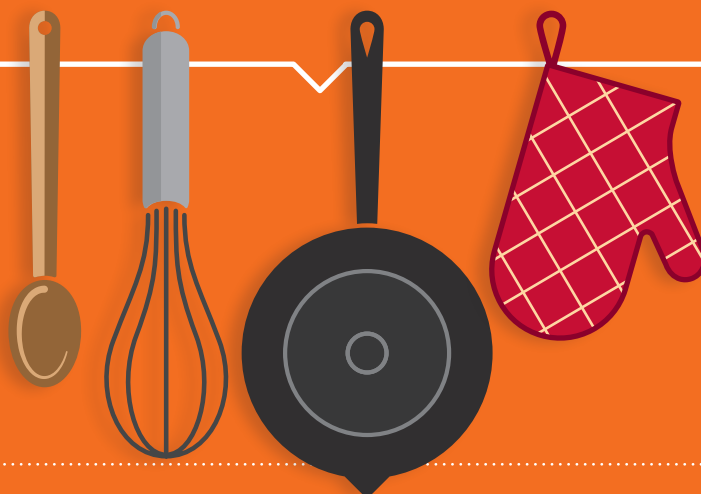


Les cuisines collectives



LES CUISINES COLLECTIVES PERMETTENT AUX GENS DE RENCONTRER D'AUTRES PERSONNES ET D'ACCROÎTRE LEURS CAPACITÉS EN CUISINE. ELLES PERMETTENT AUSSI DE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES RECETTES ET DE PARTAGER LES COÛTS.

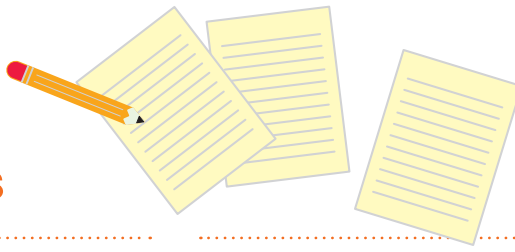
CETTE FICHE VOUS FOURNIT QUELQUES OUTILS POUR VOUS AIDER À ORGANISER DES ACTIVITÉS DE CUISINE COLLECTIVE. VOUS POURREZ PARLER DE SAINES ALIMENTATIONS PENDANT LES ACTIVITÉS ET AIDER LES PARTICIPANTES ET LES PARTICIPANTS À DÉVELOPPER LEUR AUTONOMIE ALIMENTAIRE*.

* Ici, l'autonomie alimentaire signifie être capable de se débrouiller en cuisine et de faire des choix équilibrés.

VOICI LES SUJETS ABORDÉS:

- Planifier les achats
- Enseigner l'hygiène et la salubrité
- Se servir des restes
- Consulter des ressources fiables
- Parler d'alimentation en cuisinant

Planifier les achats



CHOISIR LES RECETTES

Il faut tenir compte de plusieurs critères pour planifier des recettes de cuisine collective :

- Les recettes doivent être nutritives et plaire aux participants et participantes.
- Les ingrédients doivent être peu coûteux et faciles à trouver.
- Les recettes doivent idéalement utiliser les restes de la dernière activité de cuisine et des aliments en solde à l'épicerie.

FAIRE DES RECETTES DE BASE

Les recettes de base sont un bon point de départ pour les participants et participantes qui ont moins d'expérience en cuisine et peuvent être un rappel utile pour les autres. Voici quelques idées de recettes de base. Les sites Internet de la section *Consulter des ressources fiables* à la page 5 peuvent vous donner un coup de main pour les quantités et les ingrédients.

SAUCE BÉCHAMEL (SAUCE BLANCHE)

Beurre, farine et lait – 3 ingrédients et 15 minutes de cuisson.

- On peut y ajouter des légumes, de la viande, de la volaille, du poisson ou des légumineuses déjà cuits, des épices et des fines herbes.
- On s'en sert pour faire une sauce pour les pâtes alimentaires, un gratin de légumes ou une garniture pour un pâté au poulet ou au poisson.

VINAIGRETTE DE BASE

Huile, vinaigre ou jus de citron, épices et fines herbes au choix – prêt en 5 minutes !

- On emploie 2 fois plus d'huile que de vinaigre. Par exemple 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola ou d'olive pour 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre (balsamique, vin rouge ou cidre).
- On ajoute des épices et des fines herbes au goût (ex. : basilic, thym, poivre). Pour avoir une vinaigrette crémeuse, on ajoute aussi quelques cuillerées de yogourt nature.
- On la verse sur de la laitue, un mélange de légumes ou une salade de riz. Il faut compter environ 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigrette pour 250 ml (1 tasse) de salade.

SAUCE TOMATE

Huile, oignon, ail, tomates en dés en conserve, sel, poivre et fines herbes (basilic et origan séchés) – on laisse mijoter 20 minutes et le tour est joué.

- On l'ajoute dans des pâtes alimentaires, sur un pain de légumineuses, une poitrine de poulet ou un filet de poisson.

MUFFINS DE BASE

Un bol d'ingrédients secs (farine, flocons d'avoine, cassonade, levure chimique [poudre à pâte], sel) et un bol d'ingrédients liquides (lait, huile, œufs) – on ajoute les ingrédients liquides aux ingrédients secs et on brasse légèrement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mouillés. Ensuite, hop ! au four.

- On peut ajouter des fruits frais (pomme, banane), surgelés (bleuets, framboises) ou séchés (dattes, canneberges, raisins), du zeste de citron, des brisures de chocolat, etc.

Lorsque le groupe le permet, n'hésitez pas à inviter les enfants à mettre la main à la pâte. Ils auront du plaisir et apprendront du même coup à cuisiner. Vous leur ferez un beau cadeau pour l'avenir !

LIEUX D'ACHAT

Il existe des solutions plus économiques que l'épicerie pour acheter les aliments : groupes d'achat, projets d'agriculture soutenue par la communauté (ASC), jardins collectifs, etc. Informez-vous sur ce qui est offert dans votre région; vous pourriez faire de belles découvertes !

Consultez le site du Regroupement des cuisines collectives du Québec au www.rccq.org pour en savoir plus sur la planification dans une cuisine collective.

Pour obtenir d'autres conseils, consultez la fiche *Un panier d'épicerie à petit prix*, qui se trouve aussi dans votre pochette *Bouchées d'information*.

PENSER AUX ALIMENTS NÉGLIGÉS

Une alimentation équilibrée devrait contenir des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Toutefois, certains aliments ne sont pas présents en quantité suffisante dans l'assiette des Québécois. Les deux groupes les plus souvent négligés sont Légumes et fruits et Lait et substituts. En choisissant des recettes qui contiennent des aliments de ces groupes, vous pouvez aider les gens à améliorer leurs habitudes alimentaires. Ils pourront aussi découvrir diverses façons d'apprêter ces aliments.

POUR AJOUTER DES LÉGUMES ET DES FRUITS À SON ALIMENTATION

- Mettre des légumes et des fruits dans les soupes, sauces et muffins.
- Se servir de légumes et de fruits surgelés ou en conserve* lorsque les produits frais sont plus chers.
- Préparer des laits frappés avec des légumes et des fruits frais ou surgelés.
- Servir les légumes et les fruits avec une trempette nutritive (ex. : hoummos, trempette à base de yogourt).
- Inventer une vinaigrette pour arroser les salades.

*** Les boîtes de conserve sont chauffées, ce qui peut détruire une certaine quantité de vitamines. Elles peuvent aussi contenir du sel ou du sucre ajouté. Les aliments en conserve sont néanmoins nutritifs, pratiques et économiques. Ils peuvent facilement être employés dans les recettes ou accompagner un plat principal. Il faut simplement veiller à les égoutter et à les rincer à l'eau froide pour enlever le surplus de sel ou de sucre.**

POUR AJOUTER DES ALIMENTS DU GROUPE LAIT ET SUBSTITUTS À SON ALIMENTATION

- Incorporer des produits laitiers dans les potages et sauces.
- Penser aux desserts à base de lait ou de substituts (ex. : pouding, lait frappé).
- Ajouter du fromage râpé (ex. : Mozzarella, Gouda, Cheddar) aux plats (ex. : sandwiches, soupes, chili).
- Préparer des trempettes nutritives :
 - avec du yogourt nature pour accompagner la viande, la volaille et les légumes;
 - avec du yogourt à la vanille pour tremper des morceaux de fruits.

COMMENT INCLURE LES GRAINS ENTIERS DANS LES RECETTES?

- Remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier. Pour le même prix, les plats contiendront plus de fibres et pourraient aider à combler la faim plus longtemps.
- Penser aux flocons d'avoine (gruau) pour les muffins, les biscuits et les pains sucrés. Et pourquoi ne pas cuisiner des croustades contenant des fruits de saison ? Vous aurez des grains entiers et des fruits dans le même dessert.

FAIRE LE TOUR DU MONDE EN ASSAISONNANT SES PLATS

Les mélanges ci-dessous peuvent être ajoutés à vos recettes pour découvrir la cuisine...

MAROCAINE : cumin, cannelle, piment de Cayenne, raisins secs.

MEXICAINE : cumin, piment de Cayenne, coriandre, jus de lime.

INDIENNE : cari, cumin, curcuma, poudre de chili, gingembre frais râpé, coriandre, lait de coco.

ASIATIQUE : sauce soya, vinaigre de riz, gingembre frais râpé, graines de sésame grillées, huile de canola.

ITALIENNE : basilic, origan, thym, persil, ail, huile d'olive.

AUTRES ASTUCES POUR AMÉLIORER LA VALEUR NUTRITIVE DES RECETTES

Dans les sauces pour pâtes et le pâté chinois...

Remplacer jusqu'à la moitié de la viande hachée par des lentilles pour avoir plus de fibres. En plus, le repas sera moins cher !

Dans les muffins...

Diminuer la quantité de sucre et de gras (ex. : huile, margarine, beurre). Mettre au moins les quantités suivantes pour obtenir un bon résultat :

- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de sucre pour chaque tasse (250 ml) de farine;
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de gras pour chaque tasse (250 ml) de farine.

Dans les soupes...

Mettre un bouillon maison, du commerce réduit en sodium, ou un bouillon du commerce ordinaire et dilué avec de l'eau :

250 ml (1 tasse) de bouillon mélangé avec 500 ml (2 tasses) d'eau = 750 ml (3 tasses) de bouillon réduit en sel.



Consultez le guide *Modifier une recette avec succès !* de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ). Vous le trouverez dans le site Internet du projet *La santé au menu* au www.lasanteaumenu.com, sous l'onglet *Guides de références*.

Se servir des restes

Les activités de cuisine sont une occasion parfaite pour les participants de prendre leur alimentation en main. Lorsqu'elles ne savent pas quoi manger, les personnes moins habituées à cuisiner pourraient se décourager et se tourner vers les restaurants ou les mets prêts à manger. Voici une idée d'activité que vous pouvez faire en cuisinant :

1. Demandez aux participants et participantes ce qu'ils cuisineraient avec un ingrédient choisi. Les réponses ne doivent pas comporter beaucoup d'ingrédients.
2. Laissez-les discuter entre eux pour trouver des idées de recettes.
3. Proposez ensuite d'autres solutions.
4. Écrivez en groupe une petite brochure regroupant toutes les idées et faites-la circuler dans le milieu.

SUGGESTIONS D'INGRÉDIENTS :

ŒUFS

- En omelette, œufs brouillés, œufs tournés.
- Œufs cuits durs en salade.
- Sandwich aux œufs.
- Œufs cuits au four à micro-ondes.
- Frittatas et quiches.

LENTILLES EN CONSERVE

- Soupe aux lentilles : Dans une casserole, faire revenir un oignon et de l'ail dans du beurre. Ajouter des morceaux de céleri ou d'autres légumes et cuire une minute. Ajouter des lentilles égouttées et rincées et du bouillon de poulet. Laisser mijoter à feu doux de 10 à 15 minutes. Assaisonner au goût : sel, poivre, fines herbes.
- Salade de lentilles : Couper des légumes et les déposer dans un bol. Ajouter des lentilles égouttées et rincées et arroser d'une vinaigrette. Des idées de vinaigrettes sont suggérées à la page 1.
- Purée de lentilles : Avec un pilon, écraser les lentilles égouttées et rincées. Ajouter un peu d'huile, une épice au choix, par exemple du cumin, un peu de jus de citron, du sel et du poivre.

YOGOURT NATURE

- Sur des fruits frais, surgelés ou en conserve (égouttés) : Ajouter un peu de cassonade, de miel ou de sirop d'érable, si désiré.
- En trempette pour les légumes : Ajouter un peu de moutarde de Dijon et mélanger ou couper un concombre en petits dés et l'ajouter au yogourt. Ajouter des fines herbes si désiré, du sel et du poivre.

PAIN SEC

- Croûtons pour une salade : Couper le pain en morceaux et les mettre sur une plaque à biscuits avec un peu de beurre fondu ou d'huile. Cuire au centre du four à 180 °C (350 °F) environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient dorés. Les croûtons peuvent aussi être transformés en chapelure à l'aide d'un robot culinaire.

BEURRE D'ARACHIDE

- Sauce à l'arachide : Dans une petite casserole, mélanger 125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide et 180 ml (¾ tasse) d'eau. Ajouter quelques gouttes de sauce soya ou quelques pincées de piment de Cayenne moulu. Porter le mélange à ébullition en remuant constamment. Réduire à feu doux et laisser mijoter de 2 à 3 minutes pour que la sauce épaississe.

FROMAGE

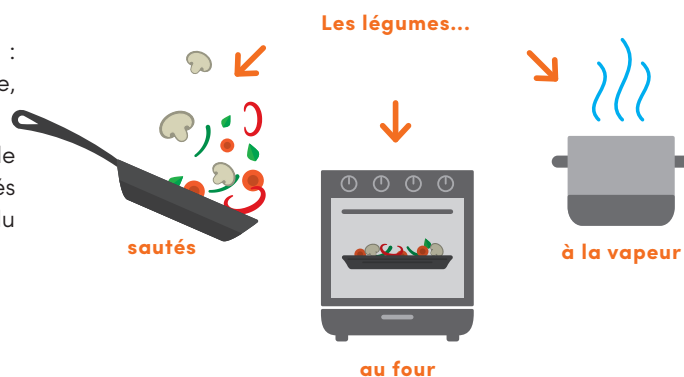
- Râper le fromage et l'ajouter à un plat de pâtes alimentaires, une pizza ou une casserole de légumes. Et pourquoi ne pas gratiner le tout ?

FRUITS

- En croustade.
- En compote : Couper des fruits moins frais en morceaux et les déposer dans une casserole avec un peu de sucre (si désiré) et de l'eau, sauf si le fruit contient beaucoup d'eau, comme la poire. Porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter 25 minutes.
- Pour obtenir d'autres idées, voir la boîte de texte *Pour ajouter des légumes et des fruits à son alimentation*, à la page 2.

LÉGUMES

- Sautés dans une poêle avec un peu de beurre ou d'huile.
- Rôtis au four : Sur une plaque, déposer des morceaux de légumes et les badigeonner d'huile. Consulter la page 2 pour avoir des idées d'assaisonnement.
- À la vapeur.
- Pour obtenir d'autres idées, voir la boîte de texte *Pour ajouter des légumes et des fruits à son alimentation*, à la page 2.



Parler d'alimentation en cuisinant

Cuisiner amène les gens à parler. Alors, pourquoi ne pas parler d'alimentation ? Faire un jeu-questionnaire peut être amusant, et aucun matériel n'est requis. Les participants repartiront à la maison avec leurs bons plats et de nouvelles connaissances en prime !

Voici des exemples de questions et réponses :

QUESTION : Pour déjeuner, je mange un bol de céréales avec du lait. Est-ce que mon repas est complet ?

RÉPONSE : Un déjeuner équilibré devrait contenir au moins trois groupes du *Guide alimentaire canadien*. On pourrait donc ajouter des morceaux de banane dans le bol de céréales.

Autres exemples :

- Yogourt à la vanille avec des poires en dés et des flocons d'avoine.
- Bol de gruau fait avec du lait, garni de tranches de pommes et saupoudré de cannelle.
- Rôties de grains entiers tartinées de beurre d'arachide, accompagnées d'une orange.

QUESTION : Donnez-moi un exemple de souper équilibré.

RÉPONSE : Le dîner et le souper devraient comprendre des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Voici des exemples de repas équilibrés :

- Couscous marocain aux légumineuses contenant des légumes, accompagné d'un yogourt.
- Macaroni sauce à la viande accompagné de haricots verts et d'un verre de lait.
- Sandwich aux œufs accompagné de tranches de fromage, de crudités et d'une pêche.

QUESTION : Donnez-moi un exemple de collation nutritive qui vous soutiendra longtemps.

RÉPONSE : Pour combler une grande faim, une collation devrait contenir des aliments de deux groupes du *Guide alimentaire canadien*.

- Pointes de pitas de blé entier trempées dans du hoummos.
- Banane et verre de lait.
- Quartiers de tomates et cubes de fromages.

QUESTION : Vrai ou faux ? Le jus de fruits pur à 100 % est aussi nutritif qu'un fruit frais.

RÉPONSE : Faux. Les fruits frais contiennent plus de fibres que les jus de fruits, même purs à 100 %. Les jus de fruits combleront donc moins longtemps la faim que les fruits. De plus, l'acidité des jus de fruits peut affaiblir l'émail des dents et les rendre plus vulnérables aux caries.

QUESTION : Vrai ou faux ? Les légumes et fruits surgelés sont moins nutritifs que les légumes et fruits frais.

RÉPONSE : Faux. Les aliments surgelés conservent en grande partie leurs vitamines puisqu'ils sont surgelés rapidement après la cueillette. Ils sont donc particulièrement intéressants, notamment lorsqu'ils sont en solde.



QUESTION : Pour vous, qu'est-ce que le plaisir de manger ?

RÉPONSE : Les participants pourraient parler d'un mets qu'ils aiment, de l'ambiance du repas, des personnes avec qui ils mangent, de l'apparence de l'assiette. Il est important de préciser qu'une saine alimentation n'est pas seulement une question de valeur nutritive et de variété. La notion de plaisir est primordiale !

QUESTION : À quelle température devez-vous garder les aliments dans le réfrigérateur ?

RÉPONSE : Pour éviter que les bactéries se multiplient dans les aliments, la température du réfrigérateur doit se situer entre 0 et 4 °C. Consultez le *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires* du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

Consultez le *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires* du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec pour obtenir plus de renseignements. Il est offert gratuitement dans le site Internet du ministère au www.mapaq.gouv.qc.ca.

Vous trouverez aussi plus de détails à la section suivante.

QUESTION : Vrai ou faux ? Seuls les aliments du groupe Viandes et substituts contiennent des protéines.

RÉPONSE : Faux. Les aliments du groupe Lait et substituts en contiennent aussi. Il est important d'inclure des protéines aux repas, car elles permettent entre autres de combler la faim plus longtemps. Voici des exemples d'aliments contenant des protéines : lait, yogourt, fromage, viande, volaille, poissons, légumineuses, œufs, tofu, noix et graines.

Enseigner l'hygiène et la salubrité

Des règles d'hygiène et de salubrité doivent être suivies pour que les aliments soient sans danger. Durant les activités de cuisine, portez une attention au respect de ces règles. Vous pourrez ainsi diminuer les risques d'infections dues aux aliments. Les gens qui souffrent de ce genre d'infections sont malades après avoir consommé des aliments ou de l'eau contaminés par des bactéries, des virus, des parasites ou des substances chimiques.

En quelques mots, il faut rappeler aux gens l'importance de :

- se laver les mains;
- conserver les aliments à la bonne température avant, pendant et après la préparation des recettes;
- cuire suffisamment les viandes, volailles, poissons et fruits de mer;
- éviter la contamination croisée*;
- bien nettoyer le matériel (comptoir, bols, cuillères en bois, planche à découper, etc.).

* **La contamination croisée se produit quand des bactéries ou des substances allergènes sont transférées d'un aliment à un autre. Elle est souvent causée par des tables de travail, de l'équipement ou des ustensiles mal nettoyés et mal assainis. Des mains mal lavées ou un entreposage inadéquat peuvent aussi en être la cause.**

Pour obtenir plus de renseignements, procurez-vous le *Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires* du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) au www.mapaq.gouv.qc.ca.

Le MAPAQ donne aussi des formations pour les personnes qui organisent des activités de cuisine. Pour en savoir plus et pour connaître les coordonnées des personnes qui donnent les formations dans votre région, rendez-vous au www.mapaq.gouv.qc.ca et tapez « formation obligatoire en hygiène et salubrité alimentaires » dans le moteur de recherche.

Respecter les règles d'hygiène et de salubrité permet aussi de mieux prévenir les réactions allergiques. Consultez le site Internet de l'Association québécoise des allergies alimentaires au allergies-alimentaires.org/fr.

Consulter des ressources fiables

Pour répondre à vos questions et à celles des participants sur la nutrition, consultez les ressources suivantes :

RECETTES ET RENSEIGNEMENTS :

- Les diététistes du Canada : www.dietetistes.ca
- Les Producteurs laitiers du Canada : www.plaisirslaitiers.ca
- Nos Petits Mangeurs : www.nospetitsmangeurs.org
- La santé au menu : www.lasanteaumenu.com

RENSEIGNEMENTS :

- Agence canadienne d'inspection des aliments, sous l'onglet *Aliments*, puis *Information pour les consommateurs* : www.inspection.gc.ca
- Agence de la santé publique du Canada : www.phac-aspc.gc.ca
- Association québécoise des allergies alimentaires : allergies-alimentaires.org/fr
- Canadiens en santé, sous l'onglet *Aliments et nutrition* : www.canadiensensante.gc.ca
- ÉquILibre, Groupe d'action sur le poids : www.equilibre.ca
- Extenso, Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal : www.extenso.org
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, sous l'onglet *Consommation des aliments* : www.mapaq.gouv.qc.ca
- Ministère de la Santé et des Services sociaux, sous l'onglet *Santé publique* et la sous-section *Nutrition et alimentation* : www.msss.gouv.qc.ca
- Ordre professionnel des diététistes du Québec : www.opdq.org
- Santé Canada, sous l'onglet *Aliments et nutrition* : www.hc-sc.gc.ca

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ) propose plusieurs services, formations et outils pour vous accompagner dans vos activités. Une trousse sur la saine alimentation donne entre autres des détails sur certains des sujets abordés dans cette fiche. Pour en savoir plus, consultez le www.rccq.org.