire à déjouer :

Sans gras trans ou sans cholestérol

Ces termes ne veulent pas dire que les produits sont des choix plus sains ou qu'ils sont moins riches en gras, et très souvent ces mêmes produits ne contiennent aucun de ces 2 types de gras. Comme plusieurs l'ont souvent répété, une huile végétale n'a jamais été une source de cholestérol.



Sources de...

Même si des mentions comme « source de fibres », « source de fer », « biologique » sont réglementées, elles visent à attirer votre attention sur le produit, qui malheureusement peut contenir de grandes quantités de sucre, de sel ou de gras.



Sans sucre

Le « sans sucre » ou « sans sucre ajouté » sont des mentions courantes. Certains aliments contiennent naturellement du sucre comme les jus de fruits et les purées de fruits, alors que d'autres produits contiennent des substituts du sucre tels saccharine, aspartame, sucralose. Restez vigilant et lisez la liste des ingrédients ou le tableau des valeurs nutritives sur l'emballage.

Des dessins et des couleurs

En général, plus il y a de formes spéciales, des styles écolos, des aliments colorés... sur l'emballage, moins bonne est la valeur nutritive du produit.

Meilleur choix pour la santé ou « Naturel »

Cela ne veut pas nécessairement dire que c'est bon pour la santé, mais plutôt que le produit est un meilleur choix que sa version régulière



En résumé : Prendre le temps de regarder l'ensemble des ingrédients d'un produit et de comparer les valeurs nutritionnelles avec quelques produits de la même catégorie est un excellent moyen de faire de bons choix en épicerie.



Aliment vedette en mars: Le sirop d'érable

Chaque printemps, les érables libèrent leur précieuse sève qui, une fois réduite, nous donne le sirop d'érable. Ce pur délice est une source de réjouissance pour les petits comme pour les grands et il est une fierté nationale, puisque le Québec produit environ 75% de la production mondiale. Par ailleurs, une nouvelle classification sera en vigueur au Québec d'ici décembre 2017. On retrouvera donc bientôt 4 couleurs de sirop : Doré – Ambré – Foncé – Très foncé.

Deux éléments contenus dans le sirop sont responsables du changement de couleur, soit les types de sucre et les quantités d'acides aminés et de minéraux. Ainsi, au fil de la saison, la quantité de fructose et de glucose augmente, alors que celle du saccharose diminue, ce qui modifie la couleur du sirop et du même coup la saveur.

Source : Fédération des producteurs acéricoles du Québec

Nos idées-recettes en mars:

Le temps des sucres !

Déjeuner : Crêpes soufflées au cheddar et à l'érable

Collation : Rondelle d'énergie à l'érable

Soupe : Crème de rutabaga et carottes à l'érable

Plat principal : Porc à l'érable et à l'ail rôti

Légume : Endives braisées à l'érable

Dessert : Blondies à l'érable et à la noix de coco



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

Un service de consultation nutritionnelle est offert par le Centre de promotion de la santé aux employés du CHU Sainte-Justine et du CRME. Pour vous inscrire, compléter le formulaire en [cliquant ici](#).

Le saviez-vous :

- Pour la cuisson, utilisez les sirops médium (ancienne classification) ou ambré, qui ont des arômes d'érable plus prononcés.
- Pour remplacer le sucre par une quantité égale de sirop d'érable, il faut réduire de 60 ml la quantité de liquide de la recette (lait, eau, jus), ou alors augmenter de 60 ml la quantité de farine.
- Pour la conservation :
 - Les contenants non ouverts : le sirop se conserve plusieurs mois, et même quelques années, à la température ambiante.
 - Les bouteilles de verre : à mettre à l'abri de la lumière.
 - Les contenants ouverts : au réfrigérateur, de 3 à 6 mois, ou au congélateur jusqu'à

Ressources supplémentaires :

Pour en savoir davantage ou pour voyager sur la route de l'érable :

www.fpaq.ca

www.jaimelerable.ca

www.creatifsdelerable.ca

Pour faciliter vos achats alimentaires : « À l'épicerie sans stress » par Geneviève Nadeau, nutritionniste, aux éditions La Semaine.