

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

Le Placoteux.com

et



Chronique du 30 novembre 2015, à 10 h 45

Avec M. Guillaume Côté, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska)

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « Recettes nutritives pour le Temps des Fêtes »

Le Temps des Fêtes est à nos portes et c'est souvent le moment de se rassembler. C'est également une période où nos habitudes alimentaires peuvent être mises de côté, le temps de quelques jours. Les mets traditionnels de Noël et du Jour de l'An sont souvent plus gras, plus sucrés et plus salés que ce que l'on mange le reste de l'année. Comme il s'agit d'une période de temps relativement courte, le fait de consommer des aliments moins nutritifs durant le Temps des Fêtes n'est pas problématique en soi, pourvu que l'on revienne à nos bonnes habitudes au début du mois de janvier. Par contre, pour les gens qui aimeraient avoir quelques idées de recettes appropriées pour le Temps des Fêtes tout en étant plus nutritive que les saucisses enroulées dans le bacon et le sucre à la crème, il y a des solutions.

Mon premier coup de cœur est un dessert. Il s'agit de brownies au chocolat qui intègre les haricots noirs comme ingrédient principal. Il est facile d'en retrouver différentes versions sur internet. Ce dessert est relativement faible en gras et en sucre et est une bonne source de fibres alimentaires, en raison des légumineuses que sont les haricots noirs. Vous aimerez particulièrement cette recette si vous aimez les desserts qui ne sont ni trop sucrés ni trop gras.

Pour le repas principal, la dinde est un excellent choix. Sachez que pour la volaille, la poitrine (blanc) est plus maigre que les pilons ou les cuisses (brun), d'autant plus que le gras de viande est riche en acides gras saturés. Le choix de la sauce a aussi son importance. Pour rendre la viande moins sèche, vaut mieux utiliser du bouillon de volaille que de la sauce bien grasse. La majorité du gras se trouvant dans la peau, c'est une bonne idée de l'enlever.

Les hors-d'œuvre peuvent également être très riches en gras. On a qu'à penser aux charcuteries ou aux bouchées en pâtes. Les tartares*, crudités et certains canapés sont souvent de meilleures options. Placer des crudités en « libre-service » est aussi une bonne idée. Les trempettes que l'on sert pour accompagner ont aussi leur importance. Il est préférable d'utiliser du yogourt nature que de la mayonnaise pour les préparer.

Il ne s'agit ici que de quelques idées. Souvenez-vous aussi que la modération a bien meilleur goût, autant pour l'alcool que pour la nourriture. Même si la nourriture est excellente, il ne faut pas négliger nos signaux de fait et de satiété pour ne pas créer d'inconforts digestifs et nuire à notre Temps des Fêtes en bout de ligne. Bon Temps des Fêtes !

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!