

NUMÉRO

1

VOLUME 1 NUMÉRO 1 MARS 2006

LA SANTÉ

C'EST ALIMENTAIRE

Légumes et fruits

En ce **MOIS DE LA NUTRITION**, redécouvrez les fruits et légumes, pour en faire vos alliés **12 MOIS PAR ANNÉE!** Avec nos conseils et astuces, intégrer ces merveilles de la nature et votre alimentation n'aura jamais été aussi facile.



Québec 

DES NOUVELLES TOUTES FRAÎCHES DE VOS FRUITS ET LÉGUMES PRÉFÉRÉS!

Les Canadiens

mangent plus de fruits, mais moins de légumes



La canneberge

et ses propriétés anti-bactériennes



Le bleuets

au sommet des antioxydants



Selon les plus récentes données de Statistique Canada sur la consommation des aliments, les Canadiens consommeraient un peu plus de fruits frais, mais délaisseraient les légumes.

En effet, la consommation de légumes frais a diminué légèrement en 2004. Selon les données recueillies, Statistique Canada attribuerait cette baisse à la chute de popularité du légume préféré des Canadiens: la pomme de terre.

Peu importe vos préférences, l'important est de consommer un minimum de 5 portions de fruits et de légumes quotidiennement. Le Guide alimentaire canadien vous recommande aussi de privilégier les légumes vert foncé ou orangés ainsi que les fruits de couleur orange puisqu'ils contiennent un peu plus de nutriments.

Plusieurs études l'ont démontré: la canneberge prévient les infections urinaires. Chez les personnes sensibles à de telles infections, les parois de la vessie sont particulièrement réceptives aux bactéries. Les composantes de la canneberge empêchent les bactéries d'adhérer aux parois de la vessie, limitant ainsi les risques de générer une infection urinaire.

Comme tous les fruits déshydratés, les canneberges séchées ont une densité plus élevée en sucre que les canneberges fraîches. Les canneberges fraîches doivent être conservées au réfrigérateur, car elles se détériorent rapidement. Elles peuvent être ajoutées telles quelles à des aliments qui vont cuire, comme des muffins par exemple. Pour la préparation de mousses ou sorbets, il est souhaitable de les cuire légèrement avant de les utiliser, soit jusqu'à ce qu'elles éclatent.

Le bleuets, ce fruit si abondant au Saguenay-Lac-Saint-Jean, mérite qu'on s'y attarde. Véritable championne grâce à sa capacité antioxydante totale, cette baie a délogé la canneberge, bonne première depuis quelque temps parmi les antioxydants. Les antioxydants préviendraient l'apparition des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Comme tous les petits fruits, les bleuets sont très fragiles. Il faut les conserver au réfrigérateur, sans les laver, durant quelques jours seulement. Il est préférable d'enlever les fruits endommagés, sinon ils feront pourrir les autres. Vous pouvez consommer des bleuets toute l'année, car on en trouve dans les comptoirs de surgelés. Mettez-en dans vos céréales le matin ou dans votre yogourt nature pour une collation santé. On gagne assurément à en manger!

LA
SANTÉ
C'EST ALIMENTAIRE



Une publication de
Corporation Sun Media,
division des cahiers corporatifs.

Édition, conception et réalisation:
Manon Chevalier, vice-présidente
Textes: Johanne de Bellefeuille,
Pierre Couture
Recherche: Andréanne Beaudoin
Révision: Guy Permingeat
Contrôleur: Serge Massé
Impression: Quebecor World



Corporation Sun Media
Division des cahiers corporatifs
Téléphone: (514) 848-0001
mchevalier@sunmedia.ca



Une portion,
c'est quoi?

À vos chaudrons

VIVE LA VIE ACTIVE!

Bouger,
c'est la santé!



Le chou

un légume
à redécouvrir

Oui, mon chou!

Le chou fait partie d'une vaste famille de plantes comprenant entre autres le brocoli, le chou de Bruxelles, le chou-fleur et le chou-rave. Depuis plusieurs années, le chou est reconnu pour ses propriétés préventives contre divers cancers, particulièrement ceux du tube digestif. En plus, ce légume est économique et pauvre en calories. On gagne à l'ajouter à son menu!

Le chou est un légume rapide d'utilisation. Les feuilles à l'intérieur sont habituellement bien serrées et propres. Vous n'avez pas besoin de les laver. Enlevez simplement les feuilles extérieures qui sont abîmées. Vous pouvez cuire le chou à la vapeur ou le faire sauter. Cru et coupé en fines lamelles, vous pouvez l'ajouter à n'importe quelle salade.





Brrrrr!

Saviez-vous que les aliments surgelés avaient de grandes qualités méconnues? Ainsi, les méthodes de congélation modernes permettent d'offrir des aliments qui ont conservé toute leur saveur et même leur valeur nutritive.

Les fruits et les légumes **surgelés**

La VRAIE valeur nutritive des fruits et légumes surgelés

Mythe: Les fruits et les légumes surgelés ne sont pas un choix-santé intéressant puisqu'ils contiennent très peu de nutriments.

Réalité: Il est tout à fait faux de croire que les fruits et légumes surgelés sont des aliments pauvres en vitamines et minéraux. Au contraire! Les méthodes de surgélation modernes préservent mieux que tout autre mode de conservation la teneur naturelle en nutriments des aliments. Et à cela s'ajoute le fait qu'il n'y a ni sel, ni agents de conservation ajoutés.

En outre, les fruits et les légumes sont cueillis ou récoltés lorsqu'ils ont atteint leur pleine maturité, ce qui leur permet d'être gorgés de vitamines. Redoutant beaucoup la lumière, la chaleur et l'air, les vitamines sont bien servies avec les procédés de surgélation! Et le consommateur aussi, puisqu'en optant pour des fruits et des légumes surgelés, il opte également pour un choix des plus nutritifs et savoureux.





Cool!

La vraie nature

La mise en place du procédé de surgélation

Les légumes (pour la plupart) sont récoltés et rapidement envoyés à l'usine pour y être triés et nettoyés. Ils sont ensuite blanchis durant une à deux minutes. Ce traitement à la chaleur permet de les attendrir, de rehausser leurs couleurs et de minimiser leurs pertes en vitamines. De plus, lors de ce blanchiment, les enzymes ainsi que les bactéries pouvant affecter le goût des légumes sont neutralisées. Les légumes sont ensuite refroidis à l'eau glacée et prêts pour la surgélation.

Les fruits sont généralement triés, nettoyés, équeutés et dénoyautés quelque temps après leur cueillette. Certains fruits nécessitent également d'autres opérations particulières avant la surgélation.

Mais qu'est-ce que la surgélation ?

Pendant très longtemps, les fruits et les légumes surgelés ont eu la vie dure. Aujourd'hui, ce temps est bel et bien révolu puisqu'il est prouvé que ces aliments ont une grande valeur nutritive, en plus d'avoir un très bon goût. Il faut dire qu'il ne s'écoule que quelques heures entre leur cueillette et leur surgélation.

Encore plus efficace que la congélation, la surgélation est un procédé moderne qui consiste à congeler très rapidement les fruits et les légumes à des températures extrêmement basses. Cette méthode industrielle couramment utilisée vise à conserver de façon optimale la texture des aliments ainsi que leur saveur. En effet, la surgélation permet de garder intactes les cellules des aliments, préservant ainsi toutes leurs qualités. C'est au moment de l'utilisation et de la préparation des fruits et légumes surgelés que tout leur bon goût sera libéré. Lorsqu'ils sont dans des emballages hermétiques, les surgelés peuvent se garder facilement jusqu'à six mois. Choisir des fruits et des légumes surgelés ? Quel choix judicieux !

Bien meilleurs en hiver !

La saison hivernale est la meilleure période de l'année pour savourer les fruits et les légumes surgelés. En effet, c'est en hiver que nous importons quantité de fruits et de légumes au pays. Ces aliments passent alors beaucoup de temps dans les entrepôts ainsi que dans les divers moyens de transport, ce qui altère leur valeur nutritive et leur fraîcheur. En privilégiant les fruits et les légumes surgelés, il n'y a aucun doute à y avoir sur leur qualité et leur teneur en vitamines.

Des plats d'accompagnement rapides

Avec les légumes surgelés, il est totalement inutile de peler, couper ou même laver. Il suffit simplement de les déposer dans une marguerite et de les cuire à la vapeur. Il est également possible d'opter pour la cuisson au four conventionnel ou au micro-ondes. Quel gain de temps !

Choisir les légumes

Dans les supermarchés, ce n'est pas le choix qui manque au comptoir des produits surgelés ! Les mélanges de légumes se diversifient autant dans leurs coupes que dans leur variété. Mais avant tout achat, il est préférable de tâter les aliments à travers l'emballage pour détecter les légumes givrés ou agglomérés.

Que faire avec des fruits surgelés ?

Les fruits surgelés abondent dans les supermarchés. Les canneberges, les bleuets, les fraises, les framboises, les mangues et les mûres sont les plus populaires. Comment les cuisiner ? Ces fruits surgelés sont particulièrement appréciés pour faire des yogourts glacés, des boissons fraîches, des compotes, des coulis et bien sûr des muffins. Un choix et une diversité inégalés !

Une option intéressante : la congélation

Bien sûr, la congélation n'est pas un procédé de conservation aussi efficace que la surgélation, mais les consommateurs gagneraient à congeler fruits et légumes frais de temps à autre. Une bonne façon de profiter de ces aliments durant les quatre saisons !

- Étape 1**
Il faut d'abord laver, rincer, peler (si nécessaire) et couper les aliments. Il est également préférable de les blanchir et de les refroidir avant de les congeler.
- Étape 2**
Il faut ensuite étaler les fruits ainsi que les légumes sur une plaque à biscuits et les congeler durant environ cinq heures. La plaque doit être ensuite retirée du congélateur et les aliments placés dans un sac de congélation.
- Étape 3**
Il est nécessaire de retirer l'air des sacs. À cet effet, l'utilisation de la paille peut s'avérer très efficace pour ensacher les aliments à l'abri de l'air.

Trucs à la douzaine



1 Ça sort de l'ordinaire: le bokchoy

Sauriez-vous reconnaître le bokchoy ? Ce chou, qui fait partie de la famille des crucifères, a de longues tiges blanches et des feuilles croquantes de couleur vert foncé. Qui plus est, les deux parties de ce légume peuvent être cuisinées. Pour une cuisson parfaite, faites cuire les tiges à la vapeur environ deux minutes avant d'y ajouter les feuilles. Vous le constaterez rapidement, le bokchoy est tout simplement délicieux !

2 La banane : un SUPER aliment

Saviez-vous que la banane était le fruit par excellence des athlètes ? En effet, elle peut compenser la perte de potassium causée par la transpiration lors d'un entraînement. Ainsi, lorsque vous partirez en randonnée, n'oubliez surtout pas votre banane ! Sachez toutefois que ce sont les bananes mûres qui vous donneront le plus d'énergie. Consommez-les donc lorsque leur pelure est jaune et légèrement tachetée. Une SUPER collation énergétique et nutritive !

3 Découvrez les courges d'été !

Courgettes, courges torticolis, pâtissons et autres courges d'été arriveront très bientôt à votre supermarché ! Bien que les courges d'été soient généralement disponibles toute l'année, il est préférable de les choisir en saison (d'avril à septembre). Pour les faire cuire, il n'y a aucune limite ! En effet, elles se mangent aussi bien farcies, frites, braisées que grillées. De plus, pour que vos courges aient meilleur goût, n'hésitez pas à les assaisonner généreusement.





4 Opération crudités
Comparativement aux légumes cuits, les légumes crus ont une concentration en vitamines et en minéraux plus élevée. Les crudités constituent donc une collation nutritive de choix! Ainsi, préparez quelques légumes coupés en bâtonnets et rangez-les dans un plat dont le fond est recouvert d'un papier essuie-tout. L'humidité sera alors absorbée par le papier et vous pourrez conserver vos légumes frais plus longtemps. Qu'attendez-vous pour croquer dans la fraîcheur?

5 Les fruits au déjeuner
Pour démarrer votre journée du bon pied, rien de mieux que les agrumes pour fournir à votre cerveau des nutriments. Les oranges, les pamplemousses, les clémentines, les pomélos et les citrons ne sont que quelques-uns des fruits faisant partie de cette famille. Riches en vitamine C, en potassium, en fibres et en acide folique, les agrumes vous donneront un regain d'énergie. Vous pouvez les consommer en quartiers ou les réduire en jus. Bon déjeuner!

6 Des épinards en salade!
Riche en vitamine A et C, l'épinard est une bonne source d'acide folique, de potassium et de fer. Faites donc comme le célèbre personnage de dessins animés, Popeye, et ajoutez ce légume vert à votre menu! Cru, vous pouvez en faire des salades intéressantes en y mélangeant des cubes de fruits frais. Le goût sucré des clémentines, des mangues, des poires et des raisins s'harmonisent parfaitement à celui des épinards. Goûtez-y!

7 Fruits et fromages
Il n'y a pas que les raisins qui se marient bien aux fromages! Les pommes juteuses et croquantes accompagnent merveilleusement les fromages de chèvre grillés. Et que dire des prunes, qui ne manqueront pas de se dévoiler à vous sous un nouveau jour lorsque vous les dégusterez avec du fromage ricotta! Pour les plus audacieux, osez combiner les poires avec les bleus. Des alliances surprenantes, mais si exquises...

8 Partout, les haricots
Les haricots verts et jaunes savent se marier à la perfection à une myriade de plats comme les soupes, les ragoûts, les fruits de mer, etc. Pour qu'ils conservent toute leur saveur et le plus possible de vitamines, sachez les cuire correctement. Cuisez-les à la vapeur, pas plus de trois minutes, afin qu'ils conservent leur texture croquante. Égouttez-les et plongez-les ensuite quelques secondes dans de l'eau glacée pour fixer leur couleur. Un vrai délice!

9 L'exotique de la saison: le kumquat
Vous connaissez les kumquats, ces petits agrumes orangés qui ressemblent à des cerises? Cette année, prenez le temps d'y goûter! Pour les apprêter, rien de plus facile! Il vous suffit simplement de les couper en deux et d'enlever tous les noyaux. Faites ensuite blanchir les fruits une vingtaine de secondes dans l'eau bouillante pour les attendrir. Puis, rincez-les à l'eau froide et dégustez!

10 La pomme qui ne brunît pas
Vous hésitez peut-être à ajouter quelques morceaux de pommes à vos salades de peur qu'ils ne brunissent? Il faut dire que le phénomène d'oxydation fait en sorte que les pommes coupées brunissent plus rapidement au contact de l'air. Mais connaissez-vous la pomme Cortland? Cette pomme a l'avantage de prendre un peu plus de temps pour changer de couleur lorsqu'elle est tranchée. Intégrez-la donc sans souci à vos salades!

11 Fruits mûrs: Sorbets minute
Plutôt que de jeter vos fruits mûrs à la poubelle, pourquoi n'en feriez-vous pas de succulents sorbets? Réduisez d'abord vos fruits en purée et ajoutez-y un peu de jus de citron ainsi qu'un peu de sucre à fruits. Vous évitez ainsi l'oxydation des fruits et adoucirez leur goût. Faites ensuite congeler votre purée sucrée. Lorsqu'elle est presque ferme, broyez-la au robot culinaire et congelez de nouveau. Un dessert santé qui plaira à tous!

12 Conservez vos tubercules!
Les mythes abondent sur la pomme de terre, et pourtant c'est bel et bien un légume nutritif (si elle n'est pas frite) qui offre une bonne source de vitamine B et C. Inutile de vous dire que vous gagnez à la consommer, mais encore faut-il que vous sachiez comment la conserver! Enteposez-la donc dans un endroit sombre, frais et aéré. Vous éviterez ainsi la formation des taches vertes qui pourraient rendre la pomme de terre amère.



Une portion, c'est quoi ?

Le Guide alimentaire canadien

pour manger sainement vous

suggère de consommer entre

5 et 10 portions de fruits

et légumes quotidiennement.

Évidemment, la quantité à

consommer chaque jour varie

selon votre âge, votre taille,

votre sexe ainsi que votre

niveau d'activité physique

journalière. Préférentiellement,

consommez environ deux

portions de légumes et un

fruit de grosseur moyenne

à chaque repas. Mais au fait,

comment estimer une portion ?

Mets composés	1 portion de légumes =
Soupe aux légumes	Environ 250 ml (1 tasse)
Pâté chinois	Environ 250 ml (1 tasse)
Bœuf aux carottes	Environ 250 ml (1 tasse)

Fruits et légumes	1 portion =
Brocoli	4 fleurons ou 125 ml (1/2 tasse)
Pomme	1 pomme ou 100 g
Purée de pomme de terre	125 ml (1/2 tasse)
Raisins	15 grains ou 125 ml (1/2 tasse)
Jus de fruits	125 ml (1/2 tasse)
Jus de légumes	125 ml (1/2 tasse)
Carottes	1 grosseur moyenne 125 ml (1/2 tasse)
Laitue (romaine, frisée...)	250 ml (1 tasse)



on?



125 ml

Il est très difficile d'évaluer le nombre de portions de fruits et de légumes d'un mets composé. Il existe toutefois deux trucs pour en faire une approximation.

Truc 1 : Regardez la recette et comptez le nombre de portions de fruits et de légumes que comporte la recette totale. Si vous mangez, par exemple, le 1/4 de la recette, vous devrez diviser le nombre de portions de fruits et de légumes de la recette par quatre.

Truc 2 : Visualisez l'ensemble de l'assiette et déterminez le nombre de portions de fruits et de légumes. (En sachant qu'une portion de fruits ou de légumes représente 125 ml [1/2 tasse]).

L'instrument de référence parfait!

Afin de vous familiariser avec les portions de fruits et de légumes, ayez toujours une tasse à mesurer à portée de main. Privilégiez les tasses à mesurer de 250 ml (1 tasse) transparentes, dont les chiffres sont facilement lisibles. Ce type de tasse vous aidera à mieux visualiser vos portions. Après quelque temps, vous parviendrez aisément à évaluer vos portions de fruits et de légumes, sans même vous servir de votre tasse à mesurer!

Estimez vos portions en un tournemain!

La façon la plus simple d'évaluer ce qu'est une portion de fruits ou de légumes est de se référer à son poing. Fermez d'abord votre main avec le pouce à l'intérieur. Partez ensuite de l'os de votre poignet jusqu'à la fin de votre poing pour connaître la grosseur de la portion de fruits ou de légumes qui vous convient.

Démystifiez les portions de fruits!

Selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, une portion de fruits est l'équivalent d'un fruit entier de grosseur moyenne. Mais comment évaluer les portions des petits et des gros fruits?

Les très petits fruits comme les canneberges, les cerises, les bleuets, les fraises, les framboises: 125 ml (1/2 tasse).

Les petits fruits comme les prunes, les abricots, les clémentines: deux fruits entiers.

Les fruits moyens comme les bananes, les poires, les pommes, les oranges: 1 fruit entier de grosseur moyenne.

Les gros fruits comme les ananas, les mangues, les melons, les pamplemousses: l'équivalent de 125 ml (1/2 tasse) en morceaux.

Et les portions des enfants d'âge préscolaire?

Évidemment, les portions de fruits et légumes des bambins de deux à cinq ans sont différentes de celles des adultes.

Voici ce qui constitue une portion pour ces tout-petits en pleine croissance:

- Légume ou fruit de grosseur moyenne: 1/2 à 1
- Légumes frais, cuits, surgelés ou en conserve: 30 à 50 ml (2 c. à table à 1/5 de tasse)
- Fruits frais, cuits, surgelés ou en conserve: 50 à 125 ml (1/4 à 1/2 tasse)
- Laitue: 125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse)
- Jus de fruits ou de légumes: 125 ml (1/2 tasse)

Il est de plus recommandé que les enfants de deux à cinq ans consomment 2 à 4 portions de légumes et 1 à 3 portions de fruits par jour, pour un total de 5 portions quotidiennes. Vers l'âge de 2 ans, ou lorsque les enfants peuvent bien les mastiquer, on peut offrir des légumes crus.



Bouger

C'est la santé!

Soyez actif au moins 30 minutes pas jour!

Les experts l'affirment: 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou 60 minutes d'activité physique d'intensité légère sont recommandées quotidiennement pour vous maintenir en bonne santé. Vous croyez ne pas pouvoir bouger tout ce temps sans interruption?

Rassurez-vous, car il vous est possible de répartir ces 30 ou 60 minutes d'exercice journalier en plusieurs périodes de 10 minutes, sans en perdre le bénéfice. En fait, l'idéal serait de combiner les activités d'endurance, d'assouplissement et de développement de la force à raison de 10 minutes pour chacun de ces exercices. À vous maintenant de trouver le sport ou l'activité qui vous convient le mieux!

Les trois types d'activités à privilégier!

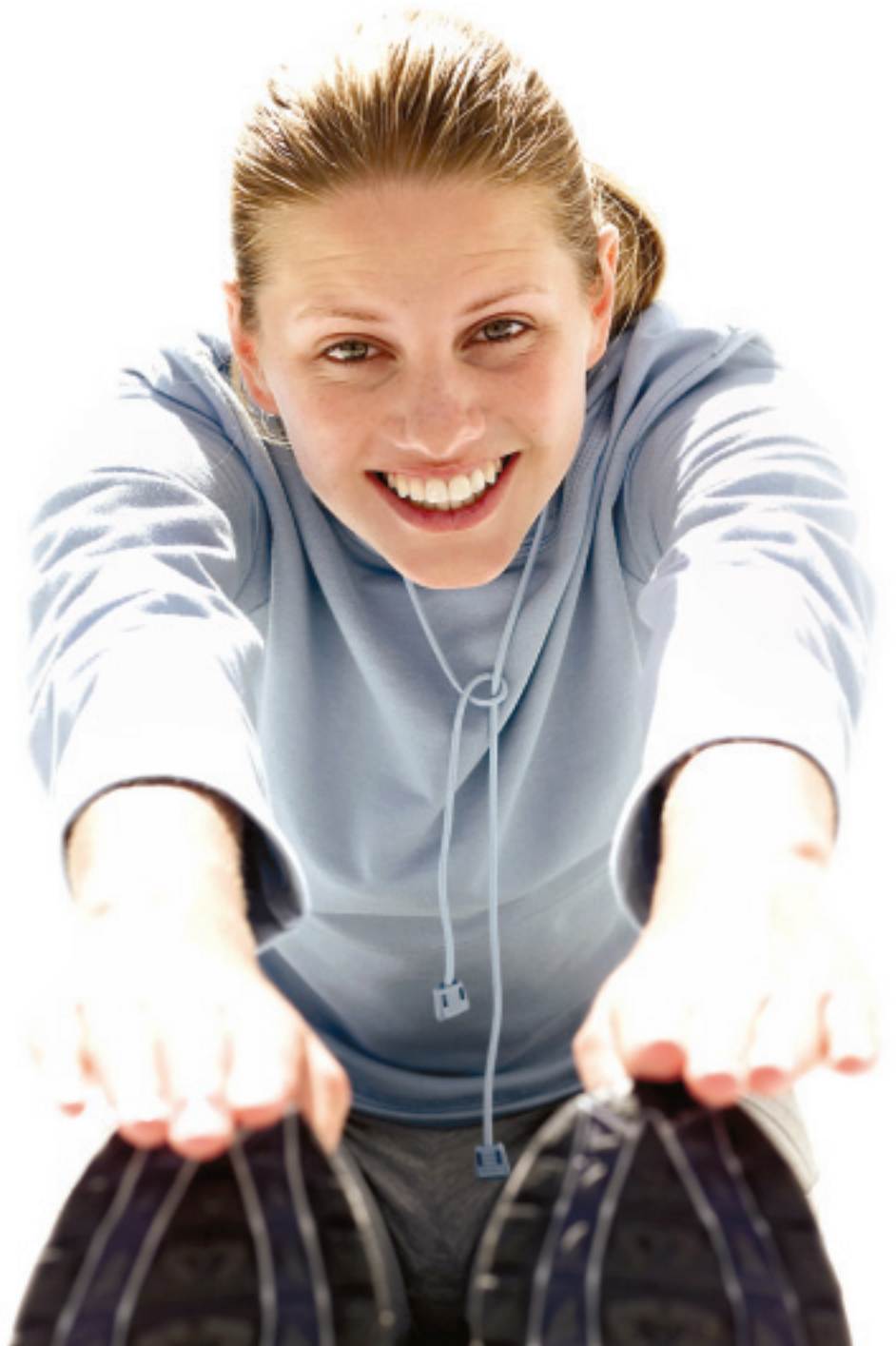
Les activités d'endurance, que l'on appelle également « activités aérobiques », élèvent la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire pour une longue période. La natation, le cyclisme, la course à pied et la marche rapide sont quelques-uns des exercices physiques d'endurance. Ils augmentent votre puissance cardiaque, favorisent l'élimination et améliorent la capacité de vos poumons.

Les activités d'assouplissement sont des exercices d'étirement qui entretiennent et accentuent votre souplesse. Les activités d'assouplissement diminuent les tensions musculaires accumulées durant la journée, en plus de garder le corps souple et les articulations mobiles. Le yoga est sans doute l'activité la plus en vogue actuellement.

Les activités de développement de la force sont idéales pour perdre du poids, raffermir vos muscles et augmenter votre force physique. Utilisez des poids libres ou des élastiques pour vous entraîner.

Des enfants et des adolescents qui bougent!

Pour que vos enfants jouissent d'une bonne santé, il est fortement suggéré de les encourager à cumuler environ 60 minutes d'activité physique par jour. Ces activités doivent être de modérées à vigoureuses, comme la marche rapide, la natation, le hockey, etc. Si ce n'est pas le cas,



augmentez quotidiennement leurs activités physiques par blocs de 10 minutes, tout en réduisant le temps consacré à l'ordinateur ou aux jeux vidéo.

L'escalier : un exercice surprenant !

Nul besoin d'équipements ou d'accessoires particuliers pour utiliser les escaliers à votre domicile ou à votre travail. Seule votre énergie corporelle est nécessaire ! En plus de consommer deux fois plus de calories que la marche, l'utilisation de l'escalier accroît la force musculaire de vos jambes et développe votre endurance cardio-pulmonaire. Évidemment, cet exercice doit être fait quotidiennement pour être bénéfique. Allez hop !

Bien commencer et terminer une activité physique

Les courbatures et les douleurs musculaires ressenties après un effort intense pourraient vous décourager de recommencer votre entraînement. La solution ? Les échauffements du début et les étirements de la fin !

Bien débuter votre exercice physique permet d'éviter certains risques de blessures. Commencez donc votre entraînement par un exercice léger. Cet échauffement vous permettra d'augmenter graduellement la température de votre corps. Votre cœur ainsi que vos muscles seront alors prêts pour l'effort.

Bien terminer l'exercice tout en douceur par des étirements est également recommandé. Diminuez progressivement l'intensité de vos efforts et faites ensuite vos exercices de souplesse pendant que vos muscles sont encore chauds. Cela diminuera les courbatures du lendemain.

Bye-bye douleurs dorsales !

L'inactivité et une mauvaise posture fatiguent inutilement votre dos ainsi que la partie supérieure de votre cou. La pratique régulière d'exercices d'étirement peut prévenir, soulager, contrôler et même estomper complètement vos douleurs dorsales. Il vous suffit de faire les exercices appropriés :

- **L'étirement**

Votre position de départ : Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et les pieds posés à plat sur le sol.

Faites le mouvement : Fléchissez votre jambe droite et tenez votre genou à l'aide de vos bras tendus pendant environ 30 secondes. Appuyez fermement le genou contre vos mains jointes pendant la contraction. Recommencez le mouvement avec la jambe gauche. Cet exercice étire le bas du dos.

- **Le pont**

Votre position de départ : Allongez-vous sur le dos, les jambes pliées et les pieds posés à plat sur le sol.

Faites le mouvement : Soulevez le bassin et le bas du dos. Gardez cette position quelques secondes en veillant bien à ne pas bloquer votre respiration. Cet exercice fait travailler les muscles de votre dos.

Bien respirer et bénéficier des bienfaits de l'activité physique

La respiration est tellement naturelle que vous ne prêtez plus attention aux techniques respiratoires. Et pourtant, respirer adéquatement permet de demeurer concentré, détendu et de bénéficier pleinement des avantages de l'exercice physique.

Le truc est de prendre conscience du processus respiratoire. Prenez le temps de sentir l'air entrer dans vos poumons. En inspirant, c'est votre ventre qui doit d'abord se gonfler, suivi de votre poitrine et de vos côtes. Faites cet exercice quotidiennement à raison de 10 minutes par jour. Votre respiration deviendra alors naturelle, ce qui vous évitera de bloquer vos inspirations lorsque vous ferez un effort physique.

Allez hop !

Exercice facile pour des cuisses et des fessiers bien musclés !

Votre position de départ : Posez vos genoux légèrement écartés au sol, les mains sur les hanches.

Faites le mouvement : En appui sur vos deux jambes, contractez vos muscles fessiers et poussez doucement votre buste vers l'arrière, sans vous asseoir sur les talons. Lentement et progressivement, revenez ensuite à la position de départ. Cet exercice vous permet de raffermir les muscles des cuisses et des fessiers.





Miam!



À vos chaudrons!



Quelques ingrédients tout frais, un peu d'imagination, et voilà que vos fruits et légumes les plus familiers prennent un air de fête! Et en plus, c'est simple comme bonjour. Alors on y va: à vos marques, prêts, CUISINEZ!

Coulis de kiwi

Le kiwi est un fruit riche en vitamine C, en potassium, en magnésium et en fibres solubles. Pour bénéficier de toutes ces qualités nutritives, il est préférable de le manger nature. Mais il peut aussi être intéressant de cuisiner ce fruit acidulé et sucré. Pourquoi n'en feriez-vous pas un savoureux coulis?

Ingrédients pour un coulis de kiwi

- 8 kiwis mûrs
- 1 pincée de sucre
- 60 ml (4 c. à table) d'eau
- 4 feuilles de menthe fraîche

Préparation

1. Pelez les kiwis et tranchez-les en deux. Hachez finement les feuilles de menthe.
2. Passez ensuite tous les ingrédients au mélangeur: les kiwis, le sucre, l'eau et la menthe.
3. Lorsque la substance est homogène, servez. Ce coulis, légèrement acidulé, accompagne merveilleusement bien la volaille, le veau, l'agneau, les poissons et les fruits de mer.

Conseil pratique

Ne tentez pas d'ajouter quelques kiwis frais à une gelatine aux fruits: le résultat serait désastreux. Effectivement, le kiwi possède des enzymes qui « digèrent » les protéines, ce qui empêche la gelatine (une protéine) de prendre.

Ces enzymes peuvent toutefois être très utiles, puisqu'elles ont la propriété d'attendrir la viande, que ce soit la croupe, la noix de ronde ou la pointe de surlonge. Faites-en donc une marinade où vous laisserez macérer votre viande pendant environ deux heures au réfrigérateur. Mais attention! Si vous laissez mariner votre viande trop longtemps, sa texture deviendra pâteuse et peu appétissante.



Cuisiner le concombre ?

Le concombre est excellent cru. Il n'est donc pas étonnant que peu de gens envisagent de le cuisiner ! Et pourtant, vous pourriez en faire une sauce fabuleuse...

Ingrédients pour une sauce au concombre

- 1 concombre
- 1 oignon vert haché finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à table) de feuilles de menthe fraîche
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre

Préparation

1. Pelez le concombre et coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Videz-le ensuite de ses graines.
2. Coupez le concombre en petits dés et placez-les dans une passoire. Saupoudrez de sel et laissez égoutter pendant 30 minutes.
3. Puis, dans un bol, incorporez les ingrédients suivants : oignon vert, ail, yogourt nature, menthe fraîche, jus de citron, sel et poivre.
4. Rincez et prenez soin d'éponger les morceaux de concombre. Ajoutez-les à la sauce, tout en remuant.
5. Couvrez et réfrigérez pendant trois heures.
6. Vous pouvez servir votre sauce au concombre sur du poisson froid ou comme trempette pour des légumes.

Conseil pratique

Le concombre est un aliment qui est légèrement amer. Pour éviter qu'il ne le soit trop, choisissez-le ferme mais pas trop dur. Vous pouvez aussi réduire l'amertume en coupant l'un de ses bouts. En frottant l'une contre l'autre les chairs des deux parties, une mousse blanchâtre se formera, qui aspirera l'amertume du concombre.

Le poivron rouge : Ça va chauffer !

Délicieux lorsqu'ils sont grillés au four, les poivrons rouges peuvent aussi être cuisinés en sauce...

Ingrédients pour une sauce aux poivrons rouges

- 4 gros poivrons rouges
- 1 gousse d'ail écrasée
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Coupez les poivrons en deux et retirez le pédoncule, les côtes et les pépins.
3. Faites rôtir les poivrons au four sur une plaque à biscuits, le « côté peau » sur le dessus, jusqu'à ce que cette peau noircisse légèrement et se boursofle (environ 20 minutes).
4. Déposez-les ensuite dans un contenant hermétique et laissez refroidir. Puis, à l'aide d'un petit couteau, pelez-les.
5. Mélangez, au robot culinaire, les poivrons ainsi que l'ail, le vinaigre et le sel jusqu'à ce que la substance soit homogène. Incorporez-y ensuite la coriandre.
6. Servir à la température ambiante sur des crevettes.

La purée en trempette !

La purée d'avocat, communément appelée guacamole, est un incontournable en cuisine ! Nutritive et énergétique, la chair délicate et onctueuse de l'avocat est très savoureuse. Découvrez-le par vous-même !

Les ingrédients du guacamole

- 4 avocats moyens, mûrs et pelés
- 1 tomate pelée et épépinée, en cubes
- 1 concombre tranché en rondelles
- 1 petit oignon haché finement
- 1 ml (1/4 c. à thé) de Tabasco
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de lime
- 20 ml (4 c. à thé) de persil
- Sel et poivre

Préparation

1. Coupez vos avocats en deux dans le sens de la longueur en prenant soin de bien contourner le noyau. Faites ensuite pivoter les deux morceaux dans le sens inverse pour ainsi détacher le noyau. À l'aide d'une cuillère, enlevez la chair et réduisez vos avocats en purée.
2. Dans un bol, ajoutez le Tabasco, le jus de lime, le persil, les oignons, le sel et le poivre à votre purée d'avocat. Garnissez le mélange avec des cubes de tomate et des rondelles de concombre.
3. Conservez le bol au réfrigérateur en le couvrant d'une pellicule plastique afin d'empêcher le contact avec l'air et éviter ainsi l'oxydation.
4. Dégustez votre purée d'avocat en y trempant des croustilles de maïs et des crudités.

Conseil pratique

Étant donné que la chair de l'avocat s'oxyde facilement, on doit privilégier les ustensiles en acier inoxydable pour le préparer. Et, si vous ne servez pas immédiatement votre guacamole, arrosez-la de jus de citron ou de jus de lime.

Sucré-salé: les fruits et la viande

Il est de plus en plus fréquent de mélanger fruits et viande pour un goût sucré-salé sans pareil. Ces préparations sont d'ailleurs très populaires dans les mets chinois. Pourquoi ne pas vous en inspirer ?

Ingrédients du bœuf à l'ananas

- 500 g (1 livre) de bœuf dans la ronde, en languettes
- 1 ananas
- 1 poivron vert en lanières
- 1 poivron rouge en lanières
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'arachide
- 45 ml (3 c. à table) de sauce soja
- 15 ml (1 c. à table) de sauce hoisin

Préparation

1. Coupez les deux extrémités de l'ananas et placez-le ensuite à la verticale. Vous pourrez ainsi couper la peau aisément de haut en bas. Puis, tranchez l'ananas en petits morceaux.
2. Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok en ajoutant l'oignon et l'ail.
3. Incorporez la viande ainsi que les poivrons et laissez frire environ trois minutes. Ajoutez ensuite les morceaux d'ananas et faites sauter le mélange pendant deux minutes. Retirez le tout à l'aide d'une écumoire et réservez.
4. Dans le wok, laissez frémir quelques secondes la sauce soja, la sauce hoisin et ajoutez-y 60 ml (4 c. à table) d'eau.
5. Mélangez la viande, les légumes et les morceaux d'ananas à la sauce et servez.

Conseil pratique

Vous pouvez remplacer l'ananas par la mangue, qui sait aussi rehausser à merveille le goût des grillades de viande, de volaille et de poisson. Laissez aller votre imagination...

Potage du lendemain

Après une petite fête à la maison, il n'est pas rare de se retrouver avec une grande quantité de crudités. Que faire de vos carottes, céleris, brocolis et choux-fleurs crus ? Un potage santé, bien sûr ! Toutefois, les légumes qui ont été laissés à la température ambiante plus de deux heures devraient être jetés. Ils peuvent avoir été en contact avec d'autres aliments (la trempette par exemple) et être donc contaminés.

Ingrédients d'un potage aux légumes

- 750 ml (3 tasses) de légumes crus (carottes, choux-fleurs, brocolis et céleris)
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de lait 2 %
- 250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve, égouttées et rincées
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre

Préparation

1. Dans une grande casserole, faites cuire les carottes, choux-fleurs, brocolis et céleris dans le bouillon de poulet jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. À l'aide d'un robot culinaire, réduisez en purée les légumes, les lentilles avec le bouillon de poulet.
3. Remettez la purée obtenue dans la casserole et faites chauffer. Incorporez-y le lait ainsi que les assaisonnements et servez. Vous pouvez également ajouter au potage quelques épices: persil, basilic et thym, au goût.

Conseil pratique

Légumes et légumineuses, quelle combinaison santé judicieuse ! Prenez l'habitude de marier ces aliments dans vos soupes ou vos potages. Les légumineuses, que l'on appelle également « légumes secs », sont une excellente source d'énergie. Elles abondent en vitamines, minéraux, protéines et fibres alimentaires, en plus de contenir du calcium, du cuivre et du fer. Que ce soit les fèves, haricots, pois et lentilles, vous gagnez vraiment à les consommer !

Savoureuse salsa!

La chair riche en liquides de la tomate fait d'elle un aliment idéal pour la préparation d'une salsa. Ajoutez un peu de couleur et de vitamine C à vos plats en la cuisinant !

Ingrédients pour une salsa

- 8 tomates pelées, épépinées et coupées en petits morceaux
- 2 oignons hachés finement
- 1 piment jalapeño épépiné et haché finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 60 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche hachée grossièrement

Préparation

1. Mélangez les tomates, les oignons, le piment, l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'origan ensemble dans une grande casserole.
2. Portez ensuite le tout à ébullition et réduisez le feu. Puis, laissez mijoter votre salsa à découvert pendant une dizaine de minutes.
3. Ajoutez les autres ingrédients, soit le jus de lime et la coriandre fraîche.
4. Réfrigérez pendant 48 heures.
5. Servez comme accompagnement d'une salade, de biscottes, de poissons ou de croustilles de maïs.

Conseil pratique

Pour que vos tomates cuites soient meilleures, évitez de les laisser cuire trop longtemps sur le feu, car leurs arômes sont très volatils. De plus, lorsqu'elles cuisent, les tomates dégagent généralement une certaine acidité. Une pincée de sucre et de sel atténuera ce goût désagréable.



Délices!



Les bons achats de la saison

Qu'est-ce qui s'offre à nous en abondance et à bons prix en ce début de printemps ?

À découvrir!

Voici deux légumes plutôt récents que vous gagneriez vraiment à découvrir cette saison:

- le broco-fleur de Californie, un légume au goût légèrement sucré qui est issu d'un croisement entre le brocoli et le chou-fleur.
- le chou-fleur orangé de Californie, un légume sucré et très riche en bêta-carotène, qui est le résultat d'une mutation naturelle.

Choisissez-les fermes avec des fleurons bien serrés et ajoutez-les à votre menu! Toutes les recettes qui conviennent au chou-fleur et au brocoli conviennent également au broco-fleur et au chou-fleur orangé.

Les fruits traditionnels

En provenance de la Floride et du Chili, voici quelques fruits qui ont la cote cette saison et dont vous ne pourrez plus vous passer:

- les fraises de la Floride
- les raisins du Chili
- les prunes du Chili
- les pêches du Chili
- les nectarines du Chili

Toujours présents, les agrumes

Les agrumes sont des fruits très appréciés et ils sont offerts à très bons prix durant le mois de mars. Le petit nouveau de la saison? L'**orange Navel** de Californie, un fruit juteux et sucré qui est presque toujours dépourvu de pépins. Délicieuse avec les mets salés comme les mets sucrés, l'**orange Navel** comble également vos besoins quotidiens en vitamine C. Découvrez-la!

Les légumes chouchous

- Les asperges du Mexique
- La pomme de terre nouvelle de la Californie
- Le céleri de la Floride

En mars, ces trois grands favoris des Québécois arrivent enfin dans les supermarchés. Profitez-en pour les incorporer aux petits plats que vous mijotez!

Une des fiertés du Québec: la laitue de serre

Produite grâce à des systèmes hydroponiques, la **laitue de serre** du Québec est un aliment qui gagne en popularité. Avec des feuilles larges particulièrement tendres et peu fibreuses, la **laitue Boston** est le légume idéal pour les salades. En effet, son goût peu prononcé se marie facilement à une foule d'aliments. Directement des serres du Québec, on retrouve également des laitues frisées et frisées rouges, très savoureuses et nutritives. Pourquoi ne pas en consommer davantage cette saison?

En serre!

Trois principaux légumes cultivés dans les serres canadiennes sont maintenant disponibles dans les supermarchés. Des produits de chez nous qui sont nutritifs et très savoureux:

- les concombres anglais de la Colombie-Britannique et de l'Ontario
- les poivrons de la Colombie-Britannique et de l'Ontario
- les tomates de la Colombie-Britannique, de l'Ontario et du Québec

Tout frais






Saveur, plaisir et santé
sont au rendez-vous!

**Dans le cadre du Mois de la nutrition,
amusez-vous à relever le défi
de « 5 portions de fruits et légumes »
du 6 au 31 mars.**



**Bougez
plus,
mangez
mieux.**

Québec 

www.vasy.gouv.qc.ca