

Lundi 20 septembre 2021 - Catégorie: **HFR** - Ecrit par **Katelijne Dick**

# Une semaine pour mieux manger

semaine santé

**« Manger équilibré, c'est manger durable ». Cette idée est au cœur de la semaine « santé » mise sur pied par la Restauration et le Service de Nutrition de l'HFR, sous l'impulsion de Christina Lyko du Centre métabolique. Du 20 au 24 septembre, l'HFR propose dans ses restaurants du personnel des menus qui allient équilibre et écologie.**

---

Conçus spécialement par les apprentis cuisiniers de 3<sup>e</sup> année et l'ensemble des apprentis cuisiniers en diététique, les menus de la « Semaine santé » invitent au plaisir des papilles mais poussent aussi à la réflexion sur ce qu'est vraiment une alimentation saine et durable.

Dans l'Antiquité déjà, Hippocrate mettait dans le mille avec sa citation « Que ton alimentation soit ta seule médecine ». Alors qu'au fil des siècles, l'humanité a lutté pour manger à sa faim, dans les pays industrialisés, le problème est actuellement à l'exact opposé : trop de nourriture ! Avec son cortège de maladies, telles que l'obésité, le diabète, l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, etc.

Prendre soin de sa santé devient donc plus nécessaire que jamais. Dans le contexte écologique actuel, c'est même possible en prenant également soin de la santé de la planète : « manger équilibré, c'est manger durable ».

Le principe est simple : plus il y a de fruits et légumes, mieux c'est ! Moins de viande et plus de fibres.

Alors, exit la Bénichon cet automne ? Absolument pas ! Il est tout à fait possible de prendre soin de sa santé et de réduire l'empreinte carbone de son alimentation tout en se faisant plaisir... de temps en temps.

**Le saviez-vous ?**

**Semaine santé**

**Quelles sources de protéines choisir ?  
Un intérêt nutritionnel et écologique !**

D'un point de vue autant écologique que nutritionnel, il est indispensable d'augmenter la consommation de protéines végétales et de diminuer de manière conséquente celle d'origine animale (principalement viande et produits laitiers transformés).

Les protéines végétales sont principalement présentes dans les légumineuses, les grains et fruits secs (oléagineux : noix, amandes, arachides, avoine, etc.), le soja (soja) et certains céréales (quinoa, avoine, sarrasin).

Les aliments d'origine animale ne sont toutefois pas à supprimer complètement en raison de leur apport en nutriments essentiels (notamment la vitamine B12 et le zinc).

Les protéines doivent être prioritaires aux repas principaux dans des portions adéquates, tout en privilégiant les produits locaux et saisonniers qui peuvent être obtenus sans les coûts et les savoirs.

est de 0,3 g CO2/g protéine alors que celle de la viande est de 10,3 g CO2/g protéine.

**Semaine santé**

**Objectif: 30 g de fibres par jour**

Les fibres sont une substance sans valeur nutritive qui agit sur le transit intestinal et contribue à la santé cardiovasculaire et métabolique.

Les fibres sont essentiellement issues de végétaux et sont classées en deux catégories :

- Les fibres solubles (avoine, légumineuses, fruits secs, céréales complètes, etc.)
- Les fibres insolubles (céréales complètes, légumes secs, légumes, etc.)

**Les sources de fibres**

**Céréales complètes :** riz complet, avoine, blé complet, seigle, etc.

**Légumineuses :** lentilles, haricots, pois, fèves, pois chiches, etc.

**Fruits et légumes :** pommes, oranges, kiwis, etc.

**Produits laitiers :** yaourts, etc.

**Produits végétaux secs :** noix, amandes, arachides, etc.

**A quoi correspondent 30 grammes de fibres sur une journée ?**

1g	2g	3g	5g	8g	Total 30g
1 tranche de pain complet	1 pomme	1 cuillère à soupe de céréales complètes (30g de céréales complètes) ou 1 cuillère à soupe de légumineuses (30g de légumineuses) ou 1 tranche de pain complet (30g)	1 tranche de pain complet (30g)	1 tranche de pain complet (30g)	1 tranche de pain complet (30g) + 1 tranche de pain complet (30g) + 1 tranche de pain complet (30g) + 1 tranche de pain complet (30g) + 1 tranche de pain complet (30g)

(3.93 Ko)

**Semaine santé**

**Faire des courses équilibrées et écologiques : mode d'emploi**

**Attendez-vous à la caisse**

**Pourquoi acheter local ?**

- Maximiser votre soutien à l'économie locale
- Maximiser votre soutien à l'agriculture durable
- Maximiser votre soutien à l'écologie

**Comment ?**

- Privilégier les produits locaux et saisonniers
- Privilégier les produits bio
- Privilégier les produits locaux et saisonniers
- Privilégier les produits locaux et saisonniers
- Privilégier les produits locaux et saisonniers

**Pour aller plus loin :**

**Produits locaux :** produits locaux, produits locaux, produits locaux

**Produits bio :** produits bio, produits bio, produits bio

us.pdf (566.58 Ko)

Faire des courses équilibrées et écologiques - mode d'emploi.pdf (338.49 Ko)

## Risotto à la courge et aux chanterelles

4 personnes

### Ingredients :

- Environ 1,2l de bouillon de poule ou de fond de légumes
- 200ml de vin blanc
- 250g de courge en purée
- 300g de riz carnaroli
- 150g d'orge perlé
- 1 échalote hachée
- 2 gousses d'ail
- 50g de Stranz (en copeaux)
- 150g de chanterelles
- 50g de pois mange-tout
- Herbes aromatiques fraîches : coriandre, persil, origan
- Feuilles de bettesave



1. Faire revenir l'ail et l'échalote dans l'éc. d'huile de colza de cuisson. Y faire revenir le riz et l'orge quelques minutes.
2. Dans une poêle à part, faire revenir les pois mange-tout dans l'éc. d'huile de colza de cuisson. Laisser cuire une bonne dizaine de minutes.
3. Déglacer le mélange riz-orge avec le vin blanc, puis ajouter progressivement le bouillon et le coulis.
4. Dans une poêle à part, faire revenir à feu moyen les chanterelles dans l'éc. d'huile de colza de cuisson.
5. Une fois tout le liquide absorbé et la consistance de risotto atteinte, ajouter les pois, puis des copeaux de Stranz et des herbes fraîches et laisser cuire quelques minutes.

[Des idées de recettes faciles à réaliser.pdf \(898.85 Ko\)](#)

Mots clés:

Nutrition et diététique

Développement durable