

Faites-le pour vous et pour le Québec !



En tant que diététiste et porte-parole de la campagne J'aime 5 à 10 portions par jour¹, je vous encourage fortement à faire le plein quotidien de fruits et de légumes colorés et diversifiés. Je vous encourage également à privilégier les produits cultivés au Québec. Tel que le souligne la campagne promotionnelle de l'Association des jardiniers maraîchers du Québec²: «Les québécois sont bien meilleurs»... au goût et pour la santé ! En encourageant les producteurs d'ici, vous contribuez à la santé de l'environnement, de l'économie locale et de votre personne. Moins un aliment voyage pour se rendre à votre assiette, plus il est nutritif et savoureux.

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, DT.P. DIÉTÉTISTE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

1. Association québécoise de la distribution de fruits et légumes, www.aqdf.ca
2. Association des jardiniers maraîchers du Québec, www.mangezquebec.com

L'AUTOMNE, LE FESTIVAL DES COULEURS

À cette période de l'année, les récoltes de mère nature sont en abondance dans les épiceries. Profitez de cette richesse pour congeler une partie de vos achats afin de les décongeler au fil des saisons, selon vos besoins. Lisez les étiquettes et recherchez le logo «Aliments du Québec» qui identifie les produits québécois. Je vous invite aussi à vous rendre en famille directement chez les producteurs et dans les marchés publics afin de rencontrer les producteurs et d'en apprendre davantage sur la culture maraîchère au Québec.

LA MIJOTEUSE, UNE SOLUTION PRATIQUE

Betterave, panais, carotte, céleri-rave, pomme de terre... les légumes racines sont à l'honneur durant la période automnale. Une façon simple de cuisiner et de redécouvrir ces classiques est de se munir d'une mijoteuse. Pratique, économique et savoureuse, la cuisson à la mijoteuse (ou *Crock Pot*) est idéale pour faire cuire des plats réconfortants tels que des bouillis aux légumes et des viandes braisées. Puisque la cuisson s'effectue sur plusieurs heures, vous pouvez opter pour des pièces de viande moins tendres, mais plus économiques (ex. : rôti de palette ou de côtes croisées, cubes à ragoût, etc.) et obtenir des résultats tout simplement surprenants. De plus, c'est tellement simple ! Au goût, vous faites préalablement dorer votre pièce de viande avant de la plonger dans votre mijoteuse, puis vous ajoutez le reste de vos ingrédients. Quelques heures plus tard, vous aurez l'agréable sensation qu'un chef a cuisiné pour vous. Et en plus, ça sent si bon dans la maison... C'est tout simplement merveilleux !



Astuce : Les légumes racines se prêtent particulièrement bien à la cuisson à la mijoteuse. Comme ils cuisent plus lentement à la mijoteuse qu'au four, coupez-les en morceaux de grosseur moyenne (1 po/2,5 cm) et placez-les en premier, sous la viande.



À LA DÉCOUVERTE DE TROIS LÉGUMES-RACINES DU QUÉBEC

- Malgré qu'elle soit cultivée sur les terres québécoises depuis des dizaines d'années, la **POMME DE TERRE BLEUE** se retrouve sur les tablettes des supermarchés seulement depuis quelques années. En plus d'apporter de la couleur et de l'originalité à vos plats, vous obtiendrez un lot de saveur et de composés anticancer. En effet, son profil nutritionnel est extrêmement intéressant puisque sa coloration violacée provient d'un pigment appelé anthocyane, qu'on retrouve également dans certains fruits et légumes comme le bleuet et la mûre. Ainsi, le pouvoir antioxydant de la pomme de terre bleue est plus élevé que la pomme de terre « traditionnelle ». Pour conserver sa couleur et maximiser les éléments nutritifs, faites-la cuire avec la pelure. Bouillie, en frites, en purée, en papillote, en salades, en soupes, en mijotés... elle s'apprête comme les autres pommes de terre.



- Pour varier vos recettes, troquez à l'occasion la carotte pour le **PANAIS**. Ce légume fort méconnu, qui ressemble à une carotte de couleur crème, supporte bien la chaleur et apporte une saveur unique, légèrement sucrée, aux diverses recettes. Idéal pour jizzer n'importe quel potage et pot-au-feu! Personnellement, j'adore la combinaison du panais et de la poire dans les potages. D'un point de vue nutritionnel, le panais renferme une belle palette de vitamines et de minéraux tels que manganèse, phosphore, magnésium, potassium, fer et zinc. Un petit truc : pour prolonger la conservation des panais, percez le sac de plastique afin de permettre aux légumes de respirer. Ou encore, sortez-les tout simplement de leur sac et les placer dans le bac à légumes. Ils se conserveront ainsi trois semaines.
- Le **TOPINAMBOUR** est un légume originaire d'Amérique du Nord et rapporté en France au début du XVII^e siècle par Samuel de Champlain. Surnommé « artichaut de Jérusalem » ou « poire de terre », le topinambour ressemble visuellement à un rhizome de gingembre alors que sa chair croquante et juteuse rappelle les châtaignes d'eau. Cru, il est savoureux servi pelé et râpé en salade. Les noix et l'huile de noisette l'accompagnent agréablement. Comme sa chair noircit rapidement, prenez soin de l'accompagner rapidement d'un ingrédient acide (jus de citron, vinaigrette, trempette). Cuit à la vapeur, au four ou sauté à la poêle (pelé ou non), le topinambour remplace divinement la pomme de terre. Finalement, le topinambour est naturellement riche en inuline, un prébiotique qui contribue à la bonne santé intestinale. Une autre bonne raison de le mettre à votre menu!

RÉDUIRE LES KILOMÈTRES ALIMENTAIRES AFIN DE MAXIMISER LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Pour profiter pleinement des nombreux bienfaits des fruits et des légumes, il faut savoir bien les choisir. Tout d'abord, optez pour les produits en saison et de production locale, le plus souvent possible. Les kilomètres alimentaires représentent la distance parcourue par votre nourriture entre le champ et votre assiette. Or, plus les kilomètres sont grands, plus les pertes vitaminiques sont importantes.

NOUVEAU!

Puregoutte

Une sélection de suppléments de qualité supérieure:

- sans colorant,
- sans conservateur,
- sans sucre ajouté,
- sans arôme,
- sans allergène.

Tout simplement Pure.

9

produits maintenant disponibles









Les liquides pour ma santé

www.landart.qc.ca



Pour les légumes, recherchez ceux qui sont fermes, bien colorés, sans meurtrissure ni moisissure, et dont les feuilles ne sont pas fanées. Quand aux fruits, optez pour ceux qui sont bien colorés, ni trop durs, ni trop mous, sans moisissure ou meurtrissure et dont le parfum est agréable. Pour minimiser les pertes, achetez-les à différents degrés de maturité afin qu'ils ne soient pas tous mûrs en même temps.

LIMITER LES PERTES

Certaines vitamines sont très fragiles. Leurs ennemis: la lumière, l'oxygène (air ambiant), l'eau et la chaleur. Voici quelques trucs pour améliorer la valeur nutritive de votre assiette :

- Conservez les fruits et les légumes frais au frigo, à l'abri de la lumière ;
- Lavez-les rapidement et ne les faites pas tremper dans l'eau ;
- Gardez la pelure aussi souvent que possible ;
- Cuisez-les en gros morceaux ;
- Cuisez-les rapidement et dans le moins d'eau possible afin qu'ils demeurent croquants ;
- Ne décongelez pas les produits surgelés avant la cuisson (sauf au frigo), et pour les fruits, consommez-les avec leur jus.

MANGER LENTEMENT EST-IL MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

Réalité. Manger lentement offre définitivement plusieurs bienfaits. Tout d'abord, une meilleure digestion. Puisque la digestion mécanique et chimique débute dans la bouche, plus les aliments sont bien mâchés, moins il reste de travail à faire par la suite. Manger lentement évite également de trop manger puisque le cerveau n'enregistre pas la satiété de façon instantanée. D'ailleurs, le simple fait de manger lentement peut aider à la perte de poids ou, du moins, contribuer à maintenir un poids santé. Finalement, prendre son temps pour savourer chaque bouchée est une excellente façon de relaxer et de diminuer le stress, tout en intensifiant le plaisir gastronomique !

Extrait de *Manger des bananes attire les moustiques et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation*, Éditions La Presse.



Julie DesGroseilliers, www.saveursnutrition.com

Source



© PHOTO : MARIE-CLAUDE HAMEL