

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^e 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 (maïs, avoine, sésame, soja, etc.), le soja (soja) et certains céréales (maïs, blé, seigle).

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 primaires aux repas principaux dans des portions adéquates, tout quelques proportions sur une semaine qui peuvent être ajustées selon les goûts et les saisons.

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

Semaine santé

Objectif: 30 g de fibres par jour

Les fibres sont des substances non assimilées par l'organisme et qui ont un effet bénéfique sur l'organisme.

Les fibres sont assimilées dans le **microbiote intestinal** et agissent de manière bénéfique à notre organisme.

Elles ont un effet positif sur :

- la régulation du transit intestinal
- la prévention de la constipation
- la prévention de l'obésité et de l'hypercholestérolémie
- la prévention de la diabète et de l'hypertension artérielle
- la prévention de la maladie cardiovasculaire

Les sources de fibres :

Céréales complètes : riz complet, avoine, blé complet, seigle complet, sarrasin, maïs complet, etc.

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

Grains et fruits secs : maïs, avoine, sésame, etc.

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

Produits laitiers : yaourts, fromages, etc.

Produits végétaux à base de soja : tofu, tempeh, etc.

A quoi correspondent 30 grammes de fibres sur une journée ?

1g	2g	3g	4g	5g	Total 30 g
1 tranche de pain complet	1 pomme	100 g de lentilles (soja) ou 100 g de pois chiches (soja) ou 100 g de fèves (soja) ou 100 g de pois cassés (soja)	1 tranche de pain complet	1 tranche de pain complet	1 tranche de pain complet (soja) ou 1 tranche de pain complet (maïs) ou 1 tranche de pain complet (seigle) ou 1 tranche de pain complet (sarrasin)

(3.93 Ko)

Semaine santé

Faire des courses équilibrées et écologiques : mode d'emploi

Autres modes de consommation :

Pourquoi acheter local ?

- Mieux connaître l'origine des produits
- Mieux connaître les conditions de production des produits
- Mieux connaître les personnes qui produisent les produits

Comment ?

- Choisir des produits locaux
- Choisir des produits bio
- Choisir des produits de saison
- Choisir des produits de proximité
- Choisir des produits de saison
- Choisir des produits de saison
- Choisir des produits de saison

Pour aller plus loin :

Produits locaux :

- Produits locaux
- Produits locaux

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 \(898.85 Ko\)](#)

Nutrition et diététique

Développement durable

Mots clés: