

# La Table des Chefs



Guide du chef et de l'accompagnateur

# TABLE DES MATIÈRES

MOT DU FONDATEUR	4	<b>ATELIER 9 BOÎTE À LUNCH ET COLLATIONS</b>	66
MOT DU PORTE-PAROLE	5	-Wraps BLT au tofu	
MOT DE NOS DIÉTÉTISTES	6	-Bouchées choco-dattes	
MYTHES ET RÉALITÉS	6	<b>ATELIER 10 REPAS DES FÊTES (PRÉPARATION)</b>	73
LE PROGRAMME LES BRIGADES CULINAIRES	7	-Mini-pâtés de volaille avec chutney de canneberges	
LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DU PROGRAMME	8	-Purée de pommes de terre et légumes racines	
ÉVALUATION DU PROGRAMME		-Salade façon César	
DES BRIGADES CULINAIRES	9	-Fudge des fêtes	
LES BRIGADES CULINAIRES,		-Cocktail festif	
UN ESPRIT DE COMPÉTITION AMICALE	9	<b>ATELIER 11 REPAS DES FÊTES (DÉGUSTATION)</b>	83
RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES INTERVENANTS	10	<b>ATELIER 12 MANGER SUR LE POUCE</b>	86
CONCOURS ET AUTRES ÉVÉNEMENTS	11	-Burger de poulet et salade créative	
RAYONNEMENT DU PROGRAMME		<b>ATELIER 13 PÂTES ET SAUCE</b>	91
ET DES JEUNES À L'ÉCOLE	12	-Farfalles sauce bolo-végé	
ET DANS LA COMMUNAUTÉ		-Sauce béchamel rosée	
PROMOTION DU PROGRAMME	13	-Sauce béchamel au fromage	
ET INSCRIPTIONS	14	<b>ATELIER 14 CUISSON DES VIANDES</b>	103
PLATEFORME ÉDUQUER		-Steak et papillote de légumes	
ASTUCES D'ANIMATION	15	<b>ATELIER 15 ÉQUILIBRE DES SAVEURS</b>	112
ET DE GESTION DE GROUPE	16	-Tacos de poisson créatifs	
DÉROULEMENT TYPE D'UN ATELIER	17	<b>ATELIER 16 DESSERTS</b>	119
LEXIQUE DES CERTIFICATIONS	19	-Brownies et sauce au caramel salé	
SUIVEZ-NOUS	19	<b>ATELIER 17 DÉFI 2: LA FOIRE MULTICULTURELLE (PRÉPARATION)</b>	125
ASTUCES VERTES		<b>ATELIER 18 DÉFI 2: LA FOIRE MULTICULTURELLE (DÉGUSTATION)</b>	128
<b>ATELIER 1 PRÉSENTATION DES BRIGADES CULINAIRES</b>	20	<b>ATELIER 19 POISSON</b>	131
-Trempelette choco-dattes		-Fish and chips	
<b>ATELIER 2 INTRODUCTION À LA CUISINE</b>	26	<b>ATELIER 20 MANGEONS LOCAL</b>	138
-Rouleaux printaniers et sauce au sésame		-Poutine forestière	
<b>ATELIER 3 ALIMENTS À GRAINS ENTIERS</b>	31	<b>ATELIER 21 GASPILLAGE ALIMENTAIRE</b>	143
-Muffin à la citrouille		<b>ATELIER 22 DÉFI 3: LE COMBAT DES BRIGADES</b>	151
<b>ATELIER 4 FRUITS ET LÉGUMES</b>	38	<b>ATELIER 23 PÂTISSERIE (optionnel)</b>	161
-Soupe minestrone		-Mini-shortcakes au chocolat	
<b>ATELIER 5 ALIMENTS PROTÉINÉS</b>	45	-Mini-gâteaux aux carottes	
-Tofu général tao		<b>ATELIER 24 ATELIER DU CHEF (optionnel)</b>	167
<b>ATELIER 6 SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES</b>	50	<b>BUDGET PAR ATELIER</b>	168
-Salade Créative de type «poke bowl»		<b>CALENDRIER</b>	169
<b>ATELIER 7 DÉFI 1: LA GRANDE CORVÉE ALIMENTAIRE SAPUTO</b>	57	<b>NOUS CONTACTER</b>	170
-Recette à venir		<b>CRÉDITS</b>	170
<b>ATELIER 8 DÉJEUNERS ET OEUFS</b>	61		
-Omelette méditerranéenne			
-Crêpes			

# LE CONTENU

Le programme des Brigades Culinaires comprend 18 ateliers réguliers, 1 repas des fêtes et 2 ateliers optionnels, chacun d'une durée de 1h30 à 2h, offerts en mode parascolaire d'octobre à avril. Chaque atelier aborde une thématique différente et le niveau de difficulté augmente progressivement avec les semaines !

**Parmi les 22 ateliers, le programme compte également 3 défis à relever:**

1. La grande corvée alimentaire : Pour s'engager socialement, les brigades devront cuisiner une recette en grande quantité et offrir ces plats à une banque alimentaire de leur région.
2. La foire multiculturelle : C'est l'occasion pour les brigades de découvrir et de faire connaître une culture culinaire d'ailleurs en préparant des recettes typiques d'un autre pays.
3. Le combat des brigades : Les brigades s'affrontent afin de créer le meilleur plat possible à partir d'aliments imposés.

## LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DU PROGRAMME

**Le programme des Brigades Culinaires s'oriente autour de 4 objectifs principaux :**



1. outiller les élèves pour l'adoption de saines habitudes ;



2. développer l'autonomie alimentaire par l'enseignement des techniques culinaires de base ;



3. développer l'esprit d'équipe, le leadership et la créativité des participants ;



4. transmettre le plaisir de cuisiner, de manger ensemble et de découvrir de nouveaux aliments.



- l'entraide et la générosité ;



- la protection de l'environnement ;



- l'inclusion culturelle et le respect ;



- l'estime de soi et la confiance en soi.

**Le programme des Brigades Culinaires vise également à transmettre plusieurs valeurs importantes par le biais des ateliers et des défis :**

# DÉROULEMENT TYPE D'UN ATELIER



## POUR LE CHEF

### AVANT L'ATELIER

**1** Lire l'atelier et prendre note de ses particularités que l'on retrouve dans l'aide-mémoire.

**2** Arriver à l'école environ 20 à 30 minutes avant le début de l'atelier.

### INTRODUCTION

**3** Présenter l'atelier et faire un bref retour sur les notions apprises lors du dernier atelier.

**4** Annoncer aux jeunes le critère d'évaluation de l'atelier.

**5** Mener une discussion avec les jeunes autour de la thématique du jour.

**6** Faire découvrir aux élèves des aliments nouveaux et peu familiers, comme le suggèrent la plupart des ateliers.

**7** Effectuer les démonstrations et les explications des principales étapes et techniques culinaires de la recette.

### RECETTE & NETTOYAGE

**8** Superviser la réalisation de la recette et guider les jeunes pour assurer la mise en pratique des techniques enseignées.

**9** Collaborer avec les jeunes pour le nettoyage des postes de travail et de la vaisselle.

### CONCLUSION

**10** Demander à chaque brigade de présenter sa création culinaire.

**11** Goûter les recettes préparées et demander aux jeunes de commenter l'exécution de leur recette.

**12** Poser la question quiz du jour et nommer l'équipe qui répond le mieux aux critères énoncés au début de l'atelier.

**13** Faire un retour sur l'atelier avec les jeunes sur ce qu'ils ont aimé et les difficultés rencontrées lors de l'atelier. Présenter brièvement l'atelier à venir.

### APRÈS L'ATELIER

**14** Faire un retour sur l'atelier avec l'accompagnateur et planifier le prochain atelier.



## POUR L'ACCOMPAGNATEUR

### AVANT L'ATELIER

**1** Lire l'atelier et prendre note de ses particularités que l'on retrouve dans l'aide-mémoire.

**2** Préparer le matériel (tabliers, cahiers, linges, etc.)

### DÉBUT DE L'ATELIER

**3** Prendre la présence des élèves.

**4** Veiller au respect de la routine d'entrée.

### PENDANT L'ATELIER

**5** Assurer le bon déroulement de l'atelier pour faciliter l'animation du chef. Offrir du soutien au chef, au besoin.

**6** Superviser la réalisation de la recette et conseiller les jeunes pour assurer le respect des règles d'hygiène et de sécurité tout au long de l'atelier. Apporter du support aux jeunes dans l'exécution des techniques enseignées par le chef.

**7** Superviser le nettoyage de la vaisselle et des postes de travail par les élèves en collaboration avec le chef.

### FIN DE L'ATELIER

**8** Laver les linges à vaisselle et les tabliers des élèves.

**9** Inscrire le pointage de l'atelier sur l'affiche prévue à cet effet :

- 1 point est accordé à l'équipe qui respecte le mieux le critère établi en début d'atelier ;
- 1 point est accordé à l'équipe qui a répondu correctement à la question quiz.

### APRÈS L'ATELIER

**10** Faire un retour sur l'atelier avec le chef et planifier le prochain atelier.

**11** Inscrire les présences et le pointage sur la plateforme web.



# Atelier 3

## ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Les objectifs de cet atelier sont les suivants :

- découvrir différentes variétés de céréales ;
- comprendre l'importance des aliments à grains entiers dans une saine alimentation ;
- connaître la place que les aliments à grains entiers devraient occuper dans une alimentation équilibrée ;
- perfectionner l'utilisation des tasses et des cuillères à mesurer ;
- s'initier à un parcours sensoriel de dégustation.

### Muffins à la citrouille



# AIDE- MÉMOIRE

## SECTION DE L'ACCOMPAGNATEUR

### Explication

- Annoncer aux élèves la formation officielle des brigades.
- Prendre une photo officielle du groupe et l'envoyer à La Tablee des Chefs (facultatif)

## SECTION DU CHEF

### Démonstration et explication de la recette

- Utiliser des cuillères et tasses à mesurer
- Éplucher, vider et couper une pomme en dés

### Dégustation

- Parcours sensoriel avec 4 variétés de pommes locales (voir les pages suivantes)

### Informations complémentaires

- Établir, en collaboration avec l'accompagnateur, la procédure d'entrée des élèves

**BONUS :** Graines de citrouille rôties et assaisonnées



### Achats supplémentaires :

- 4 variétés de pommes locales pour la dégustation
- Quelques pommes pour la démonstration
- Moules à muffins en papier



Scannez ce code QR après chaque atelier!

## PRÉPARATION DE L'ATELIER

### DISCUSSION

#### QUELS GRAINS CONNAISSEZ-VOUS?

- Le blé, l'avoine, le sarrasin, le riz, le quinoa, le seigle, l'orge, le kamut, le maïs et l'épeautre.

#### QUAND PEUT-ON CONSIDÉRER UN GRAIN COMME ENTIER ?

- Quand il n'a pas été raffiné et qu'il comprend l'amidon, le son et le germe (ex.: farine blanche plutôt que farine intégrale). Se référer au schéma du grain.

#### QUEL EST L'INTÉRÊT DE MANGER DES PRODUITS CÉRÉALIERS À BASE DE GRAINS ENTIERS ?

- Ils apportent de l'énergie (principalement des glucides).
- Ils favorisent la satiété (rassasiement) et aident la digestion (grâce à leur teneur élevée en fibres).
- Ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux.
- Comme leur goût est en général plus prononcé, ils permettent une belle variété gustative.

#### QUELLE PLACE LES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS DOIVENT-ILS OCCUPER DANS NOTRE ALIMENTATION ?

- Le 1/4 de l'assiette

### DÉMONSTRATION ET EXPLICATION DE LA RECETTE

Retour sur les outils de mesure et comment les utiliser.

- **Cuillères à mesurer:** pour les petites quantités, liquides ou solides, et doivent être rases.
- **Tasse à mesurer (liquide):** poser sur une surface plane et lire la mesure à la hauteur des yeux.
- **Tasse à mesurer (solide):** doit être remplie et rase.

### DÉGUSTATION

Profiter du temps de cuisson pour effectuer un parcours sensoriel avec les élèves. Expliquer que lorsqu'on mange, nos 5 sens jouent un rôle important et ils permettent d'apprécier ou non les aliments qu'on consomme. Chaque fois que l'on cuisine ou que l'on mange, on doit faire appel à nos 5 sens.

Faites déguster aux élèves 4 variétés différentes de pommes locales et invitez-les à utiliser leurs 5 sens pour nommer ce qu'ils perçoivent et ainsi développer leur capacité à décrire les aliments.

# Pour en savoir plus

## Les aliments à grains entiers pour une saine alimentation

Les aliments à grains entiers contiennent un type de glucides appelé glucides complexes. Ils fournissent une énergie que le corps utilise plus lentement que les sucres simples qu'on retrouve dans les fruits, les boissons sucrées, les confiseries, les pâtisseries, etc. Les aliments à grains entiers sont également une source de fibres, de plusieurs vitamines du groupe B et de certains minéraux.

## Le rôle des fibres

Les fibres, que l'on ne trouve que dans les végétaux, ne sont pas absorbées par l'organisme. Cependant, cela ne les empêche pas d'être bénéfiques pour la santé ! Les aliments riches en fibres sont en effet absorbés plus lentement par l'organisme, ce qui facilite la digestion et ralentit l'absorption des glucides, tout en assurant un taux de sucre sanguin plus stable.

## Choisir des aliments contenant vraiment des grains entiers

Il se peut que les aliments présentés comme « multigrains » ne renferment que peu ou pas de grains entiers. En effet, on peut retrouver plusieurs grains dans un produit, sans que ceux-ci soient entiers. Certains aliments peuvent ressembler à des produits à grains entiers par leur couleur, mais ne pas en contenir vraiment. Il est donc important de consulter la liste des ingrédients et choisir les aliments dont l'étiquette contient dans les premiers ingrédients les mots « grains entiers », précédé ou suivi du nom du grain. Par exemple : farine de blé entier, avoine à grains entiers.

SOURCE : GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN 2019

[HTTPS://WWW.CANADA.CA/FR/SANTE-CANADA/SERVICES/GUIDE-ALIMENTAIRE-CANADIEN/RESSOURCES/RECOMMENDATIONS-SAINE-ALIMENTATION/SAVOUREZ-UNE-VARIETE/GRAINS-ENTIERES/LES-FAITS.HTML](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/recommandations-saine-alimentation/savourez-une-variete/grains-entiers/les-faits.html)

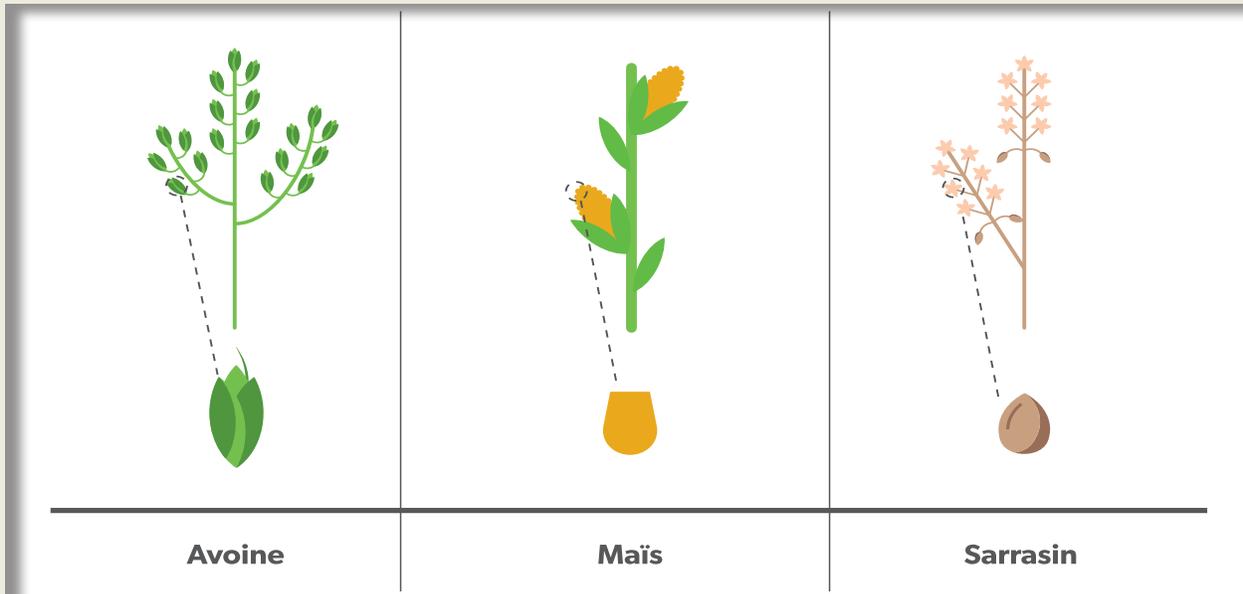
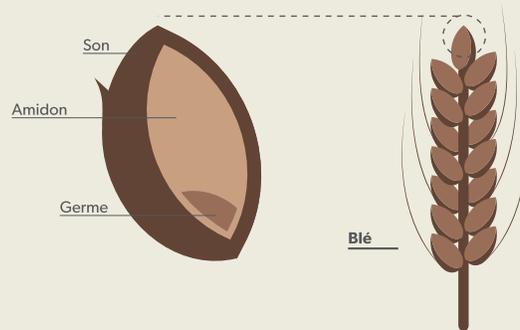
TYPES DE FARINES			
TYPE	FARINE RAFFINÉE	FARINE ENTIÈRE	FARINE INTÉGRALE
CONTIENT	 Amidon seulement	 Amidon et son	 Amidon, son et germe
VALEUR NUTRITIVE	faible (aucune fibre)	élevée (fibres ↑)	très élevée (fibres ↑↑)
GOÛT	neutre	plus prononcé	très prononcé
COULEUR	blanche (non blanchie ou blanchie avec agents de blanchiment)	beige/brun pâle	beige/brun plus foncé
DURÉE DE CONSERVATION	bonne	moyenne	faible (garder au congélateur)

## Le Canada est un grand producteur de plusieurs variétés de grains

En favorisant les grains cultivés chez soi, on encourage l'économie locale et on réduit la pollution causée par le transport (par exemple, en remplaçant le riz d'Asie par de l'orge). L'illustration suivante montre les grains cultivés à grande échelle au Canada.

# Grains entiers

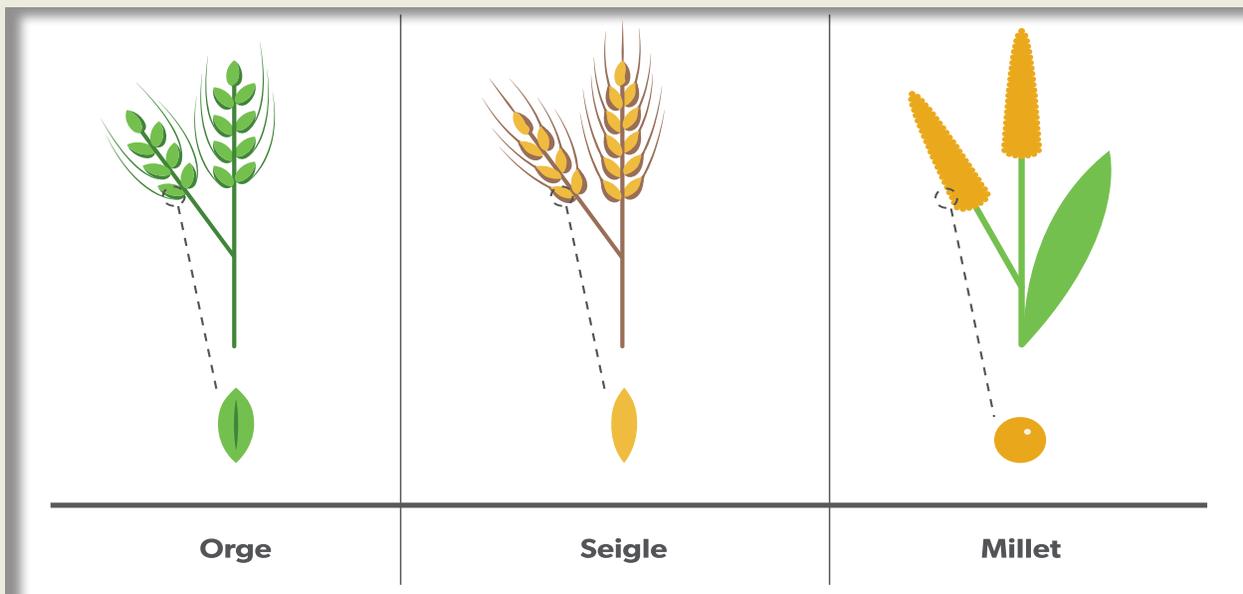
Cultivés au Canada



**Avoine**

**Maïs**

**Sarrasin**

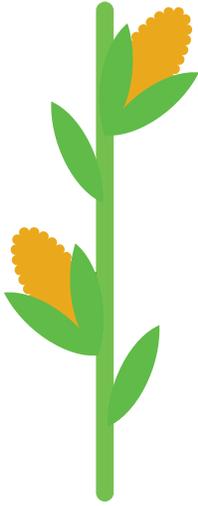


**Orge**

**Seigle**

**Millet**

## CAPSULE HISTORIQUE



### Les grains entiers

Plusieurs grains entiers tels le blé, le seigle, l'avoine et l'orge ont été semés au Canada par les Français, car ils poussaient aisément dans notre climat. Le blé était la céréale préférée de nos ancêtres européens, parce qu'il avait une grande valeur marchande. Lorsque le meunier écrasait les grains de ces céréales avec des meules mues par l'eau ou le vent, il passait ensuite la farine obtenue à travers au moins trois tamis. Le premier tamis était le plus fin ; c'est lui qui donnait la fine farine blanche appelée la « fleur » de farine, terme que l'on utilise encore aujourd'hui en anglais (flour). Elle était réservée aux dimanches, aux grands événements et à la vente. Le second tamis donnait une farine brune qui contenait du son, qu'on désigne, aujourd'hui, sous le nom de farine de grains entiers. Le dernier tamis laissait seulement passer le son ; on le donnait aux animaux de la ferme ou on le mangeait en bouillie, quand on n'avait plus d'autres farines. Au quotidien, on préparait du pain, des galettes et des crêpes avec une farine mélangée de blé, de seigle, d'orge, d'avoine et même de légumineuses, comme les pois, les haricots et les gourmantes. Ces grains entiers ont sauvé les cultivateurs de la famine durant les hivers des débuts de la colonie.

## PARCOURS SENSORIEL

### 1 Vue :

Premier sens sollicité, il permet d'évaluer l'apparence de l'aliment (forme, couleur, texture). Il permet aussi de constater si le plat est appétissant ou pas.

### 2 Odorat :

La plupart des arômes sont perçus par des récepteurs situés dans le nez. Si tu te bouches le nez en mangeant, tu remarqueras que les aliments perdent beaucoup de goût.

### 3 Ouïe :

Plusieurs aliments comme les croustilles ou les pommes sont appréciés notamment par le son qu'ils émettent sous la dent. Si leur texture est molle et moins croquante à l'oreille, on les trouvera moins savoureux.

### 4 Toucher :

On peut percevoir la texture et la température des aliments avec les mains, mais aussi avec la bouche et la langue. Une crème glacée bien lisse est plus agréable en bouche que si elle est granuleuse.

### 5 Goût :

Les papilles gustatives permettent d'apprécier les saveurs des aliments.

- a. Sucré (miel, sirop d'érable, fruits)
- b. Salé (sel)
- c. Amer (café, chocolat noir)
- d. Acide (citron, vinaigre)
- e. Umami (bouillon de viande, parmesan)



## À CHAQUE POMME SA SPÉCIALITÉ

	À CROQUER	SALADE	CUISSON	TARTE	COMPOTE
<b>Cortland</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏
<b>Empire</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏
<b>Gala</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏
<b>Ginger Gold</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏	🍏
<b>Honeycrisp</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏🍏
<b>Lobo</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏
<b>McIntosh</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏	🍏🍏	🍏🍏🍏
<b>Paulared</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏🍏	🍏🍏
<b>Spartan</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏	🍏🍏
<b>Sunrise</b>	🍏🍏🍏	🍏🍏	🍏	🍏	🍏

🍏 moyenne    🍏🍏 bonne    🍏🍏🍏 excellente

SOURCE: [HTTPS://LAPOMMEQUEBEC.CA/VARIETES/](https://lapommequebec.ca/varietes/)

Chaque variété de pomme possède ses propres caractéristiques. Bien qu'elles soient toutes bonnes à croquer, certaines se prêtent par contre mieux à la cuisson, aux salades ou à la compote!

Il existe évidemment une très grande variété de pommes. Dans la majorité des provinces, on retrouve des associations provinciales de producteurs de pommes ou maraîchers. Leurs sites web offrent généralement des recettes et de l'information sur les nombreuses variétés disponibles !



# MUFFINS À LA CITROUILLE

12  
muffins

75  
minutes

## INGRÉDIENTS

### PÂTE

- 1 ½ tasse (375 ml ou 180 g) de farine tout usage non blanchie
- ½ tasse (125 ml ou 30 g) de son de blé ou avoine
- 2 c. à thé (10 ml ou 4 g) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml ou 2 g) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml ou 2 g) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml ou 1 g) de gingembre
- ½ c. à thé (2,5 ml ou 1 g) de muscade moulue
- ¾ tasse (180 ml ou 135 g) de cassonade
- ¾ tasse (180 ml) de purée de citrouille maison ou du commerce
- ¾ tasse (180 ml) de lait
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale
- 2 œufs

### GARNITURE

- 3 c. à soupe (45 ml ou 35 g) de cassonade
- 3 c. à soupe (45 ml ou 45 g) de beurre non salé, fondu
- ½ tasse (85 ml ou 30 g) de gros flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse (85 ml ou 50 g) de graines de citrouille

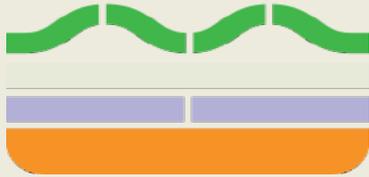
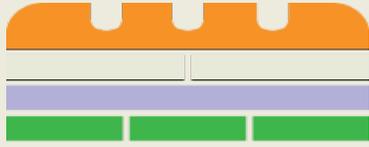
### VOUS AUREZ BESOIN DE :



- Moules en papier ou en silicone
- Moules à muffins
- Ensemble de tasses à mesurer
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Grand bol
- Fouet
- Fourchette
- Cuillère à soupe ou louche
- Cure-dents

## MÉTHODE

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Recouvrir les 12 moules à muffins en papier, silicone ou les beurrer et enfariner.
- 2 Dans un bol moyen, mélanger à l'aide d'une cuillère, la farine, le son de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate, la cannelle, le gingembre et la muscade.
- 3 Dans un autre grand bol, mélanger au fouet la purée de citrouille, le lait, la cassonade, l'huile, et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 4 Ajouter graduellement le mélange des ingrédients secs dans les liquides, mélanger délicatement à la fourchette juste pour rendre le mélange homogène.
- 5 Répartir la pâte également dans les moules.
- 6 Ajouter l'avoine et les graines de citrouille sur le dessus pour décorer les muffins.
- 7 Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir sur une grille.



# Atelier 12

## MANGER SUR LE POUCE

Les objectifs de cet atelier sont les suivants :

- comprendre ce que sont les aliments hautement transformés, transformés, peu transformés et non transformés ;
- saisir la place que devrait occuper chacun de ces types d'aliments dans l'alimentation ;
- comprendre les avantages de cuisiner à partir d'aliments frais et peu transformés ;
- transformer un repas peu nutritif en repas équilibré ;
- connaître les ingrédients de base d'une vinaigrette.

### Burgers de poulet et salade créative



# AIDE- MÉMOIRE

## SECTION DE L'ACCOMPAGNATEUR

### Explication

- Le déroulement de cet atelier ne diffère pas du déroulement habituel.

## SECTION DU CHEF

### Démonstration et explication de la recette

- Faire une vinaigrette
- Donner quelques conseils pour assurer une belle présentation visuelle des plats
- Donner des indications pour la cuisson des galettes de poulet:
  - Le poulet qui manque de cuisson peut contenir des bactéries nocives, alors il faut porter une attention particulière à la couleur et à la texture de la viande :
    - Le liquide qui s'écoule du poulet doit être clair, et non rose ou rouge.
    - La viande doit être blanche et ferme.
- Rappeler l'importance de se laver les mains, de laver les surfaces de travail et les ustensiles qui ont touché le poulet cru.



**QUESTION QUIZ:** Pourquoi n'est-il pas recommandé de manger des aliments hautement transformés tous les jours?

**CRITÈRE DE L'ATELIER :** Présentation visuelle



### Achats supplémentaires :

- Ingrédients nécessaires pour préparer une vinaigrette pour la démonstration
- 1 à 3 variétés de verdure (ingrédients utilisés pour la salade créative)
- 4 à 5 variétés de légumes (ingrédients utilisés pour la salade créative)
- 1 à 2 types de fruits (ingrédients utilisés pour la salade créative)
- 1 à 3 types d'herbes (ingrédients utilisés pour la salade créative)
- 1 à 3 types différents de vinaigres (ingrédients utilisés pour la salade créative)
- 1 à 3 types différents d'huiles (ingrédients utilisés pour la salade créative)

## PRÉPARATION DE L'ATELIER

### DISCUSSION

#### QU'EST-CE QUE LES ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS?

- Ce sont des aliments qui ont subi beaucoup d'étapes de transformation et auxquels on ajoute de nombreux ingrédients que, souvent, on n'utilise pas à la maison.
- Ces ingrédients peuvent être des agents de conservation ou d'autres additifs, le plus souvent de synthèse (fabriqués en laboratoire).
- Souvent, les aliments hautement transformés ont une faible valeur nutritive et contiennent beaucoup de sel, de sucre et de gras.
- Leur liste d'ingrédients est généralement longue et difficile à comprendre.
- Exemples : certaines céréales à déjeuner, le gruau aromatisé, les croustilles et autres grignotines salées, les biscuits et les galettes du commerce, les friandises chocolatées, les repas surgelés, les saucisses, les charcuteries, les boissons sucrées.

#### VAUDRAIT-IL MIEUX NE JAMAIS EN MANGER?

- Certains de ces aliments dépannent à l'occasion et on peut tout à fait avoir du plaisir à en manger.
- On en consomme donc à l'occasion et en petites portions.
- Créer ses versions maison offre un résultat gagnant à tous points de vue: le goût, le coût, la valeur nutritive et un brin de fierté, en prime!

#### QUELS ALIMENTS DEVRAIT-ON PLUTÔT FAVORISER?

Chaque jour, nous devrions accorder une place importante aux aliments peu ou pas transformés. Pour ce faire, nous devrions utiliser les proportions recommandées par le Guide alimentaire canadien en ce qui a trait à la consommation des différentes catégories d'aliments :

- Légumes et fruits (1/2 de l'assiette): frais, surgelés ou en conserve (sans sucre ou sel ajouté ou égouttés et rincés), etc.
- Aliments protéinés (1/4 de l'assiette): légumineuses sèches ou en conserve (sans sel ou égouttées et rincées), tofu nature ou fumé, poisson frais, surgelé ou en conserve (nature, dans l'eau), œufs, volaille et viande fraîche ou surgelée, sans ingrédients ajoutés, lait, fromage, yogourt nature, etc.
- Aliments à grains entiers (1/4 de l'assiette): céréales brutes (riz brun, quinoa, orge mondé, etc.), farines (blé, sarrasin, seigle, épeautre, etc.), pâtes alimentaires, pain maison ou de fabrication artisanale, etc.

#### QUELS SONT LES INGRÉDIENTS DE BASE D'UNE VINAIGRETTE ET LEURS PROPORTIONS?

- 1 part de vinaigre
- 3 parts d'huile
- Aromates
- Sel et poivre

# Pour en **savoir plus**

## Astuces de présentation visuelle

Une disposition harmonieuse des aliments dans l'assiette permet de mettre en valeur ces derniers, en plus de stimuler notre appétit ! Voici quelques conseils pour créer une assiette qui mettra l'eau à la bouche de tous !



### À EXPLORER

- varier les formes, les couleurs, les textures
- valoriser l'aliment principal plutôt que les accompagnements
- mouler certains éléments dans des formes géométriques
- symétrie : disposer les aliments de façon à ce qu'ils soient centrés
- montage des éléments pour donner de la hauteur
- composition minimaliste ou épurée



### À ÉVITER

- bords d'assiette sales
- éléments non comestibles (cure-dents, branches de fines herbes, etc.)
- nombres pairs (préférer 3 ou 5 plutôt que 2 ou 4)
- composition trop chargée

## LA CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LE NIVEAU DE TRANSFORMATION

La classification des aliments selon le degré de transformation est relativement récente et a été intégrée, bien que discrètement, au Guide alimentaire canadien. Santé Canada, qui est responsable de produire ce guide, s'est inspiré de la classification NOVA, reconnue et utilisée par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture et l'Organisation mondiale de la santé.

Cette classification évite de s'attarder trop longuement à la teneur en éléments nutritifs des aliments. En effet, des études réalisées à partir de cette classification confirment que la surconsommation d'aliments hautement transformés, peu importe leur valeur nutritive, nuit à la santé en favorisant l'apparition de maladies chroniques. En outre, les aliments hautement transformés ont des impacts négatifs non négligeables sur l'environnement, en raison de leur mode de fabrication et de leur suremballage fréquent.

Dans le Guide alimentaire canadien, les recommandations suivantes reflètent notamment l'importance de diminuer sa consommation d'aliments hautement transformés :

- Cuisinez plus souvent.
- Limitez la consommation d'aliments à teneur élevée en sodium (sel), en sucres ou en gras saturés.
- Limitez la consommation d'aliments hautement transformés et remplacez-les par des aliments cuisinés à partir d'ingrédients frais, peu ou pas transformés.

## TRANSFORMER UN REPAS

# PEU NUTRITIF EN UN REPAS ÉQUILIBRÉ

On peut cuisiner à la maison des repas sains qui ressemblent à des aliments des chaînes de restauration rapide. Le problème n'est pas le plat lui-même, mais bien le choix d'ingrédients utilisés dans la transformation.

La cuisine maison permet d'opter pour des ingrédients de base sains et de qualité, tout en réduisant la quantité de sel et de gras qu'on retrouve dans la plupart des aliments prêts-à-manger.

### Saviez-vous que...

Les gras sont des éléments nutritifs essentiels à la santé et ils ont plusieurs fonctions dans le corps. On ne doit donc pas les éliminer! On devrait choisir plus souvent les gras d'origine végétale (huiles végétales : olive, canola, maïs, etc.) pour cuisiner et moins souvent ceux d'origine animale (beurre, crème) ou ceux qui sont très transformés (shortening, margarine hydrogénée).

- Les matières grasses sont utiles en cuisine:
  - pour la cuisson des viandes, poissons ou légumes ;
  - pour lier les sauces ;
  - pour intégrer aux vinaigrettes ;
  - en pâtisserie.
- Les matières grasses servent notamment à rehausser les saveurs ; c'est l'une des raisons pour lesquelles beaucoup de gens aiment tant les aliments gras !

## LES TYPES

### de vinaigrettes



• **Instable** : la plupart des vinaigrettes entrent dans cette catégorie ; l'huile finit par se séparer des autres ingrédients.

• **Stable** : la mayonnaise et ses dérivés entrent dans cette catégorie ; lors de l'émulsion, l'œuf permet de stabiliser le vinaigre et l'huile, ce qui évite qu'ils se séparent.

Pour éviter que l'huile et le vinaigre d'une vinaigrette se séparent, il suffit de verser dans un petit contenant muni d'un couvercle tous les ingrédients (moutarde, sel, vinaigre, herbes, etc.), sauf l'huile, que vous ajouterez en tout dernier. Refermer le couvercle et bien agiter: vous obtiendrez ainsi une vinaigrette bien liée, mais qui n'est pas une mayonnaise !

### Voici la proportion d'ingrédients pour une vinaigrette de base :

3 parts d'huile pour 1 part de vinaigre (ou autre ingrédient acide) + aromates (herbes, ail frais, épices, etc.) + assaisonnements au goût (sel et poivre).

## Quelques idées de combinaisons pour vinaigrettes

### HUILE

Huile d'olive  
Huile de pépin de raisin  
Huile de tournesol  
Huile d'avocat  
Huile de canola, etc.

### ACIDE

Jus de citron  
Vinaigre de vin (blanc ou rouge)  
Vinaigre de cidre de pomme  
Vinaigre balsamique  
Vinaigre de xérès, etc.

### AUTRES SAVEURS

Miel ou sirop d'érable  
Moutarde  
Confiture de fruits  
Ail ou fines herbes  
Tahini, etc.

# BURGERS DE POULET ET SALADE CRÉATIVE

4 Portions

40 minutes

## ASTUCES

**DU CHEF :** Donner une belle coloration à la viande te permettra d'ajouter de la texture et du goût! Tu peux aussi utiliser un grille-pain pour griller les pains plus rapidement.

**DE LA DIÉTÉTISTE :** Tu peux façonner le mélange de poulet en boudins plutôt qu'en galettes et les manger dans un pita de blé entier, de style wrap.

## INGRÉDIENTS

### GALETTES DE POULET

- 4 oignons verts, émincés
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de thym frais, effeuillé
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette, émincée
- 1 c. à thé (5 ml ou 2 g) de paprika doux
- 1 c. à thé (5 ml ou 2 g) de coriandre moulue
- 1 c. à thé (5 ml ou 6 g) de sel
- 1/2 c. à thé (2,5 ml ou 1 g) de poivre
- 1 œuf battu
- 600 g de poulet haché
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale

### GARNITURES

- 1 c. à soupe (15 ml) de pesto sans noix
- 125 g de fromage fin au choix, tranché
- 1 tomate, tranchée
- 1 tasse (250 ml ou 20 g) de mini roquette ou autre verdure au choix
- 4 petits pains ronds, préférablement de blé entier

### SALADE CRÉATIVE

- Au choix : légumes, fruits, graines, fines herbes, etc.
- Vinaigrette au choix : huile, vinaigre, aromates, condiments, etc.

### VOUS AUREZ BESOIN DE :



- Planches à découper
- Couteaux de chef
- Ensemble de cuillères à mesurer
- Ensemble de tasses à mesurer
- Bol moyen
- Fourchette
- Poêle antiadhésive
- Spatule
- Plaque à cuisson

## MÉTHODE

### GALETTES DE POULET

- 1 Dans un bol moyen, mélanger les oignons verts, l'ail, les herbes, les épices, l'œuf et le poulet.
- 2 Avec les mains propres, façonner 4 galettes.
- 3 Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire les galettes de chaque côté, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. La viande doit être blanche et ferme puis le liquide qui s'écoule doit être clair.

### MONTAGE

- 4 Préchauffer le four à « Griller » (ou « Broil »).
- 5 Sur une plaque à cuisson, déposer les pains et griller au four quelques minutes. Surveiller pour vous assurer de ne pas brûler les pains!
- 6 Déposer les galettes sur les pains et les garnir de pesto, de fromage, de tranches de tomate et de mini roquette.

### SALADE CRÉATIVE

- 7 Créer une salade et une vinaigrette avec les ingrédients disponibles.
- 8 Servir avec les burgers de poulet.