

POUR DU PLAISIR ET D'LA SANTÉ, FAUT S'ORGANISER!

Bien manger aux résidences est un réel défi étant donné les multiples contraintes, dont les principales sont le manque d'espace et d'équipements. Il ne faut pas oublier également les exigences de la vie étudiante qui rendent plus difficile l'alimentation comme le manque de temps, des moyens financiers limités, parfois combinés avec un manque d'habiletés culinaires et de connaissances en nutrition. Voici donc quelques pistes pour vous aider à allier plaisir et saine alimentation!

AUX GRANDS CHEFS, LES GRANDS MOYENS!

- l'équipement de base minimal
- l'inventaire minimum

LA PLANIF

- un menu inspiré et planifié
- les bons placements alimentaires : quand économiser rime avec santé!
- pour devenir un cuisinier efficace
- trucs « anti-gaspillage »
- table de dépannage

POUR FAIRE DES CHOIX SANTÉ

- critères nutritionnels pour différents produits

CUISINER AU MICRO-ONDES

- quelques consignes
- recettes faciles au micro-ondes

VOUS OPTEZ POUR LES CUISINES D'ÉTAGE?

- quelques trucs pour vous faciliter la vie
- recettes prêtes en 3 temps, 5 ingrédients

POUR SAVOIR OÙ VOUS APPROVISIONNER DANS LE QUARTIER

UNE CUISINE À SÉCURITÉ MAXIMUM

- à l'achat
- lors de l'entreposage
- lors de la préparation
- durée de conservation des aliments

AUX GRANDS CHEFS, LES GRANDS MOYENS!

En cuisine comme dans les loisirs, au travail ou à l'école, un équipement adéquat et de bonnes techniques sont des atouts pour obtenir la performance visée. Voici quelques « basiques » parmi la panoplie d'articles de cuisine et d'aliments disponibles sur le marché ainsi que des conseils de pro pour planifier et préparer des repas à la fois *bons au goût* et *bons pour vous*.

L'ÉQUIPEMENT DE BASE MINIMAL

Pour nettoyer, peler, couper, mesurer, mélanger, cuire, servir et conserver, les instruments suivants s'avèrent généralement fort utiles.

Pour nettoyer

Une passoire

Pour couper

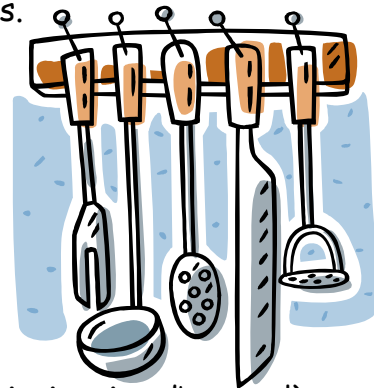
Une planche à découper

Un couteau de chef (à large lame)

Un couteau d'office (court et pointu)

Un couteau économe (ou éplucheur)

Une râpe (il en existe sous forme de planche, prenant ainsi moins d'espace!)



Pour mesurer

Une tasse graduée

Un jeu de cuillères à mesurer

Pour mélanger

Une spatule en caoutchouc

Une cuillère de bois

Des bols allant au micro-ondes, pouvant servir de bols à mélanger **MO**

Pour cuire

Lorsque possible, prendre en pyrex car peut allier cuisson au micro-ondes et cuisson au four conventionnel

MO pour micro-ondes **C** pour cuisinière

Un plat rectangulaire en pyrex **MO C**

Un moule à gâteau carré de 20 x 20 cm (8 x 8 po) en pyrex **MO C**

Un moule à pain en verre de 23 x 12 cm (9 x 5 po) en pyrex **MO C**

Un moule à muffins (avec enduit antiadhésif) **C**

Une plaque à pâtisserie (avec enduit antiadhésif) **C**

Un moule à tarte en pyrex **MO C**

Un ensemble de chaudrons (1, 2 et 3 L ou 4, 8 et 12 tasses) **C**

Un poêlon antiadhésif de 20 à 26 cm (8 à 10 po) de diamètre **C**

Pour servir

Une louche

Des mitaines isolantes

Une spatule à tourner

Pour conserver

Des contenants de plastique avec couvercles hermétiques de formats variés

De la pellicule de plastique allant au micro-ondes

Du papier aluminium

Des sacs de plastique (de type *Ziploc*)

Autres accessoires utiles

Un ouvre-boîte

Un presse-jus

Un tamis

Un ouvre-bouteille

Un fouet



Si vous avez de l'espace...

Une brosse à légumes

Une essoreuse à salade

Un jeu de tasses graduées pour les ingrédients secs

Une mixette

Un mélangeur

Un pilon à pommes de terre

Une cuillère de service non trouées

Une cuillère de service trouée

Une pince

L'INVENTAIRE MINIMUM

On peut personnaliser cette liste en y incluant les ingrédients nécessaires à la préparation de ses recettes préférées.

Dans le garde-manger

Herbes, épices et assaisonnements (ail en poudre, basilic, cannelle, gingembre, moutarde sèche, muscade, oignon en poudre, origan, paprika, persil, poivre, sel, thym, essence de vanille).

Sucre

Cassonade



Miel

Farine (blanche, de blé entier)

Poudre à pâte

Bicarbonate de soude

Fécule de maïs

Poudre de cacao

Bouillon (boeuf, poulet)

Sauce soya

Huile (olive, canola)

Vinaigre (blanc, balsamique, etc.)

Légumineuses en conserve ou sèches (pois chiches, haricots rouges, lentilles, etc.)

Poisson en conserve (thon, saumon)

Légumes en conserve (tomates entières et en dés, champignons tranchés)

Fruits en conserve (poires, pêches, salade de fruits)

Soupes-crèmes en conserve (champignons, tomates, poulet)

Sauce et pâte de tomate en conserve

Pains

Céréales prêtes à servir

Flocons d'avoine (ou gruau)

Fruits séchés (dattes, raisins secs, canneberges séchées)

Pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti)

Riz, orge

Beurre d'arachide

Au frigo

Lait

Yogourt

Fromage

Oeufs

Légumes frais (ail, oignons, carottes, céleri, poivrons verts, laitue, etc.)

Fruits frais (pommes, oranges, kiwis, etc.)

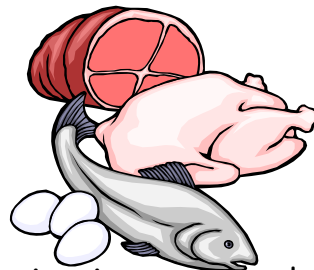
Jus (citron, fruits, légumes)

Beurre ou margarine

Mayonnaise ou sauce à salade

Moutarde préparée et/ou forte

Ketchup et/ou sauce chili



Au congélateur

Légumes surgelés (petits pois, maïs, macédoine)

Fruits surgelés (fraises, framboises, bleuets)

Poisson en filets ou darnes ou entier

LA PLANIF

Faire son menu et son épicerie peut sembler une éternelle corvée... Mais avec un peu de planification, ça peut être payant et qui sait, devenir amusant!

- ❖ *En faisant le plein d'aliments sains et économiques, on a tout ce qu'il nous faut sous la main pour se concocter d'excellents petits plats.*
- ❖ *Un brin de planification évite les achats impulsifs souvent inutiles et coûteux.*
- ❖ *Bien organisé, les nombreuses marches au dépanneur sont épargnées.*
- ❖ *Fini les visites imprévues au resto justifiées par un manque d'aliments dans le frigo.*

UN MENU INSPIRÉ ET PLANIFIÉ

Se laisser inspirer. Profiter d'un moment libre pour naviguer sur le net, fureter dans les magazines et les livres de recettes à la recherche de recettes qui nous chantent. Solliciter les idées de chacun à l'heure des repas. Réunir ses recettes à succès dans un cartable... et le consulter. Faire le tour du réfrigérateur pour penser à utiliser ce qu'on a déjà! Et bien sûr, consulter les circulaires pour connaître les bonnes affaires de la semaine.

C'est quoi un repas équilibré?

Un bon repas devrait comprendre généralement :

Une source de protéines (viande, volaille, poisson ou substitut)

Un féculent (riz, pâtes, pommes de terre et/ou pain)

Un ou deux fruits ou légumes (dont un au plat principal)

Du lait (ou un autre produit laitier)

Un repas ainsi constitué comprend des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.

Établir le menu. Sur une grille semblable à l'exemple ci-dessous, faire le menu des repas (dîners, soupers) pris chez soi et des lunchs à l'extérieur pour la semaine. En tenant compte du temps dont on disposera, choisir les plats principaux puis compléter chacun de manière à constituer des repas équilibrés (voir l'encadré ci-haut).

Dresser la liste d'achats. Noter les aliments à acheter d'après le menu de la semaine et en tenant compte des items qu'on a déjà. Ne pas oublier d'inclure les aliments pour les petits déjeuners et les collations.

Un truc : noter immédiatement, lorsqu'ils viennent à manquer, les aliments de base (farine, sucre, œufs ou autres) qu'il faudra remplacer à la prochaine visite à l'épicerie.

Voici un exemple d'une grille de planification de menus.

Mon menu de la semaine			
Journées	Dîners	Soupers	Liste d'achats
Samedi			
Dimanche			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			

Autres aliments à acheter (aliments de base à remplacer, petits déjeuners, collations).

LES BONS PLACEMENTS ALIMENTAIRES : QUAND ÉCONOMISER RIME AVEC SANTÉ!

Avant d'aller faire l'épicerie :

- \$ Se fixer un budget. Selon les statistiques, l'épicerie pour une personne vivant seule coûte en moyenne 50\$/semaine.
- \$ Faire sa liste et s'en tenir.
- \$ Faire des réserves des produits non-périssables en spécial.
- \$ Bien planifier afin d'éviter le gaspillage.
- \$ Examiner les circulaires et utiliser les coupons-rabais.
- \$ À moins d'être une calculatrice sur 2 pattes, amenez-vous en une pour faciliter la comparaison!
- \$ L'achat en grande quantité est souvent avantageux, quand on a l'espace adéquat pour l'entreposage. Comme ce n'est pas votre cas, partager avec d'autres résidents peut s'avérer une solution avantageuse!
- \$ Toujours partir l'estomac plein; les décisions seront alors guidées par la tête et non le ventre!
- \$ Plus un produit a subi de transformation, plus il coûte cher. Alors, mettez la main à la pâte!

À l'épicerie :

- \$ L'emplacement des produits est à remarquer. Ceux placés en bouts d'allée ne sont pas nécessairement les moins chers. Les produits les plus coûteux se retrouvent souvent au niveau des yeux. Alors, penchez-vous un peu!
- \$ Les marques maison coûtent habituellement moins chers et ce pour une qualité de produits équivalente.
- \$ Le vrac offre souvent des produits de qualité à moindre coût mais pas toujours. Il faut vérifier en comparant le prix au poids.
- \$ Se méfier des allées d'aliments « bidons »; ils grossissent rapidement votre facture et ce sans augmenter votre capital santé!

Légumes et fruits :

🍎 Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour. Ceux-ci contribuent à un bon apport en acide folique, en fer et en bêta-carotène.

🍎 Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel.

🍎 Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

🍎 Règle générale, plus les fruits et les légumes sont colorés orange ou vert foncé, plus ils sont riches en nutriments comme la bêta-carotène, l'acide folique ou le fer. Et comme plusieurs pigments qui donnent leur couleur aux fruits et aux légumes agissent comme antioxydants dans le corps, on gagne à remplir son panier d'épicerie d'un arc-en-ciel de couleurs...

- de rouge pour le lycopène et l'anthocyanine : fraises, framboises, canneberges, tomates et poivrons;
- de jaune orangé pour la bêta-carotène et les flavonoïdes : maïs, courges, pamplemousses, citrons, carottes, patates douces, cantaloups, oranges, mangue, papaye, ananas, abricots;
- de vert pour la lutéine et les indoles : brocoli, épinards, choux, petits pois, légumes, asperges, avocat, chou de Bruxelles, concombre, céleri, haricots verts, kiwi, lime, poivron vert, raisins verts, etc.;
- de bleu ou violet l'anthocyanine et les composés phénoliques : raisins, bleuets, mûres, prunes, cerises;
- et même de blanc ou brun pour les composés sulfurés et polyphénoliques : oignons, poireaux, choux-fleurs, ail, banane, litchi, champignons, etc.

\$ Préférez les produits frais de saison. En plus d'être économiques, ils nous aident à mettre de la variété dans notre assiette tout au long de l'année. Pour connaître la disponibilité des fruits et légumes québécois, consultez le dépliant électronique suivant :

http://www.mapaq.gouv.qc.ca/NR/rdonlyres/81E90682-D35C-42EF-B9E0-19763B138852/0/FruitsetlegumesauQuebec_depliantCQIASA.pdf

\$ Visitez les marchés publics. On peut y tâter, sentir et goûter les primeurs, discuter prix et se procurer des produits souvent récoltés le matin même dans les champs de sa région.

\$ Pensez aux surgelés. Ils sont souvent moins chers que les produits frais, surtout hors saison, et n'offrent que la partie comestible de l'aliment. Et comme on n'utilise que la quantité nécessaire et que le reste se conserve facilement, fini le gaspillage!

\$ Hors saison, optez pour les produits frais en promotion.

\$ N'oubliez pas qu'il y a des légumes frais et peu dispendieux disponibles à l'année : pommes de terre, patate douce, navet, carottes, chou, oignons.

Produits céréaliers :

🍷 Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers. Ils regorgent de glucides complexes, un super carburant longue durée pour l'organisme, en plus d'être généralement faibles en gras et de bonnes sources de vitamines B et de fer. Les produits de grains entiers fournissent en prime des fibres et certains minéraux.

🍷 Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.

🍷 Les produits de grains entiers, qui comprennent le son et le germe du grain, apportent plus de fibres et de minéraux comme le magnésium, le potassium et le zinc que les produits raffinés. Les fibres du son d'avoine et du gruau contribuent à réduire le cholestérol sanguin et à contrôler le taux de sucre dans le sang. Celles du son de blé et du son de maïs agissent comme laxatif naturel et aident à prévenir divers problèmes intestinaux tels la diverticulose, les hémorroïdes et le cancer du côlon.

🍷 Tant qu'à eux, les pains, pâtes alimentaires et riz portant la mention « enrichi » ont été additionnés de fer et de vitamines B (niacine, riboflavine, thiamine et acide folique) pour compenser en partie les pertes subies lors de leur transformation. Même s'ils n'ont pas la prétention d'égaliser les bons grains entiers, ils sont supérieurs à leurs concurrents raffinés (blancs) non enrichis.

\$ Les produits de boulangerie de la veille sont souvent à prix réduit et encore de bonne qualité. Ils peuvent être jusqu'à 50% de rabais.

\$ Cuisiner réduit souvent les coûts et augmente la qualité. Par exemple, faire ses muffins est drôlement avantageux : ils seront bien meilleurs pour la santé (moins gras, moins sucrés) et surtout bien meilleurs au goût!

\$ Le fait d'ajouter ses propres noix, graines ou fruits séchés ou même sa cassonade ou son sucre à des céréales à déjeuner non sucrées permet d'économiser et de mieux contrôler la quantité de ce qu'on ajoute.

Lait et substituts :

🍏 Ils nous fournissent des protéines en plus d'être notre source première de calcium, qui sert à la formation d'os et de dents solides, et de vitamine D, qui aide à bien assimiler le calcium.

🍏 Choisissez de préférence des produits moins gras. Moins de gras, plus de nutriments : les produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés sont plus concentrés en nutriments comme les protéines et le calcium, qui prennent la place laissée par le gras. Seule la vitamine A, qui se retrouve dans le gras du lait, est affectée par l'écrémage. Mais heureusement, tous les laits écrémés et partiellement écrémés sont enrichis de cette vitamine pour compenser en totalité la perte.

🍏 L'avantage « lait »

Le lait nourrit, désaltère et rafraîchit. Mais surtout, c'est le seul produit laitier obligatoirement enrichi en vitamine D, sans laquelle on ne peut absorber assez de calcium pour satisfaire ses besoins. Le lait fournit aussi moins de gras que le fromage et, contrairement à la plupart des yogourts aromatisés du commerce, il vient « sans sucre ajouté ». Vous pouvez également opter pour de la boisson de soya mais assurez-vous qu'elles sont enrichies en calcium et en vitamine D.

\$ Choisissez les fromages en bloc plutôt que déjà tranché ou râpé.

\$ Utilisez le lait en poudre pour boire ou cuisiner.

\$ Faites vos poudings au lait maison. Ils sont économiques et contiennent en prime la vitamine D dont seul le lait de consommation est obligatoirement enrichi.

Viandes et leurs substituts :

🍏 Ils fournissent la plus grande part de nos protéines et sont de bonnes sources de vitamines B, de fer et d'autres minéraux. Le groupe comprend la viande, la volaille, le poisson et leurs substituts comme les œufs, les légumineuses, le tofu, les charcuteries végétariennes, les noix, les graines et le beurre d'arachide.

🍏 Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

🍏 Consommez au moins 2 portions de poisson chaque semaine en optant de préférence pour les poissons gras (pour leur teneur en gras oméga-3) : hareng, maquereau, omble, sardines, saumon, truite.

🍏 Choisissez des viandes et volailles plus maigres et des méthodes de cuisson nécessitant peu ou pas de gras.

🍏 Pour bien fer...

La viande, la volaille et le poisson contiennent une forme de fer, appelée fer « hémique » ou fer « animal », que le corps assimile très bien et beaucoup mieux que le fer des légumes, des légumineuses ou des produits céréaliers. Le fait de consommer de la viande, de la volaille ou du poisson améliore aussi de deux à quatre fois (selon la quantité consommée) l'absorption du fer de tous les aliments du repas. On est végétarien? Le fait de consommer des légumineuses ou du tofu à tous les jours et une bonne source de vitamine C (cantaloup, fraises, orange, kiwi, brocoli, chou-fleur, jus de légumes ou autres) à chaque repas aidera à ne pas manquer de fer.

\$ Comparez le prix des coupes de viande. Ce n'est pas si évident qu'il n'y paraît. Pourquoi? Le nombre de portions qu'on peut tirer d'une pièce de viande varie selon la quantité d'os, de gras et de perte due à la cuisson. Donc, le prix après cuisson ne correspond pas au prix d'achat.

Coût relatif par portion

(la cote = prix par portion d'un aliment comparé au prix par portion des légumineuses, soit l'aliment le moins cher dans ce groupe)

Portions de viandes et substituts	Cote
Légumineuses sèches (en vrac ou pré-emballées)	1
Beurre d'arachides	1
Œufs	2
Tofu	3
Foie	4
Cuisse de poulet avec dos	4
Légumineuses en conserve	4
Fèves au lard	4
Bœuf haché maigre	5
Goberge	5
Jambon, genre toupie	5
Dindon haché	5
Cuisse et pilon de poulet	6
Poisson en conserve, saumon rose, thon	6
Turbot frais	7
Bœuf : bifteck d'intérieur de ronde, de surlonge, à ragoût, rôti de palette, rôti de côtes	7
Bœuf haché extra-maigre	8

Aiglefin	8
Volaille entière	8
Poitrine de volaille	8
Côtelette de porc	8
Rôti de pointe d'épaule de veau	8
Poitrine de poulet désossée	9
Bœuf : rôti de pointe de surlonge, bifteck de côte d'aloïau	11
Sole	11

\$ Achetez des coupes de viandes moins tendres et les faire mariner.

\$ Le tofu et les légumineuses sont d'excellents substituts à la viande, et ce à une fraction du prix. Mettez-en plus souvent à votre menu.

\$ Allongez les viandes en incorporant à la recette des pommes de terre, du riz, des pâtes alimentaires, des légumineuses ou des légumes. Assurez-vous toutefois de maintenir une quantité suffisante de viande par portion, soit l'équivalent de la grosseur d'un paquet de cartes à jouer.

\$ Inclure des œufs, des légumineuses, du tofu, des noix, des graines ou du bon vieux beurre de « pinotte » à ses menus.

\$ Les charcuteries ne sont pas un bon placement; elles peuvent être moins chères à l'achat que les vraies viandes mais sont peu nutritives, bourrées de gras, sel, additifs et d'agents de conservation.

ET LES « AUTRES » ALIMENTS?

Les friandises, croustilles, boissons gazeuses ou alcooliques, graisses et autres aliments que ceux des quatre groupes alimentaires ont-ils leur place dans notre alimentation? Oui. Il est vrai que ces aliments peuvent être plus riches en gras, en sucre, en sel ou en alcool. Mais tout est question de quantité et de fréquence de consommation. Après tout: l'important, c'est l'habituel et non l'occasionnel!

POUR DEVENIR UN CUISTOT EFFICACE

Joignez l'utile à l'agréable : avec des amis de l'étage, préparez des repas communautaires. Chacun prépare une partie du repas ou encore, vous préparez le souper du lundi, votre voisin de chambre s'occupe de celui du mardi et celle d'en face, celui du mercredi! Ça vous permet d'économiser du temps tout en vous assurant de bien manger, en agréable compagnie!

Tant qu'à cuisiner, cuisinez en grand! Doublez vos recettes à préparer et congelez le surplus du repas en portions individuelles si, bien sûr, l'espace disponible le permet! Au souper, préparez un peu plus de salade, de crudités, de viande, de pâtes alimentaires ou d'autres aliments en prévision des prochains repas. En profiter aussi pour préparer les sandwiches du lunch ou débiter les recettes du lendemain.

Pas l'temps de préparer une recette en entier? Dans un premier temps, coupez et mesurez les ingrédients, puis couvrez-les et réfrigérez-les. Dans un second temps, préparez la recette et faites-la cuire.

Un moment libre? En profiter pour laver et couper une variété de légumes crus ou pour faire cuire un poulet, un rôti, une bonne quantité de riz ou une chaudronnée de soupe en prévision des repas de la semaine.

Pour toujours avoir une collation sous la main... Préparez-vous des muffins, des galettes ou un pain que vous tranchez et congelez-les individuellement. Ils seront alors parfaits pour les déjeuners pressés ou pour compléter votre lunch.

TRUCS « ANTI-GASPILLAGE »

- Trop de légumes ou ceux-ci sont « fatigués »? Concoctez-vous une succulente soupe-crème de légumes.
- Trop de fruits et peur de les jeter avant de les manger? Préparez-les et congelez-les. Ils seront savoureux dans des shakes, sorbets, coulis. Même les bananes pourront être utilisées en muffins. Aussi, vous pouvez vous préparer une compote.
- Il vous reste du riz ou des pâtes? Préparez-vous une salade pour le lunch du lendemain.
- Votre pain moisit avant que vous voyez le fond du sac? Congelez-le et sortez les tranches nécessaires.
- Vous avez peur de perdre votre viande? Faites-la cuire et congelez-la si vous ne prévoyez pas la manger.
- Il y a de la moisissure sur votre fromage? Enlevez 1 pouce à partir des moisissures. Toutefois, s'il s'agit d'un fromage à pâte molle, jetez-le!
- Vous n'utilisez pas votre gingembre en entier? Préparez-le et congelez-le. Même chose pour votre pâte de tomate : congelez-le en portion de cuillère à soupe.

TABLE DE DÉPANNAGE

Il nous manque un ingrédient? Pas de panique! Voici quelques idées pour remplacer un ingrédient demandé dans une recette.

On peut remplacer :

Par :

Le babeurre ou le lait sur (250 ml - 1 tasse)	Du lait (250 ml - 1 tasse) additionné de vinaigre (15 ml - 1 c. à table)
La crème sure ou la mayonnaise (250 ml - 1 tasse)	Du yogourt nature (250 ml - 1 tasse)
La cassonade (250 ml - 1 tasse, tassée)	Du sucre blanc granulé (250 ml - 1 tasse)
Le chocolat amer (30 g - 1 oz)	Du cacao (45 ml - 3 c. à table) mélangé à du beurre (15 ml - 1 c. à table)
La farine à pâtisserie (250 ml - 1 tasse)	De la farine tout usage (250 ml - 1 tasse moins 30 ml - 2 c. à table)
La fécule de maïs (15 ml - 1 c. à table)	De la farine tout usage (30 ml - 2 c. à table)
La moutarde sèche (5 ml - 1 c. à thé)	De la moutarde préparée (15 ml - 1 c. à table)
Les fines herbes fraîches (15 ml - 1 c. à table)	Des fines herbes séchées (5 ml - 1 c. à thé)
Le gingembre frais (5 ml - 1 c. à thé)	Du gingembre moulu (1 ml - 1/4 c. à thé)
Le jus de citron (5 ml - 1 c. à thé)	Du vinaigre (2 ml - 1/2 c. à thé)
Les légumineuses sèches (250 ml - 1 tasse)	Des légumineuses en conserve (boîte de 540 ml - 19 oz, égouttée), qu'on ajoute à la fin de la recette
Un oeuf entier	Des blancs d'oeufs (1 ou 2) ou un succédané d'oeuf (50 ml - 1/4 tasse)
La pâte de tomate (15 ml - 1 c. à table)	Du ketchup (15 ml - 1 c. à table)

La sauce tomate (250 ml - 1 tasse)

Le vin blanc (250 ml - 1 tasse)

De la pâte de tomate (90 ml - 6 c. à table) mélangée avec de l'eau (150 ml - 2/3 tasse)

Du bouillon ou de l'eau (250 ml - 1 tasse)

POUR FAIRE DES CHOIX SANTÉ

Voici quelques critères nutritionnels pouvant vous guider lors du choix de vos denrées alimentaires.

Repas surgelés (par portion)

- 🍷 Protéines : 15 g et plus
- 🍷 Lipides : 12 g et moins
- 🍷 Gras saturés et trans : 3 g et moins
- 🍷 Sodium : 700 mg et moins

Pains (par tranche de 30 g)

- 🍷 Fibres : 2 g et plus
- 🍷 1^{er} ingrédient : farine de blé entier ou intégrale

Céréales (par portion de 30 g)

- 🍷 Fibres : 3 g et plus
- 🍷 Sucre : 5 g et moins (sans fruits secs)
10 g et moins (avec fruits secs)
- 🍷 Sans gras trans
- 🍷 1^{er} ingrédient : grains entiers (avoine entière, blé entier, etc.)

Craquelins et biscottes (par portion de 30 g)

- 🍷 Fibres : 3 g et plus
- 🍷 Gras saturés : 1 g et moins
- 🍷 Sans gras trans
- 🍷 Sodium : 250 mg et moins

Barres tendres (par portion)

- 🍷 Fibres : 2 g et plus
- 🍷 Sucre : 10 g et moins (sans fruits)
14 g et moins (avec fruits)
- 🍷 Gras saturés et trans : 2 g et moins
- 🍷 Protéines : 2 g et plus

Margarines

- 🍷 Choisir la margarine non-hydrogénée

Noix, graines et légumineuses séchées

- 🍷 Sans sel ajouté

Beurre d'arachide, de noix et de graines

- 🍷 Arachides, noix ou graines comme premier ingrédient sur la liste

CUISINER AU MICRO-ONDES

QUELQUES CONSIGNES

La cuisson au micro-ondes est certainement la façon la plus simple et la plus sécuritaire de cuisiner dans sa chambre aux Résidences. Certains se demandent si le fait de chauffer des aliments au micro-ondes dans un contenant de plastique peut être nocif pour la santé. La réponse est non lorsque les règles de base sont suivies. Ces règles sont :

- toujours utiliser des contenants (plastique, verre, céramique) et des pellicules de plastique qui sont faits pour la cuisson au micro-ondes. Assurez-vous que c'est mentionné sur leurs emballages.
- Donc, pour réchauffer au micro-ondes, oubliez les contenants de type yogourt/margarine/crème glacée/fromage cottage : ceux-ci peuvent fondre et/ou laisser migrer vers les aliments des composés dommageables pour la santé. De même, on ne devrait pas utiliser ces contenants pour recevoir des aliments chauds; ceux-ci ne sont pas faits pour résister à la chaleur. Ils peuvent toutefois être utilisés lorsque les aliments sont complètement refroidis. Lorsque ces mêmes contenants demeurent tachés et/ou sentent mauvais après leur lavage, ceux-ci doivent prendre la direction de la poubelle!
- Après avoir vérifié que votre pellicule plastique va bien au micro-ondes, assurez-vous que la pellicule ne touche pas aux aliments pendant la cuisson. De plus, évitez de réutiliser une même pellicule plastique.

En ce qui concerne la salubrité des aliments cuits au micro-ondes, voici aussi quelques principes à suivre recommandés par l'Agence canadienne d'inspection des aliments :

<http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/concen/tipcon/microf.pdf>

RECETTES FACILES AU MICRO-ONDES

Vous voulez des idées de recettes faciles à faire au micro-ondes? Consultez cette section : *(Faire un lien avec le document « [recettesmicro-ondes.doc](#) »).*

VOUS OPTEZ POUR LES CUISINES D'ÉTAGE?

QUELQUES TRUCS POUR VOUS FACILITER LA VIE...

- Avoir une « boîte à bouffe » toujours prête... Mais qu'est-ce qu'une boîte à bouffe? C'est une boîte de rangement dans laquelle vous laissez en permanence les ingrédients/ustensiles usuels : les herbes/épices, huile pour la cuisson, une poêle et un chaudron, planche à découper, l'ouvre-boîte, tasse à mesurer, les produits de nettoyage, des linges à vaisselle propres, ... Choisissez une boîte solide, qui se transporte et se nettoie aisément, de préférence avec couvercle (de type *Rubbermade*). Laissez suffisamment d'espace pour les ingrédients spécifiques à votre recette.
- Bien lire la recette avant de partir pour s'assurer ainsi d'avoir tous les ingrédients et ustensiles nécessaires. Ne pas oublier le plat de service!
- Certains préféreront faire de la « pré-préparation » dans leur chambre : nettoyer et couper les légumes, mesurer les ingrédients (ça vous évitera de transporter le sac de farine et la poudre à pâte!), etc.

RECETTES PRÊTES EN 3 TEMPS, 5 INGRÉDIENTS

Voici quelques recettes qui se préparent en 3 temps, 5 ingrédients. ([Faire un lien avec le document « recettes 3 temps-5 ingrédients.doc »](#))

POUR SAVOIR OÙ VOUS APPROVISIONNER DANS LE QUARTIER

([Faire un lien avec le document « Liste des épiceries Côte.doc »](#))

UNE CUISINE À SÉCURITÉ MAXIMUM!

Les bactéries sont insatiables, elles se multiplient à une vitesse prodigieuse et peuvent littéralement empoisonner nos petits festins! Heureusement, on peut éviter d'être victime de leurs excès par quelques précautions simples.

À l'achat

- Examiner les aliments. Vérifier les dates « meilleur avant ». S'assurer que les emballages des aliments surgelés sont exempts de déchirures, de décoloration ou de givre et que leur contenu n'est pas « pris en pain ». Éviter d'acheter des oeufs fêlés et des conserves bosselées.
- Voir à ce qu'on les emballe bien. Les viandes et les volailles fraîches et les surgelés devraient être emballés individuellement dans des sacs de plastique et placés avec des aliments réfrigérés.
- Retourner rapidement à la maison, en particulier par temps chaud.

Lors de l'entreposage

- Placer les viandes et les volailles crues dans des assiettes et les séparer des aliments cuits ou prêts à manger pour éviter que leurs jus ne viennent en contact avec d'autres aliments.
- Ne jamais recongeler un aliment qui a déjà été congelé. À moins, s'il s'agit d'une viande ou d'une volaille crue, de l'avoir fait cuire au préalable.
- Garder le réfrigérateur et le congélateur propres en tout temps.
- Éviter de surcharger le réfrigérateur. Cela peut nuire à la circulation d'air et provoquer une élévation de la température jusqu'à la zone de danger, qui s'étend entre 4 et 60 °C (40 et 140 °F).
- Vérifier régulièrement les températures du réfrigérateur et du congélateur et s'assurer qu'elles se situent entre 0 et 4 °C (32 et 40 °F) pour le réfrigérateur et à -18 °C (0 °F) ou moins pour le congélateur.

Lors de la préparation

- Se laver les mains à l'eau chaude savonneuse avant de commencer à travailler.
- Utiliser les aliments à l'intérieur des durées de conservation recommandées ou les congeler s'ils ne l'ont pas déjà été (consultez la section « Durée de conservation des aliments » pour plus de renseignements à ce sujet).
- Décongeler les viandes et les volailles au réfrigérateur, jamais sur le comptoir. Si le temps presse (il faut prévoir, au réfrigérateur, 5 heures par

lb (10 heures par kg) pour la volaille et près du double pour la viande), utiliser le micro-ondes.

- Éviter de laisser les aliments périssables inutilement à la température ambiante. Ne les sortir du réfrigérateur qu'au moment de les utiliser et les y remettre aussitôt terminé.
- Préparer les aliments cuits ou prêts à manger avant les aliments crus pour éviter leur contamination, à moins d'avoir d'abord nettoyé la planche, les ustensiles et ses mains à l'eau chaude savonneuse.
- Bien nettoyer la cuisine. Laver les ustensiles, la vaisselle, la planche à découper, l'évier et les surfaces de travail à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation.

Lors de la cuisson

- Cuire à fond la viande hachée et la volaille. Elles devraient avoir perdu leur teinte rosée à l'intérieur.
- Utiliser un thermomètre à viande pour une cuisson précise.
- Ne jamais placer les viandes et les volailles cuites sur les assiettes utilisées pour les produits crus. Les laver au préalable ou prendre de nouvelles assiettes de façon à éviter la contamination des produits cuits.

Au repas

- Servir les aliments le plus tôt possible après leur préparation. Entre-temps, les garder bien au chaud sur la cuisinière ou au four.

Après la cuisson ou le repas

- Réfrigérer ou congeler les aliments sans délai. Ne pas attendre qu'ils aient complètement refroidi. Les aliments périssables (produits laitiers, viandes, volailles, œufs) ne devraient jamais rester à la température ambiante plus de deux heures consécutives. Bien les couvrir et les séparer des aliments crus pour éviter qu'ils ne se touchent.

DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS

Pour connaître la durée de conservation des produits périssables et moins périssables, consultez le « thermoguide », outil développé par le Ministère de l'Agriculture, les pêcheries et l'alimentation du Québec :

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/NR/rdonlyres/F4F3E56B-4688-4E5F-A01D-0FBD2C67A079/0/Thermoguide.pdf>