

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 ?**

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

**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 sources végétales qui peuvent être abondantes selon les goûts et les saisons.

(3.93 Ko)

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

Les fibres sont très abondantes dans les légumes et les fruits, ainsi que dans les céréales complètes.

Les fibres sont essentielles pour le **bon transit intestinal** et aident à maintenir un poids santé et à éviter les maladies cardiovasculaires.

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

**Les sources de fibres**

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

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

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

**Produits à base de fibres:** pain complet, pâtes complètes, etc.

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

1g	2g	3g	5g	8g	Total 30 g
1 tranche de pain complet	1 pomme	1/2 tasse de pois chiches (30 g) ou lentilles (30 g) ou fèves (30 g) ou pois (30 g) ou pois cassés (30 g)	1 tranche de pain complet (1,5 g)	1 tranche de pain complet (1,5 g)	1 tranche de pain complet (1,5 g) 1 tranche de pain complet (1,5 g) 1 tranche de pain complet (1,5 g) 1 tranche de pain complet (1,5 g) 1 tranche de pain complet (1,5 g)

us.pdf (566.58 Ko)

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

**Attendez-vous à la maison**

**Pourquoi acheter local ?**

- Réduire l'empreinte carbone (moins de transport)
- Soutenir l'économie locale (moins de dépendance à l'étranger)
- Produits souvent plus frais et de meilleure qualité

**Comment ?**

- Faire des courses régulières (moins de déplacements)
- Choisir les produits locaux et de saison
- Faire les achats en gros (moins de déchets)
- Privilégier les produits locaux et de saison
- Acheter les produits locaux et de saison

**Pour aller plus loin :**

- [L'impact environnemental des aliments](#)
- [L'impact environnemental des aliments](#)

**Attendez-vous à la maison**

**Pourquoi acheter des produits locaux ?**

- Réduire l'empreinte carbone (moins de transport)
- Soutenir l'économie locale (moins de dépendance à l'étranger)
- Produits souvent plus frais et de meilleure qualité

**Comment ?**

- Faire des courses régulières (moins de déplacements)
- Choisir les produits locaux et de saison
- Faire les achats en gros (moins de déchets)
- Privilégier les produits locaux et de saison
- Acheter les produits locaux et de saison

**Pour aller plus loin :**

- [L'impact environnemental des aliments](#)
- [L'impact environnemental des aliments](#)

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 \(898.85 Ko\)](#)

Nutrition et diététique

Développement durable

Mots clés: