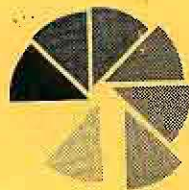




ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE

GUIDE DU FORMATEUR

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC



Avril 1998

QU
145
M373
1998
V.1

INSPQ - Montréal



3 5567 00004 0508

SANTÉCOM

1. L'objectif principal de la mission est d'évaluer l'impact des mesures de prévention adoptées par les entreprises.

2. Les données recueillies lors des entretiens sont les suivantes :

3. Les résultats de l'analyse sont présentés ci-dessous :

4. Les conclusions de l'étude sont les suivantes :

5. Les recommandations sont les suivantes :



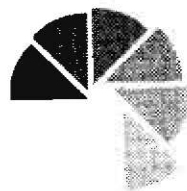
ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
CENTRE DE DOCUMENTATION
MONTREAL

GUIDE DU FORMATEUR

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
CENTRE DE DOCUMENTATION
MONTREAL

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC



Avril 1998

Cette publication a été réalisée par « La Table d'interaction sur la faim de Québec »
1375, boulevard Charest Ouest, Bureau 12
Québec (Québec) G1N 2E7
Téléphone : (418) 682-5061

Recherche et rédaction :

Marie-Josée Marcotte, nutritionniste

Collaboration :

Lina Lapointe, nutritionniste
CLSC Basse-Ville-Limoilou

Lucie Leduc, nutritionniste
Le Pignon Bleu - La maison pour grandir

Céline Morrow, nutritionniste
Direction de la santé publique de Québec

★ Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination, dans le seul but d'alléger le texte.

Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Canada, 1998
Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Québec, 1998
ISBN 2-9805846-0-6

—◆— **ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE** —◆—

PRÉSENTATION DES ATELIERS AU FORMATEUR

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

PRÉSENTATION DES ATELIERS AU FORMATEUR

L'art de cuisiner s'enseignait du temps de nos grands-mères de mère en fille. Avec le rythme rapide de vie que l'on connaît aujourd'hui, la transmission des connaissances de la cuisine se fait de moins en moins, et les jeunes deviennent trop souvent des adultes qui ne savent pas cuisiner.

Heureusement, cuisiner, ça s'apprend ! Les **Ateliers de cuisine économique** ont été élaborés à la suite de plusieurs demandes reçues de la part d'organismes communautaires.

1. OBJECTIFS DES ATELIERS

Les **Ateliers de cuisine économique** ont été construits de manière à atteindre des objectifs précis chez les participants :

1. Susciter l'intérêt et donner le goût de cuisiner.
2. Valoriser l'acte de cuisiner.
3. Faire connaître des outils de planification alimentaire leur permettant de cuisiner en respectant les contraintes budgétaires et les limites de temps disponible.
4. Faire adopter le réflexe de cuisiner soi-même les repas plutôt que d'acheter des aliments prêts à servir à prix élevé.
5. Donner des connaissances de base en cuisine permettant de cuisiner des mets variés et savoureux.
6. Inculquer des notions de nutrition permettant de cuisiner « santé », en fonction des recommandations du *Guide alimentaire canadien*.
7. Donner des trucs pour cuisiner de la façon la plus économique possible.

Comme vous avez pu le constater à la lecture de ces objectifs, le but visé n'est pas de faire des participants des chefs cuisiniers ou des nutritionnistes en herbe. Si par les ateliers vous arrivez à faire en sorte que les participants essaient les recettes

présentées dans le recueil et parlent entre eux de leurs expériences culinaires, vous aurez atteint l'objectif le plus important : intéresser les participants à l'art de cuisiner et leur donner le goût de bien s'alimenter.

2. THÈMES ABORDÉS DANS LES DIFFÉRENTS MODULES

Vous pourrez commencer les ateliers par deux modules ne touchant pas directement la préparation d'aliments : *Planifier son alimentation : comment en avoir pour son argent et cuisiner agréablement !* et *Hygiène et salubrité : pour cuisiner en toute sécurité !* Vous introduirez ainsi graduellement les modules touchant la préparation du mets principal. En effet, plusieurs modules ont été élaborés pour aborder les différents choix d'aliments de base pouvant être servis comme mets principal, puisque c'est à partir du mets principal que le menu d'un repas est construit.

Un seul module ne concerne pas le mets principal : c'est le module *Les desserts succulents*. Il contient des conseils précieux permettant d'inclure les desserts comme complément nutritif du repas.

Voici les sujets présentés dans les sept modules des **Ateliers de cuisine économique** :

PLANIFIER SON ALIMENTATION : COMMENT EN AVOIR POUR SON ARGENT ET CUISINER AGRÉABLEMENT !

Vous vous posez la question tous les jours « Qu'est-ce que je vais préparer pour le souper ? ». Vous arrive-t-il souvent d'avoir à jeter des aliments qui n'ont pas été mangés à temps ? Votre budget pour l'épicerie est limité ? Dans le module *Planifier son alimentation*, vous trouverez des informations et des trucs qui vous permettront de sauver de l'argent et du temps dans vos achats et dans la préparation de vos repas.

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ : POUR CUISINER EN TOUTE SÉCURITÉ !

En tant que consommateurs, vous êtes exigeants envers la qualité des aliments que vous achetez ? Saviez-vous que votre façon de manipuler les aliments peut aussi affecter leur qualité ? Grâce au module *Hygiène et salubrité*, vous connaîtrez toutes les précautions à prendre pour maximiser la qualité de vos aliments et pour cuisiner en toute sécurité !

LA VIANDE : COMMENT L'APPRÊTER POUR ÉPATER !

Vous ne savez jamais quelle coupe de viande acheter pour avoir de la tendreté ? Vous aimeriez manger de la bonne viande, mais le filet mignon n'est pas à votre portée ? Le module *La viande, comment l'apprêter pour épater !* vous permettra de différencier les coupes de viandes selon leur tendreté et vous donnera des façons de cuisiner les coupes plus abordables pour les rendre succulentes !

LE POISSON : PAS SEULEMENT LE VENDREDI !

Plusieurs personnes disent, sans même y avoir goûté, qu'elles n'aiment pas le poisson. C'est votre cas ? Répondez au défi de ce module qui vous démontrera que le poisson, c'est bon à toutes les sauces !

LES LÉGUMINEUSES : POUR VARIER LE MENU !

Souvent méconnues des consommateurs, les légumineuses gagnent à être découvertes. Servies en salade ou en sauce, elles sont tout simplement savoureuses !

LES OEUFS : À INCLURE AU MENU !

Vous ne savez plus quoi servir comme mets principal à votre petite famille ? Pensez aux oeufs ! Ils sont abordables, nutritifs et délicieux !

LES DESSERTS SUCCULENTS

Rien de mieux pour compléter un repas qu'un dessert succulent ! Vous apprendrez dans ce module comment cuisiner des desserts savoureux, bons pour votre santé !

3. FICHES CONSEILS

Certaines informations nécessaires pour cuisiner n'étant pas présentes dans les sept modules principaux, des fiches conseils ont été élaborées pour compléter les informations des modules. Par exemple, c'est dans ces fiches conseils que vous retrouverez la technique de préparation de la pâte à tarte et de la sauce béchamel, ainsi que plusieurs autres sujets :

- *Légumes et fruits : achat, conservation, cuisson et congélation*
- *Variété et cuisson du riz*
- *Cuisson des pâtes alimentaires*
- *Sauce béchamel*
- *Pâte à tarte*
- *Utilisation du micro-ondes*
- *Le point sur les gras*

Ces fiches conseils comprennent des informations pratiques, indispensables à fournir aux participants des ateliers pour compléter les modules principaux.

L'ordre de présentation des ateliers et des fiches conseils est présenté à l'annexe 1.

4. PRÉSENTATION DES ATELIERS

Les *Ateliers de cuisine économique* ont été conçus pour être présentés en cinq ateliers d'environ 3 heures chacun. Comme apprendre à cuisiner est plus facile pour les participants si le formateur cuisine devant eux et/ou si les participants cuisinent eux-mêmes, les ateliers comprennent une courte présentation théorique et beaucoup de temps est alloué pour des démonstrations de recettes. Le temps alloué pour chaque atelier est présenté à l'annexe 2.

Le local idéal pour présenter les *Ateliers de cuisine économique* devrait comprendre une petite salle de cours où les participants pourront prendre des notes pendant que vous donnerez la théorie et une cuisine équipée d'un comptoir, d'un poêle électrique et d'un réfrigérateur, où vous pourrez cuisiner pour que les participants puissent vous regarder et cuisiner eux-mêmes si l'espace le permet. Voici quelques endroits où vous pourriez donner les ateliers :

- Local utilisé pour la cuisine communautaire de votre quartier;
- Local d'économie familiale de l'école secondaire de votre région;
- Local des employés d'un organisme communautaire.

5. EXPLICATIONS CONCERNANT LES DOCUMENTS

Vous aurez à votre disposition pour préparer les ateliers :

Le Guide du formateur

Ce guide vous présentera ces informations, pour chacun des modules :

- Les objectifs visés pour les participants.
- Le plan du module, dans le cahier du participant.
- La durée approximative du module.
- La liste des documents à remettre aux participants et les endroits où vous pourrez vous les procurer.
- Les notes au formateur : exemples pour amener les sujets et la participation de votre groupe, informations complémentaires qui vous permettront de bien concevoir le sujet traité et de compléter les informations présentées dans le cahier du participant. Ces informations sont présentées dans des zones ombragées dans le *Guide du formateur*.
- Les activités pratiques proposées (visite en supermarché, dégustations, préparations culinaires), avec les démarches à prévoir pour les réaliser.
- La bibliographie : liste des références utilisées pour l'élaboration du *Guide du formateur*.

Cahier du participant

Le *Cahier du participant* a été construit dans le but de présenter des informations pratiques, nécessaires pour apprendre à cuisiner. Comme le niveau de contenu doit être accessible au plus grand nombre de participants possible, les notions du *Cahier du participant* sont simples, mais complètes. Il faut garder en tête que les modules ont pour but d'intéresser les participants à cuisiner. C'est donc volontairement que les notions de nutrition apparaissant dans les modules sont succinctes. Par contre, vous pourrez compléter ces informations grâce au contenu que vous retrouverez à l'intérieur du *Guide du formateur*.

Recueil de recettes

Le *Recueil de recettes* comprend huit sections, couvrant les sept modules et une section réservée aux légumes. Les recettes choisies sont simples, pratiques, ne requièrent pas d'appareils spéciaux et demandent des ingrédients souvent utilisés et peu coûteux. Il faut en effet éviter les recettes qui exigeraient l'utilisation d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, ou encore les recettes dans lesquelles des épices ou des ingrédients peu utilisés dans la cuisine courante seraient nécessaires. De plus, la plupart des recettes proviennent de recueils élaborés par des nutritionnistes. Elles sont donc nutritives et équilibrées. Vous pourrez à votre guise fournir aux participants d'autres recettes qui répondront à ces critères.

Vous pourrez lire, en bas de page de certaines recettes, des conseils touchant la nutrition.

Fiche de présences

Vous pourrez tenir une liste des participants qui auront assisté à chacun de vos ateliers (Annexe 3).

Fiche d'évaluation des ateliers

Vous trouverez à l'annexe 4 une fiche que vous pourrez utiliser pour évaluer l'appréciation des participants envers les ateliers. Il sera important pour vous de procéder à une évaluation à la suite du premier atelier pour améliorer vos ateliers suivants. Une évaluation de l'appréciation des participants à la fin des ateliers sera aussi nécessaire pour que vous fassiez le bilan de vos présentations.

Même si vous ne demandez pas d'évaluation écrite à la suite de chacun des cinq ateliers, essayez de recueillir oralement les commentaires des participants lors de discussions informelles. Vous pourrez ainsi adapter vos méthodes aux besoins de vos participants.

6. ORDRE DE PRÉSENTATION DES ATELIERS

Les différents modules des ateliers de cuisine ont été élaborés pour être complémentaires. Idéalement, tous les modules devraient être présentés, car le contenu de chacun des modules couvre des sujets bien précis.

Vous trouverez à l'annexe 1 l'ordre proposé pour la présentation des modules. Vous pourrez d'ailleurs utiliser cette annexe pour présenter vos ateliers aux participants lors de la première rencontre. Le détail du temps alloué pour chaque partie des ateliers est présenté à l'annexe 2.

La durée totale des ateliers est de 15 heures. À ce temps de présentation s'ajoutera le temps nécessaire à l'achat et la préparation primaire des ingrédients des recettes que vous cuisinerez.

Si le temps qui vous est alloué pour la présentation des ateliers n'atteint pas les 15 heures, vous devriez idéalement présenter en priorité ces modules :

- Planifier son alimentation : comment en avoir pour son argent et cuisiner agréablement !
- Hygiène et salubrité : pour cuisiner en toute sécurité !
- La viande : comment l'apprêter pour épater !
- Les légumineuses : pour varier votre menu !
- Les oeufs : comment les inclure au menu !

Ces modules pourraient être présentés en trois ateliers de 3 heures.

7. NOTES À TOUS LES FUTURS FORMATEURS

Le *Guide du formateur* comprend toutes les informations dont vous aurez besoin pour bien vous préparer pour présenter des ateliers de qualité aux participants.

Voici quelques conseils qui vous permettront d'améliorer la qualité de vos présentations :

- Vous devrez connaître l'ordre de présentation des informations du *Cahier du participant*.

- Vous devrez maîtriser le contenu du *Guide du formateur* pour être en mesure de bien expliquer les notions des modules. Ayez toujours en tête que « Ce qui se conçoit bien s'énonce facilement ».
- Vous devrez bien connaître le matériel supplémentaire que vous remettrez aux participants, pour être en mesure de l'utiliser efficacement.
- Le but de ces ateliers est de stimuler les participants à cuisiner. Vous devrez donc expérimenter vous-mêmes les recettes du recueil et d'autres préparations pour pouvoir en discuter avec les participants.

J'espère de tout coeur que vous aurez autant de plaisir à présenter ces ateliers que j'en ai eu à les élaborer et à les présenter moi-même. Je vous souhaite de convaincre le plus de participants possible que cuisiner, ça s'apprend !

Bonne chance !

Marie-Josée Marcotte, Nutritionniste.

Remerciements

J'aimerais remercier Céline Morrow, de la Direction de la santé publique de Québec, Lucie Leduc, du Pignon Bleu - La maison pour grandir et Lina Lapointe, du CLSC Basse-Ville-Limoilou pour leurs précieux commentaires qui ont permis d'améliorer le contenu de ces modules.

Je remercie finalement Madame Claire Marmen pour sa collaboration pour la mise en page de ces documents.

ANNEXE 1

ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE

Les ateliers de cuisine économique ont pour but de vous donner des trucs pour cuisiner facilement, à peu de frais. Voici les principaux sujets qui seront abordés lors de nos rencontres :

PRÉSENTATION DES SUJETS DE COURS

(Date) Planifier son alimentation : comment en avoir pour son argent et cuisiner agréablement !

Comment faire son épicerie pour en avoir pour son argent ? Trucs pour cuisiner des mets bons au goût, équilibrés, à peu de frais.

Légumes et fruits : achat, conservation, cuisson et congélation.

(Date) Hygiène et salubrité : pour cuisiner en toute sécurité !

Comment bien conserver les aliments pour les garder frais jusqu'au moment de les consommer ? Règles de base pour conserver la fraîcheur des aliments.

La viande : comment l'apprêter pour épater !

Quelles coupes de viande choisir ? Comment les cuisiner ? Trucs et recettes simples facilitant l'achat et la cuisson de la viande.

(Date) Les légumineuses : pour varier votre menu !

Légumineuses : qu'est-ce que c'est ? Trucs et recettes simples qui vous apprendront à connaître les légumineuses et à les apprécier !

Les pâtes alimentaires

Comment bien les réussir ? Trucs et recettes faciles.

Variété et cuisson du riz

Quelle sorte de riz est la plus nutritive ? Comment cuire le riz pour qu'il soit exquis ?

Le point sur les gras

Quelle huile faut-il choisir pour frire les aliments ?

Quelle est la différence entre le beurre et la margarine ?

- (Date) **Le poisson : pas seulement le vendredi !**
Cuisson et utilisation du poisson dans des mets succulents, faciles à préparer, qui plairont à vos enfants !
- La pâte brisée : Les secrets d'une pâte brisée maison !**
- La sauce béchamel : Simple comme bonjour !**
- (Date) **Les oeufs : comment les inclure au menu ?**
- Les desserts succulents**
Idées de recettes de desserts santé, dont votre famille se réglera !
- Utilisation du micro-ondes**
Quels matériaux peuvent être utilisés sans problème au micro-ondes ? De quoi dépend le temps de cuisson des aliments ?

ANNEXE 2

ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE

Temps alloué pour chaque partie des ateliers

ATELIER #1

Planifier son alimentation : comment en avoir pour son argent et cuisiner agréablement !

Théorie : 1 heure 15 minutes

Activité pratique : 1 heure

Légumes et fruits : achat, conservation, cuisson et congélation.

15 minutes, à la fin de la présentation théorique de la *Planification alimentaire*.

ATELIER #2

Hygiène et salubrité : pour cuisiner en toute sécurité !

Théorie : 45 minutes

La viande : comment l'apprêter pour épater !

Théorie : 1 heure

Démonstration: 1 heure

ATELIER #3

Les légumineuses : pour varier votre menu !

Théorie: 30 minutes

Démonstration: 1 heure 45 minutes

Les pâtes alimentaires

Temps inclus dans la démonstration.

Variété et cuisson du riz

Théorie: 15 minutes

Le point sur les gras

Théorie: 15 minutes

ATELIER #4

Le poisson : pas seulement le vendredi !

Théorie : 30 minutes
Démonstration : 2 heures

La pâte brisée (Temps inclus dans la démonstration)

La sauce béchamel (Temps inclus dans la démonstration)

ATELIER #5

Les oeufs : comment les inclure au menu ?

Théorie : 15 minutes
Démonstration : 30 minutes

Les desserts succulents

Théorie: 30 minutes
Démonstration: 1 heure

Utilisation du micro-ondes

Théorie: 15 minutes

ANNEXE 3

ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE

Module :	_____	Date :	_____
		Heure :	_____
Formateur :	_____		
Groupe :	_____		

PRÉSENCES	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

ANNEXE 4

ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE

Module :	_____	Date :	_____
		Heure :	_____
Formateur :	_____		
Groupe :	_____		

FICHE D'ÉVALUATION DE L'ATELIER

- 1) Quel a été votre intérêt pour le sujet de l'atelier présenté aujourd'hui ?
Le sujet de l'atelier était pour vous...

- ☐ Très intéressant
- ☐ Intéressant
- ☐ Peu intéressant
- ☐ Pas intéressant

- 2) Selon vous, le contenu de l'atelier présenté aujourd'hui était...

- ☐ Très facile à comprendre
- ☐ Facile à comprendre
- ☐ Difficile à comprendre
- ☐ Très difficile à comprendre

- 3) La quantité d'informations présentée aujourd'hui était-elle adéquate ?

- ☐ Assez d'informations
- ☐ Trop d'informations
- ☐ Manque d'informations

4) Recommanderiez-vous à un(e) ami(e) de suivre cet atelier ?

☐ Oui

☐ Non

5) Qu'avez-vous le plus aimé dans l'atelier présenté aujourd'hui ?

6) Qu'avez-vous le moins aimé dans l'atelier présenté aujourd'hui ?

7) Quelle est votre appréciation de la présentation faite par le formateur ?

☐ Excellente présentation

☐ Très bonne présentation

☐ Bonne présentation

☐ Présentation passable

☐ Présentation médiocre

8) Quelles sont vos suggestions pour améliorer l'atelier d'aujourd'hui ?

Merci de votre évaluation !

MODULE

PLANIFIER SON ALIMENTATION

*comment en avoir pour son argent
et cuisiner agréablement !*

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. PLAN DU MODULE, DANS LE CAHIER DU PARTICIPANT	3
III. NOTES ET EXPLICATIONS AU FORMATEUR, EN RELATION AVEC LE CONTENU THÉORIQUE	4
IV. ACTIVITÉ PRATIQUE	22
BIBLIOGRAPHIE	24

ANNEXES DU CAHIER DES PARTICIPANTS :

1. Inventaire de base
2. Grille de menus

ANNEXES POUR COMPLÉTER LES INFORMATIONS AU FORMATEUR :

3. Coût minimum d'un régime nutritif (Mai 1997)
(Dispensaire diététique de Montréal)
4. Pour mieux se servir du *Guide alimentaire canadien*

Durée approximative de l'atelier : 3 heures, incluant une pause de 20 minutes.

1^{re} partie : théorie

2^{ème} partie : activité pratique.

Matériel à remettre aux participants :

- *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* Disponible au CLSC de votre région.
- Recueil de recettes

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Connaître la signification des termes « planification alimentaire ».
2. Connaître les avantages de la planification alimentaire au quotidien.
3. Connaître et appliquer les différentes étapes de la planification alimentaire.
4. Être en mesure de préparer une liste d'épicerie à partir d'un menu prévu à l'avance.
5. Identifier les avantages et les inconvénients des différents lieux possibles pour faire le marché. Être en mesure de choisir de façon éclairée le lieu où ils feront leur épicerie.
6. Connaître et appliquer les trucs permettant de limiter le montant de la facture d'épicerie.

II. PLAN DU MODULE (dans le cahier du participant)

1. PRÉSENTATION DU MODULE

2. PLANIFIER SON ALIMENTATION

2.1 PLANIFIER SON ALIMENTATION, QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?

Avantages de la planification alimentaire

2.2 QUELLES SONT LES ÉTAPES DE LA PLANIFICATION ALIMENTAIRE ?

Tableau : Étapes de la planification alimentaire

2.3 ÉTAPE #1 DE LA PLANIFICATION : FAIRE L'INVENTAIRE

Tableau : Faire l'inventaire

2.4 ÉTAPE #2 DE LA PLANIFICATION : CONSULTER LES CIRCULAIRES

2.5 ÉTAPE #3 DE LA PLANIFICATION : PRÉVOIR LE MENU

Le mets principal

Le déjeuner : pas mis de côté !

Les accompagnements

2.6 ÉTAPE #4 DE LA PLANIFICATION : FAIRE LA LISTE D'ÉPICERIE

3. OÙ FAIRE SON MARCHÉ

- Supermarchés (Provigo, Métro, IGA, ...)
- Grandes surfaces (Maxi, Héritage, Super Carnaval, Sobeys, Club Price, ...)
- Comment choisir
- Pour limiter votre facture d'épicerie
- D'autres trucs

4. DE RETOUR À LA MAISON

- Les fruits et les légumes
- Les viandes

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXE 1 : INVENTAIRE DE BASE

ANNEXE 2 : GRILLE DE MENUS

III. NOTES AU FORMATEUR

1. PRÉSENTATION DU MODULE

Le budget consacré à l'alimentation est parfois restreint par les nombreuses obligations financières auxquelles on doit faire face. Pour arriver à bien manger malgré les limites du porte-monnaie, il faut planifier à l'avance les repas qui seront préparés. Dans ce module, il sera question des moyens efficaces qui vous permettront de bien planifier vos achats d'aliments pour cuisiner de bons repas en peu de temps, tout en respectant votre budget.

Après avoir mentionné aux participants le sujet de l'atelier, amenez tout de suite leur participation en leur demandant comment ils procèdent pour faire leur marché, et demandez-leur s'ils perçoivent des désavantages dans leur manière de fonctionner.

N'hésitez pas à introduire le sujet de l'atelier en parlant de votre propre expérience.

Par exemple, demandez aux participants s'ils sont déjà revenus de l'épicerie sans avoir d'idée précise de ce qu'ils pourraient cuisiner pour le repas du soir. Faire remarquer aux participants que lorsque l'on ne prévoit pas précisément les repas pour la semaine, il est difficile de faire les achats adéquats.

2. PLANIFIER SON ALIMENTATION

2.1. PLANIFIER SON ALIMENTATION, QU'EST-CE QUE ÇA SIGNIFIE ?

C'est prévoir à l'avance les repas que l'on va préparer pendant une période de temps déterminée, soit une semaine. Bien planifier son alimentation amène beaucoup d'avantages :

AVANTAGES DE LA PLANIFICATION ALIMENTAIRE

- ① Fait sauver du temps
 - évite de perdre du temps à se demander ce que l'on va manger à chaque jour
 - évite de se rendre au supermarché plusieurs fois dans la semaine.
- ② Fait épargner de l'argent (\$\$\$)
 - si on se limite à la liste, on évite de faire des achats impulsifs.
- ③ Permet de faire toute la semaine des repas délicieux et équilibrés, bien planifiés !

Mettez beaucoup d'emphasis sur les avantages qu'amène la planification alimentaire.

Essayez de percevoir la réaction des participants : plusieurs penseront que ce n'est pas bon pour eux. Voici quelques pistes de réponses à des commentaires venant parfois des participants :

Le participant habite près de l'épicerie et y va tous les jours.

Faites remarquer le temps nécessaire à une telle pratique (temps de déplacement, attente à la caisse tous les jours). Si les habitudes du participant semblent peu modifiables, mentionnez-lui que les principes de la planification alimentaire peuvent aussi être utiles pour des achats quotidiens (vérifier avant de faire les achats si on a tous les ingrédients nécessaires en main pour cuisiner la recette prévue, se faire une liste écrite pour ne rien oublier, se limiter aux aliments dont on a vraiment besoin, éviter les aliments superflus).

Le participant dit qu'il ne sait pas ce qu'il aura envie de manger dans 3 ou 4 jours.

Expliquez aux participants que le menu prévu à l'avance peut être réalisé tel quel, en ordre ou en désordre. L'important, c'est d'utiliser dans les délais respectables les aliments que l'on a achetés. On peut aussi prévoir d'avance une variété de mets diversifiés (plats cuisinés, viandes seules, sandwiches, salades, etc.).

Le participant dit qu'il est au régime, qu'il ne peut pas suivre les principes de la planification alimentaire.

Au contraire! Prévoir à l'avance ses achats, c'est aussi s'assurer d'avoir à la maison des aliments nutritifs. Prévoir le menu à l'avance sera facilitant pour la personne qui veut surveiller son alimentation.

Ça prend beaucoup trop de temps pour prévoir le menu, préparer la liste...

Lorsque vous ne prévoyez pas à l'avance ce que vous préparerez pour les repas de la semaine, vous devez tout de même vous arrêter quelques minutes chaque jour pour décider de ce que vous mangerez. Comme vous n'aurez peut-être pas à la maison tous les aliments nécessaires à la préparation du mets choisi, vous devrez vous rendre plus d'une fois à l'épicerie pour faire vos achats. Aurez-vous vraiment sauvé du temps? Vous gagnerez du temps en faisant la démarche de la planification alimentaire une seule fois par semaine.

2.2 QUELLES SONT LES ÉTAPES DE LA PLANIFICATION ALIMENTAIRE ?

Le secret pour bien planifier les achats d'aliments à faire, c'est d'avoir en main, au supermarché, une liste complète des aliments à acheter. La liste d'épicerie permet non seulement de ne rien oublier lorsque l'on fait son marché, mais elle est aussi un bon moyen de limiter le coût total de la facture d'épicerie, si on achète seulement les aliments qui sont inscrits sur la liste.

Dans le but de préparer une liste d'épicerie complète, il faut d'abord :

Étapes de la planification alimentaire

- ❶ Faire l'inventaire de ce que l'on a en main (voir tableau *Faire l'inventaire*).
- ❷ Regarder les rabais dans les circulaires.
- ❸ Prévoir un menu à partir des aliments que l'on a en main (**étape 1**) et des rabais intéressants (**étape 2**), en consultant nos livres de recettes pour avoir de bonnes idées. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* vous inspirera dans cette étape et vous aidera à prévoir des repas équilibrés et variés !
- ❹ Préparer la liste d'épicerie. À partir des recettes choisies, vérifier si on a les ingrédients nécessaires aux recettes (vérifier l'inventaire de base).

2.3 ÉTAPE #1 DE LA PLANIFICATION : FAIRE L'INVENTAIRE

Pour ne pas acheter en double les aliments et pour s'assurer d'utiliser dans des délais adéquats ce que l'on a en réserve, il est bon de faire l'inventaire des aliments que l'on a déjà à la maison. À partir des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, voici les aliments essentiels dont on doit tenir compte pour élaborer les menus de la semaine :

Faire l'inventaire

- | | |
|---|---|
| <p>☒ Produits céréaliers</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Riz et pâtes alimentaires 2. Pains, céréales <p>☒ Produits laitiers</p> <p>lait, fromage, yogourt</p> <p>☒ Viandes et substituts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. au réfrigérateur ou au congélateur : 2. dans le garde-manger : | <p>☒ Légumes et fruits</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. au réfrigérateur ou au congélateur 2. dans le garde-manger : conserves <ul style="list-style-type: none"> • la viande • la volaille • le poisson • les oeufs <ul style="list-style-type: none"> • les légumineuses en conserve ou sèches • le poisson en conserve |
|---|---|

Importance de faire l'inventaire :

Faire remarquer aux participants qu'il faut vérifier les aliments qu'il nous reste pour :

- Utiliser d'abord ce qu'on a déjà à la maison pour éviter de perdre des aliments.
- Limiter les aliments gardés en réserve, pour éviter l'encombrement.
- Éviter d'acheter des aliments en double.

Comme le menu à prévoir pour la semaine sera construit à partir du mets principal pour chaque repas, il faut vérifier avec attention les viandes et substituts que nous avons déjà.

2.4 ÉTAPE #2 DE LA PLANIFICATION : CONSULTER LES CIRCULAIRES

Après avoir fait l'inventaire de ce que l'on a en main, il faut vérifier les rabais intéressants que nous offrent les circulaires.

Lorsque l'on feuillette ces circulaires, il faut savoir que les rabais les plus intéressants se trouvent surtout sur la première et la dernière page. Les rabais présentés à l'intérieur sont moins importants, et ils regroupent aussi des bas prix de longue durée, qui ne sont pas vraiment des rabais. Portez une attention particulière aux viandes et substituts offerts en rabais, puisqu'ils seront la base du menu à prévoir.

Comparez entre eux les prix des aliments offerts en rabais dans les différentes circulaires, et choisissez le supermarché où vous ferez vos achats en conséquence. Comme le temps est précieux, il n'est pas avantageux de faire son marché à plusieurs endroits, sauf pour le cas où deux supermarchés sont situés à proximité.

Demandez aux participants s'ils ont l'habitude de consulter les circulaires et l'utilisation qu'ils en font.

Attention!

Conseillez aux participants de bien identifier la marque des produits en rabais et le prix auquel ils sont offerts, les coupes de viande et leur prix au kilo et à la livre, ainsi que celui du fromage. Il sera ainsi plus facile pour eux d'acheter les aliments qui sont vraiment en rabais. Faire remarquer aux participants que les produits en rabais ne sont pas toujours mis en évidence à l'épicerie.

2.5 ÉTAPE #3 DE LA PLANIFICATION : PRÉVOIR LE MENU

Introduire cette section avec les principes d'une alimentation saine ; ces informations ne sont pas présentées dans le cahier du participant, mais vous devrez remettre avec ce module un exemplaire du *Guide alimentaire canadien* à chacun des participants. Pour compléter les informations ci-dessous, consultez le document « Pour mieux se servir du Guide alimentaire canadien », présenté en annexe.

Introduction du *Guide alimentaire canadien*

Notre corps a besoin, pour bien fonctionner, de plus de cinquante éléments nutritifs. Si on essayait de nommer tous ces éléments nutritifs et les aliments où on les retrouve, la tâche serait très ardue. Heureusement, il existe un guide qui nous démontre les aliments que l'on doit inclure dans l'alimentation pour être en bonne santé. Le meilleur guide que l'on puisse avoir pour s'assurer de bien s'alimenter tous les jours, c'est le *Guide alimentaire canadien*. Il nous présente dans un format pratique et simple les choix à faire pour avoir une alimentation saine et équilibrée. Le *Guide alimentaire canadien* s'adresse à toutes les personnes, âgées de quatre ans et plus. Il comprend quatre groupes d'aliments incluant le nombre de portions recommandé tous les jours avec des exemples de portions. Les quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* sont :

- Produits céréaliers
- Légumes et fruits
- Produits laitiers
- Viandes et substituts

Les quatre groupes d'aliments fournissent les éléments nutritifs dont le corps a besoin pour être en santé. Il faut manger tous les jours des aliments de chaque groupe parce que chaque groupe donne des éléments nutritifs différents.

Qu'est-ce qu'un élément nutritif ?

(pour votre information)

Ce sont les diverses composantes des aliments qui nourrissent notre corps :

- protéines
- lipides (matières grasses)
- glucides (sucres)
- vitamines
- minéraux.

Les aliments et les boissons qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires se retrouvent dans le groupe *Autres aliments*. Il s'agit :

- Des aliments contenant surtout des matières grasses (beurre, margarine, huile, saindoux)
- Des aliments qui contiennent surtout du sucre (confiture, miel, sirop, bonbons)
- Des grignotines grasses ou salées comme les chips (de maïs ou de pommes de terre)
- Des boissons comme l'eau, le thé, le café, l'alcool ou les boissons gazeuses
- Des fines herbes, épices et condiments comme les marinades, la moutarde ou le ketchup.

Certains de ces aliments ont une teneur élevée en gras ou en sucre en plus de contenir peu d'éléments nutritifs. On conseille de les consommer avec modération.

Guide alimentaire canadien : le mettre au menu !

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut prévoir le menu, avec, en tête, les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Le mets principal, les accompagnements, le dessert et la boisson servis à chacun des repas devraient comprendre des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Rien de mieux que de prévoir à l'avance les repas que l'on va servir pour s'assurer d'avoir sous la main tous les aliments nécessaires pour concocter de bons petits plats. Il faut commencer à élaborer le menu à partir des aliments relevés en inventaire, et des rabais offerts dans les circulaires. Pour varier le menu et se donner des idées, les livres de recettes sont une aide précieuse.

Le *Guide alimentaire canadien* est un guide pratique qui vous aidera, dans vos débuts de planification alimentaire, à prévoir un menu équilibré et varié répondant aux besoins de toute votre famille. Pour que les repas du menu soient complets, ils doivent comprendre des aliments provenant de chacun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Le mets principal

*Dans cette section, vous devrez aborder la notion de **protéines** :*

Le mets principal doit contenir des protéines. Les protéines sont en quelque sorte la charpente du corps humain. Elles participent à la construction et à la réparation des tissus du corps (la peau, les muscles, les os, les cheveux, les ongles, etc.). Elles sont la base des organes comme les poumons, le coeur et le foie. Elles entrent aussi dans la composition des hormones qui ont des actions sur les organes du corps, des enzymes qui activent des réactions dans l'organisme et des anticorps, qui combattent les substances étrangères qui se sont infiltrées dans le corps. De plus, les protéines fournissent de l'énergie. Les aliments dans lesquels on retrouve beaucoup de protéines sont les *Viandes et substituts*, un des quatre groupes du *Guide alimentaire* :

- la viande et la volaille (boeuf, veau, agneau, poulet, dinde, etc.)
- le poisson
- les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves rouges, tofu, etc.)
- les oeufs

Précisez les protéines les moins chères :

- les coupes économiques de viande ;
- les légumineuses variées, qui pourront être accompagnées de riz ou de pâtes ;
- le poisson (en conserve ou congelé, servi avec une sauce béchamel, ou en pâté) ;
- les oeufs, en sandwiches, en omelettes ou en crêpes.

Pour se faciliter la tâche, il est bien de commencer le menu à partir du mets principal, qui inclura des aliments du groupe des *Viandes et substituts*. Les aliments de ce groupe fournissent dans l'alimentation les protéines, qui sont à la base de la construction et de la réparation des tissus dans le corps. Le groupe des viandes et substituts contient un choix intéressant de protéines peu coûteuses comme :

- * les coupes économiques de viande ;
- * les légumineuses variées, qui pourront être accompagnées de riz ou de pâtes ;
- * le poisson (en conserve ou congelé, servi avec une sauce béchamel, ou en pâté) ;
- * les oeufs, en sandwiches, en omelettes ou en crêpes.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande d'ajouter de la variété au menu. Comme vous prévoyez à l'avance les repas de la semaine, il est facile de mettre en pratique ce principe de variété en choisissant des sources de protéines diverses.

Le déjeuner : pas mis de côté!

Il est à noter que seulement les repas du dîner et du souper sont prévus à l'avance au menu, puisqu'ils demandent plus de préparation. Toutefois, le déjeuner est un repas tout aussi important dans la journée. Il doit fournir à votre corps l'énergie dont il a besoin pour fonctionner jusqu'au moment du dîner. Assurez-vous d'inclure dans votre liste d'épicerie des aliments comme du pain, des céréales, du yogourt, du lait, du fromage, du beurre d'arachides, des fruits et des jus de fruits qui seront la base de vos déjeuners. Rappelez-vous que pour être complet, un déjeuner doit comprendre des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* et qu'encore une fois, la variété est bienvenue !

Faire ressortir l'importance du déjeuner :

Après le jeûne de la nuit, il est très important de faire le plein d'énergie par le déjeuner. Pour que le déjeuner soit complet, il doit contenir des aliments provenant d'au moins 3 des 4 groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Voici des exemples de déjeuner complet :

- Ex. 1 Rôties de blé entier (Produit céréalier)
 Beurre d'arachides (Substitut de la viande)
 Banane (Fruit)
 Verre de lait (Produit laitier)
- Ex. 2 Lait (Produit laitier)
 Céréales de blé entier (Produit céréalier)
 Orange (Fruit ou jus de fruits)

Les accompagnements

Pour s'assurer que l'on mangera des légumes à chacun des repas de la semaine, il faut prévoir à l'avance les accompagnements de nos mets principaux. Si le mets principal trouvé contient déjà des légumes, il n'est pas nécessaire d'en ajouter. Par contre, si aucun légume n'entre dans la recette, il faut prévoir des légumes savoureux et peu coûteux selon la saison, exemple :

- | | |
|-------------------|-------------------|
| * carottes | * chou |
| * navet | * pois |
| * haricots | * panais |
| * céleri | * laitues variées |
| * pommes de terre | |

Un truc pour choisir des légumes peu coûteux est de choisir ceux de la saison. Par exemple, la laitue est beaucoup moins chère l'été que l'hiver. Le brocoli et le chou-fleur sont moins chers l'été et l'automne qu'en janvier.

Si vous possédez un congélateur ou de l'espace dans le congélateur de votre réfrigérateur, il peut être avantageux de congeler les fruits et les légumes très abordables en saison, exemple :

- | | |
|------------|--------------|
| * poireau | * fraises |
| * haricots | * framboises |
| * brocoli | * bleuets |

Si l'espace et le temps vous manquent pour congeler vous-mêmes vos légumes, les légumes congelés sur le marché sont moins chers que les légumes frais hors saison.

Suggeriez aux participants d'utiliser les légumes de saison, qui sont habituellement plus abordables. De plus, mentionnez aux participants que les légumes en conserve ou les légumes congelés peuvent aussi compléter le repas.

2.6 ÉTAPE #4 DE LA PLANIFICATION : FAIRE LA LISTE D'ÉPICERIE

Il y a plusieurs avantages à faire une liste d'épicerie. Avoir une liste d'épicerie en main quand on fait son marché permet de (d') :

- Limiter le montant de la facture en achetant seulement les aliments dont on a vraiment besoin.
- Éviter les achats impulsifs.
- Ne rien oublier de ce dont on a besoin.
- Avoir à la maison des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.
- Choisir les aliments qui sont vraiment en rabais (bonne marque, bon format, coupe de viande, etc.).

Avant de terminer cette section, il serait intéressant de savoir si les participants ont l'habitude de faire leur épicerie avec une liste.

Après avoir prévu sept mets principaux, vous pouvez commencer à dresser votre liste d'épicerie. Vérifiez à mesure si vous avez en main les ingrédients nécessaires pour faire les recettes choisies, afin d'ajouter ces aliments à votre liste. Si vous avez déjà dans vos armoires les ingrédients qui compléteront vos recettes, vous éviterez de les acheter en double en vérifiant votre inventaire de base. Consultez le tableau *Inventaire de base* en annexe. Ajoutez à votre liste tous les aliments courants comme le pain et le lait.

Rappelez-vous que votre liste d'épicerie sera votre guide au supermarché. Elle devrait comprendre **tous** les aliments dont vous aurez besoin pour la semaine à venir. En limitant vos achats aux aliments inscrits sur votre liste, vous éviterez de faire des achats impulsifs qui feront gonfler inutilement votre facture d'épicerie.

3. OÙ FAIRE SON MARCHÉ

Supermarchés (*Provigo, Métro, IGA, ...*)

- Avantages :**
- circulaires offrant des rabais
 - produits maison moins chers
 - petits formats disponibles.
- Inconvénients :**
- prix courants plus élevés que dans les grandes surfaces
 - produit en promotion souvent non disponible. Il faut alors demander un produit de remplacement ou un bon d'achat différé.

Grandes surfaces (*Maxi, Héritage, Super Carnaval, Sobeys, Club Price, ...*)

- Avantages :**
- les prix sont moins élevés que les prix réguliers des supermarchés
 - grands formats disponibles.
- Inconvénients :**
- l'abondance des étalages incite le consommateur à acheter des aliments dont il n'a pas besoin
 - les prix ne sont pas toujours affichés de façon évidente
 - le service est réduit au minimum
 - les allées sont longues à parcourir, le temps passé à faire le marché est donc plus long
 - la grosseur des paniers incite souvent le consommateur à le remplir et à faire des achats superflus.

Boutiques spécialisées (*Halles d'alimentation, boulangerie, magasins de fruits et légumes, ...*)

- Avantages :**
- très grande variété d'un même type de produits
 - service personnalisé
 - achat à l'unité, au kilo ou au litre (quantité juste selon les besoins).
- Inconvénients :**
- prix généralement plus élevés
 - moins de rabais qu'en épicerie
 - plusieurs déplacements nécessaires pour faire tous les achats.

Tout en préparant votre liste d'épicerie, vous avez choisi l'endroit où vous ferez votre épicerie en regardant les circulaires. Toutefois, il se peut que vous ayez l'habitude de faire votre marché ou une partie de vos achats dans les marchés à grandes surfaces.

Voici quelques informations qui pourront vous aider à faire un choix éclairé pour l'endroit où vous ferez votre marché.

Supermarchés (Provigo, Métro, IGA, ...)

Les chaînes d'épicerie habituelles offrent des spéciaux chaque semaine. Il est facile, à partir des circulaires, d'identifier les meilleurs spéciaux offerts. Pour ce qui est des produits à prix régulier, certaines chaînes les nomment « bas prix de tous les jours », « Duraprix » ou « prix budget longue durée ». Ces prix sont plus bas que les prix réguliers, mais sont moins avantageux que les rabais des circulaires.

Grandes surfaces (Maxi, Héritage, Super Carnaval, Sobeys, Club Price, ...)

Les prix réguliers y sont plus bas que dans les épiceries. De plus, des formats économiques sont disponibles. Par contre, certains produits risquent de ne pas être disponibles en petits formats. L'abondance des étalages et la variété des produits peuvent vous inciter à acheter des aliments qui ne figurent pas sur votre liste. De plus, vous serez possiblement tentés de remplir les énormes paniers mis à votre disposition.

Comment choisir

Le magazine *Protégez-vous* a fait paraître dernièrement les résultats d'une étude qui démontrait que l'endroit où l'épicerie revenait le moins cher était *Maxi*. Toutefois, il ne faut pas perdre de vue les inconvénients de ce type de marché. De plus, si les participants habitent loin de ce genre de marché, il est préférable de faire leur épicerie dans leur région pour éviter les désagréments du déplacement (temps, argent pour l'essence).

Conseillez aux participants de rechercher le type d'endroit qui leur donnera le plus d'avantages et le moins d'inconvénients. Les supermarchés réguliers offrent plusieurs avantages et sont accessibles dans la plupart des municipalités.

Demandez aux participants où ils ont l'habitude de faire leur épicerie.

Peu importe le lieu que vous choisirez pour faire votre marché, l'important est d'y trouver son compte. Pour gagner du temps, faites tous vos achats en un même endroit, qui saura vous offrir de bons prix et un service courtois.

Pour limiter votre facture d'épicerie...

Avant de donner les trucs pour limiter la facture, demandez aux participants combien d'argent ils consacrent par semaine ou par mois pour l'épicerie.

Informez les participants du montant minimum qu'ils devraient prévoir pour l'épicerie :

Le coût minimum d'un régime nutritif est estimé selon le nombre d'adultes et d'enfants de la famille, leur âge et leur sexe.

Coût relié à l'alimentation pour une semaine, pour une famille de 2 adultes (19-35 ans) et 2 enfants (fille de 4 ans et garçon de 10 ans) :

Père :	34,58 \$	Garçon :	29,02 \$
Mère :	26,76 \$	Fille :	21,42 \$

Total : Le montant minimum qui devrait être accordé pour l'alimentation de cette famille devrait être de 111,78 \$ par semaine (484,35 \$ par mois).

(Pour calculer de façon précise le montant minimum à accorder à l'alimentation pour d'autres types de famille, consultez le document « Coût minimum d'un régime nutritif » en annexe).

N. B : Les montants indiqués ne comprennent pas les produits d'entretien ménager.

Voici certains trucs qui vous aideront à limiter votre facture :

- ① N'allez pas au supermarché le ventre creux, vous limiterez ainsi les achats spontanés et superflus.
- ② Évitez de faire votre marché en présence de vos enfants.
- ③ N'achetez que les articles inscrits sur votre liste.
- ④ Comparez les prix entre les marques et les formats.
- ⑤ Attention :
 - ➡ Les aliments placés en bout d'allée ne sont pas nécessairement en rabais.
 - ➡ Ne vous laissez pas séduire par les étalages promotionnels, les produits qui y sont présentés sont souvent offerts au prix régulier.
 - ➡ Les étiquettes rouges ou orangées ne signifient pas toujours que les aliments sont en rabais. Ils ont plutôt pour but d'attirer votre attention.

Pour comparer les prix de formats différents

La « règle de trois » peut vous aider à comparer le prix de formats différents d'un même aliment.

Exemple 1 :

Le beurre d'arachides est disponible en deux formats et vous voulez savoir lequel est le plus avantageux :

500 grammes : 1,99 \$

1 kilo ou 1000 grammes : 3,49 \$

Pour connaître le format le plus économique, il faut comparer le prix pour des formats semblables, soit 1 kilo à partir du prix du format de 500 grammes :

500 grammes = 1,99 \$

1000 grammes = ?

Faites le calcul suivant à l'aide d'une calculatrice :

1° : il faut d'abord calculer le prix pour **1 gramme**

$$1,99 \$ \div 500 \text{ g} = 0,00398 \text{ pour 1 gramme}$$

2° : multiplier ensuite ce prix par 1000 pour connaître le prix de **1000 grammes (1 kilo)** = 3,98 \$

Le format de 1 kilo est donc le plus économique : il est à 3,49 \$, alors que pour avoir 1 kilo à partir du format de 500 grammes, il en coûterait 3,98 \$.

Exemple 2 :

Le riz blanc étuvé est disponible en plusieurs formats, dont :

1,3 kilo : 3,49 \$

1,8 kilo : 4,79 \$

Pour savoir quel format est le plus économique, comparez les prix pour un format de 1,8 kilo à partir du prix du format de 1,3 kilo :

1,3 kilo = 3,49 \$

1,8 kilo = ?

1° : il faut d'abord calculer le prix pour **1 kilo**

$$3,49 \div 1,3 \text{ kilo} = 2,68 \$ \text{ pour 1 kilo}$$

2° : multiplier ensuite ce prix par 1,8 pour connaître le prix de **1,8 kilo** = 4,83 \$

Les deux formats sont à des prix comparables : le 1,8 kilo est à 4,79 \$ alors que pour avoir 1,8 kilo à partir du format de 1,3 kilo, il en coûterait 4,83 \$.

D'autres trucs

Préparer soi-même ses repas coûte moins cher que d'acheter des aliments prêts à servir. Il vaut mieux consacrer quelques minutes de plus à la préparation des repas pour économiser et pour bénéficier d'aliments qui seront bien meilleurs au goût.

Expliquez aux participants que même si certains produits presque prêts ou prêts à manger semblent peu dispendieux à l'achat, il revient encore moins cher de les cuisiner soi-même. Voici quelques exemples que vous pourrez citer :

Macaroni au fromage :

- acheté en boîte à préparer, avec ingrédients à ajouter,
une portion 1,19 \$
- maison, avec tous les ingrédients inclus,
par portion 0,75 \$

Riz :

- acheté avec saveurs, avec les autres ingrédients,
pour une portion 0,65 \$
- maison, incluant tous les ingrédients,
pour une portion 0,22 \$

Pâté au saumon :

- acheté prêt à manger,
pâté de 500 g..... 5,19 \$
- préparé maison, à partir de saumon en conserve,
pour un pâté 2,16 \$

Conseillez aux participants de limiter les aliments qui n'apportent pas de valeur nutritive (aliments qui ne font partie des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*).

Essayez de faire votre liste d'épicerie assez complète pour ne pas avoir à aller au dépanneur ou à l'épicerie en cours de semaine. Vous payerez beaucoup moins cher les aliments courants à l'épicerie qu'au dépanneur.

Les grands formats peuvent être avantageux seulement dans le cas d'aliments consommés régulièrement. Évitez d'encombrer vos armoires d'aliments dont vous ne vous servirez que rarement. En plus de prendre beaucoup d'espace dans vos réserves, l'argent que vous aurez dépensé en les achetant ne sera plus disponible pour vous procurer des aliments courants. Vous vous assurerez ainsi d'avoir sous la main des aliments de qualité aussi frais que possible.

4. DE RETOUR À LA MAISON

Quoi faire avec les aliments en revenant de l'épicerie ?

Après avoir pris toutes ces précautions pour faire les achats au plus bas prix possible, il faut maintenant s'organiser pour utiliser les aliments achetés, de façon pratique. De retour à la maison, on peut faire une première préparation des aliments.

Les fruits et les légumes

Préparez-les à l'avance pour qu'ils soient faciles à apporter en collation ou dans les lunchs. Épluchez et coupez les carottes; nettoyez et coupez en morceaux le céleri; nettoyez à l'avance la laitue. Préparez des légumes en crudités ou marinés que vous pourrez inclure facilement dans vos repas. Préparez de la salade de fruits à partir de fruits frais mélangés à des fruits en conserve.

Les viandes

Si vous prévoyez utiliser les viandes dans les deux jours suivant leur achat, rangez-les dans le réfrigérateur.

Si vous comptez cuisiner vos viandes plus tard dans la semaine, emballez-les soigneusement dans des sacs à congélation bien fermés, dont vous aurez enlevé l'air, et placez-les au congélateur.

IV. ACTIVITÉ PRATIQUE DE L'ATELIER

Préparation d'une liste d'épicerie

Comme on parle de planification alimentaire dans ce module, il faut démontrer aux participants qu'il est facile de planifier l'alimentation à l'avance. Avec cette activité, vous pourrez réaliser chacune des étapes de la planification alimentaire avec les participants. Le contenu du module leur apparaîtra, de cette façon, très concret. Utilisez l'annexe 2 du cahier du participant pour réaliser cette activité.

Le matériel nécessaire que vous devrez avoir lors de l'atelier :

- Circulaires des épiceries du quartier, chacune en 15 exemplaires (pour chacun des participants).
- Recueils de recettes à remettre aux participants.
- Livres de recettes simples.

Pour réaliser cette activité, vous devrez avoir prévu quelques démarches :

1. Deux semaines avant la date de l'atelier sur la planification, faites le tour des épiceries du quartier où vous présentez l'atelier, pour vous procurer les circulaires. Expliquez aux marchands que c'est dans le but d'apprendre à des participants d'ateliers de cuisine économique à prévoir leurs achats à partir des rabais offerts dans les circulaires. La collaboration des marchands est habituellement excellente, si vous demandez une quinzaine de circulaires.
2. Dressez une liste fictive d'aliments que vous utiliserez comme inventaire à utiliser à la base du menu. Vous pouvez par exemple décider que vous avez en main de la viande hachée au congélateur, des conserves de poisson et des pâtes alimentaires dans le garde-manger. Vous demanderez aux participants ce que vous pourriez cuisiner à partir de ces aliments et des aliments offerts en rabais dans les circulaires.
3. Apportez lors de l'atelier des livres de recettes simples et les recueils de recettes qui seront remis aux participants. Vous pourrez ainsi feuilleter ces ressources pour prévoir le menu avec les participants.

Conseils pour le déroulement de l'activité

Il est préférable de voir les informations théoriques contenues dans ce module durant la première partie de l'atelier. Vous pourrez faire l'activité pratique dans la deuxième partie. Évitez de remettre les circulaires aux participants avant de les utiliser. S'ils les ont en main pendant la partie théorique, leur attention sera plus difficile à garder.

BIBLIOGRAPHIE

1. Boivin, Pierrette, et ass. Manger mieux... à quel prix?!?, 3e édition. Carrefour d'éducation populaire de Pointe St-Charles, 1991, 98 pages.
2. Bourrassa, Catherine, Louise Marchand et Lise Mercier. Trucs et délices, manuel de l'éducateur, Centre hospitalier Robert-Giffard, 1992, 56 pages.
3. Dispensaire diététique de Montréal. Coût minimum d'un régime nutritif - Mai 1997.
4. Genest, François. Guide pratique de l'alimentation, Montréal, Les Publications du Québec, 1995, pp137-157.
5. Guillemette, Johanne, Marie-Claude Larouche. Guide écono-alimentaire, Centre de santé Port-Cartier, 1992, 119 pages.
6. Montminy, Johanne et ass. Manger à bon prix, CLSC Laurentien, 1991, 60 pages.
7. Santé et Bien-être social Canada. Pour mieux se servir du Guide alimentaire canadien, 1992, 11 pages.

INVENTAIRE DE BASE**☞ Garde-manger ☞**

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> farine | <input type="checkbox"/> base de poulet | <input type="checkbox"/> huile végétale |
| <input type="checkbox"/> riz | <input type="checkbox"/> base de boeuf | <input type="checkbox"/> vinaigre |
| <input type="checkbox"/> gruau | <input type="checkbox"/> sel | <input type="checkbox"/> ail |
| <input type="checkbox"/> chapelure | <input type="checkbox"/> poivre | <input type="checkbox"/> jus de citron |
| <input type="checkbox"/> fécule de maïs | <input type="checkbox"/> fines herbes | <input type="checkbox"/> jus de tomates |
| <input type="checkbox"/> poudre à pâte | <input type="checkbox"/> feuilles de laurier | <input type="checkbox"/> tomates en conserve |
| <input type="checkbox"/> bicarbonate de soude (soda) | <input type="checkbox"/> moutarde sèche | <input type="checkbox"/> beurre d'arachides |
| <input type="checkbox"/> sucre | <input type="checkbox"/> basilic | <input type="checkbox"/> pommes de terre |
| <input type="checkbox"/> cassonade | <input type="checkbox"/> poudre d'oignon | <input type="checkbox"/> pâtes alimentaires |
| <input type="checkbox"/> essence de vanille | <input type="checkbox"/> poudre d'ail | <input type="checkbox"/> oignons |
| <input type="checkbox"/> cannelle | <input type="checkbox"/> persil séché | |
| <input type="checkbox"/> muscade | <input type="checkbox"/> origan | |

☞ Réfrigérateur ☞

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> beurre | <input type="checkbox"/> sauce soya | <input type="checkbox"/> mélasse |
| <input type="checkbox"/> margarine | <input type="checkbox"/> sauce Worchestershire | <input type="checkbox"/> confiture |
| <input type="checkbox"/> mayonnaise | <input type="checkbox"/> sauce Chili | |
| <input type="checkbox"/> ketchup | | |
| <input type="checkbox"/> moutarde | | |

☞ Garde-manger non alimentaire ☞

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> pellicule plastique | <input type="checkbox"/> sacs de congélation |
| <input type="checkbox"/> papier d'aluminium | |
| <input type="checkbox"/> papier ciré | |

GRILLE DE MENUS

REPAS	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI
<u>Dîner</u>							
Mets principal							
Légume(s)							
Produit(s) céréaliér(s)							
<u>Souper</u>							
Mets principal							
Légume(s)							
Produit(s) céréaliér(s)							

Desserts et collations :

Fruits frais ou desserts au lait

Boissons (repas et collations) :

Eau, jus de légumes, jus de fruits, lait

ANNEXE 3

COUT MINIMUM DE RÉGIME NUTRITIFS - Mai 1997

Le tableau suivant indique le coût minimum d'une alimentation adéquate pour chaque groupe d'âge, selon les apports quotidiens d'éléments nutritifs recommandés au Canada (révision de 1975). Les apports recommandés supposent un mode d'activité caractéristique pour chaque groupe d'âges. Ces coûts sont calculés à partir de la liste d'achats hebdomadaires préparée par le Dispensaire en utilisant le coût moyen pondéré pour chaque catégorie d'aliments. Ils incluent un ajout de 5% pour tenir compte des pertes inévitables d'aliments.

SEXE/AGE	CALORIES	PROTIDES	COUT QUOTIDIEN	COUT HEBDOMADAIRE	COUT MENSUEL
Enfant					
7-11 mois	1136	47	\$2.60	\$18.21	\$78.91
1-3 ans	1428	55	\$2.72	\$19.04	\$82.50
4-7	1802	63	\$3.06	\$21.42	\$92.84
Garçon					
7-9	2207	76	\$3.64	\$25.48	\$110.39
10-12	2514	87	\$4.15	\$29.02	\$125.73
13-15	2823	101	\$4.63	\$32.41	\$140.46
16-18	3225	115	\$5.20	\$36.41	\$157.78
Fille					
7-9	2007	71	\$3.44	\$24.05	\$104.21
10-12	2301	84	\$3.97	\$27.77	\$120.34
13-15	2238	84	\$3.95	\$27.63	\$119.72
16-18	2107	76	\$3.69	\$25.86	\$112.07
Homme					
19-35	3003	102	\$4.94	\$34.58	\$149.83
36-50	2704	93	\$4.57	\$32.02	\$138.77
51 +	2309	86	\$4.22	\$29.51	\$127.90
Femme					
19-35	2087	76	\$3.82	\$26.76	\$115.95
36-50	1914	70	\$3.64	\$25.45	\$110.30
51 +	1799	68	\$3.58	\$25.06	\$108.61
Enceinte	2418	96	\$4.63	\$32.42	\$140.51
Allaitante	2614	104	\$4.88	\$34.18	\$148.13

Le coût minimum d'un régime nutritif est de \$4.12 par personne par jour pour la famille de quatre : un homme (36-50ans), une femme (19-35ans), une fille (7-9ans) et un garçon (13-15ans)

Ajustement selon la taille de l'unité familiale *

- Pour une personne vivant seule, augmenter l'allocation régulière de 20%
- Pour une famille de deux, augmenter l'allocation régulière de 10%
- Pour une famille de trois, augmenter l'allocation régulière de 5%

* Source : "family Food Budgeting". United States Department of Agriculture. Publication révisée Juillet 1979.

Dispensaire diététique de Montréal, 2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec). H3H 1J3

LISTE DES PRIX DE PRODUITS ALIMENTAIRES
INDIQUANT LA SORTE ET LES QUANTITÉS D'ALIMENTS UTILISÉS - Mai 1997

GROUPES D'ALIMENT	PRIX	FORMAT	PRIX GROUPE	GROUPES D'ALIMENTS	PRIX	FORMAT	PRIX GROUPE
Lait frais				Foie de porc	\$2.72	1 Kg	\$1.23/lb
Lait entier	\$4.05	4 litres	\$1.01/L	Oeufs			\$0.14/ch
Lait 2%	\$3.85	4 litres	\$0.96/L	Catégorie A, moyen	\$1.69	1 douz.	
Agrumes			\$0.19/ptn	Fromage			\$4.35/lb
Oranges	\$3.59	1 douz.		Cheddar doux	\$4.79	500 g	
Jus d'orange congelé	\$0.99	12.5 on.		Beurre d'arachides	\$1.99	500 g	\$1.81/lb
Autres fruits			\$1.02/lb	Légumineuses			\$0.12/on (sec)
Pommes	\$2.99	4 lbs		Fèves au lard en conserve	\$0.89	19 on. fl.	
Bananes	\$1.96	1 Kg		Pois jaunes secs	\$0.89	450 g	
Pêches en conserve	\$1.89	19 on. fl.		Haricots blancs secs	\$0.99	454 g	
Salade de fruits	\$1.99	19 on. fl.		Pain blanc enrichi	\$1.69	675 g	\$1.69/pain
Raisins secs	\$1.79	375 g		Céréales à grain entier			\$3.50 lb
Pommes de terre	\$2.39	10 lbs	\$0.24/lb	Avoine roulée	\$1.69	450 g	
Autres légumes			\$0.82/lb	Blé filamenté	\$3.19	450 g	
Choux	\$0.59	1 lb		Céréales raffinées			\$1.26 lb
Carottes	\$2.99	5 lbs		Farine	\$3.49	2.5 Kg	
Céleri	\$1.99	1 lb		Macaroni/spaghetti	\$1.39	900 g	
Laitue	\$1.49	1 lb		Riz à grains longs	\$1.89	900 g	
Oignons	\$1.09	2 lbs		Biscuits secs	\$2.49	400 g	
Epinards	\$1.79	10 on.		Céréales pour bébé			\$5.18 lb
Navets	\$0.39	1 lb		Pablum	\$2.59	227 g	
Maïs en crème	\$0.89	19 on. fl.		Beurre	\$2.79	1 lb	\$2.79 lb
Haricots verts	\$0.89	19 on. fl.		Autres matières grasses			\$1.85 lb
Pois verts	\$0.89	19 on. fl.		Huile végétale	\$2.99	1 L	
Tomates	\$1.09	28 on. fl.		Graisse végétale	\$1.59	16 on	
Viandes			\$2.17/lb	Mayonnaise	\$2.99	500 mL	
Boeuf haché régulier	\$4.17	1 Kg		Sucre	\$2.07	2 Kg	\$0.47 lb
Bifteck de ronde	\$9.46	1 Kg		Autres sucreries			\$1.84 lb
Rôti de palette	\$4.61	1 Kg		Confiture de fraises	\$2.19	500 mL	
Côtelettes de porc	\$5.49	1 Kg		Marmelade	\$1.99	500 mL	
Fesse de jambon	\$4.89	1 Kg		Miel	\$3.49	500 g	
Saucisses de porc & boeuf	\$4.79	1 Kg		Mélasse	\$3.25	1.35 Kg	
Poulet entier congelé	\$3.51	1 Kg		Sirop de maïs	\$2.29	500 mL	
Cuisses de poulet	\$2.84	1 Kg		Divers			(thé, cacao, assaisonnement, etc...)
Saucisson de bologne	\$5.40	1 Kg		Adulte - allocation hebdomadaire		\$1.41	chacun
Saucisses fumées	\$1.79	1 lb		Enfant - allocation hebdomadaire		\$0.46	chacun
Poissons			\$4.39/lb				
Filets de morue congelés	\$4.59	400 g					
Filets d'aiglefin congelés	\$4.79	400 g					
Saumon rose en conserve	\$1.29	213 g					
Thon en miettes	\$1.29	184 g					

MODULE

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

pour cuisiner en toute sécurité !

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. PLAN DU MODULE, DANS LE CAHIER DU PARTICIPANT	3
III. NOTES ET EXPLICATIONS AU FORMATEUR, EN RELATION AVEC LE CONTENU THÉORIQUE	5
IV. ACTIVITÉ PRATIQUE	20
BIBLIOGRAPHIE	21

ANNEXES DU CAHIER DES PARTICIPANTS :

1. La température, un élément essentiel pour le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments (MAPAQ)
2. Frais, c'est meilleur ! (MAPAQ)

ANNEXES POUR COMPLÉTER LES INFORMATIONS AU FORMATEUR :

1. La température, un élément essentiel pour le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments (MAPAQ)
2. Frais c'est meilleur ! (MAPAQ)
3. Alimentation : viandes hachées : bien cuit... c'est sûr ! (MAPAQ)
4. Alimentation : La dinde (MAPAQ)
5. Alimentation : À propos des œufs (MAPAQ)
6. Mise en garde sur la consommation de lait cru (non pasteurisé) (MAPAQ)
7. Alimentation : La mise en conserve maison (MAPAQ)

Durée approximative du module : 45 minutes

À présenter en même temps que le module *La viande : comment l'apprêter pour épater !*

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Connaître l'importance de certaines règles d'hygiène à respecter lors de la manipulation des aliments.
2. Connaître et appliquer les règles à suivre avant de commencer à cuisiner.
3. Connaître la signification des termes « contamination croisée » et connaître les précautions à prendre pour éviter la contamination croisée des aliments.
4. Connaître et appliquer les règles de manipulation des aliments périssables réfrigérés.
5. Connaître et appliquer les méthodes de décongélation de la viande.
6. Connaître et appliquer les précautions à suivre dans la cuisson de la viande.
7. Connaître et appliquer les précautions à suivre dans la manipulation des oeufs.
8. Savoir que le lait pasteurisé est préférable pour la santé que le lait provenant directement de la ferme.
9. Connaître et appliquer les moyens de garder un lunch au froid et au chaud dans la boîte à lunch.

II. PLAN DU MODULE (dans le cahier du participant)

1. PRESENTATION DU MODULE

2. IMPORTANCE DES RÈGLES D'HYGIÈNE LORS DE LA MANIPULATION DES ALIMENTS

3. AVANT DE CUISINER

- Surfaces de travail et équipement
- Règles d'hygiène personnelle

4. PENDANT QUE VOUS CUISINEZ

4.1 NETTOYAGE DES USTENSILES ET DES BOLS

4.2 NETTOYAGE DES MAINS

4.3 MANIPULATION DES ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS

5. LA VIANDE, LA VOLAILLE ET LE POISSON

5.1 VIANDE CRUE

5.2 CONGÉLATION ET DÉCONGÉLATION

CONGÉLATION

Tableau « *Durée de conservation de la viande, de la volaille et du poisson au congélateur* »

DÉCONGÉLATION

Au réfrigérateur

Au micro-ondes

5.3 CUISSON, REFROIDISSEMENT ET CONGÉLATION DE LA VIANDE

Viande hachée

Autres viandes

Peut-on cuire la viande et la volaille au micro-ondes ?

Congélation de la viande cuite

6. LES OEUFS

7. LE LAIT

8. LA BOÎTE À LUNCH

Plusieurs aliments doivent être placés au froid dans la boîte à lunch.

Pour les aliments transportés chauds.

ANNEXES

1. La température, un élément essentiel pour le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments (MAPAQ)
2. Frais, c'est meilleur ! (MAPAQ)

III. NOTES AU FORMATEUR

1. PRÉSENTATION DU MODULE

En tant que consommateurs, nous sommes très exigeants quant à la qualité et à la fraîcheur des aliments. Pour s'assurer de consommer des aliments en toute sécurité, il ne suffit pas seulement de se préoccuper de la fraîcheur des aliments au moment de leur achat. Notre façon de les manipuler peut affecter leur qualité au moment de les consommer. Dans ce module, nous verrons les moyens de manipuler les aliments de façon appropriée, pour éviter les désagréments de malaises qui peuvent être causés par des aliments contaminés.

Commencez le module en demandant aux participants s'il leur est déjà arrivé de trouver des aliments dans leur réfrigérateur qui ne semblaient plus propres à la consommation. Demandez aux participants s'ils ont déjà eu des malaises (vomissements, diarrhée, maux de ventre) à la suite de la consommation d'aliments qui étaient contaminés par des micro-organismes.

2. IMPORTANCE DES RÈGLES D'HYGIÈNE LORS DE LA MANIPULATION DES ALIMENTS

Même si on ne les voit pas, les micro-organismes tels que les bactéries, les moisissures ou les virus se trouvent partout : dans l'air, sur les comptoirs de la cuisine, sur la peau, sur les aliments.

Certains de ces micro-organismes peuvent affecter la qualité des aliments en rendant désagréables leur odeur et leur goût. De plus, un aliment peut être affecté par des micro-organismes sans que son apparence et son goût n'en soient affectés. Si par mégarde nous consommons des aliments dans lesquels des micro-organismes se sont développés, ils peuvent être la cause de malaises : vomissements, diarrhée ou maux de ventre.

D'autres micro-organismes sont dits « pathogènes », c'est-à-dire qu'ils causent des maladies chez l'humain. Ils peuvent être présents naturellement dans les aliments ou y être transmis lorsqu'on les manipule. Heureusement, il suffit de suivre des règles de base lors de la manipulation et de la cuisson des aliments pour s'assurer de consommer nos repas en toute sécurité.

3. AVANT DE CUISINER

SURFACES DE TRAVAIL ET ÉQUIPEMENT

- * Avant de commencer à cuisiner, nettoyez les comptoirs sur lesquels vous allez travailler avec un linge propre et de l'eau savonneuse. Bien essuyer les surfaces.
- * Utilisez des ustensiles, des bols et des chaudrons propres pour chaque nouvelle recette.

Règles d'hygiène personnelle

Avant de commencer à cuisiner, attachez vos cheveux s'ils sont longs. Lavez-vous les mains et les ongles à l'eau chaude avec du savon avant de toucher aux aliments et après chaque visite à la salle de bain. Si vos enfants cuisinent à vos côtés, attachez aussi leurs cheveux et lavez leurs mains et leurs ongles à l'eau chaude.

Les micro-organismes sont présents partout. Il faut donc essayer de les faire disparaître avant de commencer à cuisiner :

- Nettoyer les surfaces de travail et équipement : avec de l'eau chaude savonneuse.
- Règles d'hygiène personnelle :

S'attacher les cheveux. Pourquoi ?

Pour éviter de retrouver des cheveux dans la nourriture qui sera préparée.

Se laver les mains avant de cuisiner, après avoir manipulé de la viande, de la volaille, du poisson et des oeufs crus, après chaque visite à la salle de bain et après s'être mouché. Pourquoi ?

Nos mains touchent à toutes sortes d'objets; elles transportent beaucoup de micro-organismes. Se laver les mains en cuisinant est indispensable pour manipuler de façon sécuritaire les aliments. Par exemple, si vous touchez des aliments crus (viande, volaille, poisson et oeufs), ils peuvent être contaminés par des micro-organismes que vous déposerez sur d'autres aliments.

4. PENDANT QUE VOUS CUISINEZ

On appelle « aliments périssables » les aliments qui doivent être conservés au réfrigérateur : le lait et les produits laitiers, les oeufs, la viande, la volaille, le poisson, les fruits et les légumes.

La température à laquelle on conserve ces aliments a une grande importance, car les bactéries ont une action différente selon la température où elles se trouvent. La zone de danger, située entre 4° et 60° C, doit être évitée pour empêcher les bactéries de se multiplier rapidement.

Températures importantes pour la conservation des aliments

- 18°C	Température de congélation : la croissance des bactéries est arrêtée.
0° - 4°C	Température de réfrigération : la multiplication des bactéries est ralentie.
4° - 60°C	Zone de danger : le nombre de bactéries peut doubler à toutes les 15 minutes entre 35° et 45° C.
60°C	Température minimale de conservation des aliments chauds : les bactéries arrêtent de se multiplier, mais survivent.
plus de 70° C	Température minimale pour la cuisson des aliments : destruction des bactéries.

Source : La température, un élément essentiel pour le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments, MAPAQ

Vous comprendrez à la lecture des informations du précédent tableau que les aliments périssables doivent être conservés au froid soit au réfrigérateur ou au congélateur. On doit éviter de les laisser de longues périodes à la température de la pièce.

Utilisez le document « *La température, un élément essentiel pour le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments* », (annexe 1) pour illustrer vos propos pendant l'atelier.

Rôle de la cuisson des aliments

La cuisson de la viande, de la volaille, du poisson et des oeufs a pour but d'atteindre une température à laquelle les micro-organismes qui peuvent être présents dans les aliments seront détruits.

Contamination croisée

La contamination croisée intervient quand on contamine un aliment qui a déjà été cuit avec un aliment cru. La cuisson de cet aliment avait détruit les micro-organismes indésirables. Si on manipule cet aliment avec des ustensiles qui ont servi à manipuler des aliments crus, on dépose à nouveau des micro-organismes dessus. Comme aucune autre cuisson ne vient détruire ces nouveaux micro-organismes, ils seront présents au moment de consommer l'aliment et pourront occasionner des malaises. Voici quelques situations à **éviter** qui causent la contamination croisée des aliments :

- Utiliser la même spatule pour manipuler de la viande hachée avant et après la cuisson, sans l'avoir nettoyée auparavant.
- Déposer de la viande cuite dans le même plat de service dans lequel elle se trouvait avant la cuisson.
- Utiliser la même planche à découper pour couper de la viande crue et pour couper ensuite des légumes qui seront mangés en salade ou en crudités.
- Préparer avec ses mains de la salade alors que l'on vient juste de toucher de la viande crue sans s'être lavé les mains ensuite.

Les règles à suivre pour éviter la contamination croisée sont mentionnées à la section 4.1.

Lorsque vient le moment de cuisiner, chacun a ses propres habitudes. Il se peut que les vôtres soient déjà correctes, mais il est aussi possible de vous améliorer.

Par exemple, peut-être avez-vous l'habitude d'utiliser les mêmes ustensiles pour manipuler des aliments crus et des aliments cuits, sans les nettoyer. Cette pratique est à **éviter**, car elle cause la **contamination croisée des aliments**. En effet, si vous utilisez la même spatule et la même assiette de service pour manipuler de la viande hachée, pour la déposer crue sur le barbecue et pour la servir une fois cuite, vous risquez de contaminer la viande cuite avec le liquide non cuit. La cuisson a pour but de détruire les micro-organismes qui peuvent se trouver sur les aliments. Le fait d'utiliser des ustensiles qui ont été en contact avec de la viande crue pour

manipuler des aliments cuits annule l'action de la cuisson en déposant à nouveau des micro-organismes indésirables sur les aliments.

La même situation survient si vous préparez des légumes qui seront mangés en crudités sur une planche à découper ayant servi auparavant pour couper du poulet cru. Les légumes risquent d'être contaminés par la salmonelle, une bactérie pathogène qui peut être présente sur le poulet.

Les quelques règles qui suivent vous aideront à éviter la contamination croisée des aliments :

4.1 NETTOYAGE DES USTENSILES ET DES BOLS

- * Nettoyez vos ustensiles et bols entre chaque recette.
- * Utilisez des ustensiles et des bols différents pour manipuler la viande avant et après la cuisson.
- * Utilisez des planches à découper différentes pour couper les légumes et la viande, la volaille et le poisson ou lavez-la entre chaque utilisation.
- * Pour la viande, utilisez une planche à découper en plastique. Si vous avez utilisé une planche à découper pour de la viande, de la volaille ou du poisson crus, lavez-la avant de couper de la viande cuite.
- * Nettoyez les surfaces de travail, les ustensiles et vos mains à l'eau chaude savonneuse après avoir manipulé de la viande, de la volaille ou du poisson crus. Utilisez une solution composée de 1 litre (4 tasses) d'eau et de 5 ml (1 c. à thé) d'eau de Javel pour nettoyer les surfaces de travail. Rincez bien.

4.2 NETTOYAGE DES MAINS

Lavez vos mains fréquemment pendant que vous cuisinez. Lavez vos mains après avoir touché de la viande, de la volaille, du poisson et des oeufs non cuits. Nettoyez vos mains après chaque visite à la salle de bain.

4.3 MANIPULATION DES ALIMENTS RÉFRIGÉRÉS

Évitez de laisser les aliments périssables comme le lait, les oeufs, la viande, la volaille et le poisson à la température de la pièce. En laissant ces aliments séjourner à la température ambiante, les bactéries présentes se développent rapidement. À une température plus élevée, soit entre 35° et 45° C, le nombre de

bactéries peut doubler toutes les 15 minutes. L'annexe 1 présente les températures à respecter pour conserver les aliments.

Pour éviter de laisser les aliments périssables à des températures inadéquates, sortez-les du réfrigérateur juste avant de les utiliser. La température du réfrigérateur doit être de 1° à 4° C. À cette température, la multiplication des bactéries est ralentie.

Consultez à l'annexe 2 le document *Frais c'est meilleur !* qui présente la durée d'entreposage des aliments périssables.

5. LA VIANDE, LA VOLAILLE ET LE POISSON

5.1 VIANDE CRUE

Lorsque vous achetez de la viande, vérifiez la date d'emballage et choisissez les emballages les plus récents (si possible, la journée même de l'achat).

Réfrigérez la viande en la mettant dans un plat pour recueillir le liquide. Consommez la viande, la volaille et le poisson dans un délai de un à trois jours suivant la date d'achat. Si vous prévoyez ne pas les utiliser dans ce délai, mettez-les au congélateur. Remplacez leur emballage original par des sacs à congélation dont vous aurez enlevé l'air. Indiquez la date de congélation sur le sac.

Consommation de viande, volaille et poisson crus

La cuisson de la viande, de la volaille et du poisson a pour but de détruire les micro-organismes qui peuvent être présents dans ces aliments. Il est donc recommandé d'éviter de consommer ces aliments crus.

Il est à noter que certaines personnes courent plus de risques à consommer de la viande, de la volaille ou du poisson crus : les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient.

Si vous choisissez de consommer de la viande, de la volaille ou du poisson crus, assurez-vous que ces produits sont frais et qu'ils ont été conservés au réfrigérateur jusqu'au moment de les servir.

5.2. CONGÉLATION ET DÉCONGÉLATION

CONGÉLATION

Pour congeler de la viande achetée fraîche, enlevez l'emballage original et placez-la dans des sacs à congélation. Inscrivez bien sur le sac son contenu et la date de congélation.

La température du congélateur doit être de -18°C . La durée de conservation de la viande, de la volaille et du poisson crus varie selon l'aliment :

<i>Durée de conservation de la viande, de la volaille et du poisson au congélateur (-18°C)</i>			
Viande :	Abats	3-4	mois
	Porc	8-10	mois
	Rosbif et bifteck	10-12	mois
	Viande hachée	2-3	mois
	Veau	4-5	mois
Volaille :	Poulet et dinde :		
	en morceaux	6	mois
	entiers	1	an
Poisson :	Crustacés	2-4	mois
	Poissons gras	2	mois
	(saumon, maquereau, truite de lac)		
	Poissons maigres	6	mois
	(morue, aiglefin, brochet, éperlan)		

Source : Durée d'entreposage des aliments, Agriculture Canada.

DÉCONGÉLATION

La viande, la volaille et le poisson ne doivent jamais être mis à décongeler à la température de la pièce. Voici les méthodes adéquates pour décongeler :

Au réfrigérateur

Placez les aliments dans un bol ou une assiette (pour recueillir le liquide) et laissez-les décongeler dans l'emballage d'origine pendant 5 heures par livre

(10 heures par kilo), au réfrigérateur. Placez la viande à décongeler sur la tablette au bas de votre réfrigérateur (pour éviter que le liquide ne touche à d'autres aliments).

Au micro-ondes

Retirez l'emballage et placez l'aliment sur une assiette allant au micro-ondes (pour recueillir le liquide). Réglez l'appareil à faible intensité ou au cycle de décongélation. Pour éviter un début de cuisson, programmez un temps court et vérifiez régulièrement l'état de l'aliment. Pendant que l'aliment dégèle, disposez les parties les plus gelées vers l'extérieur du plat.

Décongélation de la dinde

Il faut **éviter** de décongeler la dinde sur le comptoir à la température de la pièce. Les bactéries peuvent se développer très rapidement à la surface de la dinde qui est exposée longtemps à la température de la pièce pendant que le reste de l'animal décongèle.

La meilleure façon de décongeler la dinde est de la placer au réfrigérateur. On alloue 24 heures pour une dinde d'environ 3 kg (près de 7 livres) et on ajoute 24 heures pour chaque 2 kg supplémentaire (4 livres supplémentaires). Par exemple, pour une dinde de 7 kg (environ 15 livres), il faut calculer 72 heures (3 jours).

Une autre méthode de décongélation est de faire tremper la dinde (laissée dans le sac de plastique original) dans l'eau froide. Il faut calculer une heure par kilogramme (2 livres). L'eau de trempage doit être **froide**, et il faut la changer toutes les demi-heures.

☛ ***Attention : Un aliment décongelé ne doit jamais être congelé à nouveau.***

5.3 CUISSON, REFROIDISSEMENT ET CONGÉLATION DE LA VIANDE

VIANDE HACHEE

La viande hachée est souvent sur la sellette en période estivale, mais sa cuisson doit retenir notre attention tout au long de l'année.

Consultez l'annexe 3 pour compléter les informations ci-dessous.

Qu'est-ce que la « Maladie du hamburger » ?

C'est le nom commun donné à la colite hémorragique, qui est une toxi-infection alimentaire associée à la consommation de la viande hachée. Cette toxi-infection est causée par une bactérie appelée *Eschérichia coli*, une bactérie qui produit des toxines. Cette bactérie est présente dans l'intestin de certains animaux. Lors de l'abattage, la surface des carcasses peut être contaminée par les selles présentes dans les intestins des animaux.

La consommation de viande contaminée par le *E. coli* peut amener des problèmes comme des diarrhées sévères accompagnées de sang dans les selles et de fortes douleurs au ventre. La durée de cette toxi-infection peut être de 7 à 10 jours. Toutefois, dans une minorité de cas, des complications aux reins peuvent survenir.

On appelle la colite hémorragique la « maladie du hamburger » parce qu'elle survient plus souvent au cours de la période estivale, de juin à octobre.

Pourquoi la viande hachée est-elle plus à risque que les autres viandes ?

Le hachage de la viande répand les bactéries qui se trouvent à la surface à travers toute la masse. La viande hachée représente un milieu idéal pour que les bactéries puissent se multiplier. C'est pourquoi il faut manipuler la viande hachée avec attention:

- Conserver la viande hachée au réfrigérateur jusqu'au moment où on la fera cuire.
- Éviter de laisser la viande hachée à la température de la pièce.
- Éviter de laisser la viande hachée près d'une source de chaleur (barbecue) ou au soleil.

- Cuire la viande hachée jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair et que toute coloration rosée ait disparue.
- Refroidir rapidement les restes de viande hachée et les consommer dans les trois jours suivant leur cuisson.
- Réchauffer suffisamment les restes de viande hachée sous couvert (jusqu'à ce que la préparation bouillonne s'il s'agit d'un mets en sauce).

Et le steak tartare ?

Comme mentionné précédemment, la viande hachée est un milieu de prolifération idéal pour les bactéries. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas consommer de viande hachée crue.

AUTRES VIANDES

Les mêmes précautions sont-elles nécessaires pour les rôtis et les biftecks ?

Non, car les pièces de viandes entières non attendries ont été en contact avec les bactéries seulement sur leurs surfaces extérieures. La cuisson à chaleur vive détruit ces bactéries. On peut donc se permettre de manger ces viandes plus saignantes.

Volaille et poisson

La volaille et le poisson doivent être cuits complètement avant d'être mangés car les micro-organismes qui peuvent être présents ne se trouvent pas nécessairement en surface des morceaux à cuire.

Consultez le document *Alimentation : la dinde* (annexe 4) pour des précisions sur la cuisson de la dinde.

Plats à base de poisson cru

Le poisson utilisé pour la préparation de poisson cru ou de poisson mariné non cuit devrait avoir été conservé par le marchand dans des conditions particulières qui permettent de détruire les parasites (Source : Food Code, U.S. Public Health Service, 1995) :

- au congélateur, à - 20° C, pour une période de 7 jours
- dans un congélateur rapide, à - 35° C, pour une période de 15 heures.

Peut-on cuire la viande et la volaille au micro-ondes ?

Il n'est pas recommandé de cuire la viande et la volaille au micro-ondes car la température atteinte au cours de la cuisson n'est pas uniforme. Si vous choisissez de cuire la viande au micro-ondes, certaines précautions sont nécessaires:

- Tourner le plat quelques fois pendant la cuisson et s'il s'agit d'un mets en sauce, remuer le contenu une ou deux fois pendant la cuisson.
- Respecter le temps et la puissance pour la cuisson, et le temps d'attente recommandé dans la recette.

Viande hachée

Utilisez la viande hachée dans les deux jours suivant la date d'achat. Laissez la viande hachée au réfrigérateur jusqu'à la dernière minute avant de la cuire. Évitez de laisser la viande hachée à la température de la pièce.

Si vous utilisez de la viande hachée qui était congelée, suivez les recommandations mentionnées à la section décongélation pour la faire dégeler.

Faites cuire la viande hachée jusqu'à ce que toute coloration rosée soit disparue et que le jus qui s'écoule soit clair. Vérifiez visuellement la cuisson avant de servir. Ne déposez jamais de la viande hachée cuite avec des ustensiles ou dans des plats non lavés ayant servi pour la viande hachée crue. Pour le service, utilisez des ustensiles et des plats propres. Servez rapidement après la cuisson. Évitez de laisser la viande cuite à la température de la pièce. Si vous avez des restes de viande hachée, réfrigérez-les aussitôt tiédis.

Autres viandes

La volaille et le poisson doivent être complètement cuits avant d'être mangés. Par contre, les rôtis et biftecks de boeuf peuvent être laissés rosés à la cuisson. Assurez-vous encore une fois de maintenir la viande, la volaille et le poisson au réfrigérateur jusqu'à la dernière minute avant la cuisson. Une fois cuits, ils doivent être refroidis à la température de la pièce pendant environ vingt minutes avant d'être réfrigérés. Évitez de réfrigérer des aliments encore très chauds : ils réchaufferaient l'intérieur de votre réfrigérateur. Le temps maximum de séjour à la température de la pièce est de deux heures. Lorsque vous réfrigérez des aliments, laissez le couvercle ou l'emballage ouvert jusqu'à ce qu'ils soient complètement refroidis.

☛ **Attention : Si une viande a séjourné plus de deux heures à la température de la pièce, elle devra être jetée.**

Peut-on cuire la viande et la volaille au micro-ondes ?

Il n'est pas recommandé de cuire la viande et la volaille au micro-ondes. Comme la cuisson au micro-ondes n'est pas uniforme, les bactéries qui peuvent se trouver dans ces aliments ne seront pas complètement détruites et pourraient causer une intoxication alimentaire.

Congélation de la viande cuite

Si vous désirez congeler un aliment après sa cuisson, attendez qu'il soit complètement refroidi au réfrigérateur avant de le mettre au congélateur. Prenez soin de bien identifier les mets et la date de congélation des aliments que vous allez congeler.

La température du congélateur doit être de -18°C . À cette température, la multiplication des bactéries est arrêtée, ce qui permet de conserver les aliments plus longtemps. La durée de conservation varie selon l'aliment. Les mets en casserole et les pâtés à la viande peuvent être conservés trois mois au congélateur. On peut conserver la viande cuite au congélateur de 2 à 3 mois, alors que le temps maximal de congélation de la volaille cuite est de 1 à 3 mois. Consultez l'annexe 2 qui présente la durée d'entreposage des aliments congelés.

6. LES OEUFS

Consultez le document *Alimentation : À propos des oeufs*, (MAPAQ) à l'annexe 5 pour plus d'information à propos de la manipulation adéquate des oeufs.

Pour éviter une intoxication alimentaire due aux oeufs, voici quelques précautions à prendre :

- * Achetez uniquement des oeufs étiquetés Canada catégorie A qui ont été conservés au frais dans le réfrigérateur d'un supermarché. Vérifiez la date « meilleur avant ». Vérifiez l'état des coquilles (la coquille doit être intacte, sans fissure, et propre).
- * Une fois à la maison, placez vos oeufs sur une tablette de votre réfrigérateur et non pas dans la porte. Vous pouvez les laisser dans leur emballage d'origine ou les placer dans un plat fermé hermétiquement (écrivez alors sur le plat la date « meilleur avant »).
- * Nettoyez à l'eau chaude savonneuse les plats et les ustensiles qui sont entrés en contact avec des oeufs crus, avant de les utiliser de nouveau.
- * Lorsque vous servez un plat chaud contenant des oeufs, réchauffez-le suffisamment (plus de 60° C).
- * Lorsque vous servez un plat froid contenant des oeufs, conservez-le au réfrigérateur (à une température située entre 1° et 4° C) jusqu'au moment du service.

Il est recommandé d'éviter de consommer des oeufs crus ou des aliments préparés qui contiennent des oeufs crus. Il est à noter que certaines personnes courent plus de risques à consommer des oeufs crus : les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient.

Si vous décidez de consommer des oeufs crus, choisissez des oeufs dont la coquille est intacte et qui ont été conservés au réfrigérateur. Un oeuf dont la coquille est fêlée ou cassée peut avoir été contaminé par les salmonelles présentes sur la coquille. Si, par inadvertance, vous avez des oeufs fêlés à la maison, utilisez-les seulement dans des préparations qui seront cuites. Il ne faut jamais utiliser des oeufs fêlés ou cassés dont le contenu s'écoule.

7. LE LAIT

Lisez le document *Mise en garde sur la consommation du lait cru (non pasteurisé)*, MAPAQ, (annexe 6).

Il est recommandé d'éviter de boire du lait provenant directement de la ferme. Consommer du lait non pasteurisé, c'est s'exposer à des maladies d'origine alimentaire. Les personnes les plus à risque sont les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient. La pasteurisation détruit les bactéries pouvant causer des problèmes de santé. Le lait pasteurisé est donc le meilleur choix pour la santé.

8. LA BOÎTE À LUNCH

Plusieurs aliments doivent être placés au froid dans la boîte à lunch :

- * les sandwiches et les salades contenant de la viande, de la volaille, du poisson, des oeufs, du fromage, de la mayonnaise
- * les produits laitiers (lait, yogourt, fromage) ou les aliments contenant des produits laitiers (pouding, lait fouetté)
- * tous les mets cuisinés qui seront réchauffés au micro-ondes (soupe, potage, mets principal).

Pour conserver ces aliments bien froids, placez dans votre sac à lunch des pochettes réfrigérantes (ice pack). Les pochettes réfrigérantes garderont vos aliments bien froids pendant une période de 4 à 6 heures. Congelez les jus en boîte pour qu'ils contribuent à garder les autres aliments bien froids. Placez les aliments à garder froid de façon à ce que chacun touche à une pochette réfrigérante ou à une boîte de jus glacée.

Pour les aliments transportés chauds :

Conservez les aliments chauds en les plaçant dans un thermos. Évitez de placer les aliments gardés froids près de ceux gardés chauds.

Réchauffez le thermos avec de l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes. Le thermos conserve les aliments chauds pendant 5 à 6 heures.

9. LA MISE EN CONSERVE MAISON

Cette section n'apparaît pas dans le cahier du participant.

Comme la mise en conserve maison n'est pas pratique courante pour l'ensemble des participants, abordez ce sujet seulement si des questions s'y rapportant vous sont posées. Consultez l'annexe 7 : *Alimentation : la mise en conserve maison*, MAPAQ, qui vous présente les méthodes de mise en conserve et les précautions à prendre pour faire la mise en conserve en toute sécurité.

IV. ACTIVITÉ PRATIQUE DE L'ATELIER

Ce module est habituellement présenté en même temps que le module « La viande : comment l'apprêter pour épater ! ». L'activité pratique sera donc réalisée pour ces deux modules. Si vous disposez d'un endroit et de l'équipement nécessaire, cuisinez devant les participants des recettes à base de viande, tout en respectant rigoureusement vous-mêmes les règles d'hygiène et de salubrité présentées dans le cahier des participants.

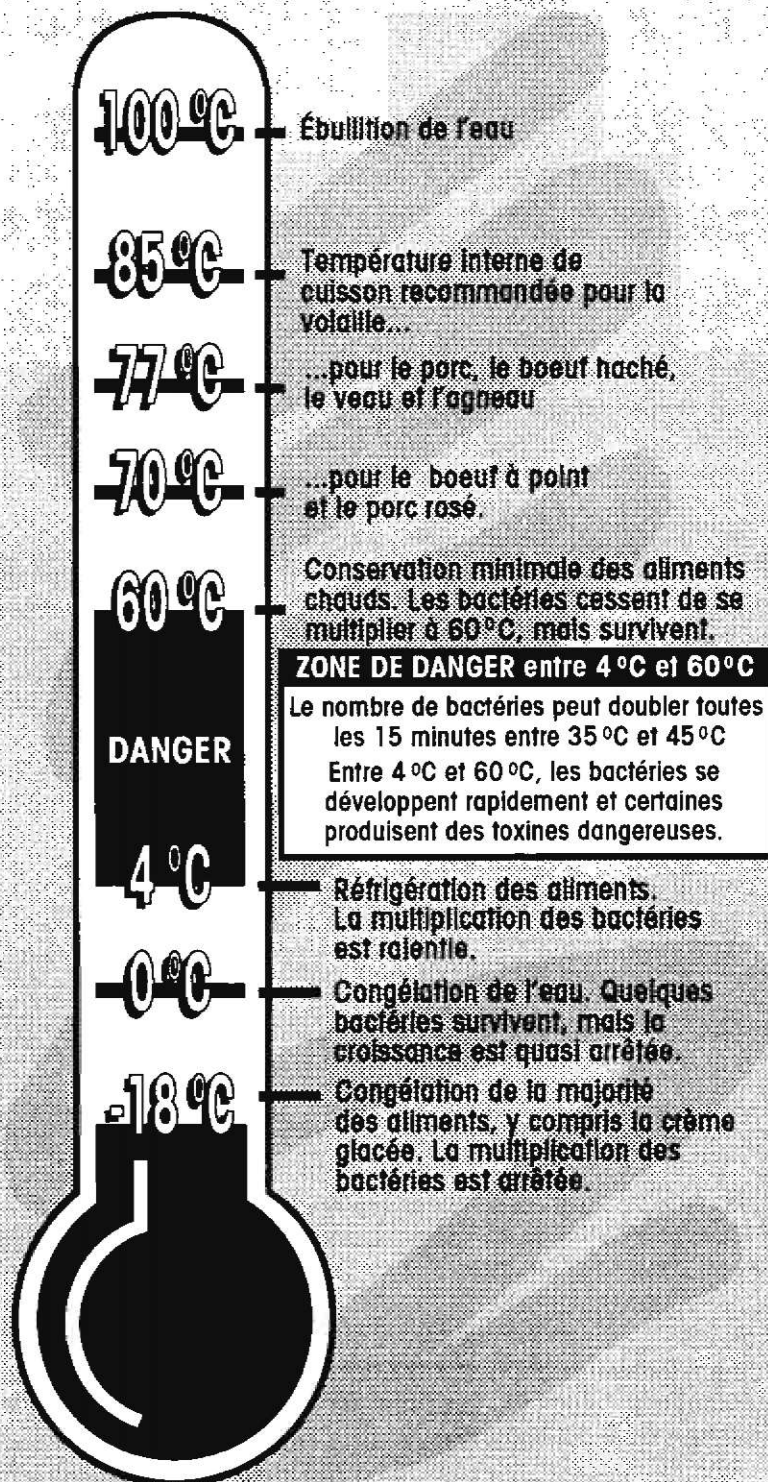
BIBLIOGRAPHIE

1. Agriculture Canada, Durées d'entreposage des aliments.
2. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Alimentation : À propos des oeufs, 1997, 6 pages.
3. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Alimentation : viandes hachées : bien cuit... c'est sûr !, 1997, 4 pages.
4. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Alimentation : les toxi-infections alimentaires et leurs conséquences, 1996, 4 pages.
5. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. La température, un élément essentiel pour le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments, 1997.
6. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Frais c'est meilleur !, 1997.
7. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. La dinde, 1996.
8. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Mise en garde sur la consommation de lait cru (non pasteurisé), 1997.
9. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. La mise en conserve maison, 1997, 4 pages.
10. Genest, François. Guide pratique de l'alimentation. Montréal, Les Publications du Québec, 1995, pp 172-177.

ANNEXE 1

La température

UN ÉLÉMENT ESSENTIEL POUR LE MAINTIEN
DE LA QUALITÉ ET DE L'INNOCUITÉ
DES ALIMENTS



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture, des
Pêcheries et de l'Alimentation
Direction générale de la qualité
des aliments et de la santé animale

ANNEXE 2



Durée d'entreposage des aliments périssables

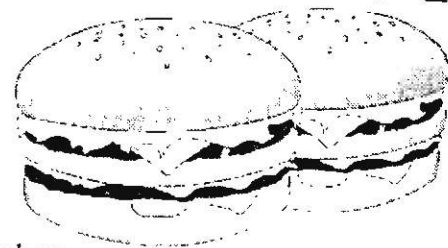
Aliments	Réfrigérateur 4 °C	Congélateur -18 °C
Abats	1-2 jours	3-4 mois
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois
Asperges	4 jours	1 an
Aubergines	5 jours	1 an
Bacon	7 jours	1 an
Betteraves	3 semaines	1 an
Beurre doux *	3 semaines	3 mois
Beurre salé *	3 semaines	1 an
Bleuets entiers, frais	5 jours	1 an
Boeuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	3-4 jours	3 mois
Brocoli	5 jours	1 an
Canneberges	2 semaines	1 an
Camembert, brie	4-5 jours	•
Carottes	3 mois	1 an
Carottes nouvelles	2 semaines	1 an
Céleri	2 semaines	•
Cerises	3 jours	1 an
Champignons	5 jours	1 an
Cheddar	5 semaines	6 mois
Chou	2 semaines	1 an
Chou de Bruxelles, chou-fleur	6 jours	1 an
Concombre	1 semaine	•
Courges d'été	4 jours	1 an
Courgettes	1 semaine	1 an
Crabe	1-2 jours	2 mois
Crème fraîche *	3-5 jours	1 mois
Crème glacée	—	3 mois
Cretons, sous-vide *	3-5 jours	1-2 mois
Crevettes	1-2 jours	3 mois
Endives	3-4 jours	•
Épinards	4 jours	1 an
Farine de blé entier	3 mois	•
Fines herbes	4 jours	1 an
Fraises, framboises entières, fraîches	5 jours	1 an
Fromage bleu *	1 semaine	•
Fromage cottage, ricotta *	3-5 jours	•
Fromage fondu à tartiner *	2-3 semaines	•
Germes de luzerne, de soya	3 jours	•
Haricots jaunes et verts	5 jours	1 an
Huiles végétales de première pression *	3-4 semaines	•
Huîtres dans leur écaille	10 jours	•
Huîtres écaillées	1-2 jours	2-4 mois
Jambon cuit (entier)	7 jours	1-2 mois
Jambon cuit (tranches)	3-4 jours	1-2 mois

Aliments	Réfrigérateur 4 °C	Congélateur -18 °C
Jus de fruits et de légumes *	1-2 semaines	1 an
Ketchup et marinades *	1 an	•
Lait *	3-5 jours	6 semaines
Laitue	1 semaine	•
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois
Maïs entier	2-3 jours	1 an
Margarine *	1 mois	3 mois
Mayonnaise *	2 mois	•
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	•
Mets conditionnés sous-vide *	1-2 jours	2 mois
Mets congelés commerciaux	•	3-4 mois
Mets en casserole	2-3 jours	3 mois
Moules dans leur écaille	2-3 jours	•
Moules sans écaille	1-2 jours	4 mois
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	•
Moutarde préparée (forte)	9 mois	•
Navet	1 semaine	1 an
Noix	4 mois	•
Oignons verts	1 semaine	1 an
Oeuf dans sa coquille	3 semaines	•
Oeuf (blanc)	1 semaine	4 mois
Oeuf (jaune)	2 jours	4 mois
Palourdes dans leur écaille	2-3 jours	•
Palourdes sans écaille	1-2 jours	4 mois
Panais	1 mois	1 an
Pâtes alimentaires cuites	3-5 jours	3 mois
Pâtés à la viande	2-3 jours	3 mois
Pâtisseries (avec pr. laitiers et oeufs)	3-4 jours	1 mois
Pétoncles	1-2 jours	3 mois
Piments doux (poivrons)	1 semaine	1 an
Poireaux	1 semaine	1 an
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois
Poisson gras	1-2 jours	2 mois
Poisson maigre	1-2 jours	6 mois
Pommes (février à juillet)	2 semaines	1 an
Pommes (août à janvier)	2 mois	1 an
Pommes de terre nouvelles	1 semaine	•
Porc (côtelettes, rôtis)	3-4 jours	4-6 mois
Potages, soupes	3 jours	2-3 mois
Prunes	5 jours	1 an
Radis	1 semaine	•
Raisins (frais)	5 jours	•
Rhubarbe	4 jours	1 an
Riz cuit	3-5 jours	6 mois
Sandwiches (tous genres)	1-2 jours	6 semaines
Sauces à la viande	3-5 jours	4-6 mois
Saucisses fraîches	1-2 jours	1-2 mois
Saucissons secs, entiers	2-3 semaines	•
Tofu	1-2 semaines	1-2 mois
Tomates	1 semaine	1 an
Veau (en rôti)	3-4 jours	4-6 mois
Viandes cuites (avec sauce)	3-4 jours	4 mois
Viandes cuites (sans sauce)	3-4 jours	2-3 mois
Viande fumée, charcuterie *	5-6 jours	1-2 mois
Viande hachée, en cubes, tranchée mince	1-2 jours	2-3 mois
Viandes cuites tranchées, sous-vide *	3 jours	1 mois
Volaille en morceaux	1-2 jours	6 mois
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois
Volaille cuite (avec sauce)	1-2 jours	6 mois
Volaille cuite (sans sauce)	3-4 jours	4 mois
Yogourt	2-3 semaines	1 mois

* Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.
• Il est préférable de ne pas congeler ces aliments pour conserver le maximum de leur qualité.

ALIMENT ACTION

VIANDES HACHÉES : « Bien cuit ... c'est sûr ! »



Pour nous consommateurs et consommatrices, l'été est la saison du soleil, de la baignade et des barbecues. Pour les bactéries, ce peut aussi être la fête... ! Certaines d'entre elles affectionnent particulièrement les viandes hachées crues. Pour éliminer ces indésirables et profiter de nos festins en toute sécurité, voici les quatre principales règles à retenir :

- ◊ **ne pas consommer de viande hachée crue**
- ◊ **cuire sans risque, c'est-à-dire sans aucune coloration rosée**
- ◊ **éviter le contact des aliments périssables crus (ex. viande, oeufs) avec les aliments cuits ou prêts à manger**
- ◊ **contrôler les températures, c'est essentiel : froid, c'est 4 °C ou moins
chaud, c'est 60 °C ou plus.**

Pour respecter ces règles, voici quelques conseils que le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) vous recommande de mettre en pratique lors de l'achat, de l'entreposage, de la préparation, de la cuisson et du service.

À L'ACHAT

- ◊ Approvisionnez-vous chez des marchands de bonne réputation.
- ◊ Renseignez-vous sur l'origine et la qualité des pièces de viandes utilisées dans la composition des viandes hachées.
- ◊ Exigez que le hachage des viandes se fasse uniquement dans un local réfrigéré.
- ◊ Assurez-vous que les paquets de viandes hachées offerts en vente sont dans des comptoirs réfrigérés dont la température indique 4 °C ou moins. Un thermomètre fiable doit être présent dans ces comptoirs. Recherchez-le !
- ◊ Choisissez avec justesse la portion et la variété de viandes hachées qui correspondent à vos besoins.
- ◊ N'achetez que les paquets dont l'emballage est intact.
- ◊ Rappelez-vous que la surface des viandes exposées à l'air est rouge vif et que l'intérieur des viandes hachées fraîches est beaucoup plus sombre.
- ◊ Vérifiez les deux dates qui figurent sur l'étiquette :
 - la date d'emballage
 - la date « meilleur avant » ou la durée de conservation.
- ◊ Terminez toutes vos courses par l'achat des viandes.
- ◊ Demandez qu'on emballe séparément vos viandes dans un sac de plastique étanche et fermé.
- ◊ Évitez de laisser séjourner les viandes longtemps dans le coffre de la voiture.
- ◊ Retournez rapidement à la maison pour entreposer vos viandes à 4 °C ou moins.
- ◊ Utilisez une glacière ou un sac isotherme avec des contenants réfrigérants (« ice pack ») ou de la glace si vous avez un retard de plus d'une heure.

À L'ENTREPOSAGE

- ❖ Maintenez en tout temps les viandes hachées entreposées à 4 °C ou moins.
- ❖ Consommez les viandes hachées dans les 48 heures qui suivent le moment de leur achat.
- ❖ Évitez de surcharger le réfrigérateur. La circulation d'air froid peut être bloquée et provoquer une élévation des températures jusqu'à la zone de danger, qui s'étend entre 4 °C et 60 °C.
- ❖ Congelez les viandes hachées fraîches (48 heures ou moins) à - 18 °C ou moins, pour une durée maximale de 3 mois.
- ❖ Décongelez les viandes hachées au réfrigérateur ou au four à micro-ondes et faites-les cuire immédiatement après la décongelation.
- ❖ Évitez la décongelation des viandes hachées sur le comptoir ou toute méthode qui laisse séjourner les viandes à la température ambiante.
- ❖ Contrôlez régulièrement la propreté et la température de votre réfrigérateur (4 °C ou moins) et de votre congélateur (- 18 °C ou moins).

À LA PRÉPARATION

- ❖ Lavez-vous les mains avant de commencer à travailler et chaque fois que cela est nécessaire, c'est-à-dire après avoir fumé, éternué, être allé aux toilettes, avoir touché des déchets, des animaux ou d'autres matières susceptibles de contaminer les aliments.
- ❖ Nettoyez et désinfectez les appareils, les instruments, les surfaces de travail et vos mains avant la préparation et chaque fois que vous passez d'un aliment périssable cru à un aliment cuit ou prêt à manger. Par exemple, ne préparez pas la salade sur la même surface de travail où vous avez déjà manipulé des viandes hachées sans avoir nettoyé et désinfecté cette surface.
- ❖ Retirez du réfrigérateur seulement la quantité de viande nécessaire à la préparation.
- ❖ Préparez les viandes hachées en les manipulant le moins possible et ne les laissez pas traîner inutilement.
- ❖ N'utilisez jamais les liquides provenant des viandes hachées pour faire des sauces ou à d'autres usages culinaires.

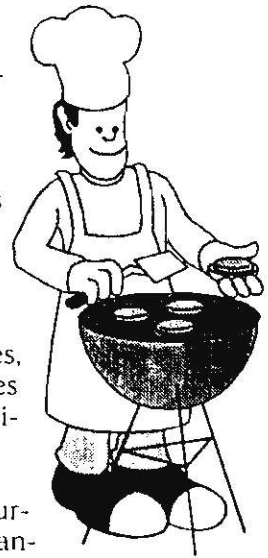
- ❖ Éliminez soigneusement les liquides provenant des viandes hachées, de même que leurs traces.

- ❖ Abstenez-vous en tout temps de consommer la viande hachée crue et même de goûter cette dernière.

- ❖ Rappelez-vous que les épices, les condiments, les marinades et les sauces fortes ne détruisent pas les bactéries.

- ❖ Privilégiez, pour toutes les surfaces en contact avec les viandes hachées, des matériaux durs, lisses, lavables, qui peuvent être désinfectés, plutôt que les planches et ustensiles en bois poreux.

- ❖ Désinfecter est simple : une solution d'un litre d'eau et de 5 ml d'eau de Javel domestique suffit.



À LA CUISSON

- ❖ Faites cuire les viandes hachées jusqu'à ce qu'elles atteignent une température interne de 77 °C pour les pains de viande et autres grosses pièces de viandes hachées.

- ❖ Utilisez un thermomètre à viande placé au centre de la préparation pour vous assurer que la cuisson est complète.

- ❖ Poursuivez la cuisson des galettes et autres mets à base de viande hachée jusqu'à ce que toute coloration rosée ait disparu et que les jus qui s'écoulent soient clairs.

- ❖ Vérifiez toujours visuellement la cuisson avant de servir.

- ❖ N'oubliez pas qu'une galette de viande hachée peut être calcinée à l'extérieur et insuffisamment cuite à l'intérieur.

- ❖ Assurez-vous que les galettes de viande hachée reposent bien à plat sur la grille ou dans le fond du poêlon pour toute la durée de la cuisson. Aplatir au besoin.

- ❖ Retournez toujours les viandes hachées au moins une fois pendant la cuisson.

- ❖ Réglez votre four à 160 °C ou plus, jamais moins.

- ❖ N'interrompez pas la cuisson et ne faites pas de précuisson.
- ❖ Placés au four à micro-ondes, les galettes ou pièces de viande hachée de même que leur plat doivent être tournés au milieu du temps de cuisson. Les préparations de viande hachée doivent être remuées une ou deux fois.
- ❖ Respectez scrupuleusement le temps de cuisson, la puissance requise de même que la période d'attente indiqués pour une cuisson complète au four à micro-ondes.
- ❖ Ne déposez jamais de la viande hachée cuite avec des ustensiles ou dans des plats ayant servi à la viande hachée crue sans qu'ils aient été lavés et désinfectés entre les utilisations.

AU SERVICE

- ❖ Refusez, même si on vous le demande expressément, de servir des viandes hachées encore rosées et retournez celles qui vous sont servies.
- ❖ Évitez le contact des viandes hachées cuites avec les autres aliments périssables crus (ex. galettes de viandes hachées non cuites).
- ❖ Réfrigérez le plus rapidement possible les viandes hachées non utilisées.
- ❖ Maintenez à 60 °C et plus toute viande hachée en attente de service.
- ❖ Séparez en petites portions les restes de viandes hachées bien cuits afin d'en accélérer le refroidissement.
- ❖ Consommez les restes bien réfrigérés, à 4 °C ou moins, à l'intérieur d'une période de 3 jours ou congelez-les à - 18 °C pour 3 mois ou moins.
- ❖ Réchauffez les restes de viandes hachées cuits sous couvert, pour qu'ils atteignent 74 °C, ou jusqu'à ce que la préparation bouillonne et laisse échapper de la vapeur.

DES QUESTIONS ?

Les bactéries qui se cachent dans les viandes hachées sont-elles dangereuses ?

Notre environnement et les aliments contiennent des bactéries. C'est la raison pour laquelle il y a des précautions à prendre à chaque étape de la chaîne

alimentaire afin d'éviter la prolifération des bactéries nuisibles. Chaque année, on rapporte des cas de maladies d'origine alimentaire. De plus, on sait que la plupart d'entre elles sont causées par une mauvaise manipulation des aliments. Si vous mettez en pratique les conseils énumérés dans ce feuillet, vous éliminerez les risques d'intoxication par les viandes hachées et pourrez profiter en toute tranquillité de vos repas.

Qu'est-ce que la « Maladie du hamburger » ?

C'est le nom commun donné à la colite hémorragique, qui est une toxi-infection alimentaire associée à la consommation des viandes hachées. Le nom scientifique de la bactérie est *Escherichia coli*, productrice de vérotoxines. Celle-ci est présente dans la flore intestinale des animaux à sang chaud normaux. Lors de l'abattage, la surface des carcasses peut être contaminée par les fèces.

Cette maladie est caractérisée par des diarrhées sévères accompagnées de sang dans les selles et de fortes douleurs abdominales. Dans la plupart des cas, les malades se rétablissent en 7 à 10 jours après l'apparition des symptômes. Toutefois, dans une minorité de cas, des complications rénales peuvent survenir, exiger une hospitalisation et laisser des séquelles permanentes. En mettant en pratique les conseils pour prévenir cette maladie, vous pouvez consommer en toute sécurité les viandes hachées.

Est-ce que cette maladie est très répandue ?

Non. En Amérique du Nord, on a assisté à quelques poussées épidémiques, notamment celle de Seattle (É.-U.) en janvier 1993, où 533 personnes ont été atteintes et 5 sont décédées.

Au Québec quelque 230 cas de colite hémorragique - maladie à déclaration obligatoire - ont été recensés en 1996, comparativement à 259 cas en 1995.

Qui sont les personnes les plus à risque ?

Les sujets les plus à risque sont les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes, les malades chroniques et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient.

Pourquoi en parler particulièrement l'été ?

Chaque année, les cas rapportés au Québec semblent soumis à un cycle saisonnier qui s'étend entre les mois de juin et octobre. Outre le climat estival, la cause de ce phénomène n'a pas encore été établie de façon concluante.



CUISSON SANS **RISQUE** = AUCUNE COLORATION **ROSÉE** !

Est-ce que les mêmes précautions s'appliquent aux rôtis et aux biftecks ?

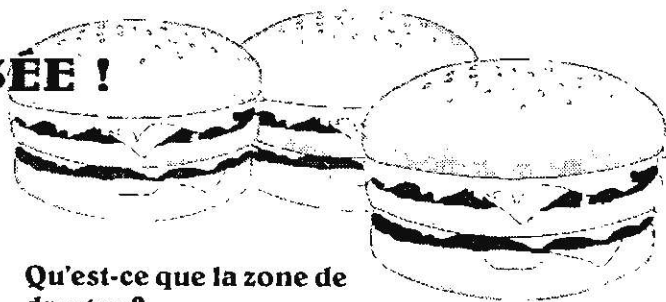
Non, les pièces de viandes entières non attendries tels les rôtis, les biftecks et les côtelettes sont en contact avec les bactéries uniquement sur leur surface externe. L'exposition à la chaleur vive lors de la cuisson détruit ces bactéries. C'est pourquoi on peut se permettre de manger ces viandes plus saignantes.

Pourquoi est-ce différent avec les viandes hachées ?

Le hachage des viandes répand les bactéries de surface à travers toute la masse. Elles y trouvent alors toutes les conditions idéales pour se multiplier. Il est donc très important de bien cuire les viandes hachées, de respecter toutes les températures de cuisson et de conservation et, enfin, de les manipuler hygiéniquement afin d'éliminer tous les risques.

Est-ce que tous les types de viandes hachées sont visés ?

Jusqu'à présent, la bactérie a été isolée dans la viande de boeuf, de veau, de porc et d'agneau. Elle pourrait également se retrouver dans la volaille. L'eau, le lait non pasteurisé et le cidre artisanal filtré à froid ont aussi déjà été incriminés dans certains épisodes.



Qu'est-ce que la zone de danger ?

C'est la zone de température comprise entre 4 °C et 60 °C. Dans cet intervalle de température, les bactéries peuvent se multiplier rapidement jusqu'à des niveaux dangereux. De plus, elles sont invisibles et on ne peut généralement pas sentir, goûter ou détecter leur présence. Il est donc important, pour s'assurer que les viandes hachées sont sans danger, de les conserver constamment hors de cette zone, soit :

à **4 °C** ou moins au froid et à **60 °C** ou plus au chaud !

Que faire si l'on croit être victime d'une intoxication alimentaire ?

Consultez votre médecin. Si cela est possible, conservez les restes d'aliments et avisez le bureau de la Direction régionale de la qualité des aliments et de la santé animale du MAPAQ ou composez sans frais le 1-800-463-5023.

TABLEAU D'ÉQUIVALENCE DES TEMPÉRATURES VIANDES HACHÉES

° Celsius (°C)	° Fahrenheit (°F)	
160 °C	325 °F	T° minimale du four pour la cuisson
77 °C	170 °F	T° interne de cuisson
74 °C	165 °F	T° interne pour le réchauffage
60 °C	140 °F	T° des aliments chauds
60 °C	140 °F	ZONE DE DANGER Réfrigérez le plus rapidement possible les aliments périssables.
4 °C	40 °F	
4 °C	40 °F	T° de réfrigération
-18 °C	0 °F	T° de congélation

Rappelez-vous que la température ambiante à la maison est en moyenne de 20 °C, soit au coeur de la zone de danger.



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
Direction générale de la qualité des
aliments et de la santé animale

97-0082

Pour obtenir de plus amples information :

composez le 1-800-463-5023

ou adressez-vous au bureau de la Direction régionale de la qualité
des aliments et de la santé animale le plus près de
chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique
sous la rubrique « Gouvernement du Québec :

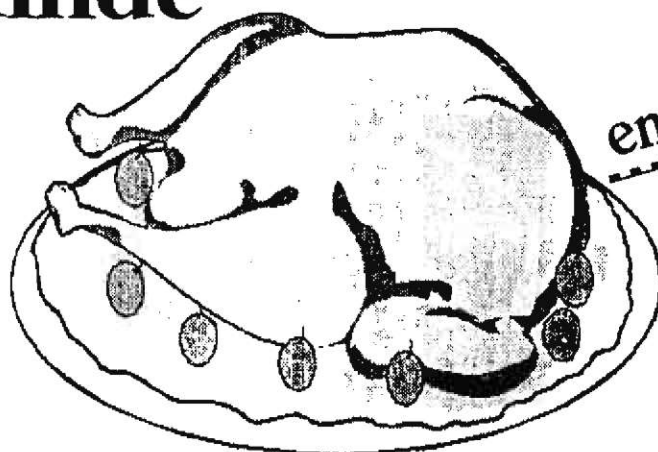
Agriculture, Pêcheries et Alimentation »)

Courrier électronique : DSOC@agr.gouv.qc.ca

ANNEXE 4

ALIMENTACTION

La dinde



en toute sécurité

Les célébrations de Noël et du Nouvel An approchent à grand pas. La dinde demeure, au fil des ans, la vedette incontestée des repas traditionnels. Afin de répondre aux questions qui préoccupent les consommateurs et consommatrices, voici une série de renseignements qui touchent l'achat, la préparation, la cuisson, la valeur nutritive et la conservation de la dinde.

L'achat

Lors de l'achat du produit, assurez-vous qu'il porte le sceau d'inspection. Ce sceau figure sur le sac (dans le cas d'une volaille congelée) ou sur l'attache apposée sur la volaille fraîche. La réglementation québécoise oblige les détaillants à offrir une viande inspectée dans un établissement sous surveillance gouvernementale.

Après l'abattage, la dinde est classée, selon des critères de conformation et d'apparence, en diverses catégories : A, B et UTILITÉ.

La catégorie A correspond à la meilleure qualité, tandis que les volailles de la catégorie B sont moins charnues. Les sujets de la catégorie UTILITÉ peuvent avoir perdu une aile ou une patte lors de l'abattage, mais s'avèrent un achat intéressant lorsque l'apparence n'est pas à considérer, car la valeur nutritive est la même, peu importe la catégorie.

La préparation de la farce

Il n'est pas recommandé de placer la farce dans la dinde la veille de la cuisson. Des bactéries dangereuses pour la santé peuvent se multiplier pendant la nuit, même si la dinde est réfrigérée. En effet, la cavité de la volaille isole la farce de l'air froid du réfrigérateur et agit comme un incubateur. Le respect des températures de conservation est un facteur de première importance dans le maintien de la qualité et de l'innocuité des aliments. Il faut donc réfrigérer la farce séparément et la placer dans la dinde juste avant la cuisson en prenant soin de ne pas trop la tasser. Une autre solution consiste à faire cuire la farce au four dans un récipient séparé. L'utilisation d'un thermomètre à viande est recommandée pour vérifier la température interne de la farce ou de l'oiseau. De plus, le thermomètre prévient la surcuisson.

La décongélation

Il est plus rapide de décongeler la volaille sur le comptoir qu'au réfrigérateur. C'est cependant une méthode à proscrire totalement. Les bactéries peuvent se développer très rapidement à la surface de la dinde, qui est exposée longtemps à la température de la pièce pendant que le reste de l'animal décongèle.

Ces bactéries peuvent devenir si nombreuses, qu'il n'est même pas assuré que la cuisson réussira à les détruire.

La meilleure méthode demeure la décongélation au réfrigérateur. On alloue 24 heures pour un oiseau d'environ 3 kg (près de 7 lb) et on ajoute une journée par tranche de 2 kg (4 lb) additionnelle. Pour une dinde de 7 kg (environ 15 lb), il faut donc calculer 3 jours, tandis que 4 jours sont nécessaires pour une dinde de 9 kg (environ 20 lb). Il est également possible d'utiliser l'eau froide pour y arriver; il s'agit de laisser l'animal dans le sac de plastique et de le laisser tremper, à raison d'une heure par kg, en changeant l'eau toutes les demi-heures.

On peut enfin pratiquer la décongélation au four conventionnel jumelée à la cuisson, ou encore au four à micro-ondes, en cuisant immédiatement après.

La cuisson

La cuisson prolongée à basse température est également une méthode à éviter. La cuisson de la dinde à une température inférieure à **165 °C (325 °F)** est **risquée**, car l'élévation de la température de l'aliment n'est pas assez rapide, particulièrement celle de la farce. En conséquence, le temps pendant lequel des parties de la dinde ou de la farce demeureront à des températures situées entre **4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F)**, soit **la zone de danger**, sera trop long et pourra favoriser la croissance d'un très grand nombre de bactéries.

Afin d'éviter que ces dernières n'altèrent la qualité de votre dinde, gardez la température du four égale ou supérieure à **165 °C (325 °F)**. La dinde sera prête lorsque la température interne, mesurée avec un thermomètre à viande, aura atteint **82 °C (180 °F)** ou plus.

La conservation

Immédiatement après le service, la dinde, bien que cuite, doit être réfrigérée le plus rapidement possible, car les bactéries pathogènes peuvent croître allègrement dans ces conditions. De plus, il est facile de contaminer la viande simplement en la touchant.

Lorsque le repas est terminé, désossez-la et placez les morceaux de viande dans de petits contenants au réfrigérateur, dont la température doit être de **4 °C (40 °F)** ou moins.

Consommez les restes en moins de 3 ou 4 jours, sinon placez-les au congélateur. La volaille cuite peut se conserver **4 mois au congélateur à -18 °C** ou moins.

Ces quelques recommandations s'appliquent également au poulet, à la poule et à tout autre volatile.

Information nutritionnelle

Une portion de 80 grammes de dinde (2 tranches de viande blanche rôtie) constitue une excellente source de niacine et de vitamine B₆. Elle possède une teneur élevée en phosphore, en zinc et en vitamine B₁₂. Elle contient aussi du fer, du magnésium et de la riboflavine.

La même portion contient :

112 calories;
24,1 g de protéines;
0,9 g de matières grasses;
44,8 mg de sodium;
221,0 mg de potassium.



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
**Direction générale de la qualité des
aliments et de la santé animale**

97-0157

Pour obtenir de plus amples informations :

composez le 1-800-463-5023

ou adressez-vous au bureau de la **Direction régionale de la qualité des aliments et de la santé animale** le plus près de chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique sous la rubrique « **Gouvernement du Québec :**

Agriculture, Pêcheries et Alimentation »)

Courrier électronique : DSOC1@agr.gouv.qc.ca

ANNEXE 5

ALIMENT ACTION

À PROPOS DES

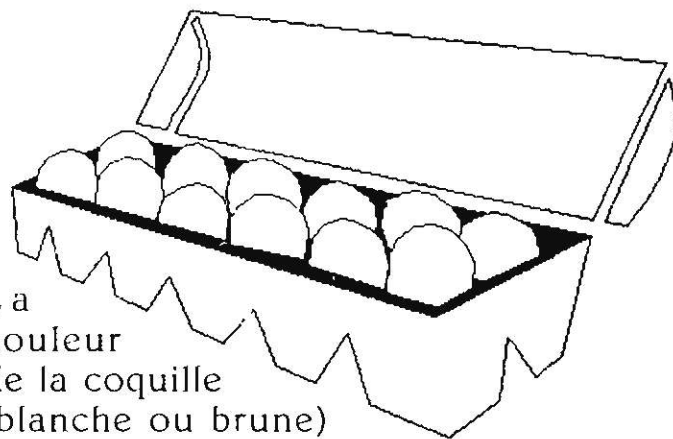
OEUFS

VALEUR NUTRITIVE

Les oeufs constituent un apport nutritif précieux à notre régime alimentaire. Ils sont l'un des aliments protéiques les plus parfaits mis à notre disposition par la nature. Les protéines des oeufs sont considérées comme étant de haute qualité, car elles sont dites « complètes », c'est-à-dire qu'elles contiennent les neuf acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien des tissus que l'organisme ne peut produire lui-même et qu'il doit puiser dans les aliments. De plus, la répartition de ces acides aminés est si bien équilibrée que depuis longtemps on utilise le profil des protéines de l'oeuf comme mesure étalon pour évaluer la qualité nutritive des autres aliments protéiques.

Par exemple, si on donne à l'oeuf entier une valeur de 100, les aliments suivants se classent ainsi :

oeuf entier	100
lait	86
viande de bœuf	80
farine de blé	52
haricots	47



La couleur de la coquille (blanche ou brune) dépend essentiellement de la race de la poule et n'influence pas la valeur nutritive, la saveur, ni la qualité de l'oeuf. La poule Leghorn, très répandue au Québec, est une poule blanche qui pond des oeufs à coquille blanche. D'autres races possèdent, dans leur système reproducteur, une glande qui sécrète des pigments qui colorent la coquille lors de sa formation. On obtient alors des oeufs à coquille brune.

L'intensité du jaune peut varier de pâle à foncé. Cette variation dépend presque exclusivement de l'alimentation de la poule, en particulier de la concentration d'un certain pigment végétal, qu'on appelle la xanthophylle. Ce colorant naturel contribue à donner à certains aliments comme le maïs, la pêche, le paprika et la courge leur couleur jaune orangé. Ainsi, les poules dont le régime est riche en maïs et en luzerne pondent des oeufs dont le jaune est plus foncé que celui des oeufs que pondent les poules nourries au blé. Que le jaune soit foncé ou pâle, la valeur nutritive, la valeur énergétique et la qualité de l'oeuf sont identiques.

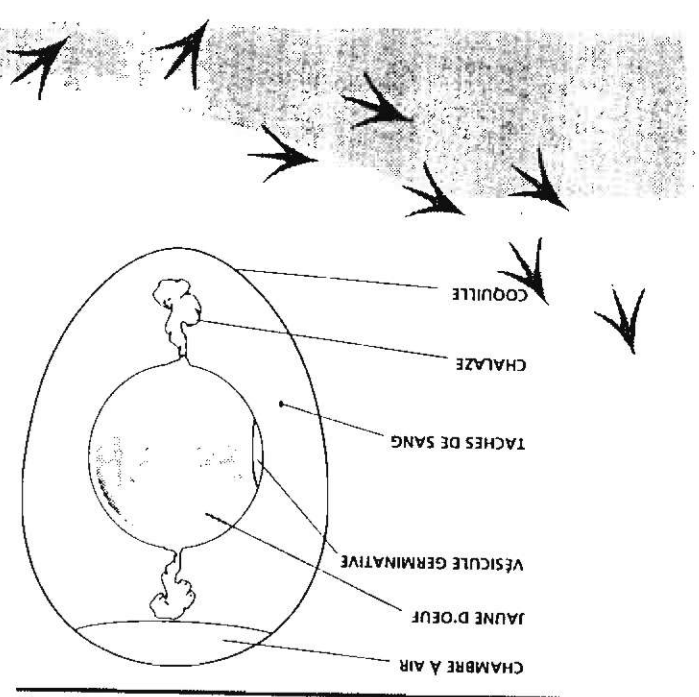
LE CHOLESTÉROL

Lorsqu'on parle de cholestérol, on fait souvent un lien avec les oeufs. Pourtant, il est important de savoir que le cholestérol alimentaire (celui que l'on mange) et le cholestérol sanguin (celui qui circule dans notre sang) sont deux choses bien différentes. Peu importe les aliments que l'on consomme, 80 % du cholestérol qui se retrouve dans notre sang a été fabriqué par notre foie.

Parmi tous les facteurs alimentaires qui ont une influence sur le taux de cholestérol sanguin, c'est la quantité de gras saturés qui importe le plus.

Cela dit, les oeufs ne contiennent pas plus de cholestérol que plusieurs autres aliments. Par contre, dans l'oeuf, le cholestérol se concentre dans le jaune avec les autres lipides et sa quantité augmente avec la grosseur de l'oeuf. Des modifications génétiques chez les poules, ainsi que le contrôle de leur alimentation ont permis de réduire à environ 200 mg le contenu moyen d'un oeuf en cholestérol.

Il faut être prudent à l'égard des publicités qui annoncent des produits faibles ou réduits en cholestérol. Pour avoir le droit de porter cette mention, le produit doit respecter les exigences relatives à la composition, telles que spécifiées dans la Loi sur les aliments et drogues du gouvernement fédéral. Par exemple, pour qu'un oeuf puisse porter la mention « réduit en cholestérol », il doit, comparativement à un oeuf de référence, avoir une réduction d'au moins 25 % en cholestérol et en acides gras saturés. Enfin, précisons qu'il n'existe malheureusement pas d'oeufs sans cholestérol.



LA FRAÎCHEUR

L'oeuf est considéré comme un aliment vivant, car il respire par les 6 000 à 8 000 pores naturellement présents à la surface de sa coquille. Par ces pores, l'oeuf perd son humidité et laisse pénétrer les odeurs indésirables.



La pire menace à la fraîcheur de l'oeuf est la chaleur, qui accélère l'évaporation de l'eau qu'il contient. À chaque heure passée à la température de la pièce, l'oeuf perd l'équivalent d'un jour en matière de fraîcheur. Au retour de l'épicerie, on a donc tout avantage à déposer les oeufs directement au réfrigérateur, dans leur emballage original ou dans tout autre récipient fermé, et loin des aliments à odeur forte. Il est préférable de les ranger la pointe en bas, pour maintenir le jaune au centre et la chambre d'air sur le dessus. Les contenants hermétiques aident à réduire la perte d'humidité à l'intérieur des oeufs, ce que ne permettent pas les espaces ouverts destinés à les recevoir dans plusieurs modèles de réfrigérateurs domestiques. De toute façon, l'intérieur de la porte n'est pas assez froid pour assurer une conservation adéquate.

Les oeufs frais sont des aliments périssables. Conservation : 3 à 5 semaines après la ponte. La mention « meilleur avant », suivie d'une date inscrite sur l'emballage des oeufs, permet d'effectuer un choix éclairé.

On peut évaluer la fraîcheur d'un oeuf en vérifiant la profondeur de sa chambre d'air : plus celle-ci est restreinte, meilleur est l'oeuf. À la ponte, la chambre d'air est presque inexistant. À mesure que l'oeuf vieillit, le liquide se contracte et les membranes se séparent, entraînant la formation de la chambre d'air dans le bout arrondi de l'oeuf.

On peut aussi évaluer la fraîcheur d'un oeuf lorsqu'on le casse sur une surface plane (assiette ou poêle). Un oeuf frais présente un jaune rond et ferme, suspendu dans une albumine claire, consistante et épaisse. À mesure que l'oeuf vieillit, le jaune absorbe l'eau de l'albumine, se déforme et perd de sa fermeté. L'albumine, devenue plus liquide, s'affaisse et s'étend sur une plus grande surface.

DES OEUFS CONSOMMÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

Les produits commerciaux qui contiennent des oeufs, tels que mayonnaise, lait de poule, crème glacée, oeuf déshydraté, meringue, base de sauce, sont préparés avec des oeufs pasteurisés ou font l'objet d'un traitement approprié, ce qui les rend plus sécuritaires que les produits préparés à la maison.

CUISSON

Une cuisson adéquate doit détruire les bactéries qui peuvent être présentes dans les oeufs crus. Il existe des repères visuels pour vérifier si la cuisson est adéquate. Cependant, dans le cas de certains mets préparés, le seul moyen efficace de vérification est le thermomètre.

Une température de 60 °C (140 °F) pendant 3,5 minutes ou une température de pointe de 72 °C (160 °F) est suffisante pour éliminer la plupart des bactéries, telles les salmonelles.

Les oeufs durs

La température interne nécessaire à l'obtention des oeufs durs est supérieure à 72 °C (160 °F). Le temps généralement requis pour un oeuf moyen est de 7 minutes dans l'eau en ébullition.

Les oeufs mollets

Pour obtenir des oeufs mollets, il faut amener les oeufs et l'eau à ébullition. Par la suite, on peut fermer la source de chaleur et laisser reposer le tout sous couvert pendant 5 minutes, dans le cas d'oeufs de calibre moyen.

Les oeufs pochés

Les oeufs pochés doivent cuire dans une eau qui bout, jusqu'à ce que le blanc soit complètement pris et que le jaune commence à épaissir, soit pendant environ 5 minutes.

Les oeufs frits

Les mêmes critères de cuisson s'appliquent aux oeufs frits. Ces derniers doivent cuire pendant 3 minutes de chaque côté, ou dans un poêlon couvert pendant 4 minutes.

Les oeufs brouillés

Les oeufs brouillés doivent cuire jusqu'à ce qu'ils soient complètement fermes, sans aucun liquide résiduel.



Cuisson des oeufs - résumé

Poché	eau bouillante 5 minutes
mollet	eau bouillante 5 minutes
dur	eau bouillante 7 minutes
frit	3 minutes de chaque côté ou 4 minutes couvert
brouillé	consistance ferme, sans aucun liquide

Les mets préparés

Les quiches, cossetardes cuites et plats en casserole contenant des oeufs sont cuits lorsqu'un couteau, inséré au centre du mélange, en ressort propre.

Quant aux mets contenant des oeufs et du fromage, par exemple les lasagnes et les soufflés, la seule méthode recommandée pour vérifier la température est l'usage d'un thermomètre, qui doit indiquer 72 °C (160 °F) ou plus au centre du mélange.

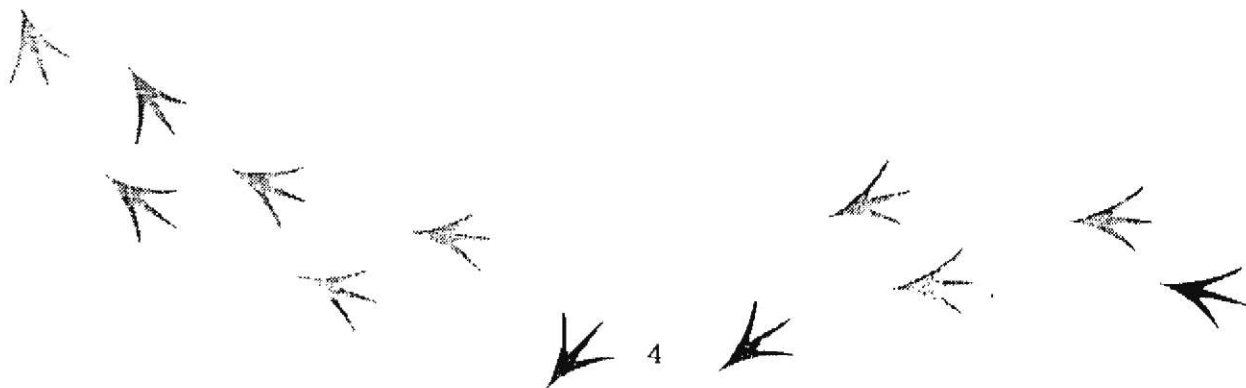
Les cossetardes sont cuites lorsque la préparation nappe bien une cuillère de métal. À ce moment, le mélange a atteint une température supérieure à 72 °C (160 °F).

Dans le cas d'une meringue, il est recommandé de mélanger les blancs d'oeufs à un minimum de 30 ml (2 cuillerées à soupe) de sucre par blanc d'oeuf, avant de les battre dans un bain-marie ou dans une casserole épaisse sur feu doux, jusqu'à la formation de pics. Sans sucre, les blancs vont se coaguler trop rapidement et produire une meringue insatisfaisante.

Une meringue de 3 blancs d'oeufs, versée sur la garniture chaude d'une tarte, doit être cuite dans un four réglé à 177 °C (350 °F) pendant 15 minutes. Une meringue contenant 4 blancs d'oeufs et plus doit cuire de 25 à 30 minutes à 163 °C (325 °F). Par la suite, les tartes à la meringue doivent être conservées au réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins.

Par mesure préventive, il faut cuire les jaunes d'oeufs utilisés dans des préparations culinaires, même si ces dernières ne requièrent pas de cuisson (certains soufflés, chiffons et mousses froides). Il faut alors mélanger chaque jaune d'oeuf à un minimum de 30 ml (2 cuillerées à soupe) d'eau ou de liquide prévu à la recette. Attention, une quantité moindre de liquide produira des oeufs brouillés. Il est recommandé de cuire le mélange à feu doux dans une casserole à fond épais, en brassant constamment. La cuisson est complète lorsque des bulles apparaissent à la surface de la préparation ou lorsque le mélange nappe une cuillère de métal, ou encore quand la température mesurée avec un thermomètre a atteint 72 °C (160 °F). Refroidir rapidement les jaunes cuits et les utiliser dans les recettes.

Il est suggéré de vider le contenu des oeufs que l'on veut décorer à la période de Pâques. Choisir des oeufs réfrigérés, propres et non fêlés. Avant et après l'extraction du contenu de l'oeuf, on peut rincer la surface de la coquille dans une solution d'une demi-tasse d'eau et de 5 ml (1 cuillerée à thé) d'eau de Javel. Utiliser le contenu de l'oeuf la journée même, sinon le congeler.



LA CONSOMMATION

Au Québec, la commercialisation des oeufs est soumise à une réglementation fédérale et provinciale. Ceux-ci font donc l'objet d'une surveillance constante. La plupart des oeufs sont classés au cours des 24 heures qui suivent leur arrivée au poste de classement. Après avoir été lavés à l'aide d'équipement spécialement conçu à cet effet, les oeufs sont mirés de façon à ce que soient éliminés tous ceux qui ne correspondent pas aux normes de « catégorie A » fixées par Agriculture et Agroalimentaire Canada. Finalement, les oeufs sont classés en fonction de leur poids et emballés en différents formats.

Même s'ils sont habituellement éliminés au mirage, les oeufs qui contiennent des taches de sang peuvent être consommés en toute sécurité, car il s'agit strictement d'un problème esthétique; il suffit d'enlever les taches avec un ustensile. On observe ce phénomène plus fréquemment dans les oeufs des jeunes pondeuses.

Un oeuf fertilisé mais non couvé peut être consommé sans risque; sa valeur nutritive est égale à celle d'un oeuf régulier.

Il existe sur le marché des oeufs pasteurisés qui peuvent être utilisés en milieu institutionnel ou servis aux personnes les plus vulnérables, c'est-à-dire les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient.

Il est possible de congeler des oeufs crus, entiers ou séparés (jaune ou blanc). Pour ce faire, il faut utiliser de petits contenants. Les bacs à glaçons font très bien l'affaire. Une fois congelés, il suffit de transférer les oeufs dans un contenant hermétique. Ces oeufs peuvent être conservés jusqu'à 4 mois dans un congélateur à -18 °C (0 °F).

On peut congeler tels quels les blancs d'oeufs et les oeufs entiers, légèrement battus ou non, sans ajouter quoi que ce soit. Par contre, pour empêcher les jaunes congelés seuls de former des grumeaux, il faut ajouter 1/2 ml (1/8 c. à thé) de sel ou 7 ml (1 1/2 c. à thé) de sucre ou de sirop de maïs par 50 ml (1/4 de tasse), soit environ 4 jaunes d'oeuf.

Comme pour tout autre aliment, il est recommandé de faire décongeler les oeufs au frigo et de les utiliser sans tarder.

MISE EN GARDE

Il est important de noter que les oeufs fêlés ou craquelés constituent un risque de contamination par les salmonelles. Il faut donc éviter d'acheter ces oeufs. Si, par inadvertance, vous avez des oeufs fêlés à la maison, utilisez-les dans les préparations nécessitant une cuisson atteignant au moins 63 °C (145 °F) pendant 15 secondes. Il ne faut jamais utiliser d'oeufs fêlés ou craquelés, dont le contenu s'écoule.

Pour les mêmes raisons, il est risqué et non recommandé de consommer à l'état cru (sans cuisson) des oeufs, ou un mélange d'oeufs broyés avec la coquille. Si on désire utiliser des oeufs crus dans certaines préparations qui ne requièrent pas de cuisson, il est préférable d'utiliser des oeufs liquides pasteurisés.

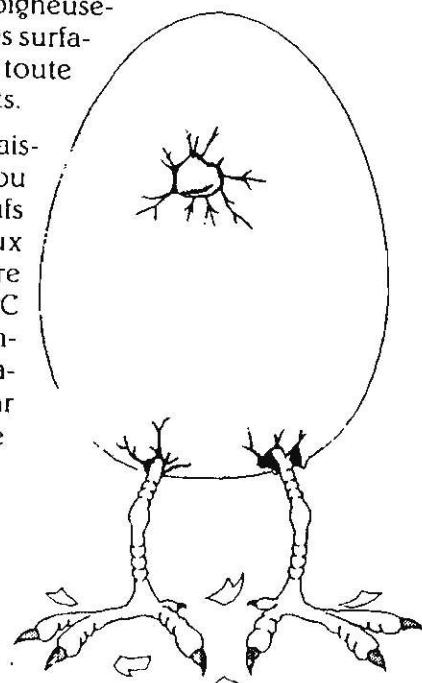
À la maison, il ne faut pas utiliser d'oeufs crus pour badigeonner des aliments qu'on ne cuira pas ou encore dans certaines préparations telles que le « lait de poule », les vinaigrettes, les mayonnaises et les crèmes de tapioca. Par contre, dans le commerce, ces produits sont sécuritaires, car ils sont fabriqués à partir d'oeufs pasteurisés ou font l'objet d'un traitement approprié.

Il faut bien faire cuire les oeufs, quelle qu'en soit l'origine, et toute préparation culinaire qui en contient, car la chaleur détruit la salmonelle. Il est important que le blanc et le jaune de l'oeuf ne soient plus liquides après la cuisson.

Les oeufs étant des aliments périssables, on doit les conserver au réfrigérateur, dont la température doit se situer à 4 °C (40 °F) ou moins.

Il est important de bien se laver les mains et de nettoyer soigneusement les ustensiles et les surfaces de travail lors de toute manipulation d'aliments.

Enfin, il ne faut jamais laisser séjourner les oeufs ou les produits à base d'oeufs pendant plus de deux heures à la température ambiante soit entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F), incluant le temps de préparation et de service, car c'est la température idéale de croissance des bactéries. Cette mise en garde s'applique d'ailleurs à tous les aliments périssables.



DES PETITS TRUCS

Problème	Solution
Couleur sombre autour du jaune d'un oeuf dur.	Ce phénomène est le résultat d'une réaction inoffensive entre le fer du jaune et le soufre contenu dans l'oeuf. On peut prévenir cet effet en cuisant les oeufs pendant le temps minimum nécessaire pour les rendre fermes et en les refroidissant le plus rapidement possible après la cuisson.
Dans une recette, la grosseur de l'oeuf n'est pas précisée.	À moins d'indications contraires, les recettes exigent des oeufs de calibre « gros », surtout dans les préparations culinaires où les oeufs contribuent beaucoup au volume et à la texture légère.
Les oeufs ont une texture caoutchouteuse.	Cela est dû à une cuisson prolongée des oeufs, effectuée à une température trop élevée. De plus, la valeur nutritive de l'oeuf s'en trouve diminuée.
Les oeufs cuits sont difficiles à écaler.	Le blanc d'un oeuf fraîchement pondu adhère encore à la coquille; il commence à s'en détacher au bout de trois ou quatre jours. Les oeufs pondus depuis au moins une semaine seront donc plus faciles à écaler une fois cuits.
On dit qu'il faut parfois réchauffer les oeufs à la température de la pièce avant de les utiliser ...	Cette pratique est requise uniquement si les oeufs doivent être mélangés à du gras et à du sucre. Cela évite que les oeufs froids ne durcissent le gras. Cette période de réchauffement doit être réduite au minimum, sans toutefois dépasser 45 minutes.

QUELQUES RENSEIGNEMENTS

Avant d'arriver chez le détaillant, les oeufs sont lavés, mirés, calibrés, classés et emballés selon des règles strictes.

Une poule commence à pondre vers l'âge de 20 semaines, jusqu'à environ 1 an; elle pond en moyenne de 240 à 280 oeufs durant cette période, soit près d'un oeuf par jour.

La grosseur des oeufs augmente avec l'âge de la poule, mais l'épaisseur de la coquille diminue, ce qui les rend plus fragiles.

Le lait de poule commercial est un breuvage nutritif pasteurisé, fabriqué à base de lait et d'oeufs.

On peut trouver sur le marché des oeufs liquides et en poudre (entiers, ou jaunes et blancs séparés) prêts à être utilisés dans différentes préparations. Ces produits ont subi un traitement de chaleur qui les rend sécuritaires.

Le Québec produit annuellement 70 millions de douzaines d'oeufs dans l'ensemble des régions et son niveau d'autosuffisance s'élève à quelque 80 %.



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
**Direction générale de la qualité des
aliments et de la santé animale**

97-0026

Pour obtenir de plus amples informations :

composez le 1-800-463-5023

ou adressez-vous au bureau de la **Direction régionale de la qualité**

des aliments et de la santé animale le plus près de
chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique

sous la rubrique « **Gouvernement du Québec :**

Agriculture, Pêcheries et Alimentation »)

Courrier électronique DSOCI@agr.gouv.qc.ca

ANNEXE 6

Mise en garde sur la consommation de lait cru (non pasteurisé)



Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) vous rappelle que la consommation de crème et de lait non pasteurisés (crus) ou d'autres produits laitiers tels que le beurre et le yogourt faits à partir de crème ou de lait crus, peut comporter des dangers pour la santé et que toute personne doit s'abstenir d'en consommer.

LES RISQUES

Consommer du lait cru, non pasteurisé, c'est s'exposer à des maladies d'origine alimentaire telles la salmonellose, la listériose et la colite hémorragique. Ces toxi-infections peuvent avoir des conséquences graves, particulièrement chez les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient.

LA PASTEURISATION

Seule la pasteurisation détruit les micro-organismes responsables des maladies d'origine alimentaire et garantit au public consommateur un produit sain, exempt de bactéries pathogènes. D'ailleurs, au Québec, la vente de lait cru est interdite par la loi et les règlements sur les produits laitiers et leurs succédanés.

La pasteurisation du lait destiné à la consommation humaine est obligatoire aussi bien dans le cas du lait de vache que du lait de chèvre. Les établissements qui procèdent à la pasteurisation doivent détenir un permis. Lorsqu'il figure sur l'emballage des produits laitiers, le permis est un numéro à quatre chiffres, inscrit seul ou entouré d'un octogone.

CONCLUSION

Le lait cru se retrouve généralement à la ferme, ainsi que dans les aires de traite aménagées dans les foires agricoles.

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec invite donc la population à être vigilante en consommant uniquement des produits laitiers faits de crème ou de lait pasteurisés, provenant d'établissements détenant un permis du MAPAQ.

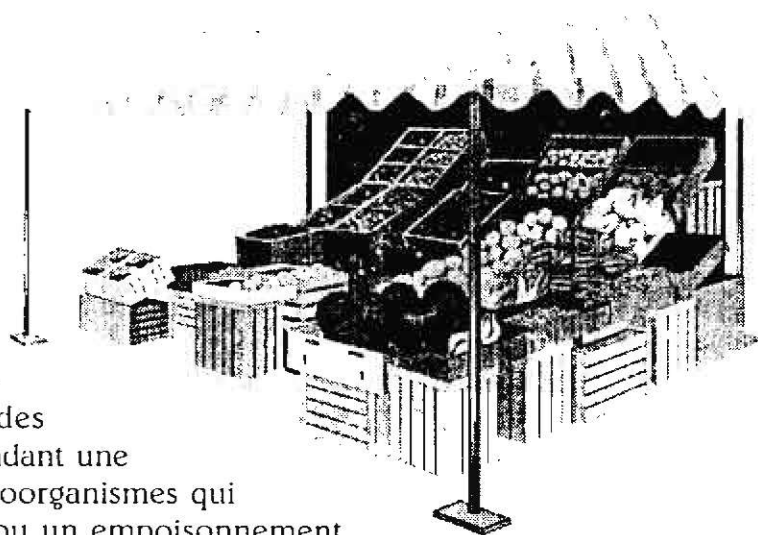
Pour obtenir plus d'information ou porter plainte, s'il y a lieu, vous pouvez composer le numéro sans frais 1-800-463-5023 ou joindre le bureau régional de la qualité des aliments et de la santé animale le plus près de chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique sous la rubrique « Gouvernement du Québec : Agriculture, Pêcheries et Alimentation »).

ANNEXE 7

ALIMENT ACTION

LA MISE EN CONSERVE MAISON : une façon intéressante de remplacer les aliments frais

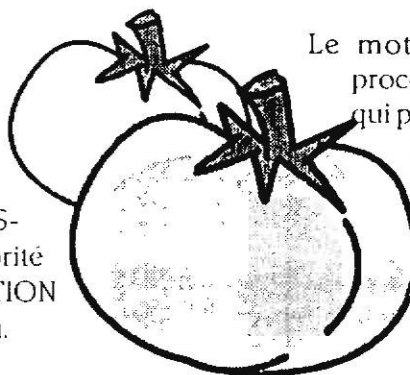
La période des récoltes, c'est aussi le temps de la mise en conserve des fruits et des légumes, alors abondants et disponibles à coût avantageux. Si vous désirez perpétuer la tradition et profiter pleinement de ces économies et de ces bons aliments tout au long de l'année, il faut prendre certaines précautions. De mauvaises techniques de préparation peuvent présenter des risques pour la santé.



La mise en conserve domestique consiste à chauffer des bocaux d'aliments à des températures suffisamment élevées, pendant une durée précise, afin de détruire les microorganismes qui pourraient entraîner une intoxication ou un empoisonnement alimentaire. Cependant, certaines bactéries se modifient en spores* très résistantes à la chaleur, ce qui leur permet de survivre en attendant des conditions favorables à leur développement. C'est le cas de la bactérie **Clostridium botulinum**, que l'on trouve un peu partout, notamment dans le sol. Placées dans des conditions favorables, ses spores se transforment en bactéries et celles-ci peuvent produire une toxine causant le botulisme, une intoxication alimentaire grave. Des aliments peu acides, gardés dans un bocal hermétiquement fermé, constituent un milieu propice à la production de la toxine.

MÉTHODE DE MISE EN CONSERVE

Il existe deux méthodes de préparation des conserves maison : la stérilisation dans une marmite sous pression (autoclave) et la pasteurisation à l'eau bouillante. Le mot « stérilisation » signifie : procédé thermique AVEC PRESSION, qui permet de détruire la majorité des bactéries et ASSURE LA DESTRUCTION des spores de **Clostridium botulinum**.



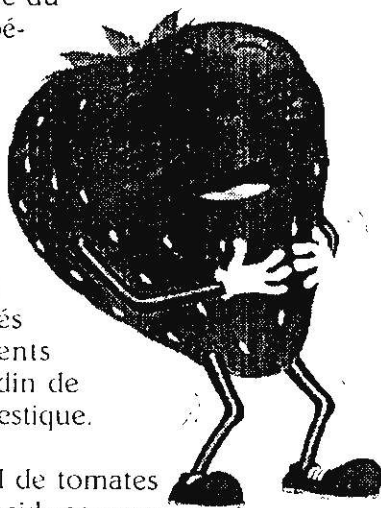
Le mot « pasteurisation » signifie : procédé thermique SANS PRESSION, qui permet de détruire la majorité des bactéries, dont toutes les bactéries pathogènes (pouvant causer des maladies), mais qui N'ASSURE PAS LA DESTRUCTION des spores de **Clostridium botulinum**.

* Structures bactériennes résistantes aux mauvaises conditions du milieu.

Une fois les microorganismes détruits et les bocaux scellés sous vide, les aliments, traités selon la méthode appropriée pendant le temps requis, se conservent pendant environ un an dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Le temps et la température

Chaque aliment a une densité spécifique qui affecte la vitesse de pénétration de la chaleur jusqu'au centre du bocal. Ce facteur de pénétration de la chaleur, ainsi que la grosseur du bocal déterminent le temps et la chaleur nécessaires au traitement. On peut trouver des exemples de temps et de durée de cuisson recommandés pour différents aliments dans le Guide Bernardin de mise en conserve domestique.



Par exemple, un bocal de tomates auquel on a ajouté un acide comme du jus de citron reconstitué, doit être traité pendant 35 minutes dans une marmite d'eau bouillante à 100 °C. Dans une marmite à pression, à une température de 116 °C et à une pression de 68 kPa (10 lb), le temps requis n'est que de 15 minutes.

Le sel et le sucre

La croissance de certains microorganismes est inhibée par de fortes concentrations de sel et de sucre, alors que d'autres y résistent. La seule utilisation du sucre ou du sel ne constitue pas une méthode de conservation adéquate : les concentrations nécessaires pour assurer la conservation rendraient les aliments imangeables. C'est pourquoi les microorganismes résistant au sel et au sucre doivent être détruits par un traitement à la chaleur.

Le pH des aliments

L'acidité est importante, puisque la concentration en acide détermine le type de traitement de l'aliment. Elle se mesure sur une échelle de pH de 14, où le point neutre se trouve à sept. Les valeurs de pH inférieures à sept sont acides et celles supérieures à sept sont alcalines.

Les aliments peu acides (valeurs de pH supérieures à 4,6) doivent être stérilisés à 116 °C dans une marmite sous pression, afin de détruire les spores de *Clostridium botulinum*. Les aliments acides (valeurs de pH inférieures à 4,6) empêchent le développement de la spore de *Clostridium botulinum*. C'est pourquoi un traitement dans une marmite d'eau bouillante, à 100 °C, suffit.

Le fait d'ajouter du sucre à la sauce à spaghetti peut en rendre le goût moins acide, mais ne change aucunement le pH.

Les aliments peu acides

Tous les légumes, volailles, viandes, fruits de mer, gibiers, ragoûts, soupes, sauces à spaghetti, etc. sont des aliments peu acides. Ils doivent donc être soumis à un traitement de chaleur d'au moins 116 °C. La marmite à pression, munie d'un manomètre à cadran (autoclave à cadran), permet d'atteindre cette température. Ce type d'appareil permet de lire la pression à l'intérieur, sur le cadran posé à l'extérieur.

Il est également possible d'utiliser la marmite à pression munie d'un régulateur de pression de 102 et 68 kPa (15 et 10 lb). Dans ce type d'appareil, le régulateur se met à osciller quand la pression recommandée est atteinte. Il est important de choisir un appareil qui atteint une pression suffisamment élevée. Le régulateur de 34 kPa (5 lb) ou « presto » que l'on trouve dans la plupart de nos cuisines, peut être utilisé pour la cuisson, mais NON POUR LA MISE EN CONSERVE. Il est important de vérifier les instructions du fabricant avant d'utiliser une marmite à pression.

Les aliments acides

Tous les aliments acides peuvent être traités dans une marmite d'eau bouillante. La plupart des confitures, les gelées, les tartinades de fruits, les marmelades, les marinades et les relishes en sont des exemples. Cette méthode exige l'utilisation d'un chaudron muni d'un support métallique qui retient les pots, lesquels seront recouverts d'au moins 5 centimètres d'eau. Les tomates peuvent ne pas être suffisamment acides. Pour éviter tout danger, il vaut mieux, avant la stérilisation, ajouter de l'acide citrique ou du jus de citron reconstitué (le jus naturel étant trop acide).

Échelle de pH (0-14)

	citrons	2,2 – 2,8
	vinaigre	2,5
	framboises	2,8 – 3,6
Aliments acides :	pommes	2,9 – 3,7
Chauffer à 100 °C	fraises	3,0 – 3,9
dans l'eau bouillante.	rhubarbe	3,1 – 3,2
	bleuets	3,3 – 3,5
	pêches	3,4 – 4,0
	tomates	4,0 – 4,7

Point de partage de l'acidité : 4,6 acide

	piments	4,6 – 5,2
	carottes	4,9 – 5,4
	betteraves	4,9 – 5,8
Aliments peu acides :	haricots	5,0 – 6,0
Stériliser à 116 °C	choux	5,2 – 5,4
dans l'autoclave.	asperges	5,4 – 5,8
	viandes	6,0 – 6,0
	lait	6,3 – 6,6

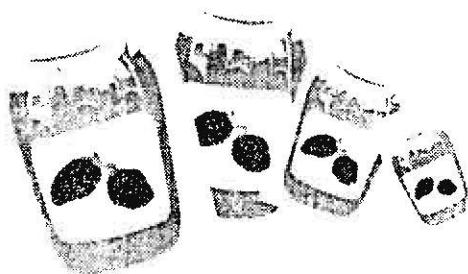
Point neutre : eau pure 7,0

Au delà de 7,0, les aliments sont alcalins.

Les pots à conserve

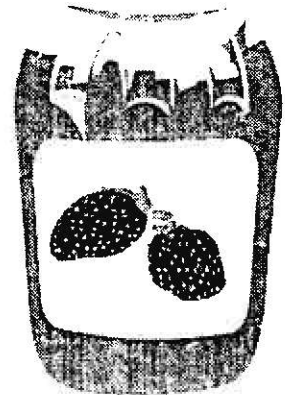
Utilisez des pots et des couvercles expressément conçus pour la mise en conserve (de type Mason). N'utilisez jamais les pots usagés de moutarde ou de marinade pour la mise en conserve. Les joints d'étanchéité ne doivent être utilisés qu'une seule fois. Éliminez les bords fêlés et ceux dont le rebord est ébréché et jetez les joints qui s'étirent ou qui s'effritent. Faites bouillir, durant 15 minutes, les bords vides avant de procéder à la mise en conserve dans l'eau bouillante.

N'oubliez pas que ce n'est pas le contenant qui fait la conserve, mais **le procédé**.



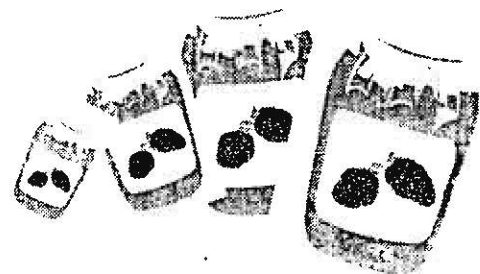
Utilisation des conserves maison

Avant d'ouvrir un pot, inspectez-le minutieusement afin de déceler tout signe de détérioration. Vérifiez le contenu : il ne doit s'en dégager aucune odeur désagréable. Une précaution supplémentaire contre le botulisme consiste à faire bouillir les conserves d'aliments peu acides avant de les consommer. Laissez-les mijoter de 10 à 15 minutes dans une casserole couverte pour en détruire les éventuelles toxines. Ne goûtez aucun aliment qui semble gâté, qui écume ou qui dégage une odeur désagréable à la cuisson. Au moindre doute, jetez le tout dans la toilette, pour éviter que des personnes ou des animaux n'en mangent.



Hygiène et conservation

- Utilisez toujours des matières premières de qualité.
- Lavez et faites bouillir, lorsque nécessaire, les bords avant l'usage.
- Lavez-vous les mains et utilisez des ustensiles propres.
- Rangez les conserves maison dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.
- Les aliments peu acides (viandes, volailles, gibiers, etc.) devraient être entreposés à 4 °C ou moins s'ils n'ont pas subi un traitement de stérilisation.
- Les conserves maison bien faites peuvent être gardées pendant environ 1 an.



Les méthodes de mise en conserve dans une marmite à découvert ou au four ne sont pas recommandées pour la mise en conserve domestique. La méthode à découvert ne permet pas aux aliments d'atteindre une température assez élevée pour détruire les bactéries et elle ne garantit pas un scellage hermétique. La mise en conserve au four est dangereuse, parce que la chaleur sèche pénètre très lentement à l'intérieur des bocaux d'aliments. De plus, la température des fours varie selon leur degré de précision de chaleur et la circulation de la chaleur. On risque aussi que les bocaux explosent dans le four.

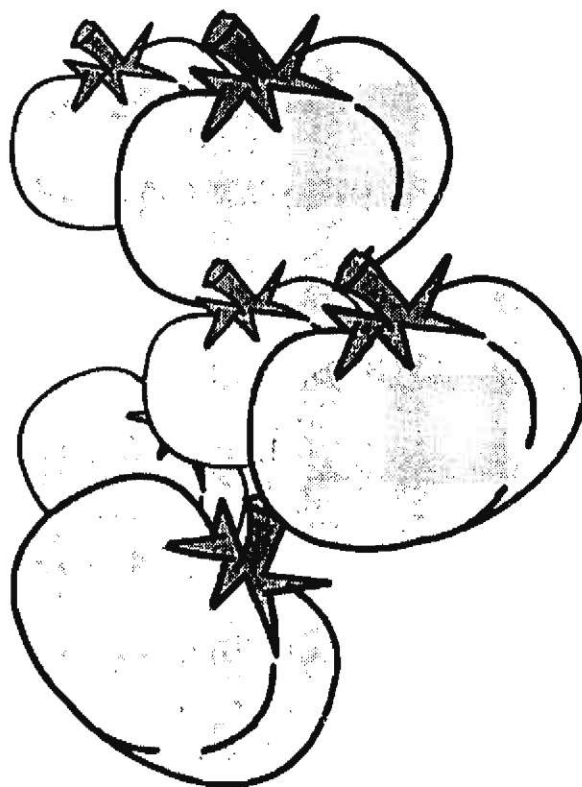
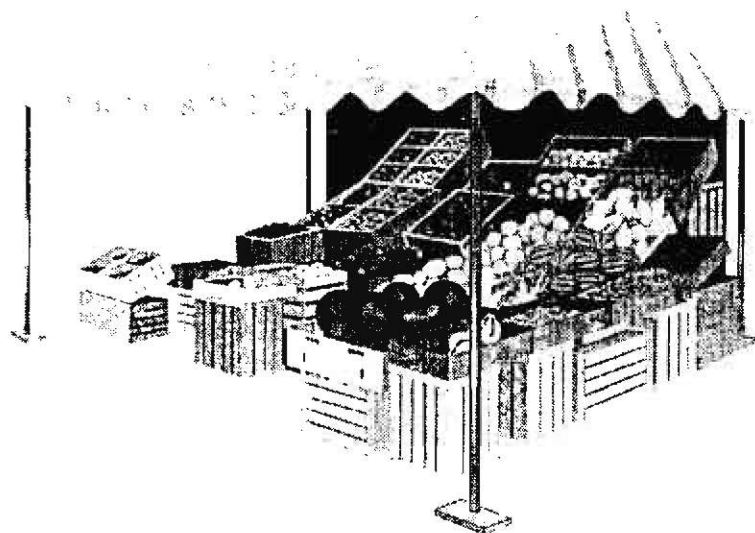
Vous pouvez obtenir d'autres renseignements en consultant le guide Bernardin de mise en conserve domestique par Bernardin Ltée à l'adresse suivante :

Services à la clientèle

Bernardin of Canada, Ltd.

120, The East Mall, Etobicoke (Ontario) M8Z 5V5

Canning.bernardin@sympatico.ca



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
**Direction générale de la qualité des
aliments et de la santé animale**

97-0126

Pour obtenir de plus amples informations :

composez le 1-800-463-5023

ou adressez-vous au bureau de la **Direction régionale de la qualité
des aliments et de la santé animale** le plus près de
chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique
sous la rubrique « **Gouvernement du Québec :**
Agriculture, Pêcheries et Alimentation »)

Courriel électronique : DSAC19@agri.mec.gouv.qc.ca

MODULE

LA VIANDE

comment l'apprêter pour épater !

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. PLAN DU MODULE, DANS LE CAHIER DU PARTICIPANT	3
III. NOTES ET EXPLICATIONS AU FORMATEUR, EN RELATION AVEC LE CONTENU THÉORIQUE	4
IV. ACTIVITÉ PRATIQUE	18
BIBLIOGRAPHIE	19

ANNEXE : La découpe de boeuf (Centre d'information sur le bœuf)

Durée approximative de la présentation de ce module :

Prévoir environ 60 minutes pour la présentation théorique.

Matériel nécessaire :

1. *La découpe du boeuf*
2. *Le boeuf canadien : Savoir le choisir et le cuire*
Source : Centre d'information sur le boeuf
777 rue Cordner, Lasalle, Québec, H8N 2X2
(514) 368-9900
Commandes par téléphone : prévoir 2 semaines de délai.
3. *Le Porc du Québec : Gamme de coupe*
4. *Le Porc du Québec : Petit guide de cuisson*
Source : Fédération des producteurs de Porc du Québec
Maison de l'UPA
555, boul. Roland-Therrien, Longueuil, Québec, J4H 3Y9
(514) 679-0530
Commandes par téléphone : prévoir 2 à 3 semaines de délai.

Autres documents disponibles :

Fédération des producteurs de volailles du Québec.

Fédération des producteurs de dindon du Québec.

Source : Maison de l'UPA
555, boul. Roland-Therrien, Longueuil, Québec, J4H 3Y9
(514) 679-0530
Commandes par téléphone : prévoir 2 à 3 semaines de délai.

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Connaître l'apport nutritionnel de la viande et de la volaille dans l'alimentation.
2. Connaître les différentes coupes de viande selon leur niveau de tendreté.
3. Associer les coupes de viande aux modes de cuisson qu'il faut utiliser pour maximiser leur tendreté.
4. Connaître les choix économiques à faire dans l'achat de la viande.
5. Connaître et être en mesure d'appliquer les modes de cuisson pouvant être utilisés pour cuire la viande.
6. Connaître les moyens de conservation adéquats pour la viande.
7. Identifier des façons d'utiliser des restes de viande.

II. PLAN DU MODULE (dans le cahier du participant)

- 1. PRÉSENTATION DU MODULE**
- 2. UN PEU DE NUTRITION**
 - 2.1 CONTENU NUTRITIONNEL DE LA VIANDE ET DE LA VOLAILLE**
 - 2.1.1 Protéines
 - 2.1.2 Fer
 - 2.2 CHOIX À PRIVILÉGIER**
 - 2.3 RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**
- 3. COUPES DE VIANDE DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ**
 - 3.1 BOEUF**
 - 3.1.1 *Coupes tendres*
 - 3.1.2 *Tendreté moyenne*
 - 3.1.3 *Coupes peu tendres*
 - 3.2 VOLAILLE DISPONIBLE SUR LE MARCHÉ**
- 4. CHOIX ÉCONOMIQUES**

Boeuf en cubes
Boeuf haché
Boeuf en tranche
Poulet et dinde
- 5. CUISSON**
 - 5.1 DÉFINITIONS**
 - 5.2 TRUC POUR ATTENDRIER LA VIANDE**
 - 5.3 TRUCS POUR REHAUSSER LE GOÛT DE LA VIANDE**
- 6. CONSERVATION**
 - 6.1 AU SUPERMARCHÉ**
 - 6.2 À LA MAISON**

Réfrigération
Congélation
- 7. UTILISATION DES RESTES**

BIBLIOGRAPHIE

III. NOTES AU FORMATEUR

1. PRÉSENTATION DU MODULE

Demander aux participants quel item leur coûte le plus cher dans l'épicerie. Habituellement, la viande est l'aliment auquel on consacre le plus gros montant d'argent chaque semaine, c'est pourquoi on doit être bien informé pour faire des choix judicieux.

L'argent utilisé pour l'achat de la viande dans le panier d'épicerie représente une grande proportion du budget total consacré à l'alimentation. Il est donc important de bien connaître les nombreuses coupes de viande disponibles et leurs coûts. Dans ce module, il sera question du contenu nutritionnel de la viande, des coupes de viande disponibles au supermarché, des priorités d'achat, de la conservation et des différents modes de cuisson pouvant être utilisés.

2. UN PEU DE NUTRITION

Dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, le groupe des *Viandes et substituts* comprend : la viande (agneau, boeuf, porc), la volaille (poulet, dinde, etc.), le poisson et les fruits de mer, et les substituts (oeufs, légumineuses, tofu).

2.1 CONTENU NUTRITIONNEL DE LA VIANDE ET DE LA VOLAILLE

2.1.1 Protéines

Les viandes et substituts apportent dans l'alimentation une partie des protéines dont le corps a besoin. Le principal rôle des protéines est de participer à la construction et à la réparation des tissus du corps. De plus, les protéines fournissent de l'énergie à notre corps.

Il y a deux sortes de protéines dans les aliments : les protéines complètes et les protéines incomplètes. On retrouve les protéines complètes dans la viande, le poisson, les oeufs et les produits laitiers. Les protéines incomplètes se retrouvent dans les légumineuses, les noix, les graines et les produits céréaliers.

La viande et la volaille contiennent donc des protéines complètes.

***Il existe deux sortes de protéines : les protéines complètes
et les protéines incomplètes.***

On retrouve des sources de protéines complètes dans les produits d'origine animale (viande, poisson, oeufs, produits laitiers). Les protéines complètes sont composées, au minimum, de 8 acides aminés différents, considérés comme essentiels, car le corps humain est incapable de les fabriquer. On doit obligatoirement les trouver dans les aliments que l'on consomme. Les acides aminés sont comme des briques qui seront assemblées dans tous les tissus de l'organisme pour faire des protéines.

Les aliments d'origine végétale contiennent des protéines incomplètes, c'est-à-dire qu'elles sont constituées de seulement quelques acides aminés essentiels. Il est possible de combiner des protéines d'origine végétale pour avoir les 8 acides aminés essentiels dans l'alimentation.

2.1.2 Fer

En plus d'être une source de protéines complètes pour le corps, la viande et la volaille contiennent du fer en bonne quantité.

Le fer est important dans le corps humain. Il joue un rôle dans le transport de l'oxygène à partir des poumons vers les tissus du corps. On retrouve le fer dans plusieurs aliments dont la viande, la volaille, le poisson, les légumes verts, les céréales à grains entiers ou enrichies. Le fer que l'on retrouve dans les viandes, volailles et poissons est plus facilement absorbable que le fer que l'on retrouve dans les légumes et autres végétaux. Il est donc important d'inclure des aliments provenant du groupe des viandes, volailles et poissons régulièrement dans l'alimentation.

Le fer

Le fer joue un rôle important dans le transport de l'oxygène des poumons vers les tissus du corps. La plus grande partie du fer se trouve dans les globules rouges du sang (hémoglobine). Une carence en fer entraîne l'anémie, caractérisée par une fatigue excessive.

On retrouve du fer dans des sources animales comme le foie et les autres abats, la viande et la volaille. Il y a aussi du fer dans des sources végétales : les légumineuses, les produits céréaliers à grains entiers ou enrichis et les légumes verts. Le fer que l'on retrouve dans les sources animales est plus facilement absorbable que le fer provenant des sources végétales.

2.2 CHOIX À PRIVILÉGIER

Le contenu en gras de la viande dépend de la coupe choisie. Il est préférable de choisir les coupes de viande plus maigres, dont il est facile de retirer le surplus de gras qui n'est pas nécessaire à la cuisson. Dans le cas du boeuf haché, le maigre constitue un bon choix. Pour ce qui est de la volaille, il est possible de retirer une partie du gras en enlevant la peau et le gras visible avant la cuisson.

Le boeuf haché est classé selon le pourcentage de gras qu'il contient :

Ordinaire	au plus 30 % de gras
Mi-maigre	au plus 23 % de gras
Maigre	au plus 17 % de gras
Extra maigre	au plus 10 % de gras

2.3 RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer deux portions par jour d'aliments provenant du groupe *Viandes et substituts*. Dans le cas de la viande et de la volaille, une portion correspond à 2 à 3,5 onces (50 à 100 g). Peu importe les choix que l'on fait à l'intérieur de ce groupe, l'important est de varier autant que possible les sources de protéines et de fer, de façon à combler nos besoins.

3. COUPES DE VIANDE DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ

Prenez le temps de bien démêler les différentes coupes de viande, leur provenance et leur tendreté avant de donner cet atelier. Rendez-vous au supermarché pour voir dans le comptoir de viande les différentes coupes disponibles, pour les comparer avec les notions présentées sur votre feuille *La découpe du boeuf*. Attardez-vous davantage à la provenance de la coupe, et non pas au style de coupe.

Après avoir vu ces notions de coupes de viande durant la partie théorique de l'atelier, si le temps et l'endroit où les ateliers sont donnés le permettent, vous pourriez vous rendre dans un supermarché pour voir concrètement les coupes de viande.

Note: Sur votre feuille *La découpe du boeuf*, la section située en haut à gauche est en orange, c'est-à-dire qu'elle comprend selon cette source des coupes de tendreté moyenne. Mentionnez aux participants d'inclure cette section avec les coupes peu tendres, car les coupes que l'on y retrouve sont en général peu tendres et bénéficient d'être apprêtées selon les modes de cuisson recommandés pour les coupes peu tendres.

Lors de la présentation de cette section, remettez à chacun des participants le document *La découpe du boeuf*, et montrez sur votre propre copie l'emplacement de chacune des parties dont vous parlerez. Soyez clairs dans vos explications pour rendre accessibles ces notions si importantes. Si possible, utilisez l'affiche *La découpe du boeuf* disponible au Centre d'information sur le boeuf (voir section Table des matières de ce module).

La division des découpes de viande se ressemble pour le porc, l'agneau et le boeuf, mais les noms donnés aux différentes parties ne sont pas les mêmes. Pour se retrouver dans les coupes de viande, prenons comme base la découpe du boeuf. La découpe du boeuf permet d'obtenir des coupes tendres, des coupes de tendreté moyenne et des coupes peu tendres.

3.1 BOEUF

3.1.1 Coupes tendres

Les coupes tendres proviennent de la **côte**, de la **longe** et de la **surlonge**. Elles regroupent :

- * Côte : bifteck de **faux-filet**, bifteck de **côte**, rôti de côtes
- * Longe : bifteck d'**aloyau**, bifteck de **côte d'aloyau**, rôti et bifteck de **filet**, bifteck de **contre-filet**
- * Surlonge : bifteck de **surlonge**.

Les coupes tendres sont généralement les plus chères sur le marché. Ces coupes peuvent être cuites selon un mode de cuisson à chaleur sèche (rôtir, sauter, griller), soit au four en rosbif, dans la poêle ou sur le grill.

3.1.2 *Tendreté moyenne*

Les coupes de tendreté moyenne proviennent de la cuisse :

- * Rôti de **croupe**, rôti et bifteck de **noix de ronde**, rôti et bifteck d'intérieur de **ronde**, rôti et bifteck d'extérieur de **ronde**, rôti et bifteck de **pointe de surlonge**.

Si elles sont piquées, ces coupes de viande peuvent être cuites au four, en rosbif ou à la poêle. Si elles ne sont pas piquées, un mode de cuisson utilisant la chaleur humide assurera une plus grande tendreté aux morceaux provenant de cette partie. On les cuira alors au four dans des mets en sauce pour que la viande soit plus tendre.

Qu'est-ce qu'une viande piquée ?

Une viande piquée est une viande qui a été attendrie mécaniquement dans le but de briser la fibre du muscle. On reconnaît la viande piquée aux petits trous visibles à sa surface.

3.1.3 *Coupes peu tendres*

Les coupes peu tendres proviennent du bloc de l'épaule, de la **poitrine**, de la **pointe de poitrine** et du **flanc** :

- * Bloc de l'épaule : rôti et bifteck de **palette**, rôti et bifteck de **côtes croisées**, rôti de **haut-de-côtes**, rôti d'épaule
- * Pointe de poitrine : rôti de pointe de **poitrine**
- * Flanc : bifteck de **flanc**

Ces coupes de viande doivent être préparées en ragoût ou en pot-au-feu, cuites selon un mode de cuisson à chaleur humide. Un long temps de cuisson à chaleur douce permettra d'attendrir ces viandes.

3.2 VOLAILLE DISPONIBLE SUR LE MARCHÉ

On peut se procurer au supermarché le poulet entier ou dépecé selon divers degrés : cuisses, pilons et hauts de cuisses, poitrines avec dos, poitrines seules, ailes. Dans le cas de la dinde, on la retrouve souvent congelée et entière, mais il est aussi possible de se procurer des cuisses ou des poitrines fraîches.

Le choix d'acheter la volaille entière ou déjà dépecée dépend de l'utilisation que l'on prévoit, du temps dont on dispose pour cuisiner et du budget disponible. Pour une utilisation rapide, des poitrines désossées sont parfaites si on peut les acheter en rabais. Si le poulet est acheté dans le but d'agrémenter un riz aux légumes ou une salade de pâtes, des cuisses ou un poulet entier feront l'affaire, à un moindre prix, mais le temps nécessaire à la préparation sera un peu plus long.

4. CHOIX ÉCONOMIQUES

Boeuf en cubes

Le boeuf disponible en rôti désossé ou non, ou en cubes, est découpé dans les coupes provenant du bloc d'épaule (palette, côtes croisées, haut de côtes), de la **pointe de poitrine**, de la **poitrine** et du **flanc**. Ces coupes de viande peu tendres sont très économiques à l'achat. Pour économiser davantage on peut acheter la viande en morceaux que l'on coupera nous-mêmes en cubes. Si le temps manque, le boeuf en cubes à ragoût est un bon choix.

Attention : Les cubes de boeuf se retrouvent selon trois appellations dans les comptoirs de viande : **boeuf à ragoût**, **boeuf à brochette** et **boeuf en cubes pour boeuf bourguignon**. Le **boeuf à ragoût** est le moins cher à l'achat, et il sera parfait pour vos recettes de pot-au-feu.

Boeuf haché

La viande hachée est aussi un choix économique. On peut l'utiliser dans des mets allongés avec des légumes, du riz ou des pâtes, qui diminueront encore son coût initial. Bien assaisonnée et apprêtée avec originalité, la viande hachée peut être présentée de différentes façons.

Boeuf en tranche

Le steak en tranche est abordable lorsqu'il provient de parties attendries, comme la noix de ronde, l'intérieur ou l'extérieur de ronde et la pointe de surlonge, qui sont à l'origine des coupes moyennement tendres. Ces morceaux seront tendres à la mastication puisqu'ils ont été « piqués » pour être plus tendres.

Poulet et dinde

Le poulet revient habituellement moins cher s'il est acheté entier et qu'on le dépèce soi-même. Toutefois, comme cette opération demande du temps, il peut être avantageux d'acheter le poulet en morceaux déjà coupés selon l'usage que l'on désire en faire. Par exemple, les cuisses de poulet sont un très bon choix pour cuisiner un riz au poulet, une salade ou des sandwiches. Il faudra alors les dépecer après cuisson. Si l'on veut par contre manger le poulet seul en viande entière, il peut être préférable d'acheter des poitrines, si elles sont en rabais. Les poitrines sont rapides d'utilisation si elles sont désossées, ce qui représente un avantage certain pour les gens pressés.

Lorsqu'elle est disponible, la dinde est un bon choix puisqu'elle contient plus de chair que d'os. Comme la dinde que l'on retrouve sur le marché est souvent congelée, il faut prévoir à l'avance le moment où on l'utilisera pour la faire dégeler.

5. CUISSON

Prenez le temps de bien décrire chaque mode de cuisson, en rappelant s'il s'agit de chaleur sèche ou humide, en mentionnant après chaque mode les coupes que l'on peut cuire de cette façon. Aidez-vous des notions présentées au verso du document *La découpe du boeuf*.

Définition résumée de la cuisson des viandes (selon le Dictionnaire encyclopédique des aliments, p. 563)

La cuisson peut attendrir ou durcir la viande, selon le degré de chaleur utilisé. Le secret d'une cuisson réussie consiste à amollir les protéines contenues dans les fibres musculaires et à rendre le collagène gélatineux.

Trop de chaleur liquéfie le collagène; le jus qui s'écoule entraîne avec lui les vitamines et minéraux, ce qui diminue la valeur nutritive lorsque le jus de cuisson n'est pas conservé. La viande devient alors desséchée, diminuée de volume et elle perd de la saveur.

Cuire la viande au four à basse température permet de réchauffer graduellement le tissu conjonctif, qui devient gélatineux et qui continue à retenir fibres musculaires et jus, rendant ainsi la viande tendre, juteuse et savoureuse.

Les différents modes de cuisson possibles pour la viande et la volaille peuvent être regroupés en deux catégories, selon le type de chaleur utilisé :

➔ Chaleur sèche	➔ Chaleur humide
* Griller	* Pocher ou mijoter
* Rôtir	* Braiser
* Sauter	

5.1 DÉFINITIONS

⇒ *Chaleur sèche : pour les coupes de viande tendres*

Griller : Cuisson par contact direct avec le feu, sans addition de corps gras, sauf si l'aliment est trop maigre. L'aliment peut être cuit sur le grill au dessus de braises, ou sous le grilleur dans un four entrouvert, à environ 10 cm de l'élément. L'aliment peut aussi être cuit dans une poêle antiadhésive.

Rôtir : Cuisson au four, sans couvercle, et sans addition de liquide. On peut utiliser une rôtissoire à bords peu élevés. L'aliment doit être graissé s'il est maigre. S'il est lardé, on place la partie grasse de l'aliment en surface. Mode de cuisson qui permet de faire le rosbif. Convient aux viandes tendres ou aux coupes moyennement tendres qui ont été attendries. Exemple : rosbif, filet de porc, rôti de porc.

Sauter : Cuisson à la poêle, utilisant un peu de corps gras. On peut cuire le steak en tranche selon ce mode de cuisson. Le boeuf haché peut aussi être cuit selon ce mode de cuisson.

Ces trois modes de cuisson à **chaleur sèche** conviennent pour les **coupes tendres**, provenant des côtes, de la longe et de la surlonge, ou pour les **coupes moyennement tendres, attendries ou piquées**, provenant de la noix de ronde, de l'intérieur ou de l'extérieur de ronde, ou de la pointe de surlonge.

⇒ *Chaleur humide : pour les coupes de viande moins tendres, qui seront attendries par la cuisson lente à feu doux, avec du liquide*

Pocher ou mijoter : Cuisson dans un liquide (eau, bouillon) porté à une température atteignant aussi près que possible le point d'ébullition. On cuira le poulet ou le poisson, servis avec une sauce, selon ce mode de cuisson.

Braiser : Cuisson dans un récipient couvert et contenant un peu de liquide. Cette cuisson peut être précédée par une première cuisson consistant à saisir la viande. Le but de ce mode de cuisson est d'attendrir la viande par une cuisson lente à faible température. Ce mode de cuisson convient donc aux coupes peu tendres.

On cuira le boeuf en cubes selon ce mode de cuisson, pour l'attendrir. Les côtelettes de porc cuites selon ce mode seront assurément réussies (saisir dans la poêle les côtelettes pour ensuite les faire cuire dans une sauce au choix).

Le boeuf haché peut être cuit selon ce mode pour varier son goût et sa présentation (cigares au choux, pain de viande, ...).

Ces deux modes de cuisson à **chaleur humide** rendront les **coupes peu tendres**, provenant de la palette, de l'épaule, de la pointe de poitrine, de la poitrine ou du flanc très acceptables.

Dégraisser les viandes

Peu importe le mode de cuisson choisi, il faut enlever le gras visible de la viande et utiliser un minimum de gras pour la cuisson. Pour cuisiner des mets en sauce, il faut idéalement réfrigérer le mets avant de le servir pour enlever le gras figé en surface. Ces précautions diminuent considérablement le gras consommé, sans que le goût du mets n'en soit affecté.

Pour la cuisson du bœuf haché, l'utilisation d'une poêle antiadhésive permet de ne pas ajouter de gras à la cuisson.

Saler avant ou après la cuisson ?

Il n'est pas recommandé de saler la viande avant de la faire cuire, car le sel fait ressortir le jus de la viande, qui perdra de la saveur. Utilisez les mélanges aromatiques proposés à la section 5.3 pour donner du goût à vos mets contenant de la viande.

Ne piquez pas la viande avec une fourchette !

Conseillez aux participants d'utiliser des pinces pour manipuler la viande pendant la cuisson. Le fait de piquer la viande avec une fourchette amène une perte de jus : la viande est alors moins tendre.

5.2 TRUC POUR ATTENDRIR LA VIANDE

Mentionnez aux participants que le fait de mariner la viande n'est pas équivalent à la faire cuire. La viande marinée doit être cuite pour détruire les bactéries qu'elle peut contenir. La marinade peut être servie avec la viande si elle est cuite. Bien entendu, il faut faire mariner la viande au réfrigérateur et non pas à la température de la pièce. La marinade ne détruit pas les bactéries, elle sert seulement à donner du goût à la viande.

Pour attendrir des cubes de boeuf qui seront servis en brochette ou pour rendre plus tendre un steak provenant d'une partie moyennement tendre, utilisez cette recette de marinade. En plus d'attendrir votre viande, elle lui donnera bon goût !

Marinade

125 ml	sauce soya	½ tasse
50 ml	cassonade	¼ tasse
50 ml	vinaigre	¼ tasse
50 ml	jus d'ananas	¼ tasse
1	gousse d'ail émincée	1

Dans une casserole, amenez à ébullition tous les ingrédients. Cuire 1 à 2 minutes. Laisser tiédir. Verser la marinade sur la viande, dans un plat peu élevé. Couvrir et placer au réfrigérateur environ 6 heures, ou toute la nuit si possible. Retirer la viande de la marinade pour cuire. La marinade peut être servie avec la viande si elle est cuite.

Recette tirée de *Réduisez le gras - savourez le boeuf*, Centre d'information sur le boeuf.

5.3 TRUCS POUR REHAUSSER LE GOÛT DE LA VIANDE

On peut utiliser des mélanges aromatiques qui rehausseront le goût des mets cuisinés :

* Pour le boeuf :	10 ml	persil séché	2 c. à thé
	10 ml	poudre d'ail	2 c. à thé
	10 ml	poudre d'oignon	2 c. à thé
	10 ml	poivre moulu	2 c. à thé

Saupoudrez ce mélange sur la viande ou dans les mets composés que vous cuisinerez.

* Pour la volaille :	5 ml	basilic séché	1 c. à thé
	5 ml	cerfeuil séché	1 c. à thé
	5 ml	marjolaine séchée	1 c. à thé
	5 ml	persil séché	1 c. à thé
	5 ml	thym séché	1 c. à thé

Saupoudrez ce mélange sur votre poulet avant la cuisson.

* **Bouquet garni :**

Dans tous les mets composés cuisinés à partir de boeuf ou de poulet, un bouquet garni fait d'une feuille de laurier, de persil et de thym (placés dans un coton à fromage) donnera bon goût à vos recettes.

Pour donner du goût à la volaille pochée, hachez des branches et des feuilles de céleri ainsi que de l'oignon, accompagnés d'un bouquet garni dans l'eau de cuisson.

6. CONSERVATION

La viande et la volaille ne doivent pas séjourner longtemps à la température de la pièce, du moment de l'achat jusqu'à la consommation.

6.1 AU SUPERMARCHÉ

Lorsque vous faites vos emplettes, planifiez votre trajet de façon à terminer vos courses à l'épicerie.

Une fois arrivé au supermarché, choisissez vos viandes en dernier, après avoir fait le tour du supermarché pour choisir vos autres aliments. Choisissez de préférence les emballages de viande indiquant la date la plus récente (le jour même si possible). Évitez les emballages abîmés ou ceux qui contiennent beaucoup de sang.

6.2 À LA MAISON

Une fois de retour à la maison, il faut entreposer rapidement la viande et la volaille au réfrigérateur, idéalement dans le tiroir conçu spécialement pour la viande.

Réfrigération

La température d'entreposage au réfrigérateur doit être entre 1° et 4° C. La viande crue se conserve de 1 à 3 jours au réfrigérateur si elle a été conservée à des températures adéquates. Le délai de conservation est de deux jours au maximum pour la viande hachée crue. Il faut idéalement cuire la viande rapidement si on veut s'assurer de garder sa qualité.

Lors de son utilisation, il ne faut pas faire séjourner trop longtemps la viande à la température de la pièce. Pour qu'un mets contenant de la viande demeure salubre, il doit séjourner moins de deux heures à la température de la pièce. Après ce délai, les micro-organismes seront présents en grande quantité. L'aliment n'est alors plus propre à la consommation, il doit être jeté.

Une fois cuite, la viande peut se conserver de 2 à 3 jours au réfrigérateur, mais il est toujours préférable de la consommer dans les plus brefs délais.

Congélation

Si vous achetez la viande en grande quantité et surtout si vous ne prévoyez pas utiliser la viande dans les deux jours suivant la date d'achat, il est préférable de la congeler. Avant de procéder à la congélation, il faut changer l'emballage de la viande pour s'assurer qu'elle conserve la qualité qu'elle avait lors de l'achat. Utilisez des sacs à congélation et inscrivez sur le sac la date à laquelle vous congeler l'aliment. Assurez-vous de retirer le surplus d'air du sac avant de le fermer. Évitez

de congeler la viande dans son emballage original, car il est fragile et risque de se briser, ce qui rendrait la viande desséchée par le froid.

Au moment d'utiliser la viande qui a été congelée, il faut éviter de la faire dégeler à la température de la pièce. Il est préférable de la faire dégeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Si vous utilisez le micro-ondes, prenez soin de réduire l'intensité afin de ne pas cuire la viande en certains endroits. Évitez de cuire la viande alors qu'elle est encore congelée.

Rappelez ces points aux participants après la section Congélation :

- Pour faire décongeler la viande : décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes, jamais sur le comptoir à la température de la pièce.
- Il ne faut jamais faire congeler à nouveau une viande décongelée.

7. UTILISATION DES RESTES

Quand on parle de « restes », on a tendance à penser à des aliments pratiquement prêts à être jetés à la poubelle. Mais les restes peuvent être d'une grande utilité pour ceux qui ont peu de temps à consacrer à la préparation des repas. De plus, les mets cuisinés avec des restes sont peu coûteux et savoureux.

Peu importe le type de viande dont vous disposez à la fin d'un repas, l'important est de la conserver adéquatement pour qu'elle soit propre à la consommation. Il faut donc s'empresse de réfrigérer rapidement les restes de viande à la suite d'un repas. Si la viande a été laissée à la température de la pièce pour une période de plus de deux heures, elle devrait être jetée puisque le développement de bactéries peut causer des intoxications alimentaires.

Comment utiliser les restes ?

Pour utiliser avec fantaisie les restes de viande, il faut laisser aller son imagination. Toutefois, certaines idées simples permettent de cuisiner rapidement des mets agréables à peu de frais.

Si vous disposez de restes de viande grillée ou sautée, ils peuvent facilement être utilisés dans un riz épicé aux légumes ou dans des pâtes agrémentées de sauce. Si

vous avez sous la main des restes de poulet ou de dinde, vous pouvez facilement faire une sauce béchamel pour les servir en sauce blanche. Les restes de rôti de porc peuvent faire des nouilles chinoises exquises.

Pour réussir à utiliser les restes, il suffit d'y ajouter quelques aliments qui donneront pour résultats des mets succulents à petits prix.

Faire ressortir l'importance de bien conserver les restes :

- Laisser refroidir les restes de viande vingt minutes avant de les réfrigérer.
- Éviter de laisser de la viande à la température de la pièce.
- Un mets contenant de la viande qui a été laissé à la température de la pièce pendant plus de deux heures devra être jeté.

IV. ACTIVITÉ PRATIQUE DE L'ATELIER

1. VISITE DANS UN SUPERMARCHÉ, SECTION COMPTOIRS RÉFRIGÉRÉS DE LA VIANDE

Si vous avez la possibilité de vous rendre au supermarché avec votre groupe, il sera intéressant de voir avec les participants les choix concrets qu'ils peuvent faire dans l'achat de la viande.

Prenez des dispositions avec le propriétaire du supermarché deux semaines avant la date de l'atelier sur la viande. Mentionnez-lui et remettez-lui un aide mémoire indiquant votre nom et votre numéro de téléphone, la date, l'heure et la durée de votre visite, le nombre de personnes de votre groupe et le but de votre visite. Demandez-lui à qui vous devrez vous adresser pour confirmer votre visite. Communiquez avec cette personne la veille de l'atelier pour rappeler que vous vous rendrez dans l'établissement le lendemain.

2. DÉGUSTATION ET DÉMONSTRATION

Voici les recettes que vous pourrez présenter aux participants :

Dégustation: Boeuf aux légumes
Chop suey au porc

Démonstration: Macaroni chinois
Casserole de riz au poulet.

BIBLIOGRAPHIE

1. Centre d'informations sur le boeuf. Découpe du boeuf.
2. Delisle, Pierrette et Monique Raymond. Guide d'étude des aliments. Université Laval, 1991, section B.
3. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Alimentation : viandes hachées : bien cuit... c'est sûr !, 1997, 4 pages.
4. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Alimentation : les toxi-infections alimentaires et leurs conséquences, 1996, 4 pages.
5. Fédération des producteurs de lait du Québec. Éducation nutrition - Informations à l'intention de l'enseignant, p. 3-4.
6. Monette, Solange. Dictionnaire encyclopédique des aliments. Louiseville, Éditions Québec Amérique, p. 563-564.
7. Raymond, Monique. Guide de laboratoire - Préparation des aliments, Université Laval, 1991, p10-11-28 à 30.
8. Sylvestre, J. et J. Planche. Les bases de la cuisine, Paris. p. 183 à 204.

—◆— **ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE** —◆—

MODULE

LE POISSON

pas seulement le vendredi !

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. PLAN DU MODULE, DANS LE CAHIER DU PARTICIPANT	3
III. NOTES ET EXPLICATIONS AU FORMATEUR, EN RELATION AVEC LE CONTENU THÉORIQUE	4
IV. ACTIVITÉ PRATIQUE	11
BIBLIOGRAPHIE	12

ANNEXE POUR COMPLÉTER LES INFORMATIONS AU FORMATEUR

Pêche sportive

Durée approximative de ce module :

Prévoir environ 30 minutes pour la présentation théorique.

Matériel nécessaire :

Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada)

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Identifier le poisson comme source de protéines.
2. Connaître les avantages nutritionnels de consommer du poisson régulièrement.
3. Connaître les différentes présentations sous lesquelles on retrouve le poisson sur le marché.
4. Savoir la durée de conservation du poisson frais et congelé.
5. Connaître et appliquer les méthodes de cuisson pouvant servir à cuire le poisson.
6. Être en mesure de nommer des mets à base de poisson pouvant être cuisinés.

II. PLAN DU MODULE (dans le cahier du participant)

- 1. PRESENTATION DU MODULE**
- 2. UN PEU DE NUTRITION**
- 3. DISPONIBILITÉ DU POISSON SUR LE MARCHÉ**
- 4. ACHATS**
- 5. CONSERVATION**
 - Poisson frais
 - Poisson congelé
- 6. CUISSON**
- 7. TRUC POUR REHAUSSER LE GOÛT**
- 8. UTILISATION DES RESTES**
- 9. IDÉES DE RECETTES DE POISSON SIMPLES À PRÉPARER, NUTRITIVES, ÉCONOMIQUES ET DÉLICIEUSES**

BIBLIOGRAPHIE

III. NOTES AU FORMATEUR

1. PRÉSENTATION DU MODULE

Comme la plupart des participants peuvent de ne pas aimer le poisson, votre rôle est de faire en sorte qu'ils goûtent les recettes servies en dégustation. Les informations présentées dans ce module sont simples, et n'ont pas pour objectif de faire connaître toutes les espèces de poissons aux participants. Vous trouverez donc des informations succinctes, qui visent à démystifier l'utilisation du poisson en conserve et du poisson frais sur le marché.

Commencez l'atelier en demandant aux participants lesquels mangent du poisson régulièrement, et sous quelles formes ils apprécient le poisson. Demandez aux participants les sortes de poisson qu'ils mangent et leur façon de les apprêter.

Pour ajouter un peu de variété et de fantaisie au menu, rien de mieux que le poisson. Il est facile à apprêter et nutritif. Inclure un mets à base de poisson une ou deux fois par semaine permet de découvrir de nouveaux goûts. Dans ce module, nous nous attarderons au contenu nutritionnel du poisson, aux formes disponibles sur le marché, à la conservation et aux modes de cuisson permettant de le cuire.

2. UN PEU DE NUTRITION

Ayez en main le *Guide alimentaire canadien* pour référer au groupe des *Viandes et substituts*.

Faisant partie du groupe des *Viandes et substituts*, le poisson fournit à l'organisme des protéines complètes. C'est un aliment intéressant à inclure au menu car il contient moins de gras que la viande. De plus, les acides gras contenus dans le poisson, que l'on appelle les acides gras omega-3, sont bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire.

Selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, une portion de poisson équivaut à une portion du groupe des *Viandes et substituts*, soit de 50 à 100 g ou 2 à 3,5 onces.

Si le poisson ne fait pas encore partie de vos habitudes alimentaires, vous pouvez l'intégrer graduellement à votre menu en utilisant le poisson en conserve (thon, saumon) dans des salades ou sur des pâtes accompagnées d'une sauce.

Protéines

Le mets principal doit contenir des protéines. Les protéines sont en quelque sorte la charpente du corps humain. Elles participent à la construction et à la réparation des tissus du corps (la peau, les muscles, les os, les cheveux, les ongles, etc.). Elles sont la base des organes comme les poumons, le cœur et le foie. Elles entrent aussi dans la composition des hormones qui ont des actions sur les organes du corps, des enzymes qui activent des réactions dans l'organisme et des anticorps qui combattent les substances étrangères qui se sont infiltrées dans le corps. De plus, les protéines fournissent de l'énergie. Les aliments dans lesquels on retrouve beaucoup de protéines sont les *Viandes et substituts*, un des quatre groupes du *Guide alimentaire* :

- la viande et la volaille (boeuf, veau, agneau, poulet, dinde, etc.)
- le **poisson**
- les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves rouges, tofu, etc.)
- les oeufs

Gras

Les poissons sont classés en deux catégories : les poissons maigres et les poissons gras. Notez que les poissons gras sont quand même moins gras que la plupart des viandes. De plus, le type d'acides gras qu'ils contiennent sont les acides gras polyinsaturés, alors que la viande contient surtout des gras saturés. Les acides gras contenus dans le poisson sont les acides gras oméga-3. Ces acides gras sont bénéfiques pour la santé car ils diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires.

POISSON ET POLLUTION DES COURS D'EAU

Par les réponses données par les participants dans la présentation du module, vous aurez pu percevoir si certains participants consomment régulièrement du poisson qu'ils pêchent eux-mêmes. Si quelques participants sont des adeptes de la pêche sportive et qu'ils consomment régulièrement le fruit de leur pêche, mentionnez-leur les informations suivantes et remettez-leur le tableau présentant les limites de consommation de plusieurs sortes de poisson de pêche sportive (en annexe). Si aucun participant n'est concerné, mentionnez-leur que le poisson vendu sur le marché provient surtout de la mer, qu'il est moins contaminé et qu'il est inspecté en vertu de la *Loi sur les aliments et drogues*.

Le poisson est-il contaminé par la pollution des cours d'eau ?

Les poissons n'échappent pas à la pollution. La chair du poisson peut contenir divers produits toxiques dont plusieurs peuvent causer des problèmes de santé. On retrouve entre autre le DDT, les BPC, le Mirex (pesticide), les dioxines, les furanes et le mercure.

Le poisson se pêche soit en eau douce ou en mer. Règle générale, les poissons de mer sont moins contaminés que les poissons d'eau douce.

Pêche commerciale

La pêche commerciale se fait surtout en mer, le poisson vendu en magasin est donc généralement moins pollué que celui pris lors de la pêche sportive. De plus, le poisson de la pêche commerciale est inspecté en vertu de la *Loi sur les aliments et drogues*. Le poisson acheté en magasin ne présente donc pas de problème. Aussi, le poisson d'eau douce disponible sur le marché provient souvent de bassins de pisciculture. Il ne contient donc pas de substances indésirables.

3. DISPONIBILITÉ DU POISSON SUR LE MARCHÉ

On retrouve le poisson au supermarché sous différentes présentations : frais, surgelé ou en conserve.

Le poisson frais ou surgelé peut être acheté entier, en filets ou en darnes.

On retrouve le poisson en conserve dans un bouillon, dans l'eau ou dans l'huile. Il est préférable de choisir le poisson en conserve dans un bouillon ou dans l'eau, car il ne contient pas de surplus de gras.

4. ACHATS

Lors de l'achat de poisson frais ou surgelé, il faut s'assurer que l'emballage est étanche et intact.

En règle générale, le poisson frais est plus cher à l'achat que lorsqu'il est surgelé. L'avantage du poisson surgelé est qu'il peut se conserver plus longtemps si l'on ne prévoit pas l'utiliser dans les jours suivants. Le poisson frais, comme le poisson surgelé, demande un court temps de cuisson s'il est présenté en morceaux (darnes, filets).

Le poisson en conserve est aussi un bon choix si l'on veut garder sous la main des aliments faciles à utiliser. En effet, le poisson en conserve étant déjà cuit, il est donc très rapide d'utilisation. Pour économiser lors de l'achat du poisson en conserve, choisissez le poisson émietté qui est moins cher que le poisson en gros morceaux.

CRITÈRES DE QUALITÉ

Vous pourrez ajouter ces informations si des questions vous sont posées sur la fraîcheur du poisson ou si quelques participants achètent du poisson frais ou congelé.

Lors de l'achat du poisson, il est possible de vérifier la fraîcheur du poisson par certains critères :

Critères de vérification de la fraîcheur du poisson

Poisson frais entier

- ouïes sont humides et rougeâtre
- yeux sont pleins et brillants, à fleur de tête, paupières lisses
- peau luisante, nacrée et tendue, adhère à la chair
- chair ferme et élastique, ne retient pas l'empreinte des doigts et ne se sépare pas facilement des arêtes
- écailles adhérentes, mais s'enlèvent facilement
- ventre ni gonflé ni terne
- odeur douce et agréable (une forte odeur de poisson est signe d'un manque de fraîcheur).

Poisson frais (filets, darnes, morceaux)

- chair ferme, élastique et brillante, adhère aux arêtes
- la chair ne doit pas être ni brunâtre, ni jaunâtre, ni desséchée
- odeur douce et agréable.

Poisson congelé

- chair d'apparence ferme et luisante
- la chair ne doit pas avoir de taches et de brûlures de congélation
- la chair doit être bien congelée, exempte de neige ou de cristaux de glace
- emballage étanche et intact.

Attention: L'étiquette apposée par le marchand doit indiquer si le poisson est frais ou si c'est un produit décongelé. S'il s'agit de poisson décongelé, vous devrez le consommer dans de brefs délais, et vous ne devez pas le congeler à nouveau.

5. CONSERVATION

Poisson frais

Une fois acheté, le poisson frais doit être réfrigéré, bien emballé, et il se garde de deux à trois jours.

Poisson congelé

Le poisson acheté surgelé doit être gardé au congélateur. On doit éviter qu'il dégèle avant de le placer au congélateur en revenant du supermarché. Le poisson gras (saumon, thon, turbot, truite, hareng...) se conserve deux mois au congélateur et le poisson maigre (morue, plie, aiglefin, flétan, goberge, sébaste, éperlan, sole...) peut se garder six mois au congélateur. N'oubliez pas d'inscrire sur l'emballage la date à laquelle vous placez le poisson au congélateur, pour l'utiliser dans les délais prescrits.

Il est à noter qu'il faut éviter d'acheter du poisson frais dans le but de le congeler, puisque les congélateurs domestiques sont beaucoup moins efficaces que les congélateurs industriels, étant moins rapides pour procéder à la congélation.

Pourquoi le poisson gras se conserve-t-il moins longtemps?

Nous avons mentionné plus haut que le poisson contient des acides gras polyinsaturés. Ce type de gras est moins stable au contact de l'air que les gras saturés qui sont contenus dans la viande. Le gras du poisson s'oxyde vite à l'air, c'est pourquoi on ne peut conserver les poissons gras plus de deux mois au congélateur.

6. CUISSON

Le poisson peut se cuire de plusieurs façons :

Poisson entier, filets, darnes

- ① **Pocher** Poisson entier, filet
Immerger le poisson, frais ou congelé, dans un chaudron d'eau frémissante (eau, céleri en dés, oignon haché, bouquet garni).
- ② **Au four** Poisson entier, filet
Placer le poisson dans un plat allant au four ou dans du papier d'aluminium. Arroser de jus de citron ou de vin blanc, déposer sur le filet de l'oignon haché, du céleri en dés, assaisonner de poivre et de fines herbes.
- ③ **Griller** L'été, cuire les filets ou les darnes de poisson sur le barbecue, en prenant soin de les badigeonner d'un peu d'huile pour éviter qu'ils ne collent sur les grilles.
- ④ **Sauter** Cuire les filets, les darnes ou les poissons entiers dans une poêle anti-adhésive, avec un peu d'huile. Le poisson peut être enfariné et badigeonné d'oeufs battus avant d'être placé dans la poêle.

7. TRUC POUR REHAUSSER LE GOÛT

Pour donner du goût à votre poisson, assaisonnez-le avant la cuisson avec ce mélange aromatique :

*	5 ml	basilic séché
*	5 ml	cerfeuil séché
*	5 ml	marjolaine séchée
*	5 ml	persil séché
*	5 ml	estragon séché.

8. UTILISATION DES RESTES

Lorsque vous aurez des restes de poisson cuit (poisson entier, filets, darnes), conservez-les au réfrigérateur (pour deux jours au plus) ou au congélateur pour une utilisation future. Ils pourront être utilisés pour cuisiner des mets rapides et savoureux. Par exemple, ils pourront être accompagnés d'une sauce blanche, servis en salade de pâtes ou sur une pizza aux fruits de mer.

9. IDÉES DE RECETTES DE POISSON SIMPLES À PRÉPARER, NUTRITIVES, ÉCONOMIQUES ET DÉLICIEUSES

Voici quelques idées de mets que vous pourrez cuisiner pour faire connaître le poisson à votre famille :

Poisson frais ou congelé

- * Saumon au four
- * Filets de poisson pochés
- * Filets de poisson en papillotes

Poisson en conserve

Vous pouvez aussi utiliser des restes de poisson cuit que vous aurez conservés au réfrigérateur ou au congélateur. Ces recettes ne demandent que quelques minutes de préparation !

- * Béchamel au thon ou au saumon
- * Salade de pâtes au thon
- * Pâtes au saumon et aux légumes
- * Coquilles St-Jacques
- * Pizza aux fruits de mer
- * Sandwich au thon
- * Pâté de saumon

Inspirez-vous des recettes présentées dans votre recueil de recettes pour partir à la découverte du poisson !

IV. ACTIVITÉ PRATIQUE

1. PRÉSENTATION DU POISSON

Présentez aux participants :

- du poisson frais
- du poisson congelé entier ou en filets (saumon du Pacifique, poisson congelé en barres, genre «High Liner»)
- en conserve, thon et saumon.

2. DÉGUSTATION ET DÉMONSTRATION

Vous pourrez faire en démonstration trois recettes, dont une demande de préparer de la sauce béchamel, qui est prévue dans le même atelier :

Dégustation : salade de pâtes au thon

Démonstration : saumon en papillotes (saumon du Pacifique, que vous montrez aux participants dans l'activité décrite plus haut).

pâtes au poisson et aux légumes : utilisez du saumon en conserve, préparez la sauce béchamel pour cette recette.

filets de sole pochés au citron et à l'estragon (filets de sole congelés).

BIBLIOGRAPHIE

1. Delisle, Pierrette et Monique Raymond. Guide d'étude des aliments. Université Laval, 1991, section B.
2. Monette, Solange. Dictionnaire encyclopédique des aliments. Louiseville, Éditions Québec Amérique, p. 429 à 440.
3. Raymond, Monique. Guide de laboratoire - Préparation des aliments. Université Laval, 1991, p34-36.
4. Sylvestre, J. et J. Planche. Les bases de la cuisine. Paris. p. 183 à 204.
5. Genest, François. Guide pratique de l'alimentation. Montréal, Les Publications du Québec, 1995, p. 59 à 61.

ANNEXE

PÊCHE SPORTIVE

Le poisson de la pêche sportive, pêché en eau douce (lacs et rivières), risque d'être contaminé. Comme les produits toxiques s'accumulent dans les graisses, les viscères et la peau du poisson, il faut éviter de consommer ces parties. Il faut aussi jeter le jus de cuisson et ne pas l'utiliser pour faire des sauces et des soupes. Vous trouverez dans le tableau suivant (source : *Guide pratique de l'alimentation, Collection Protégez-vous*) les informations concernant les quantités limites de consommation de poisson provenant de la pêche sportive :

**Règles générales de consommation sécuritaire
(pêche sportive)****Consommation maximum : 8 portions* par mois**

Grand corégone
Omble de fontaine
Autres truites (sauf le Touladi)

Consommation maximum : 4 portions* par mois

Barbotte
Esturgeon
Lotte
Meunier
Perchaude
Touladi (truite grise)

Consommation maximum : 2 portions* par mois

Achigan
Brochet
Doré
Maskinongé

*une portion correspond à 230 g de poisson cru.

Source : Guide pratique de l'alimentation, Collection Protégez-vous.

Vous devez établir votre limite de consommation en tenant compte de toutes les espèces. Par exemple, si vous avez consommé deux repas de doré, vous ne devriez pas consommer de poisson figurant dans le tableau précédent avant un mois. De plus, les jeunes enfants et les femmes enceintes ou allaitantes ne devraient consommer que des poissons dont la fréquence de consommation maximale est de 8 repas par mois.

Note : Les anguilles du Saint-Laurent ont habituellement un taux de contamination par les BPC et le Mirex très élevé. Vous devriez en manger le moins possible. Les enfants, les femmes enceintes et les femmes allaitantes ne devraient jamais en consommer.

—◆— **ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE** —◆—

MODULE

LES LÉGUMINEUSES

pour varier votre menu !

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. PLAN DU MODULE, DANS LE CAHIER DU PARTICIPANT	3
III. NOTES ET EXPLICATIONS AU FORMATEUR, EN RELATION AVEC LE CONTENU THÉORIQUE	4
IV. ACTIVITÉ PRATIQUE	13
BIBLIOGRAPHIE	15

ANNEXE POUR COMPLÉTER LES INFORMATIONS AU FORMATEUR

Guide de cuisson des légumineuses, Être mieux en mangeant mieux,
Santé et Bien-être social Canada

Durée approximative du module :

Prévoir environ 30 minutes pour la présentation théorique et l'activité pratique (montrer des légumineuses).

Matériel nécessaire :

Guide alimentaire canadien (Santé Canada)

Plusieurs légumineuses sèches et en conserve, pour montrer la grande variété.

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Identifier les légumineuses comme un substitut de la viande.
2. Connaître les avantages nutritionnels des légumineuses.
3. Savoir qu'il existe une grande variété de légumineuses sur le marché, et être en mesure d'en identifier quelques variétés.
4. Connaître les deux méthodes pouvant être utilisées pour le trempage des légumineuses sèches.
5. Identifier quelques recettes qui peuvent être cuisinées avec des légumineuses.
6. Goûter à quelques recettes cuisinées à base de légumineuses.

II. PLAN DU MODULE (dans le cahier du participant)

1. PRÉSENTATION DU MODULE

2. UN PEU DE NUTRITION

2.1 CONTENU NUTRITIONNEL

- 2.1.1 Protéines
- 2.1.2 Glucides complexes
- 2.1.3 Fibres
- 2.1.4 Gras
- 2.1.5 Fer
- 2.1.6 Calcium

2.2 RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

3. DIVERSITÉ

4. ACHAT : COMPARAISON DES COÛTS SELON LA FORME CHOISIE

5. CONSERVATION

6. CUISSON ET UTILISATION

6.1 PRÉPARATION ET CUISSON DES LÉGUMINEUSES SÈCHES

- 6.1.1 Trempage
 - Méthode de trempage régulière
 - Méthode de trempage plus rapide
- 6.1.2 Cuisson

6.2 COMMENT INTRODUIRE LES LÉGUMINEUSES AU MENU ?

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXE : CUISSON DES LÉGUMINEUSES

III. NOTES AU FORMATEUR

1. PRÉSENTATION DU MODULE

Les légumineuses sont souvent méconnues du consommateur. Elles contiennent des éléments nutritifs précieux et ont l'avantage d'être très pauvres en gras. De plus, leur coût peu élevé en fait des protéines intéressantes à intégrer plus souvent dans nos menus. Dans ce module, vous découvrirez les avantages de choisir les légumineuses, les variétés disponibles et les façons de les préparer pour les rendre attrayantes et succulentes.

Introduire le sujet à l'aide du résumé de la définition adaptée du *Dictionnaire encyclopédique des aliments* :

Le terme « légumineuse » désigne à la fois le fruit en forme de gousses et la famille des plantes qui les produit. Les légumineuses appartiennent à une très vaste famille comprenant plus de 600 genres et plus de 13 000 espèces. Parmi les plus connues se trouvent :

- Les lentilles
- Les haricots
- Les fèves
- Les soya
- Les arachides
- Les pois

La plupart des légumineuses sont annuelles; elles poussent sur des plantes qui peuvent être buissonnantes, naines ou géantes.

Plusieurs variétés sont utilisées aussi bien fraîches que séchées. Chez certaines variétés, la gousse est même comestible (pois, haricot vert, haricot de Lima, soya). Les haricots frais se récoltent avant qu'ils n'atteignent leur pleine maturité et ne deviennent trop fibreux et amidonneux. Les haricots secs restent sur les plants jusqu'à ce que les gousses soient décolorées et desséchées; la récolte s'effectue avant que les gousses n'éclatent et ne laissent échapper les graines durcies.

Les haricots secs ont une plus grande valeur nutritive que les haricots frais. Les haricots secs contiennent dix fois plus de protéines que les haricots frais, pour une même quantité.

Le terme « légumineuse » correspond davantage pour nous aux haricots secs.

2. UN PEU DE NUTRITION

Dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, on retrouve les légumineuses dans les substituts du groupe *Viandes et substituts*. Les légumineuses peuvent donc remplacer la viande dans un repas, grâce aux éléments nutritifs qu'elles contiennent.

2.1 CONTENU NUTRITIONNEL

2.1.1 Protéines

Les légumineuses peuvent fournir dans l'alimentation des protéines qui, contrairement aux protéines de la viande, sont incomplètes. Cependant, il est facile de les compléter. Il suffit seulement de les accompagner dans la journée :

- * d'un produit laitier comme du fromage ou du lait;
- * d'un produit céréalier comme des pâtes alimentaires;
- * de noix (amandes, pistaches, noix de Grenoble, etc.) ou de graines (sésame, tournesol, citrouille, etc.);
- * d'une petite quantité de viande.

Le principal rôle des protéines dans le corps humain est de participer à la construction et à la réparation des tissus. De plus, les protéines fournissent de l'énergie à notre corps.

Protéines

Le mets principal doit contenir des protéines. Les protéines sont en quelque sorte la charpente du corps humain. Elles participent à la construction et à la réparation des tissus du corps (la peau, les muscles, les os, les cheveux, les ongles, etc.). Elles sont la base des organes comme les poumons, le coeur et le foie. Elles entrent aussi dans la composition des hormones qui ont des actions sur les organes du corps, des enzymes qui activent des réactions dans l'organisme et des anticorps qui combattent les substances étrangères qui se sont infiltrées dans le corps. De plus, les protéines fournissent de l'énergie. Les aliments dans lesquels on retrouve beaucoup de protéines sont les *Viandes et substituts*, un des quatre groupes du *Guide alimentaire* :

- la viande et la volaille (boeuf, veau, agneau, poulet, dinde, etc.)
- le poisson

- les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves rouges, tofu, etc.)
- les oeufs

Précisez que les légumineuses sont une source de protéines très abordables.

Il existe deux sortes de protéines : les protéines complètes et les protéines incomplètes.

On retrouve des sources de protéines complètes dans les produits d'origine animale (viande, poisson, oeufs, produits laitiers). Les protéines complètes sont composées, au minimum, de 8 acides aminés différents, considérés comme essentiels, car le corps humain est incapable de les fabriquer. On doit obligatoirement les trouver dans les aliments que l'on consomme. Les acides aminés sont comme des briques qui seront assemblées dans tous les tissus de l'organisme pour faire des protéines.

Les aliments d'origine végétale contiennent des protéines incomplètes, c'est-à-dire qu'elles sont constituées de seulement quelques acides aminés essentiels. Il est possible de combiner des protéines d'origine végétale pour avoir les 8 acides aminés essentiels dans l'alimentation. Pour compléter les protéines contenues dans les légumineuses, il suffit de les accompagner dans la journée :

- * d'un produit laitier comme du fromage ou du lait;
- * d'un produit céréalier comme des pâtes alimentaires;
- * de noix ou de graines;
- * d'une petite quantité de viande.

2.1.2 Glucides complexes

Les légumineuses contiennent des glucides en grande quantité. Le rôle des glucides est de fournir de l'énergie à l'organisme.

Les Glucides

Les glucides fournissent la plus grande partie de l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner. Les glucides se divisent en trois classes :

1. *Les glucides simples*

Les glucides simples sont des glucides de petite dimension, faciles à digérer. On retrouve entre autres le glucose, le saccharose, le fructose et le lactose. Les aliments qui contiennent des glucides simples sont : les légumes et les fruits, le lait, les sucres concentrés (sucre blanc, miel, cassonade, mélasse, confiture, bonbons).

2. *Les glucides complexes*

Les glucides complexes sont de longues chaînes de glucose. Les glucides complexes sont digérés plus lentement que les glucides simples. Ils fournissent de l'énergie graduellement, sur une période de temps plus prolongée. Les produits céréaliers, les **légumineuses** et certains légumes (pommes de terre, maïs, pois verts) sont de bonnes sources de glucides complexes.

3. *Les fibres alimentaires*

Les fibres alimentaires se retrouvent dans les plantes. Elles ne sont pas digérées par les enzymes du système digestif. Les fibres alimentaires se divisent en deux groupes :

Les fibres solubles

On les retrouve entre autres dans les fruits, les **légumineuses**, l'avoine, l'orge, le son et les algues. Les fibres solubles ont un effet bénéfique sur le métabolisme des lipides : elles aident à diminuer le taux de cholestérol sérique et le taux de mauvais cholestérol (LDL-cholestérol), ce qui a pour conséquence de contribuer à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, elles agissent sur l'utilisation des glucides. Elles aident à régulariser la quantité de sucre dans le sang, ce qui est bénéfique chez les personnes atteintes de diabète, d'obésité ou de maladies cardiaques.

Les fibres insolubles

On les retrouve entre autres dans les légumes, le blé et les autres céréales. Les fibres insolubles augmentent le poids des selles et rendent plus facile le passage des selles à travers l'intestin. Elles aident à prévenir la constipation, les hémorroïdes, la diverticulose et le cancer du côlon.

2.1.3 Fibres

Le contenu en fibres des légumineuses est important. Le principal rôle des fibres est de prévenir la constipation. De plus, les légumineuses sont riches en fibres solubles, qui aident à diminuer le taux de cholestérol dans le sang.

2.1.4 Gras

En comparaison avec les viandes en général, les légumineuses contiennent beaucoup moins de gras. Intégrer les légumineuses au menu une à deux fois par semaine peut être une bonne façon de diminuer le gras de notre alimentation. De plus, les légumineuses sont avantageuses pour les personnes qui doivent porter une attention au gras dans leur alimentation comme celles dont le cholestérol est élevé ou qui souffrent d'une maladie du coeur.

Comme le *Guide alimentaire canadien* recommande de faire des choix moins gras dans l'alimentation, les légumineuses peuvent contribuer à suivre ce conseil car elles contiennent en général peu de gras. (Exceptions : le soya et les arachides contiennent plus de matières grasses que les autres variétés de légumineuses).

2.1.5 Fer

Les légumineuses sont aussi une bonne source de fer. Le fer occupe une fonction importante dans l'organisme : il joue un rôle dans le transport de l'oxygène à partir des poumons vers les tissus du corps. Le fer contenu dans les sources végétales est moins facilement absorbé par le corps. Toutefois, on peut augmenter l'absorption du fer des sources végétales en les accompagnant d'aliments riches en vitamine C. Pour augmenter l'absorption du fer contenu dans les légumineuses, accompagnez votre mets de légumineuses d'un aliment riche en vitamine C comme un jus d'orange, un jus de légumes, du brocoli, des tomates, du chou de Bruxelles, du chou vert ou des pommes de terre.

2.1.6 Calcium

En plus de contenir des protéines et du fer, les légumineuses sont une source de calcium. Le principal rôle du calcium est de rendre les os et les dents solides. Entre autres, les fèves au lard, les haricots blancs et le tofu sont de bonnes sources de calcium.

2.2 RECOMMANDATIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Avoir le *Guide alimentaire canadien* pour illustrer vos propos.

Mettez de la variété dans votre menu en incluant les légumineuses une ou deux fois par semaine. Une portion de 125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de légumineuses correspond à une portion de *Viandes et substituts*.

3. DIVERSITÉ

Faites découvrir aux participants la diversité des légumineuses en leur montrant les légumineuses en conserve et sèches que vous aurez préparé pour la démonstration. Donnez-leur des idées de préparation pour les différentes sortes de légumineuses, en vous aidant de la liste de la section 6.2, du recueil de recettes et de vos recettes personnelles.

Il existe plusieurs variétés de légumineuses. En voici quelques unes :

- lentilles : rouges, vertes, brunes
- pois : jaunes ou cassés
- pois chiches
- haricots : blancs, rouges, noirs
- haricots bruns hollandais
- haricots de lima
- fèves romaines
- fèves « rognons » rouges, blanches
- fèves muni
- haricots aduki (petits haricots rouges)
- haricots Pinto
- gourganes
- fèves soya, tofu
- etc.

Les légumineuses sont disponibles sous plusieurs formes sur le marché :

- sèches : toutes les sortes;
- en conserve : plusieurs variétés;
- congelées : surtout réservées à l'usage des institutions.

La prochaine fois que vous ferez votre marché, arrêtez-vous quelques minutes dans les produits vendus en vrac et dans l'allée des légumes en conserve : vous y découvrirez les nombreuses variétés de légumineuses disponibles sur le marché.

4. ACHAT : COMPARAISON DES COÛTS SELON LA FORME CHOISIE

Les légumineuses sèches sont les moins coûteuses. Toutefois, elles demandent un temps de préparation qui varie de 20 minutes à plusieurs heures. Les légumineuses en conserve sont prêtes à être utilisées et demeurent très accessibles (environ 1 \$ pour une conserve qui permettra de cuisiner un repas). En général, les recettes déterminent le choix et la variété à utiliser.

5. CONSERVATION

Les légumineuses sèches ont une durée de conservation très longue si elles sont placées dans un milieu adéquat, c'est-à-dire un endroit frais et sec, à l'abri des insectes et des rongeurs. Pour une meilleure conservation, il faut éviter de placer dans un même contenant des légumineuses achetées à des moments différents.

Les légumineuses en conserve ne demandent pas de règles spécifiques. Il faut s'assurer de faire la rotation de nos réserves, donc de consommer les légumineuses les plus anciennes avant celles que l'on vient de se procurer.

Une fois cuites, les légumineuses se conservent quelques jours au réfrigérateur et quelques mois au congélateur. Avant de les congeler, il faut bien les égoutter.

6. CUISSON ET UTILISATION

6.1 PRÉPARATION ET CUISSON DES LÉGUMINEUSES SÈCHES

Vous trouverez en annexe un tableau vous donnant des informations au sujet des temps de trempage et de cuisson de certaines légumineuses.

Note : Les légumineuses en conserve ne demandent pas de trempage ou de cuisson. Elles sont prêtes à être utilisées.

6.1.1 Trempage

Avant de cuire les légumineuses sèches, vous devez les faire tremper. Le but du trempage est de redonner aux légumineuses sèches l'eau perdue. Choisissez l'une des méthodes de trempage suivantes :

Méthode de trempage régulière :

Recouvrir les légumineuses avec 4 fois leur volume en eau. Le trempage peut se faire à la température de la pièce ou au réfrigérateur. Laissez tremper les légumineuses environ huit heures. Jeter l'eau de trempage et rincer. Des informations complémentaires sont présentées dans le tableau « Cuisson des légumineuses » (Source : Être mieux en mangeant mieux) en annexe.

Méthode de trempage plus rapide :

Porter à ébullition les légumineuses dans l'eau. Utiliser 1 litre (4 tasses) d'eau pour 250 ml (1 tasse) de légumineuses. Une fois l'ébullition atteinte, mijoter 2 minutes, retirer du feu et laisser reposer une heure, avec couvercle. Jeter l'eau de trempage et rincer. Des informations complémentaires sont présentées dans le tableau « Cuisson des légumineuses » (Source : Être mieux en mangeant mieux) en annexe.

Important : *Peu importe la méthode de trempage utilisée, l'eau de trempage doit être jetée pour diminuer les problèmes de flatulence (gaz).*

6.1.2 Cuisson

La cuisson des légumineuses peut se faire sur le feu ou au four. Lors de la cuisson, la plupart des légumineuses doublent de volume, donc à partir de 250 ml (1 tasse) de légumineuses sèches, vous obtiendrez 500 ml (2 tasses) de légumineuses cuites. Les recettes utilisant les légumineuses spécifient habituellement la méthode de cuisson appropriée. Des informations complémentaires sont présentées dans le tableau « Cuisson des légumineuses » (Source : Être mieux en mangeant mieux) en annexe.

6.2 COMMENT INTRODUIRE LES LÉGUMINEUSES AU MENU ?

Les légumineuses peuvent être apprêtées dans plusieurs plats succulents. Voici quelques idées de mets qui feront apprécier les légumineuses à toute votre famille :

- * Chili aux légumes (haricots rouges en conserve)
- * Tarte mexicaine (haricots rouges en conserve)
- * Ragoût de lentilles (lentilles sèches)
- * Sauce à spaghetti aux lentilles (lentilles sèches)
- * Pain aux lentilles (lentilles en conserve)
- * Soupe aux lentilles (lentilles en conserve)
- * Garbanzos en sauce tomate (pois chiches en conserve)
- * Salade de riz aux pois chiches (pois chiches en conserve)
- * Fèves au lard (haricots blancs)
- * Soupe aux pois (pois cassés secs)
- * etc.

Pour avoir la chance de savourer les légumineuses régulièrement, il faut commencer par y goûter ! Découvrez les légumineuses grâce à des recettes infailibles comme celles que vous trouverez dans votre recueil de recettes. Essayez la salade de riz au pois chiches, la soupe aux lentilles ou la sauce à spaghetti aux lentilles : vous vous régalez tout en profitant des nombreux avantages des légumineuses !

IV. ACTIVITÉ PRATIQUE DE L'ATELIER

1. PRÉSENTATION DE LA DIVERSITÉ DES LÉGUMINEUSES DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ

Habituellement, les participants connaissent peu les légumineuses. Il est donc important de leur montrer concrètement ce que c'est. Vous devrez avoir en main des légumineuses variées, en conserve et sèches. Déposez les légumineuses sèches dans de petits sacs de plastique bien identifiés. Essayez d'avoir une grande variété de légumineuses (il est possible que vous ayez à visiter plus d'un supermarché pour vous procurer une plus grande variété). Si vous préparez des recettes à base de légumineuses en conserve, gardez les boîtes vides pour la démonstration.

Conserve et légumineuses sèches :

- Lentilles (sèches : rouges, vertes, brunes; conserve)
- Pois jaunes (secs)
- Pois cassés (secs)
- Pois chiches (secs et conserve)
- Haricots blancs, rouges, noirs (secs et conserve)
- Haricots bruns hollandais (secs et conserve)
- Haricots de Lima (secs et conserve)
- Fèves romaines (sèches et conserve)
- Fèves rognons, rouges, blanches (sèches et conserve)
- Fèves mung (sèches et conserve)
- Haricots aduki (petits haricots rouges) (secs et conserve)
- Haricots Pinto (secs et conserve)
- Gourganes (fraîches et conserve).

Tofu (dans les comptoirs réfrigérés, habituellement avec les légumes).

2. DÉGUSTATION ET DÉMONSTRATION

Plus la variété de légumineuses en dégustation sera grande, plus les participants pourront tester leur appréciation des légumineuses. Vous pourrez cuisiner devant les participants la salade de riz aux pois chiches et la sauce à spaghetti aux lentilles, car ces recettes demandent du riz et des pâtes, et que les fiches conseils sur le riz et les pâtes sont prévues pour être présentées dans l'atelier sur les légumineuses.

Dégustation : Soupe aux lentilles, Salade russe aux fèves rouges.



















Démonstration : Salade de riz aux pois chiches, Sauce à spaghetti aux lentilles.

BIBLIOGRAPHIE

1. Delisle, Pierrette et Monique Raymond. Guide d'étude des aliments. Université Laval, 1991, section D.
2. Lamontagne, Danielle. Guide alimentaire végétarien.
3. Monette, Solange. Dictionnaire encyclopédique des aliments. Louiseville, Éditions Québec Amérique, p. 304 à 309.
4. Murphy, Sheila. Être mieux en mangeant mieux. Le Guide d'alimentation à l'intention des personnes ayant le VIH. Santé et Bien-être social Canada en collaboration avec la Stratégie nationale sur le SIDA et la Société canadienne de l'hémophilie. Les Productions Savoureuses, 1993, p. 175.
5. Raymond, Monique. Guide de laboratoire - Préparation des aliments. Université Laval, 1991, p. 23.

ANNEXE

CUISSON DES LÉGUMINEUSES

Légumineuse	Sorte	Trempage en eau froide	Trempage rapide	Quantité de légumineuses : Quantité d'eau	Ébullition	Mijotage (couvert)
Haricots						
	aduki	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	1 à 1½ heure
	noir	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	1 à 1½ heure
	gourgane	8 heures ou la nuit puis enlever les peaux brunes	1 heure puis enlever les peaux brunes	1:3	10 minutes	1 à 1½ heure
	rouge	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	45 minutes
	lima	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	1½ à 2 heures
	mung	non nécessaire	non nécessaire	1:3	amener à ébullition	25 à 40 minutes
	blanc	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	1½ à 2 heures
	pinto	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	2 à 2½ heures
	flageolet	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	30 à 60 minutes
	soya	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	2½ à 3 heures
Lentilles						
	rouge	non nécessaire	non nécessaire	1:3	amener à ébullition	7 à 10 minutes
	verte	non nécessaire	non nécessaire	1:3	amener à ébullition	55 minutes
	brune	non nécessaire	non nécessaire	1:3	amener à ébullition	35 à 40 minutes
Pois						
	dolique	non nécessaire	non nécessaire	1:3	10 minutes	25 à 40 minutes
	chiche	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	2½ à 3 heures
	jaune	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	1 heure
	cajan	8 heures ou la nuit	1 heure	1:3	10 minutes	1½ à 2 heures
	casse	non nécessaire	non nécessaire	1:4	amener à ébullition	30 à 45 minutes

MODULE

LES OEUFS

comment les inclure au menu !

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. PLAN DU MODULE, DANS LE CAHIER DU PARTICIPANT	3
III. NOTES ET EXPLICATIONS AU FORMATEUR, EN RELATION AVEC LE CONTENU THÉORIQUE	4
IV. ACTIVITÉ PRATIQUE	12
BIBLIOGRAPHIE	13

ANNEXE POUR COMPLÉTER LES INFORMATIONS AU FORMATEUR

Alimentation : à propos des oeufs (MAPAQ).

Durée approximative de l'atelier :

Ce module peut être présenté en même temps que le module *Les desserts succulents*. Accordez environ 15 minutes pour couvrir la matière concernant les oeufs.

Matériel nécessaire :

Guide alimentaire canadien (Santé Canada).

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Identifier l'oeuf comme un aliment pouvant être utilisé dans la préparation du mets principal, comme substitut de la viande.
2. Connaître les critères de qualité pour l'achat des oeufs.
3. Connaître et appliquer les précautions à suivre pour la conservation adéquate des oeufs.
4. Identifier quelques mets pouvant être cuisinés avec des oeufs.

II. PLAN DU MODULE (dans le cahier du participant)

1. PRÉSENTATION DU MODULE

2. UN PEU DE NUTRITION

2.1 CONTENU NUTRITIONNEL

2.2 VALEUR NUTRITIVE DES OEUFS SELON LA COULEUR DE LA COQUILLE

2.3 RECOMMANDATIONS

3. ACHAT

4. CONSERVATION

5. UTILISATION ET CUISSON DES OEUFS

Oeuf cuit à la coque

Omelettes, oeufs brouillés et quiches

Préparations culinaires

6. TRUC POUR REHAUSSER LE GOÛT DES OEUFS

BIBLIOGRAPHIE

III. NOTES AU FORMATEUR

1. PRÉSENTATION DU MODULE

Les oeufs sont nécessaires en cuisine dans plusieurs préparations telles que les biscuits, les gâteaux, les mayonnaises. On peut aussi utiliser les oeufs comme aliment de base pour le mets principal, pour varier le menu : oeuf cuit seul, en omelette, en quiche ou encore dans une préparation de crêpes ou de pain doré. Dans ce module, nous verrons les avantages et les façons d'inclure les oeufs régulièrement au menu.

Demandez aux participants s'ils utilisent régulièrement les oeufs comme base pour le repas principal. Demandez-leur dans quelles préparations.

2. UN PEU DE NUTRITION

Avoir le *Guide alimentaire canadien* en main pour montrer le groupe des *Viandes et substituts*.

2.1 CONTENU NUTRITIONNEL

Les oeufs ont une grande valeur nutritive. Les protéines qu'ils contiennent sont complètes. Les oeufs peuvent donc être utilisés comme substitut de la viande dans l'alimentation. Les oeufs font d'ailleurs partie du groupe *Viandes et substituts* du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Demandez aux participants si certains ont des problèmes de cholestérol trop élevé dans le sang.

Le cholestérol dans les oeufs

Quand on parle de cholestérol, le lien avec les oeufs est fait rapidement. Faisons d'abord le point sur le cholestérol. Il existe deux sortes de cholestérol : le cholestérol présent dans les aliments et le cholestérol qui

se trouve dans le sang. Peu importe les aliments que l'on mange, 80% du cholestérol qui se trouve dans notre sang a été fabriqué par notre foie. Le facteur le plus important de notre alimentation qui peut faire augmenter le cholestérol est la quantité totale de gras présente dans notre alimentation.

Les oeufs ne contiennent pas plus de cholestérol que la plupart des autres aliments. La différence, c'est que dans l'oeuf, le cholestérol se concentre dans le jaune. La quantité de cholestérol des oeufs varie en fonction de la grosseur du jaune. Plus le jaune est gros, plus l'oeuf contient du cholestérol.

On trouve maintenant sur le marché des oeufs réduits en cholestérol. Ces oeufs contiennent moins de cholestérol en raison de leur jaune plus petit que dans les oeufs réguliers. Les oeufs ayant un jaune plus petit sont habituellement des oeufs pondus par de jeunes pondeuses. Par contre, il n'existe pas d'oeufs sans cholestérol.

2.2 VALEUR NUTRITIVE DES OEUFS SELON LA COULEUR DE LA COQUILLE

Au point de vue nutritionnel, les oeufs blancs et les oeufs bruns ont un contenu semblable. C'est la couleur de la coquille seule qui les différencie. La couleur de la coquille dépend de plusieurs facteurs dont la race de la poule, son alimentation et l'époque de la ponte.

Couleur du jaune

L'intensité du jaune peut varier de pâle à foncé. Cette variation dépend surtout de l'alimentation de la poule. Si la poule est nourrie de maïs et de luzerne, les oeufs pondus auront un jaune plus foncé que si elle est nourrie de blé. **Que le jaune soit pâle ou foncé, la valeur nutritive, la quantité d'énergie et la qualité de l'oeuf sont identiques.**

2.3 RECOMMANDATIONS

Selon le *Guide alimentaire canadien* une portion de viande peut être remplacée par 1 ou 2 oeufs.

3. ACHAT

Demander aux participants s'ils connaissent les précautions à prendre lors de l'achat des oeufs. (Cette information a été abordée dans le module *Hygiène et salubrité : pour cuisiner en toute sécurité!*).

Vérifiez bien la date inscrite sur la boîte, pour vous assurer que les oeufs seront bons quelques semaines. Vérifiez aussi le contenu de la boîte d'oeufs, pour éviter d'acheter des oeufs déjà fêlés ou cassés.

4. CONSERVATION

Tout comme la viande et les produits laitiers, les oeufs doivent être conservés à une température entre 1° et 4° C, au réfrigérateur. La porte du réfrigérateur n'est pas un bon endroit pour placer les oeufs, malgré son usage fréquent, car la température n'y est pas assez froide. Idéalement, il faut conserver les oeufs dans leur emballage original ou dans un contenant fermé. Il faut tenir les oeufs éloignés des aliments ayant de fortes odeurs, pour éviter que les oeufs ne goûtent ces aliments.

Introduisez ces informations dans votre présentation pour appuyer les informations contenues dans le cahier du participant.

Pourquoi laisser les oeufs loin des aliments à forte odeur ?

La coquille de l'oeuf présente à sa surface des milliers de pores. C'est par ces pores que l'oeuf perd son humidité et qu'il laisse pénétrer les odeurs indésirables.

Pourquoi ne peut-on pas ranger les oeufs dans la porte du réfrigérateur ?

La température à l'intérieur du réfrigérateur est plus froide que dans la porte. Il faut laisser les oeufs dans leur emballage original ou dans un contenant fermé, la pointe vers le bas dans la boîte.

Pourquoi ne doit-on pas laisser les oeufs de longues périodes à la température de la pièce ?

La chaleur accélère l'évaporation de l'eau que l'oeuf contient. À chaque heure passée à la température de la pièce, l'oeuf perd l'équivalent d'un jour en matière de fraîcheur.

Combien de temps les oeufs sont-ils bons ?

Fiez-vous à la date « meilleur avant » indiquée sur la boîte. Évidemment, cette date maximale est valide si les oeufs ont été conservés dans des conditions adéquates, c'est-à-dire au réfrigérateur. En général, les oeufs doivent être consommés dans un délai allant de 3 à 5 semaines.

Comment évaluer la fraîcheur des oeufs ?

Pour un oeuf cuit à la coque, on peut voir s'il est frais en regardant le bout arrondi. À mesure que l'oeuf vieillit, la grosseur de l'espace libre dans le bout arrondi sera plus grand.

Pour évaluer la fraîcheur d'un oeuf frais lorsqu'on le casse sur une surface plane, il faut vérifier l'apparence du jaune et du blanc. Un oeuf frais a un jaune rond et ferme, et un blanc clair et épais, soutenant le jaune. À mesure que l'oeuf vieillit, le jaune se déforme et perd de sa fermeté. Le blanc devient plus liquide, et il s'étend sur une plus grande surface.

Un oeuf contenant des taches de sang peut-il être consommé ?

Les oeufs contenant du sang sont habituellement éliminés dans la sélection faite au poste de classement. Si vous en trouvez un qui est par erreur passé malgré les vérifications, vous pouvez le consommer en toute sécurité en enlevant la tache de sang à l'aide d'un ustensile. Le sang présent dans les oeufs est souvent dû au fait que la poule est une jeune pondeuse.

Coquille fêlée ou cassée ?

Un oeuf dont la coquille est fêlée ou cassée et dont le contenu s'écoule doit être jeté. La bactérie salmonelle souvent présente sur la coquille peut avoir pénétré dans l'oeuf.

Si un oeuf est seulement fêlé, il peut être mangé à condition d'être cuit.

Consommation d'oeufs crus

Il est recommandé de ne pas consommer des oeufs crus. La cuisson des oeufs est importante pour détruire les salmonelles. Si vous choisissez de consommer des oeufs crus, assurez-vous que leur coquille est intacte et qu'ils ont été conservés au réfrigérateur.

5. UTILISATION ET CUISSON DES OEUFS

Une cuisson adéquate est nécessaire pour détruire les bactéries qui peuvent être présentes dans les oeufs. Voici le temps minimum requis pour cuire adéquatement les oeufs selon le mode de cuisson choisi :

Temps nécessaire pour la cuisson des oeufs	
À la coque :	eau bouillante, 7 minutes
Mollet :	eau bouillante, 5 minutes
Poché :	eau bouillante, 5 minutes
Frit :	3 minutes de chaque côté ou 4 minutes couvert
Brouillé :	consistance ferme, sans aucun liquide
Quiche, cossetarde :	sont cuits lorsqu'un couteau inséré dans la préparation en ressort propre
Meringue (tarte) :	cuisson au four, 15 minutes à 350°F.
Extrait de : Alimentation : À propos des oeufs (MAPAQ).	

Oeuf cuit à la coque

⇒ Sandwiches aux oeufs → oeuf à la coque, auquel on ajoute de l'oignon haché, du céleri en dés, de la mayonnaise et des assaisonnements.

⇒ **Salade aux oeufs**

- laitue de votre choix à laquelle on ajoute des oeufs cuits à la coque, et des légumes variés, arrosés de votre vinaigrette préférée.
- salade de pommes de terre cuites et d'oeufs cuits à la coque, mélangés à de l'oignon haché, du céleri en dés, de la sauce à salade et des assaisonnements.
- salade de pâtes alimentaires, contenant des oeufs cuits à la coque et des légumes variés coupés en petits morceaux.

⇒ **Sauce aux oeufs**

- sauce béchamel dans laquelle on coupe en tranches des oeufs à la coque.

Omelettes, oeufs brouillés et quiches

⇒ **Omelette**

- au four ou à la poêle, agrémentée de légumes (champignons, épinards, tomates, ...).

⇒ **Oeufs brouillés**

- oeufs battus cuits dans un poêlon.

⇒ **Quiches**

- mélange d'oeufs battus, de fromage et de légumes, placé dans une pâte à tarte ou sur une croûte de biscuits, cuisson au four.

Préparations culinaires

⇒ **Crêpes**

- crêpes farcies aux épinards ou aux asperges, servies avec une sauce au fromage ou gratinées.

⇒ **Pain doré**

- mélange d'oeufs battus et de lait, dans lequel on trempe des tranches de pain qui seront cuites dans une poêle.

⇒ **Burger aux oeufs**

→ burger dans lequel on mettra des oeufs cuits dans une poêle, des tomates et des feuilles de laitue.

6. TRUC POUR REHAUSSER LE GOÛT DES OEUFS

Utilisez avec discrétion ce mélange aromatique pour vos mets faits à base d'oeufs (omelettes, quiches, salades) :

*	15 ml	persil séché
*	5 ml	basilic séché
*	5 ml	cerfeuil séché
*	5 ml	ciboulette séchée
*	5 ml	marjolaine séchée
*	5 ml	estragon séché

Pour cuisiner avec succès des plats à base d'oeufs, faites travailler votre imagination ! Ajoutez-les à votre menu pour amener de la variété !

7. RÉPONSES À QUELQUES QUESTIONS

Cette section n'apparaît pas dans le cahier du participant. Vous pourrez donner ces informations aux participants si le temps disponible le permet, ou utiliser cette section pour répondre aux questions qui pourraient vous être posées.

Couleur sombre autour du jaune d'un oeuf à la coque

Il arrive parfois que le jaune d'un oeuf cuit à la coque soit gris ou vert à l'extérieur. Ce phénomène est le résultat d'une réaction inoffensive entre le fer du jaune et le soufre contenu dans l'oeuf. On peut prévenir cet effet en cuisant les oeufs pendant le temps minimum nécessaire pour les rendre fermes et en les refroidissant le plus rapidement possible après la cuisson.

Dans une recette, la grosseur de l'oeuf n'est pas précisée

À moins d'indication contraire, les recettes demandent des oeufs de calibre «gros», surtout dans les préparations culinaires où les oeufs contribuent beaucoup au volume et à la texture légère.

Les oeufs ont une texture caoutchouteuse

Cela est dû à une cuisson prolongée des oeufs, effectuée à une température trop élevée.

Les oeufs cuits sont difficiles à écaler

Le blanc d'un oeuf fraîchement pondu adhère encore à la coquille : il commence à s'en détacher au bout de trois ou quatre jours. Les oeufs pondus depuis au moins une semaine seront donc plus faciles à écaler une fois cuits.

On dit qu'il faut parfois réchauffer les oeufs à la température de la pièce avant de les utiliser...

Cette pratique est requise uniquement si les oeufs doivent être mélangés à du gras et à du sucre. Cela évite que les oeufs froids ne durcissent le gras. Cette période de réchauffement doit être réduite au minimum, sans dépasser 45 minutes.

IV. ACTIVITÉ PRATIQUE DE L'ATELIER

Vous pourrez préparer devant les participants :

Omelette aux légumes.

BIBLIOGRAPHIE

1. Delisle, Pierrette et Monique Raymond. Guide d'étude des aliments. Université Laval, 1991, section A.
2. Direction générale de la qualité des aliments et de la santé animale. Alimentation : À propos des oeufs, 1997, 6 pages.
3. Monette, Solange. Dictionnaire encyclopédique des aliments. Louiseville, Éditions Québec Amérique, p. 368 à 376.

ANNEXE

ALIMENT ACTION

À PROPOS DES

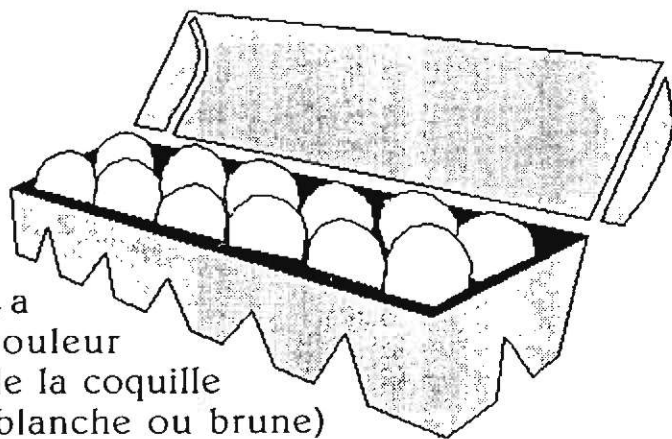
OEUFS

VALEUR NUTRITIVE

Les oeufs constituent un apport nutritif précieux à notre régime alimentaire. Ils sont l'un des aliments protéiques les plus parfaits mis à notre disposition par la nature. Les protéines des oeufs sont considérées comme étant de haute qualité, car elles sont dites « complètes », c'est-à-dire qu'elles contiennent les neuf acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien des tissus que l'organisme ne peut produire lui-même et qu'il doit puiser dans les aliments. De plus, la répartition de ces acides aminés est si bien équilibrée que depuis longtemps on utilise le profil des protéines de l'oeuf comme mesure étalon pour évaluer la qualité nutritive des autres aliments protéiques.

Par exemple, si on donne à l'oeuf entier une valeur de 100, les aliments suivants se classent ainsi :

oeuf entier	100
lait	86
viande de bœuf	80
farine de blé	52
haricots	47



La couleur de la coquille (blanche ou brune) dépend essentiellement de la race de la poule et n'influence pas la valeur nutritive, la saveur, ni la qualité de l'oeuf. La poule Leghorn, très répandue au Québec, est une poule blanche qui pond des oeufs à coquille blanche. D'autres races possèdent, dans leur système reproducteur, une glande qui sécrète des pigments qui colorent la coquille lors de sa formation. On obtient alors des oeufs à coquille brune.

L'intensité du jaune peut varier de pâle à foncé. Cette variation dépend presque exclusivement de l'alimentation de la poule, en particulier de la concentration d'un certain pigment végétal, qu'on appelle la xanthophylle. Ce colorant naturel contribue à donner à certains aliments comme le maïs, la pêche, le paprika et la courge leur couleur jaune orangé. Ainsi, les poules dont le régime est riche en maïs et en luzerne pondent des oeufs dont le jaune est plus foncé que celui des oeufs que pondent les poules nourries au blé. Que le jaune soit foncé ou pâle, la valeur nutritive, la valeur énergétique et la qualité de l'oeuf sont identiques.

LE CHOLESTÉROL

Lorsqu'on parle de cholestérol, on fait souvent un lien avec les oeufs. Pourtant, il est important de savoir que le cholestérol alimentaire (celui que l'on mange) et le cholestérol sanguin (celui qui circule dans notre sang) sont deux choses bien différentes. Peu importe les aliments que l'on consomme, 80 % du cholestérol qui se retrouve dans notre sang a été fabriqué par notre foie.

Parmi tous les facteurs alimentaires qui ont une influence sur le taux de cholestérol sanguin, c'est la quantité de gras saturés qui importe le plus.

Cela dit, les oeufs ne contiennent pas plus de cholestérol que plusieurs autres aliments. Par contre, dans l'oeuf, le cholestérol se concentre dans le jaune avec les autres lipides et sa quantité augmente avec la grosseur de l'oeuf. Des modifications génétiques chez les pondeuses, ainsi que le contrôle de leur alimentation ont permis de réduire à environ 200 mg le contenu moyen d'un oeuf en cholestérol.

Il faut être prudent à l'égard des publicités qui annoncent des produits faibles ou réduits en cholestérol. Pour avoir le droit de porter cette mention, le produit doit respecter les exigences relatives à la composition, telles que spécifiées dans la **Loi sur les aliments et drogues** du gouvernement fédéral. Par exemple, pour qu'un oeuf puisse porter la mention « réduit en cholestérol », il doit, comparativement à un oeuf de référence, avoir une réduction d'au moins 25 % en cholestérol et en acides gras saturés. Enfin, précisons qu'il n'existe malheureusement pas d'oeufs sans cholestérol.

LA FRAÎCHEUR

L'oeuf est considéré comme un aliment vivant, car il respire par les 6 000 à 8 000 pores naturellement présents à la surface de sa coquille. Par ces pores, l'oeuf perd son humidité et laisse pénétrer les odeurs indésirables.

La pire menace à la fraîcheur de l'oeuf est la chaleur, qui accélère

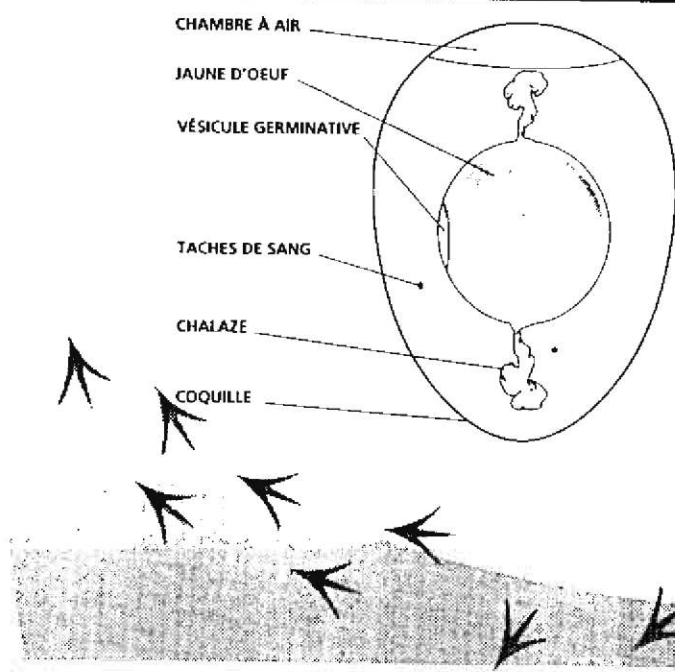


l'évaporation de l'eau qu'il contient. À chaque heure passée à la température de la pièce, l'oeuf perd l'équivalent d'un jour en matière de fraîcheur. Au retour de l'épicerie, on a donc tout avantage à déposer les oeufs directement au réfrigérateur, dans leur emballage original ou dans tout autre récipient fermé, et loin des aliments à odeur forte. Il est préférable de les ranger la pointe en bas, pour maintenir le jaune au centre et la chambre d'air sur le dessus. Les contenants fermés aident à réduire la perte d'humidité à l'intérieur des oeufs, ce que ne permettent pas les espaces ouverts destinés à les recevoir dans plusieurs modèles de réfrigérateurs domestiques. De toute façon, l'intérieur de la porte n'est pas assez froid pour assurer une conservation adéquate.

Les oeufs frais sont des aliments périssables. Conserver à 4 °C (40 °F), ils doivent être consommés dans un délai variant de 3 à 5 semaines après la ponte. La mention « meilleur avant », suivie d'une date inscrite sur l'emballage des oeufs, permet d'effectuer un choix éclairé.

On peut évaluer la fraîcheur d'un oeuf en vérifiant la profondeur de sa chambre d'air : plus celle-ci est restreinte, meilleur est l'oeuf. À la ponte, la chambre d'air est presque inexistante. À mesure que l'oeuf vieillit, le liquide se contracte et les membranes se séparent, entraînant la formation de la chambre d'air dans le bout arrondi de l'oeuf.

On peut aussi évaluer la fraîcheur d'un oeuf lorsqu'on le casse sur une surface plane (assiette ou poêle). Un oeuf frais présente un jaune rond et ferme, suspendu dans une albumine claire, consistante et épaisse. À mesure que l'oeuf vieillit, le jaune absorbe l'eau de l'albumine, se déforme et perd de sa fermeté. L'albumine, devenue plus liquide, s'affaisse et s'étend sur une plus grande surface.



DES OEUFS CONSOMMÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

Les produits commerciaux qui contiennent des oeufs, tels que mayonnaise, lait de poule, crème glacée, oeuf déshydraté, meringue, base de sauce, sont préparés avec des oeufs pasteurisés ou font l'objet d'un traitement approprié, ce qui les rend plus sécuritaires que les produits préparés à la maison.

CUISSON

Une cuisson adéquate doit détruire les bactéries qui peuvent être présentes dans les oeufs crus. Il existe des repères visuels pour vérifier si la cuisson est adéquate. Cependant, dans le cas de certains mets préparés, le seul moyen efficace de vérification est le thermomètre.

Une température de 60 °C (140 °F) pendant 3,5 minutes ou une température de pointe de 72 °C (160 °F) est suffisante pour éliminer la plupart des bactéries, telles les salmonelles.

Les oeufs durs

La température interne nécessaire à l'obtention des oeufs durs est supérieure à 72 °C (160 °F). Le temps généralement requis pour un oeuf moyen est de 7 minutes dans l'eau en ébullition.

Les oeufs mollets

Pour obtenir des oeufs mollets, il faut amener les oeufs et l'eau à ébullition. Par la suite, on peut fermer la source de chaleur et laisser reposer le tout sous couvert pendant 5 minutes, dans le cas d'oeufs de calibre moyen.

Les oeufs pochés

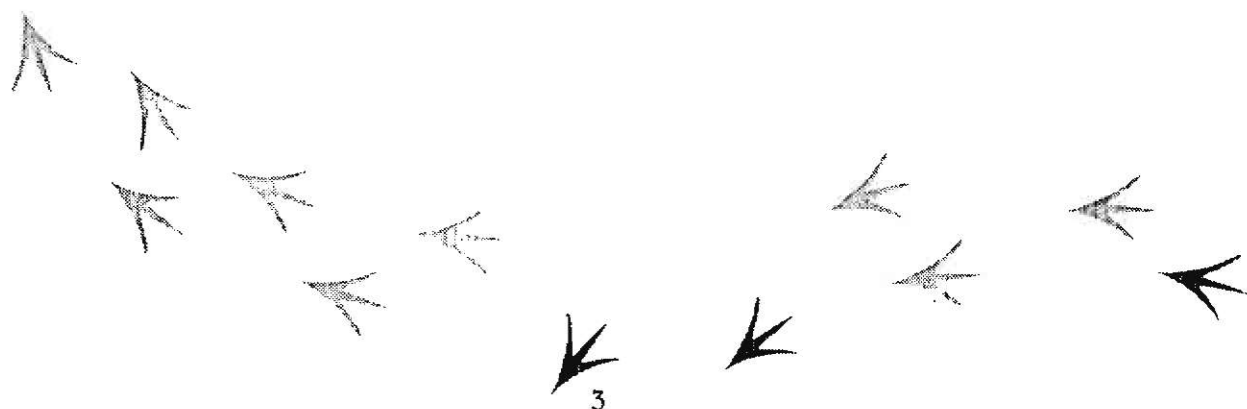
Les oeufs pochés doivent cuire dans une eau qui bout, jusqu'à ce que le blanc soit complètement pris et que le jaune commence à épaissir, soit pendant environ 5 minutes.

Les oeufs frits

Les mêmes critères de cuisson s'appliquent aux oeufs frits. Ces derniers doivent cuire pendant 3 minutes de chaque côté, ou dans un poêlon couvert pendant 4 minutes.

Les oeufs brouillés

Les oeufs brouillés doivent cuire jusqu'à ce qu'ils soient complètement fermes, sans aucun liquide résiduel.



Cuisson des oeufs - résumé

Poché	eau bouillante 5 minutes
mollet	eau bouillante 5 minutes
dur	eau bouillante 7 minutes
frit	3 minutes de chaque côté ou 4 minutes couvert
brouillé	consistance ferme, sans aucun liquide

Les mets préparés

Les quiches, cossetardes cuites et plats en casserole contenant des oeufs sont cuits lorsqu'un couteau, inséré au centre du mélange, en ressort propre.

Quant aux mets contenant des oeufs et du fromage, par exemple les lasagnes et les soufflés, la seule méthode recommandée pour vérifier la température est l'usage d'un thermomètre, qui doit indiquer 72 °C (160 °F) ou plus au centre du mélange.

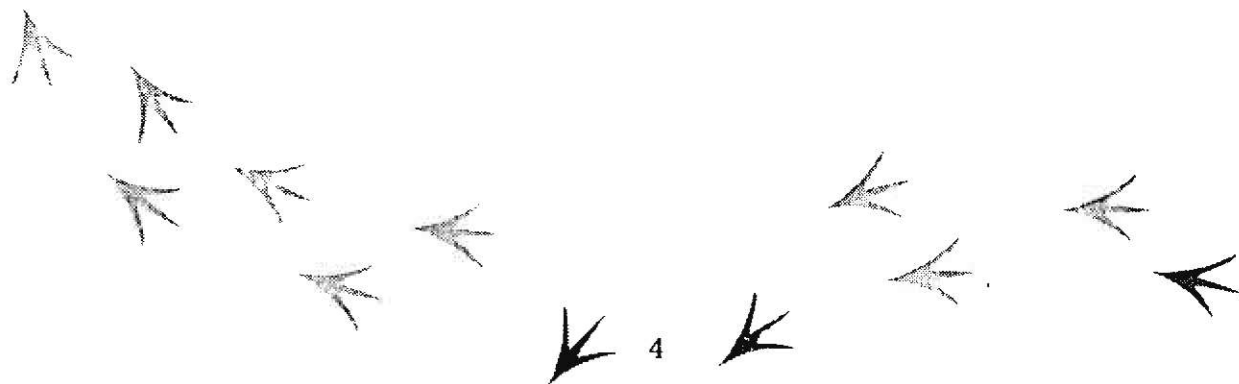
Les cossetardes sont cuites lorsque la préparation nappe bien une cuillère de métal. À ce moment, le mélange a atteint une température supérieure à 72 °C (160 °F).

Dans le cas d'une meringue, il est recommandé de mélanger les blancs d'oeufs à un minimum de 30 ml (2 cuillerées à soupe) de sucre par blanc d'oeuf, avant de les battre dans un bain-marie ou dans une casserole épaisse sur feu doux, jusqu'à la formation de pics. Sans sucre, les blancs vont se coaguler trop rapidement et produire une meringue insatisfaisante.

Une meringue de 3 blancs d'oeufs, versée sur la garniture chaude d'une tarte, doit être cuite dans un four réglé à 177 °C (350 °F) pendant 15 minutes. Une meringue contenant 4 blancs d'oeufs et plus doit cuire de 25 à 30 minutes à 163 °C (325 °F). Par la suite, les tartes à la meringue doivent être conservées au réfrigérateur à 4 °C (40 °F) ou moins.

Par mesure préventive, il faut cuire les jaunes d'oeufs utilisés dans des préparations culinaires, même si ces dernières ne requièrent pas de cuisson (certains soufflés, chiffons et mousses froides). Il faut alors mélanger chaque jaune d'oeuf à un minimum de 30 ml (2 cuillerées à soupe) d'eau ou de liquide prévu à la recette. Attention, une quantité moindre de liquide produira des oeufs brouillés. Il est recommandé de cuire le mélange à feu doux dans une casserole à fond épais, en brassant constamment. La cuisson est complète lorsque des bulles apparaissent à la surface de la préparation ou lorsque le mélange nappe une cuillère de métal, ou encore quand la température mesurée avec un thermomètre a atteint 72 °C (160 °F). Refroidir rapidement les jaunes cuits et les utiliser dans les recettes.

Il est suggéré de vider le contenu des oeufs que l'on veut décorer à la période de Pâques. Choisir des oeufs réfrigérés, propres et non fêlés. Avant et après l'extraction du contenu de l'oeuf, on peut rincer la surface de la coquille dans une solution d'une demi-tasse d'eau et de 5 ml (1 cuillerée à thé) d'eau de Javel. Utiliser le contenu de l'oeuf la journée même, sinon le congeler.



LA CONSOMMATION

Au Québec, la commercialisation des oeufs est soumise à une réglementation fédérale et provinciale. Ceux-ci font donc l'objet d'une surveillance constante. La plupart des oeufs sont classés au cours des 24 heures qui suivent leur arrivée au poste de classement. Après avoir été lavés à l'aide d'équipement spécialement conçu à cet effet, les oeufs sont mirés de façon à ce que soient éliminés tous ceux qui ne correspondent pas aux normes de « catégorie A » fixées par Agriculture et Agroalimentaire Canada. Finalement, les oeufs sont classés en fonction de leur poids et emballés en différents formats.

Même s'ils sont habituellement éliminés au mirage, les oeufs qui contiennent des taches de sang peuvent être consommés en toute sécurité, car il s'agit strictement d'un problème esthétique; il suffit d'enlever les taches avec un ustensile. On observe ce phénomène plus fréquemment dans les oeufs des jeunes pondeuses.

Un oeuf fertilisé mais non couvé peut être consommé sans risque; sa valeur nutritive est égale à celle d'un oeuf régulier.

Il existe sur le marché des oeufs pasteurisés qui peuvent être utilisés en milieu institutionnel ou servis aux personnes les plus vulnérables, c'est-à-dire les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes dont le système immunitaire est affaibli ou déficient.

Il est possible de congeler des oeufs crus, entiers ou séparés (jaune ou blanc). Pour ce faire, il faut utiliser de petits contenants. Les bacs à glaçons font très bien l'affaire. Une fois congelés, il suffit de transférer les oeufs dans un contenant hermétique. Ces oeufs peuvent être conservés jusqu'à 4 mois dans un congélateur à -18 °C (0 °F).

On peut congeler tels quels les blancs d'oeufs et les oeufs entiers, légèrement battus ou non, sans ajouter quoi que ce soit. Par contre, pour empêcher les jaunes congelés seuls de former des grumeaux, il faut ajouter 1/2 ml (1/8 c. à thé) de sel ou 7 ml (1 1/2 c. à thé) de sucre ou de sirop de maïs par 50 ml (1/4 de tasse), soit environ 4 jaunes d'oeuf.

Comme pour tout autre aliment, il est recommandé de faire décongeler les oeufs au frigo et de les utiliser sans tarder.

MISE EN GARDE

Il est important de noter que les oeufs fêlés ou craquelés constituent un risque de contamination par les salmonelles. Il faut donc éviter d'acheter ces oeufs. Si, par inadvertance, vous avez des oeufs fêlés à la maison, utilisez-les dans les préparations nécessitant une cuisson atteignant au moins 63 °C (145 °F) pendant 15 secondes. Il ne faut jamais utiliser d'oeufs fêlés ou craquelés, dont le contenu s'écoule.

Pour les mêmes raisons, il est risqué et non recommandé de consommer à l'état cru (sans cuisson) des oeufs, ou un mélange d'oeufs broyés avec la coquille. Si on désire utiliser des oeufs crus dans certaines préparations qui ne requièrent pas de cuisson, il est préférable d'utiliser des oeufs liquides pasteurisés.

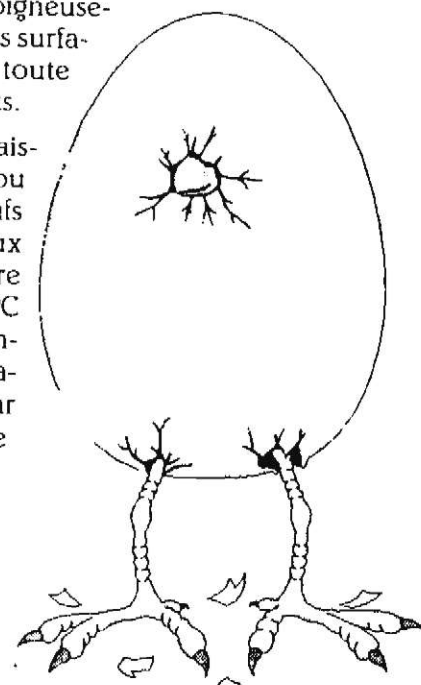
À la maison, il ne faut pas utiliser d'oeufs crus pour badigeonner des aliments qu'on ne cuira pas ou encore dans certaines préparations telles que le « lait de poule », les vinaigrettes, les mayonnaises et les crèmes de tapioca. Par contre, dans le commerce, ces produits sont sécuritaires, car ils sont fabriqués à partir d'oeufs pasteurisés ou font l'objet d'un traitement approprié.

Il faut bien faire cuire les oeufs, quelle qu'en soit l'origine, et toute préparation culinaire qui en contient, car la chaleur détruit la salmonelle. Il est important que le blanc et le jaune de l'oeuf ne soient plus liquides après la cuisson.

Les oeufs étant des aliments périssables, on doit les conserver au réfrigérateur, dont la température doit se situer à 4 °C (40 °F) ou moins.

Il est important de bien se laver les mains et de nettoyer soigneusement les ustensiles et les surfaces de travail lors de toute manipulation d'aliments.

Enfin, il ne faut jamais laisser séjourner les oeufs ou les produits à base d'oeufs pendant plus de deux heures à la température ambiante soit entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F), incluant le temps de préparation et de service, car c'est la température idéale de croissance des bactéries. Cette mise en garde s'applique d'ailleurs à tous les aliments périssables.



DES PETITS TRUCS

Problème	Solution
Couleur sombre autour du jaune d'un oeuf dur.	Ce phénomène est le résultat d'une réaction inoffensive entre le fer du jaune et le soufre contenu dans l'oeuf. On peut prévenir cet effet en cuisant les oeufs pendant le temps minimum nécessaire pour les rendre fermes et en les refroidissant le plus rapidement possible après la cuisson.
Dans une recette, la grosseur de l'oeuf n'est pas précisée.	À moins d'indications contraires, les recettes exigent des oeufs de calibre « gros », surtout dans les préparations culinaires où les oeufs contribuent beaucoup au volume et à la texture légère.
Les oeufs ont une texture caoutchouteuse.	Cela est dû à une cuisson prolongée des oeufs, effectuée à une température trop élevée. De plus, la valeur nutritive de l'oeuf s'en trouve diminuée.
Les oeufs cuits sont difficiles à écaler.	Le blanc d'un oeuf fraîchement pondu adhère encore à la coquille; il commence à s'en détacher au bout de trois ou quatre jours. Les oeufs pondus depuis au moins une semaine seront donc plus faciles à écaler une fois cuits.
On dit qu'il faut parfois réchauffer les oeufs à la température de la pièce avant de les utiliser ...	Cette pratique est requise uniquement si les oeufs doivent être mélangés à du gras et à du sucre. Cela évite que les oeufs froids ne durcissent le gras. Cette période de réchauffement doit être réduite au minimum, sans toutefois dépasser 45 minutes.

QUELQUES RENSEIGNEMENTS

Avant d'arriver chez le détaillant, les oeufs sont lavés, mirés, calibrés, classés et emballés selon des règles strictes.

Une poule commence à pondre vers l'âge de 20 semaines, jusqu'à environ 1 an; elle pond en moyenne de 240 à 280 oeufs durant cette période, soit près d'un oeuf par jour.

La grosseur des oeufs augmente avec l'âge de la poule, mais l'épaisseur de la coquille diminue, ce qui les rend plus fragiles.

Le lait de poule commercial est un breuvage nutritif pasteurisé, fabriqué à base de lait et d'oeufs.

On peut trouver sur le marché des oeufs liquides et en poudre (entiers, ou jaunes et blancs séparés) prêts à être utilisés dans différentes préparations. Ces produits ont subi un traitement de chaleur qui les rend sécuritaires.

Le Québec produit annuellement 70 millions de douzaines d'oeufs dans l'ensemble des régions et son niveau d'autosuffisance s'élève à quelque 80 %.



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
**Direction générale de la qualité des
aliments et de la santé animale**

97-0026

Pour obtenir de plus amples informations :
composez le 1-800-463-5023
ou adressez-vous au bureau de la **Direction régionale de la qualité
des aliments et de la santé animale** le plus près de
chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique
sous la rubrique « **Gouvernement du Québec :**
Agriculture, Pêcheries et Alimentation »)
Courriel électronique : DSOCI@agr.gouv.qc.ca

—◆— **ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE** —◆—

MODULE

LES DESSERTS SUCCULENTS

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. PLAN DU MODULE, DANS LE CAHIER DU PARTICIPANT	3
III. NOTES ET EXPLICATIONS AU FORMATEUR, EN RELATION AVEC LE CONTENU THÉORIQUE	4
IV. ACTIVITÉ PRATIQUE	11
BIBLIOGRAPHIE	12

Durée approximative de l'atelier :

Présentation de la théorie : 30 minutes

Matériel nécessaire :

Guide alimentaire canadien pour manger sainement (Santé Canada).

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Identifier le dessert comme un moyen de compléter l'alimentation selon le *Guide alimentaire canadien*.
2. Connaître l'importance d'inclure le lait et les *Produits laitiers* dans l'alimentation, par le biais des desserts.
3. Connaître quelques desserts à base de lait et de *Produits laitiers* qui peuvent compléter un repas.
4. Connaître l'importance d'inclure les fruits tous les jours dans l'alimentation.
5. Nommer et appliquer des trucs pouvant aider à consommer des fruits tous les jours en dessert ou en collation.
6. Connaître l'importance d'inclure des *Produits céréaliers* dans l'alimentation.
7. Nommer et appliquer des trucs qui aident à consommer des *Produits céréaliers* riches en fibres par l'entremise des desserts.

II. PLAN DU MODULE (dans le cahier du participant)

- 1. PRÉSENTATION DU MODULE**
- 2. UN PEU DE NUTRITION**
- 3. DESSERTS FAITS À BASE DE PRODUITS LAITIERS**
- 4. DESSERTS FAITS À BASE DE FRUITS**
- 5. DESSERTS FAITS AVEC DES CÉRÉALES**
- 6. POUR DIMINUER LE GRAS ET LE SUCRE D'UNE RECETTE MAISON**
 - Pour diminuer le gras
 - Pour diminuer le sucre
- 7. PLACE À LA VARIÉTÉ !**

BIBLIOGRAPHIE

III. NOTES AU FORMATEUR

1. PRÉSENTATION DU MODULE

Lorsqu'on parle de « desserts », on pense souvent à des aliments exquis au goût mais qui peuvent contenir de grandes quantités de sucre ou de gras. Pourtant, il est très facile de concilier plaisir et santé pour concocter de succulents desserts. Dans ce module, nous verrons les façons de cuisiner des desserts bons au goût, et qui vont en même temps contribuer à compléter l'alimentation d'une journée.

Demandez aux participants s'ils mangent du dessert à la fin des repas, et quels choix ils font (desserts maison ou du commerce, gâteaux, pâtisseries, desserts aux fruits, fruits frais ?).

2. UN PEU DE NUTRITION

Lorsque vous parlez du *Guide alimentaire canadien*, prenez soin d'en avoir une copie avec vous.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de consommer tous les jours des aliments provenant de quatre groupes. Il n'est pas toujours facile pour certains de suivre cette recommandation. Pourquoi ne pas utiliser les desserts pour mettre en pratique ces conseils ? Les desserts peuvent être une succulente façon d'inclure tous les jours au menu des fruits, du lait ou des produits céréaliers. Toutefois, il faut porter une attention au contenu en matières grasses que peuvent apporter les desserts. Les pâtisseries du commerce, entre autres, contiennent souvent de grandes quantités de gras et de sucre, et fournissent peu de fibres et de fruits. L'avantage de cuisiner des desserts maison, c'est d'y inclure les ingrédients de son choix.

3. DESSERTS FAITS À BASE DE PRODUITS LAITIERS

Le groupe des *Produits laitiers* fournit à notre corps du calcium, qui est nécessaire pour garder les os et les dents solides. Le lait contient aussi, contrairement aux autres produits laitiers, de la vitamine D, qui y est ajoutée en industrie. Le rôle de la vitamine D dans le corps est d'aider le calcium à être absorbé dans les os, ce qui fait du lait un aliment qui devrait être consommé régulièrement.

Si le goût du lait seul ne vous plaît pas, les desserts contenant du lait pourront être une bonne façon de consommer du lait régulièrement :

- * yogourt
- * poudings variés, maison ou en sachet (faits avec du lait),
- * blanc-manger,
- * bagatelle.

Rôle du calcium

De tout le calcium présent dans notre corps, on en retrouve 99% dans les os et les dents. Le reste du calcium est réparti dans les liquides de l'organisme et dans les tissus mous. Le calcium joue plusieurs rôles : solidité des os et des dents, des coagulation du sang, tonus des muscles, rythme cardiaque. Pour que toutes ces actions se fassent correctement, la quantité de calcium présente dans le sang doit être constante. Comme le corps humain ne fabrique pas de calcium, il faut le consommer dans les aliments régulièrement. Si l'alimentation ne fournit pas le calcium en quantité suffisante, le sang ira puiser du calcium dans les os, qui sont en quelque sorte la banque de calcium de l'organisme. Si au contraire l'alimentation est riche en calcium, nous «déposons» du calcium à la « banque ».

Importance du calcium chez les femmes

En vieillissant, nous perdons une partie de notre masse osseuse. Chez les femmes, après la ménopause, la perte de masse osseuse s'accélère. Il est donc de première importance pour les femmes de consommer en quantité suffisante le calcium tout au long de leur vie (enfance, adolescence et âge adulte) pour maximiser autant que possible les réserves en calcium dans les os.

L'ostéoporose se caractérise par des os devenus pauvres en calcium. Les os sont alors si fragiles et poreux qu'ils peuvent casser à la moindre pression. L'ostéoporose touche une femme sur quatre après cinquante

ans. La prévention est le meilleur moyen de lutter contre l'ostéoporose, et elle doit être faite tout au long de la vie.

Aliments contenant du calcium

Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium. On retrouve aussi du calcium dans d'autres aliments, mais en moins grande quantité : légumes vert foncé (brocoli, épinards, ...), certaines légumineuses (haricots blancs, fèves au lard, ...), noix, amandes, etc.

Comparons le contenu en calcium du lait et du brocoli : 250 ml (1 tasse) de lait contient 315 mg de calcium. Pour avoir la même quantité de calcium avec du brocoli, il faudrait en manger plus de 1000 ml (4 tasses).

Le lait et les produits laitiers doivent faire partie de notre alimentation régulière pour assurer à notre corps des quantités suffisantes de calcium.

Comment améliorer l'absorption du calcium dans les os ?

La vitamine D aide le calcium à être absorbé dans les os. Peu d'aliments contiennent de la vitamine D en quantité appréciable. On ajoute la vitamine D au lait en industrie pour s'assurer que la population en consomme en quantité suffisante. Le lait est par conséquent le seul produit laitier qui contient de la vitamine D. Il est donc important d'inclure le lait tous les jours à notre menu, seul ou dans des recettes (blanc manger, sauces blanches, potages contenant du lait).

Recommandations du Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer chaque jour 2 à 4 portions de produits laitiers. Il conseille aussi de choisir des produits laitiers moins gras : yogourt contenant 2% de matières grasses et moins, fromages moins gras, ... (par exemple, pour cuisiner des mets gratinés, le fromage mozzarella à moins de 20% est un bon choix).

Note : Contrairement à ce que certaines personnes croient, le lait contenant moins de gras (2 %, 1 % et écrémé) contient autant de vitamines et de minéraux que le lait 3,25 %.

4. DESSERTS FAITS À BASE DE FRUITS

Les fruits apportent dans l'alimentation des vitamines (surtout les vitamines A et C) et des fibres alimentaires dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. Voici quelques trucs qui vous aideront à manger des fruits tous les jours :

- ⇒ Prévoyez l'achat de fruits frais de saison pour les servir au moment du dessert.
- ⇒ Laissez un plat de fruits sur la table ou sur le comptoir, pour que vos enfants et vous-mêmes puissiez en prendre facilement en collation.
- ⇒ Ajoutez des raisins secs ou d'autres fruits séchés à vos recettes de biscuits ou de muffins pour remplacer les pépites de chocolat.
- ⇒ Préparez des desserts contenant des fruits frais, cuits ou en conserve :
 - * salade de fruits frais,
 - * coulis de fruits frais,
 - * compote de fruits, croustades, pains aux fruits, ...

Consultez les recettes du recueil pour vous donner l'eau à la bouche !

Rôle de la vitamine A et de la vitamine C dans le corps humain

La vitamine A est essentielle pour avoir une bonne vision dans la noirceur. Elle joue aussi un rôle important dans l'entretien des tissus du corps.

La vitamine C (souvent appelée acide ascorbique) remplit de nombreuses fonctions dans le corps humain. Entre autres, elle participe à la formation du collagène, une substance qui lie les cellules entre elles pour former des tissus solides. La vitamine C aide à garder les vaisseaux sanguins en santé, et elle intervient aussi dans la guérison des plaies.

Recommandations du Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer des fruits tous les jours. Il conseille aussi de choisir plus souvent des fruits de couleur prononcée car ils sont plus riches en vitamines.

Conseils pour l'achat de fruits en conserve

Lors de l'achat de fruits en conserve, il est préférable de choisir ceux mis en conserve dans leur jus ou dans l'eau.

5. DESSERTS FAITS AVEC DES CÉRÉALES

Le groupe des *Produits céréaliers* est le groupe auquel on doit laisser le plus de place dans notre menu. Les produits céréaliers faits de grains entiers ou enrichis fournissent à notre corps des vitamines du complexe B (thiamine, riboflavine, niacine). Ces vitamines jouent un rôle important dans plusieurs réactions nécessaires dans notre corps. Ils contiennent aussi du fer, qui intervient dans la circulation de l'oxygène dans le sang. En choisissant des produits céréaliers faits de grains entiers, vous y retrouverez, en plus, des fibres alimentaires qui aident à prévenir la constipation.

Il est facile de cuisiner des desserts qui fourniront dans votre menu des fibres alimentaires :

- ⇒ Cuisinez une variété de muffins, de biscuits et de croustades pour remplacer les gâteaux servis en dessert.
- ⇒ Remplacez la farine blanche de vos recettes de muffins, de biscuits ou de croustades par de la farine faite de blé entier.
- ⇒ Ajoutez du All Bran, des Bran Flakes ou d'autres céréales riches en fibres dans vos recettes de muffins.

Recommandations du Guide alimentaire canadien

Nous devrions consommer de 5 à 12 portions de *Produits céréaliers* par jour. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de choisir les *Produits céréaliers* à grains entiers ou enrichis.

Comment choisir des céréales riches en fibres ?

Ayez en main pendant l'atelier une boîte de céréales sur laquelle il y aura un tableau d'informations nutritionnelles. Vous pourrez la faire circuler pour que les participants puissent identifier l'information à vérifier.

Il existe une réglementation qui oblige les fabricants et annonceurs d'aliments à respecter des directives quant à l'inscription d'allégations nutritionnelles (inscription donnant des informations sur le contenu nutritionnel) sur l'emballage d'un aliment. Voici les normes concernant les fibres alimentaires :

Aliments contenant des fibres alimentaires

Source de fibres :	l'aliment doit contenir 2 g et plus de fibres par portion
Source élevée de fibres :	l'aliment doit contenir 4 g et plus de fibres par portion
Source très élevée de fibres :	l'aliment doit contenir 6 g et plus de fibres par portion.

Le nombre de grammes de fibres contenu dans un aliment est habituellement indiqué dans le tableau d'informations nutritionnelles présenté sur l'emballage des aliments.

Dans le *Cahier du participant*, le dernier moyen d'inclure des fibres alimentaires aux desserts mentionne d'ajouter des céréales riches en fibres. Choisissez des céréales qui contiendront plus de 4 g de fibres par portion (vérifier cette information dans le tableau d'information nutritionnelle).

6. POUR DIMINUER LE GRAS ET LE SUCRE D'UNE RECETTE MAISON

Les recettes que vous avez à la maison peuvent facilement contenir moins de gras et de sucre et devenir des desserts plus santé.

Pour diminuer le gras

On peut facilement réduire de $\frac{1}{3}$ la quantité de gras recommandée pour une recette, sans que le résultat final n'en soit affecté. Par exemple, si votre recette habituelle

de muffins demande 1 tasse (250 ml) de gras (beurre, margarine ou graisse végétale), vous pouvez utiliser seulement $\frac{2}{3}$ de tasse (165 ml) de gras et ce, sans diminuer la qualité de vos muffins.

Pour diminuer le sucre

Il est possible de réduire de $\frac{1}{3}$ la quantité de sucre ajoutée à une recette. Par exemple, si votre recette de gâteau blanc demande 1 tasse (250 ml) de sucre, vous pouvez réduire cette quantité à $\frac{2}{3}$ de tasse (165 ml). De plus, lorsqu'il s'agit de fruits frais servis seuls ou en salade de fruits, prenez l'habitude de les manger avec un minimum de sucre ajouté. Vous retrouverez ainsi le vrai bon goût frais des fruits de saison.

7. PLACE À LA VARIÉTÉ !

Les conseils mentionnés jusqu'à maintenant vous permettront de compléter sainement votre alimentation avec des desserts délicieux et nutritifs. Évidemment, les desserts plus riches en sucre et en gras, ne contenant que peu d'éléments nutritifs, peuvent faire partie de votre alimentation, mais idéalement seulement à l'occasion. Réservez-les pour la fin de semaine et pour les occasions spéciales : ils n'en seront que plus appréciés ! Pour les repas réguliers, pensez à offrir tous les jours à votre famille des desserts à base de lait, de fruits ou de produits céréaliers. Tous se régaleront tout en profitant du contenu nutritif de ces bons aliments !

IV. ACTIVITÉ PRATIQUE DE L'ATELIER

DÉGUSTATION ET DÉMONSTRATION

Voici les recettes que vous pourriez exécuter pour ce module :

- Blanc-manger
- Croustade rapide aux fruits
- Muffins aux carottes.

BIBLIOGRAPHIE

1. Bureau laitier du Canada. Le calcium c'est pour la vie (Dépliant).
2. Direction générale Production et inspection des aliments, Division des aliments. Manuel sur l'étiquetage nutritionnel. Agriculture et Agro-alimentaire Canada, 1992, p. 24 à 26.
3. Fédération des producteurs de lait du Québec. Éducation nutrition - Informations à l'intention de l'enseignant, p. 5-6.

—◆— **ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE** —◆—

MODULE

LES FICHES CONSEILS

Guide du formateur

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998

TABLE DES MATIÈRES

	page
I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS	2
II. LISTE DES FICHES CONSEILS	2
III. NOTES AU FORMATEUR	3
BIBLIOGRAPHIE	5

I. OBJECTIFS VISÉS POUR LES PARTICIPANTS

1. Être en mesure d'appliquer les techniques de préparation et / ou de cuisson de différents aliments.
2. Connaître les limites d'utilisation du micro-ondes (diverses utilisations, précautions dans le choix des contenants, facteurs qui font varier le temps de cuisson, etc.).

II. LISTE DES FICHES CONSEILS

- CUISSON DES PÂTES ALIMENTAIRES
- LÉGUMES ET FRUITS : ACHAT, CONSERVATION, CUISSON ET CONGÉLATION
- PÂTE À TARTE
- VARIÉTÉ ET CUISSON DU RIZ
- SAUCE BÉCHAMEL
- UTILISATION DU MICRO-ONDES
- LE POINT SUR LES GRAS

III. NOTES AU FORMATEUR

Les fiches conseils ont été élaborées dans le but d'aborder des thèmes indispensables à la réalisation de certaines techniques de cuisine. Vous devrez intégrer ces fiches dans les ateliers principaux. Voici les associations proposées :

LÉGUMES ET FRUITS : ACHAT, CONSERVATION, CUISSON ET CONGÉLATION

Présentez cette fiche conseils au cours de l'atelier *Planifier son alimentation : comment en avoir pour son argent et cuisiner agréablement !*, car on y parle déjà, de façon succincte, de la préparation des fruits et des légumes au retour du supermarché.

CUISSON DES PÂTES ALIMENTAIRES

et

VARIÉTÉ ET CUISSON DU RIZ

Présentez ces deux fiches conseils au cours de l'atelier *Les légumineuses : pour varier votre menu!*, car les recettes préparées en dégustation ou en pratique demanderont l'utilisation des pâtes (sauce à spaghetti aux lentilles) et du riz (salade de riz aux pois chiches).

Pour la fiche conseils sur le riz, prévoyez des échantillons des sortes de riz présentées dans le tableau. Préparez du riz (si équipement disponible) selon la méthode au four, habituellement peu connue des participants.

LE POINT SUR LES GRAS

Présentez aussi cette fiche dans la partie théorique de l'atelier sur les légumineuses.

PÂTE À TARTE

et

SAUCE BÉCHAMEL

Le but de ces deux fiches est de démontrer aux participants qu'il n'est pas compliqué de cuisiner ces deux recettes soi-même.

Présentez ces deux fiches conseils au cours de l'atelier *Le poisson : pas seulement le vendredi!*. Le contenu de ces deux fiches devrait être traité dans une activité pratique (préparation de pâte à tarte et de sauce béchamel devant les participants). La préparation de la pâte brisée en activité pratique ne demande pas d'équipement spécial (mis à part un bol, un coupe pâte et/ou une fourchette). La recette de sauce béchamel servira à préparer une recette de pâtes au thon et aux légumes.

UTILISATION DU MICRO-ONDES

Présentez cette fiche conseils au cours de l'atelier *Les oeufs : comment les inclure au menu!* et *Les desserts succulents*. Prévoir environ 15 minutes pour cette fiche conseils.

BIBLIOGRAPHIE

1. Delisle, Pierrette et Monique Raymond. Guide d'études des aliments. Université Laval, 1991, p. B-1 à B-17 et B-31 à B-37.
2. Ellis, Germaine J. Cuisson micro-ondes. The Benjamin Company, New York, 1985, p. 5 à 18.
3. Ordre professionnel des diététistes du Québec. J'ai le goût des aliments. Montréal, 1997, p. 38 à 40.
4. Raymond, Monique. Guide de laboratoire - Préparation des aliments. Université Laval, 1991, p 13, 20, 24, 66 à 70, 111.



ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE



FICHE CONSEILS

LÉGUMES ET FRUITS

*achat, conservation, cuisson
et congélation*

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998



Les fruits et les légumes fourniront dans votre alimentation les vitamines, les minéraux et les fibres dont votre corps a besoin pour bien fonctionner.

1. ACHAT DES FRUITS ET LÉGUMES

Lorsque vous choisissez les fruits et les légumes au supermarché, prenez soin de vérifier leur fraîcheur. Achetez seulement les fruits et les légumes qui sont fermes, lisses et brillants. Ils seront plus frais : leur contenu en vitamines et minéraux sera au maximum et ils se conserveront plus longtemps.

2. CONSERVATION DES FRUITS ET LÉGUMES

Assurez-vous de réfrigérer les fruits et les légumes, sauf les bananes et les pommes de terre, qui doivent être laissées à la température de la pièce. Laissez vos fruits sur le comptoir pour les faire mûrir. Pour vous faciliter la vie, préparez à l'avance des salades de fruits, des légumes épluchés et coupés pour manger crus ou prêts à faire cuire. Vous aurez ainsi toujours des fruits et légumes prêts pour les repas et collations vite faits.

3. CUISSON DES LÉGUMES

Pour garder le maximum de vitamines et minéraux que contiennent les légumes, cuisez-les à la vapeur (marguerite ou chaudron troué), au micro-ondes (avec un peu d'eau) ou bouillis avec peu d'eau. Laissez vos légumes croustillants peu importe la méthode de cuisson que vous choisirez. Utilisez l'eau de cuisson des légumes comme bouillon de base pour cuisiner vos soupes et vos potages.

Consultez le recueil de recettes : vous y trouverez de bonnes idées pour inclure facilement les légumes au menu !

4. CONGÉLATION DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Une bonne façon d'économiser est de congeler soi-même les fruits et légumes de saison pour en avoir pour une plus grande partie de l'année.



Fruits

Comme la congélation des fruits n'améliore pas leur qualité mais aide à la conserver, il faut choisir des fruits bien frais, mûris à point. Pour congeler les petits fruits (fraises, framboises, bleuets, groseilles, mûres), seuls, sans sucre ajouté, il faut bien les nettoyer, les égoutter, pour ensuite les faire congeler sur une plaque à biscuits, en un seul étage. Une fois qu'ils sont bien congelés, il faut les placer dans des sacs à congélation sur lesquels seront inscrits le contenu du sac et la date de congélation. Il faut prendre soin d'enlever l'air avant de bien fermer les sacs. Ces petits fruits pourront être utilisés pour faire des coulis, des confitures, ou comme garniture pour des gâteaux ou des muffins.

Légumes

La plupart des légumes qui peuvent être congelés doivent être blanchis avant d'être placés au congélateur. Comme la congélation n'améliore pas les aliments, il faut choisir des légumes bien frais. Pour blanchir des légumes, il faut les cuire quelques minutes (3 à 5 minutes selon la grosseur des morceaux) dans l'eau bouillante. Une fois blanchis, placer les légumes égouttés dans un plat d'eau froide dans lequel vous aurez mis quelques glaçons pour que l'eau reste bien froide. Une fois complètement refroidis, bien égoutter les légumes, les placer dans des sacs à congélation dont on aura enlevé l'air. Bien identifier sur chaque sac son contenu et la date de congélation.

Lors de la cuisson des légumes congelés, leur cuisson sera plus courte que pour des légumes frais puisqu'ils ont été blanchis avant d'être congelés. Pour diminuer les pertes de saveur et de valeur nutritive, faire bouillir le liquide de cuisson et y ajouter les légumes congelés seulement lorsque le point d'ébullition est atteint.

5. SOUPES ET POTAGES

Utilisez les légumes peu coûteux mais toujours savoureux pour cuisiner des soupes succulentes :

- | | |
|------------|-----------------------|
| ◆ carottes | ◆ oignons |
| ◆ céleri | ◆ haricots |
| ◆ navet | ◆ tomates en conserve |
| ◆ panais | |



Pour cuisiner de bons potages à peu de frais, récupérez les parties de légumes qui sont habituellement inutilisées :

- ◆ tiges de brocoli
- ◆ tiges de chou-fleur
- ◆ feuilles de céleri
- ◆ feuilles de laitues moins fraîches

Récupérez l'eau de cuisson de légumes pour préparer vos soupes et vos potages. Ajoutez un bouquet garni à vos soupes et potages pour leur donner bon goût.



ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE



FICHE CONSEILS

VARIÉTÉ ET CUISSON DU RIZ

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998



1. VARIÉTÉ DE RIZ DISPONIBLE SUR LE MARCHÉ

On retrouve sur le marché le riz brun, le riz blanc étuvé et le riz blanc minute. Voici les avantages et les temps de cuisson de ces différentes formes de riz :

Sorte de riz	Valeur nutritive	Goût	Temps de cuisson	Coût*
Riz brun	excellente	prononcé	35 à 40 minutes	2,40 \$ le kilo
Riz blanc étuvé (converted)	très bonne	léger	20 minutes	2,20 \$ le kilo
Riz minute	beaucoup d'éléments nutritifs perdus	léger	5 minutes, il faut simplement le mettre dans l'eau bouillante	2,60 \$ le kilo
Riz minute assaisonné	beaucoup d'éléments nutritifs perdus	beaucoup de saveurs disponibles	court, selon le mode d'emploi	Très cher! Reviendrait à 9,93 \$ le kilo

* Les prix indiqués ont été calculés à partir des différentes marques disponibles (produits maison inclus).

Le coût est rapporté pour 1 kg (2,2 lbs), pour comparer les produits entre eux.

Le riz étuvé représente un très bon choix car il est nutritif, son prix est avantageux et son goût léger plaît habituellement à tous.

2. CUISSON DU RIZ

Pour faciliter la cuisson du riz et pour qu'il soit nutritif au maximum, trois méthodes peuvent être utilisées :

Note : La proportion de riz et de liquide doit être de 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau. L'eau peut être remplacée par du bouillon de poulet ou de boeuf, du jus de tomates, etc.



① **sur la cuisinière :**

Mettre dans un chaudron 250 ml de riz dans 500 ml d'eau (1 tasse de riz dans 2 tasses d'eau). Ajouter 10 ml (2 c. thé) de base de poulet et 10 ml (2 c. thé) d'huile. Porter à ébullition, couvrir et cuire 20 minutes à feu moyen.

② **au four :**

Faire revenir dans un plat allant au four des oignons hachés dans 10 ml (2 c. thé) d'huile. Ajouter 250 ml (une tasse) de riz, 500 ml (2 tasses) d'eau, 10 ml (2 c. thé) de base de poulet. Mélanger. Ajouter une feuille de laurier et les fines herbes de votre choix. Couvrir. Cuire à 350° F, 20 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.

③ **au micro-ondes :**

Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger 250 ml (1 tasse) de riz, 500 ml (2 tasses) d'eau, 10 ml (2 c. thé) de base de poulet et 10 ml (2 c. thé) d'huile. Couvrir et cuire à intensité élevée 5-6 minutes. Remuer. Couvrir et cuire de nouveau à intensité réduite (moyenne-faible), 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.



ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE



FICHE CONSEILS

CUISSON DES PÂTES ALIMENTAIRES

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998



1. CHOIX DE PÂTES ALIMENTAIRES

On retrouve sur le marché les pâtes alimentaires enrichies régulières, les pâtes alimentaires faites de blé entier et les pâtes alimentaires contenant une plus grande quantité de protéines. Votre choix peut se porter sur l'une ou l'autre de ces variétés, selon votre goût.

2. CUISSON DES PÂTES ALIMENTAIRES

Les pâtes alimentaires ont avantage à ne pas être trop cuites. Lorsqu'elles sont cuites « al dente », elles sont succulentes ! Pour avoir de bons résultats avec les pâtes, voici la manière infailible de les cuire :

<i>Cuisson des pâtes alimentaires</i>	
❶ Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée:	
500 ml de pâtes	(2 tasses)
2 litres d'eau	(8 tasses)
5 ml de sel	(1 c. thé)
❷ Porter l'eau salée à ébullition. Ajouter graduellement les pâtes, sans interrompre l'ébullition. Cuire sans couvercle.	
❸ Vérifier le degré de cuisson régulièrement. Cuire environ 7 minutes, ou jusqu'à la tendreté désirée.	
❹ L'étape du rinçage est facultative.	

3. POUR METTRE DE LA VARIÉTÉ AU MENU

Utilisez la variété des formes de pâtes disponibles sur le marché : spaghetti, spaghettini, linguine, macaroni, rigatoni, coquilles, spirales, penne, lasagnes, etc. Elles peuvent toutes faire d'excellentes pâtes servies avec sauces et certaines sont parfaites pour cuisiner des salades (macaroni, coquilles, spirales).



ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE



FICHE CONSEILS

SAUCE BÉCHAMEL

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998



PRÉPARATION DE LA SAUCE BÉCHAMEL

PROPORTIONS FARINE, BEURRE, LAIT

Selon la consistance désirée, les proportions seront :

Béchamel #1 <i>sauce claire</i>	15 ml de beurre	(1 c. table)
	15 ml de farine	(1 c. table)
	250 ml de lait	(1 tasse)
Béchamel #2 <i>consistance moyenne</i>	30 ml de beurre	(2 c. table)
	30 ml de farine	(2 c. table)
	250 ml de lait	(1 tasse)
Béchamel #3 <i>sauce épaisse</i>	45 ml de beurre	(3 c. table)
	45 ml de farine	(3 c. table)
	250 ml de lait	(1 tasse)

1. PRÉPARATION DE LA SAUCE BÉCHAMEL SUR LA CUISINIÈRE

- ① Fondre le beurre, à feu doux, sans brunir. Ajouter la farine en remuant constamment à l'aide d'un fouet.
- ② Cuire à feu doux, en évitant toute coloration, de 4 à 5 minutes.
- ③ Ajouter graduellement le lait froid, en mélangeant avec un fouet, pour obtenir une sauce lisse.
- ④ Cuire à feu doux-moyen, en remuant fréquemment, jusqu'à épaississement, environ 10 minutes.
- ⑤ Assaisonner au goût (ex. : sel, poivre, muscade).



2. PRÉPARATION DE LA SAUCE BÉCHAMEL AU MICRO-ONDES :

- ① Utiliser les ingrédients dans l'une des proportions indiquées dans l'encadré, selon la consistance désirée.
- ② Faire chauffer le lait 2 minutes dans un bol ou une tasse à mesurer de verre de 500 ml (2 tasses). Mettre de côté.
- ③ Dans une autre tasse à mesurer de verre de 500 ml (2 tasses), faire fondre le beurre 45 secondes.
- ④ Incorporer la farine, cuire 1 minute.
- ⑤ Incorporer le lait chaud à la farine. Cuire 3-4 minutes, ou jusqu'à ébullition, en remuant une fois.
- ⑥ Assaisonner au goût (ex. : sel, poivre, muscade).



ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE



FICHE CONSEILS

PÂTE À TARTE

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998



PRÉPARATION DE LA PÂTE À TARTE

Ingrédients

(cette recette donne environ 8 abaisses)

Farine tout usage, tamisée	750 ml	3 tasses
Sel	5 ml	1 c. thé
Graisse végétale froide	250 ml	1 tasse
Eau froide	250 ml	1 tasse

Mode de préparation

- ① Dans un grand bol, déposer la farine et le sel, mélanger délicatement à la fourchette.
- ② À l'aide d'une fourchette, couper la graisse très froide, à la grosseur d'un pois, dans le mélange farine - sel.
- ③ Former un puits dans la farine. Y verser l'eau froide. À l'aide d'une fourchette, brasser le tout jusqu'à ce que la pâte se forme.
- ④ Réfrigérer au moins une heure avant utilisation pour une manipulation plus facile.

Attention : Pour obtenir de bons résultats, il faut éviter de trop manipuler la pâte.

Note: Cette pâte se congèle très bien. Diviser la pâte en plusieurs boules de pâte (une boule servira à faire une abaisse). Emballer soigneusement les boules de pâte dans du papier ciré, qui seront ensuite déposées dans des sacs à congélation sur lesquels le contenu et la date de congélation seront bien identifiés.



ATELIERS DE CUISINE ÉCONOMIQUE



FICHE CONSEILS

UTILISATION DU MICRO-ONDES

TABLE D'INTERACTION SUR LA FAIM DE QUÉBEC

Avril 1998



Le micro-ondes peut être utilisé pour diverses tâches :

- ① **Décongélation :** Permet de décongeler les aliments rapidement.
Utiliser les fonctions prévues, réduites en intensité, pour éviter la cuisson en certains endroits.
- ② **Cuisson des aliments :** Pour cuire les légumes, le riz, les sauces...
Pour cuire adéquatement les aliments au micro-ondes, suivre les recommandations indiquées sur l'emballage des aliments. Bien recouvrir le contenu à cuire pour éviter les éclaboussures.
- ③ **Pour réchauffer les aliments prêts à manger :** Bien recouvrir le contenu à réchauffer pour éviter les éclaboussures.
- ④ **Comme l'air dans le four micro-ondes demeure froid, il ne peut être utilisé pour rôtir une viande ou pour cuire un gâteau blanc dont le dessus doit être doré.**

Variation du temps de cuisson :

Volume

Le temps de cuisson varie en fonction du volume de l'aliment à cuire. Par exemple, une pomme de terre peut cuire en environ 4 minutes, mais deux pommes de terre prendront une fois et demie ce temps (6 minutes).

Règle générale, à suivre: si vous doublez la quantité d'aliments, augmentez le temps de cuisson de 50%. Si vous coupez une recette en deux, réduisez le temps de cuisson d'environ 40%.

Forme et grosseur

Les aliments minces cuisent plus rapidement que les aliments épais, et les petits morceaux cuisent plus vite que les gros.



Contenu en humidité

Les aliments humides cuisent plus rapidement que les aliments secs. Par exemple, les courgettes cuiront plus vite que les carottes.

Teneur en sucre et en gras

Les aliments contenant beaucoup de sucre et de gras cuisent rapidement.

Température de départ

Il faut plus de temps pour cuire un aliment sortant du réfrigérateur qu'un aliment étant à la température de la pièce.

PRÉCAUTIONS DANS LE CHOIX DES PLATS À UTILISER DANS LE MICRO-ONDES

Certains matériaux NE DOIVENT PAS ÊTRE UTILISÉS dans le micro-ondes :

- ♦ porcelaine ayant des ornements de métaux
- ♦ plats en aluminium
- ♦ équipements métalliques
- ♦ bols de bois
- ♦ contenants ou pellicules de plastique qui ne sont pas faits spécialement pour être utilisés au micro-ondes

**Ces matériaux pourraient endommager le micro-ondes
ou être abîmés par celui-ci.**

Utilisation de contenants et de pellicules de plastique

L'utilisation de contenants de plastique et de pellicules de plastique qui ne sont pas conçus pour aller au micro-ondes peut causer un déplacement de substances indésirables du plastique vers l'aliment. La quantité de substances pouvant être absorbée par l'aliment serait plus importante lorsque l'aliment contient beaucoup de gras. Il faut donc utiliser au micro-ondes seulement les plastiques sur lesquels



cette utilisation est spécifiée. Évitez donc d'utiliser tous les autres contenants de plastique dans le micro-ondes. Pour ce qui est des sacs de plastique ou des pellicules plastique (genre Saran Wrap), on peut les utiliser au micro-ondes seulement si cette utilisation est spécifiée sur l'emballage.

Cuisson des viandes

Comme la cuisson au micro-ondes ne se fait pas uniformément, il faut s'assurer que la cuisson des viandes, volailles et poissons soit complète. Sinon les bactéries qui peuvent se trouver dans ces aliments ne seront pas complètement détruites et pourraient causer une intoxication alimentaire.

N.B.: Les oeufs ne doivent pas être cuits dans leur coquille. Ils peuvent être cuits sans problème en omelette ou seuls, hors de leur coquille.

D 12,973
Vol. 1