



La Table des Chefs

# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

TROUSSEaux CULINAIRES

# QUI SOMMES-NOUS ?

La mission de La Tablée des Chefs se résume en deux mots : **nourrir et éduquer**. Nourrir aujourd’hui pour lutter contre l’insécurité alimentaire et éduquer les jeunes pour développer leur autonomie alimentaire. Depuis sa fondation en 2002, l’organisme a permis de nourrir les gens en situation d’insécurité alimentaire en distribuant plus de 21 millions de portions cuisinées et a éduqué plus de 78 000 jeunes à travers ses différents programmes.

## TABLE DES MATIÈRES

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Présentation du programme .....                                    | 3  |
| Présentation du trousseau .....                                    | 4  |
| Informations pour les intervenant(e)s .....                        | 5  |
| <b>Module 1</b>                                                    |    |
| Le budget .....                                                    | 6  |
| <b>Module 2</b>                                                    |    |
| La planification des repas .....                                   | 8  |
| <b>Module 3</b>                                                    |    |
| Comment se retrouver en épicerie et bien organiser son frigo ..... | 10 |
| <b>Module 4</b>                                                    |    |
| La base .....                                                      | 14 |
| <b>Module 5</b>                                                    |    |
| Étiquetage nutritionnel .....                                      | 16 |
| <b>Module 6</b>                                                    |    |
| Marketing alimentaire .....                                        | 18 |
| <b>Module 7</b>                                                    |    |
| Transformation alimentaire .....                                   | 20 |
| Évaluations .....                                                  | 22 |
| Références .....                                                   | 22 |
| Transformer un sachet Knorr en repas complet .....                 | 23 |

# PRÉSENTATION DU PROGRAMME

## CUISINE TON AVENIR : VERS L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Depuis son implantation en 2008, le programme Cuisine Ton Avenir a pour objectif de développer l'autonomie culinaire des jeunes. Le programme est composé de trois différents volets :

1

### LES TROUSSEaux CULINAIRES

Ce sont les trousseaux que vous avez entre vos mains. Composés de divers outils de cuisine, d'un livre de recettes et du présent guide d'accompagnement, nous espérons que ces trousseaux éveilleront votre intérêt pour la cuisine et nos ateliers culinaires.

2

### LES ATELIERS CULINAIRES

Ce volet a pour but d'initier les jeunes à la cuisine au moyen de quatre blocs de cinq ateliers culinaires chacun, pour un total de 20 ateliers. Il faut être âgé entre 15 et 25 ans pour pouvoir y participer.

Le volet des ateliers culinaires vous intéresse ? N'hésitez pas à en parler à votre intervenant(e).

3

### LE BLOC EMPLOYABILITÉ

Lancé à l'automne 2022, ce cinquième bloc vise à offrir à celles et ceux qui ont suivi les quatre blocs d'ateliers précédents, la possibilité de suivre une formation préparatoire au travail dans le milieu de la restauration.

## DÉCOUVREZ NEUF CAPSULES VIRTUELLES EN ÉPICERIE

en utilisant l'une des méthodes suivantes :

- En visitant [la page Youtube de La Tablée des Chefs](#) ([cliquez ici](#))
- En scannant ce code QR :





# PRÉSENTATION DU TROUSSEAU

## SAC ISOTHERME

Pratique pour transporter votre épicerie ou votre lunch !

## ENSEMBLE DE TASSES ET DE CUILLÈRES À MESURER

Des outils indispensables pour mesurer les ingrédients de vos recettes.

## USTENSILES DE CUISINE

Utilisez votre cuillère de bois, pince, planche à découper flexible et poêle pour préparer vos repas !

## ASSAISONNEMENTS

Les produits Knorr permettent d'ajouter de la saveur à vos mets. N'hésitez pas à les ajouter à vos soupes, omelettes, patates, etc. ! Assurez-vous cependant de commencer par saupoudrer de petites quantités et de goûter à la recette à chaque fois avant d'en ajouter davantage !

## UN PLANIFICATEUR AIMANTÉ

Un outil qui permet de planifier les repas de la semaine tout en prenant l'habitude de noter les ingrédients à se procurer.

## PRÉSENTATION DE NOTRE LIVRE DE RECETTES *TROP BON !*

Des recettes simples, à partir d'aliments de base et généralement accessibles, une mise en page dynamique et colorée : tout pour permettre une première approche agréable de la cuisine ! Il s'agit d'un outil à garder sous la main !



\*À titre indicatif seulement, le contenu pourrait varier.

# INFORMATIONS POUR LES INTERVENANT(E)S

## VOUS ÊTES INTERVENANT(E)S ? VOICI UNE PAGE QUI VOUS EST CONSACRÉE.

**Notez que ce guide est principalement adressé aux jeunes. Nous vous invitons tout de même à les encadrer et à les accompagner à travers les différentes activités proposées.**

Vous voulez implanter les ateliers de Cuisine Ton Avenir ? N'hésitez pas à contacter votre personne coordonnatrice ou à nous écrire à l'adresse suivante : [eduquer@tableedeschefs.org](mailto:eduquer@tableedeschefs.org)

## À QUOI SERVENT LES TROUSSEAUX ?

Le matériel du trousseau et le contenu de ce guide serviront à outiller vos jeunes pour les préparer à la vie autonome. Chacun de ces outils doit être mis en contexte et utilisé dans le cadre d'activités accompagnées. C'est pour cette raison que sept modules accompagnent ce guide. Ils constituent des suggestions d'occasions, pour vous, d'utiliser avec les jeunes le contenu du trousseau culinaire.

## VISITE EN ÉPICERIE

Certaines activités présentées dans ce guide proposent une sortie en épicerie. Repérez ces pictogrammes et n'hésitez pas à jumeler ces activités si vous allez à l'épicerie avec vos jeunes.

## COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES

Nous vous suggérons d'inclure au menu des aliments traditionnels auxquels votre communauté a accès, tels que la viande de gibier (orignal, chevreuil, perdrix), les poissons (truite, saumon, doré), les petits fruits ou encore, les aromates forestiers.

N'hésitez pas à ajouter une période de discussion et d'échange sur les aliments et les plats traditionnels afin d'inciter les jeunes à perpétuer leurs traditions culinaires !

Voici quelques exemples de recettes issues du livre *Trop bon !* qui peuvent être proposées pour tisser des liens avec certains ingrédients ou aliments traditionnels :

- Muffins aux petits fruits
- Pain doré - remplacez le pain de ménage par de la banique
- Chaudrée de maïs
- Spaghetti à la viande - remplacez le bœuf par du chevreuil ou de l'orignal
- Pâté chinois au bœuf et aux lentilles - remplacez le bœuf par du chevreuil ou de l'orignal
- Burger de saumon - variez le saumon par de la truite ou un autre poisson localement pêché
- Frites de légumes racines
- Tacos de poisson - remplacez la morue par de la truite, du saumon ou un autre poisson localement pêché (sans peau)
- Boulettes de viande - remplacez le bœuf par du chevreuil ou de l'orignal
- Mini pains perdus aux fruits - remplacez les tranches de pain de la veille par de la banique de la veille

# MODULE 1

## Le budget

Les dépenses alimentaires peuvent rapidement devenir une partie importante d'un budget, surtout si l'on vit seul. Plusieurs astuces vous permettent d'économiser sur la facture d'épicerie.



Voici huit astuces à découvrir pour vous aider à faire des économies à l'épicerie tout en mangeant sainement.

### UTILISER LA TECHNOLOGIE

Vous pouvez vous tourner vers les applications du genre Flipp ou reebee pour vous aider à magasiner les spéciaux dans plusieurs épiceries.

De plus, vous pouvez utiliser des applications (comme FoodHero) pour trouver des produits d'épicerie à rabais.

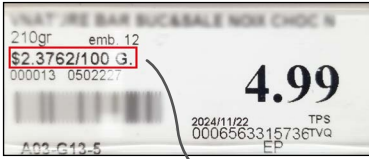
Ce type d'applications indique aux consommateurs quels commerces et/ou épiceries offrent des aliments en surplus à prix réduits. Cela vous permet d'épargner de l'argent et de diminuer le gaspillage.

### PRÉPARER UNE LISTE D'ÉPICERIE

Cette liste devrait être créée en fonction de ce que vous souhaitez manger durant la semaine et en tenant compte des aliments que vous avez déjà sous la main. De plus, faire une liste d'épicerie vous aidera à concentrer vos achats sur les aliments nécessaires !

### COMPARER LES PRODUITS

Les articles disponibles en gros formats ou en formats familiaux peuvent être plus avantageux que les plus petits. Par contre, acheter les gros formats demande d'avoir plus d'espace de rangement chez soi. Si vous êtes en colocation ou si vous habitez seul, vous pourriez faire votre épicerie avec un(e) ami(e) et diviser la facture et les quantités de nourriture en deux : ça permet de rendre la tâche plus agréable, d'économiser et de réduire le risque de gaspillage !



#### ASTUCE !

##### Comment comparer les prix des produits ?

Sur les étiquettes de prix sur la tablette, vous trouverez souvent le coût du produit par 100 grammes ou par 100 millilitres. Vous pouvez ainsi plus facilement comparer le prix de produits similaires qui ne sont pas vendus dans les mêmes formats.

### VARIER LES ALIMENTS PROTÉINÉS

Les protéines végétales, telles que les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots, etc.) et le tofu, sont souvent moins chères que les protéines animales. En remplaçant une partie de la viande par des protéines végétales, vous pourriez diminuer vos dépenses alimentaires. Le livre *Trop bon !* propose d'ailleurs plusieurs recettes végétariennes pour vous donner envie de faire plus de place aux protéines végétales dans votre assiette.

### PENSER AUX ALIMENTS EN VRAC

Souvent moins chers que les aliments pré-emballés, les aliments en vrac présentent aussi l'avantage de pouvoir choisir la quantité que l'on achète. Cela permet aussi de réduire notre production de déchets puisque ces aliments n'ont pas d'emballage. N'oubliez pas d'apporter vos contenants réutilisables pour faire vos achats !

### PRIVILÉGIER LES MARQUES MAISON

Celles-ci sont plus économiques que les marques plus connues. Les produits de marques maison, par exemple Compliments chez IGA/Sobey's, sont souvent moins chers que les produits de grandes marques et sont d'ailleurs bonne qualité.

### RECHERCHER LES SECTIONS À RABAIS

Plusieurs épiceries proposent des chariots ou des sections avec des produits dont la date de péremption approche (comme des produits de boulangerie ou de boucherie) ou des produits considérés « moches » (comme des fruits et légumes). Ces produits sont tout aussi bons que les autres et peuvent coûter jusqu'à 50% moins cher !

### CUISINER

Les aliments de base ne sont pas taxés ! Donc au lieu d'acheter du prêt-à-manger ou des aliments transformés, cuisiner des aliments de base permet d'économiser. Aussi, même s'ils sont pratiques, les fruits et les légumes déjà coupés ou le fromage déjà râpé sont beaucoup plus chers : les couper et râper soi-même est une autre façon de moins dépenser pour l'épicerie.

## ACTIVITÉ 1 suggérée

Faites votre épicerie avec une application web !

Faites une simulation d'épicerie en utilisant des applications telles que reebee ou Flipp, ou des circulaires en ligne (disponibles directement sur les sites ou applications des épiceries).

- 1 - Choisissez une recette dans le livre *Trop bon !*
  - Selon vous, quel serait le budget nécessaire à la réalisation de cette recette ?
- 2 - Utilisez une application parmi celles proposées pour trouver les meilleures offres disponibles pour les produits dont vous avez besoin.
  - À quel montant arrivez-vous ?
  - Est-ce que ce montant vous surprend ? Pourquoi ?

## ACTIVITÉ 2

### suggérée

Pour bien illustrer la différence de prix entre les grandes marques et les marques maison, nous vous invitons à faire une comparaison de prix lors de votre prochaine visite en épicerie.

En utilisant des pâtes alimentaires d'une grande marque et d'autres d'une marque maison, et ce, pour plusieurs formats, vous pouvez comparer le prix par 100 g pour chacun des produits suivants. Dans ce tableau, vous pouvez constater que la marque maison propose un produit vraiment moins cher qu'une grande marque.

|                | GRANDE MARQUE | GRANDE MARQUE | MARQUE MAISON |
|----------------|---------------|---------------|---------------|
| FORMAT D'ACHAT | 500 g         | 900 g         | 900 g         |
| PRIX D'ACHAT   | 2,69 \$       | 4,99 \$       | 3,19 \$       |
| PRIX/100 G     | 0,54 \$       | 0,55 \$       | 0,35 \$       |



# MODULE 2



CAPSULE  
VIDÉO 1

## La planification des repas

Voici les avantages d’une bonne planification des repas :

- Facilite la préparation des repas
- Permet de gagner du temps
- Fait économiser de l’argent

### AVANT DE FAIRE L’ÉPICERIE :

#### 1. FAIRE L’INVENTAIRE

Commencez par regarder dans votre frigo, congélo et garde-manger pour noter les aliments qui doivent être consommés dans les prochains jours afin d’éviter le gaspillage et pour ne pas acheter en double.

#### 2. REGARDER LES RABAIS

Consultez les circulaires des épicerie (en papier, sur le site web des épicerie ou sur une application). Au début, il peut être difficile d’identifier un rabais intéressant. Plus vous consulterez les circulaires, plus il sera facile de cibler les bonnes aubaines. Petit truc : les meilleurs rabais se retrouvent souvent sur la page de la circulaire.

#### À repérer !

- Légumes, fruits et protéines en solde pour les repas et collations de la semaine
- Autres aubaines intéressantes pour compléter le menu

#### 3. CHOISIR DES RECETTES

À partir des aliments que vous avez repérés dans les circulaires, vous pouvez sélectionner des recettes que vous souhaitez manger pendant la semaine. À ce stade, il peut être intéressant de choisir des recettes qui permettent d’obtenir plusieurs portions que vous pourrez ensuite manger le jour suivant ou congeler pour plus tard.

#### 4. FAIRE UNE LISTE

Notez les ingrédients dont vous avez besoin pour réaliser les recettes choisies. Pour vous pratiquer, nous avons inclus un planificateur aimanté dans votre trousseau. Avant d’aller au magasin, n’oubliez pas de prendre votre liste d’achats en photo !

#### 5. MANGER AVANT DE PARTIR

Pour éviter de faire des achats sur un coup de tête (ou d’estomac vide !), il est recommandé de manger une collation avant d’aller à l’épicerie.

### APRÈS L’ÉPICERIE :

#### 1. AFFICHER LA LISTE D’ÉPICERIE

Dans un endroit visible pour se souvenir facilement des recettes à cuisiner.

#### 2. FAIRE DE LA PRÉPARATION

Il peut être utile de faire quelques étapes d’une recette à l’avance. Cette pratique, aussi appelée *meal prep*, consiste à prendre un moment pour préparer des repas complets ou couper à l’avance une variété d’aliments que vous pouvez conserver pour tout le reste de la semaine.

Voici quelques avantages du *meal prep* :

- Réduit le temps en cuisine au quotidien
- Permet d’économiser de l’argent en dépensant moins au restaurant
- Diminue le stress de décider et de préparer des repas tous les jours

Des exemples de *meal prep* qui se conservent bien au réfrigérateur dans des contenants hermétiques :

- Laver et couper des légumes et des fruits à l’avance
- Cuire un grain (riz, quinoa, orge, etc.)
- Préparer du gruau sans cuisson (*overnight oats*) ou des crêpes
- Préparer des bols repas (combinaison grains cuits, protéines et des légumes)
- Cuire une protéine (poulet, bœuf, tofu, etc.)
- Préparer des salades en bocaux
- Préparer des œufs cuits durs
- Préparer des soupes, du chili ou un mijoté et les diviser en portions individuelles



## ACTIVITÉ suggérée

Utilisation de votre planificateur aimanté

Avant de commencer, regardez les aliments que vous avez déjà.

| Liste d’épicerie                                                          | Planification des repas                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Consultez la circulaire de l’épicerie de votre choix.                  | 1. À partir des aliments que vous avez choisis, trouvez une recette dans votre livre <i>Trop bon !</i> que vous pourriez préparer pour la semaine. |
| 2. Trouvez des fruits et légumes en solde.                                | 2. Quelle recette différente pourriez-vous réaliser à partir des mêmes ingrédients ?                                                               |
| 3. Choisissez également une protéine animale ou végétale en promotion.    | 3. Planifiez des recettes qui pourraient être préparées à l’avance et congelées                                                                    |
| 4. Repérez d’autres aubaines intéressantes qui vont compléter votre menu. |                                                                                                                                                    |

Le planificateur vous sera utile à chaque semaine. Gardez-le à portée de vue, que ce soit sur votre frigo ou votre comptoir !



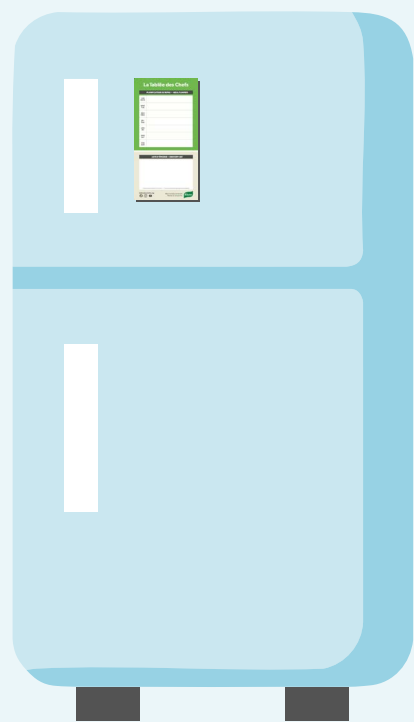


# MODULE 3



CAPSULE  
VIDÉO 2

## Comment se retrouver en épicerie et bien organiser son frigo



### IDÉES D'ALIMENTS DE BASE À AVOIR SOUS LA MAIN

Voici un exemple de liste d'ingrédients qui pourraient vous aider à préparer des repas qui n'auraient pas été planifiés.

#### DANS VOTRE FRIGO (aliments frais et périssables)

- Fruits frais au choix
- Légumes frais au choix
- Lait ou boisson végétale enrichie
- Œufs
- Beurre ou margarine
- Condiments (moutarde, ketchup, mayonnaise, sauce piquante, etc.)
- Tofu
- Yogourt
- Viande (bœuf, porc, etc.) et volaille (poulet, dinde) au choix
- Fromage au choix (mozzarella, cheddar, brie, etc.)

#### DANS VOTRE CONGÉLATEUR

- Fruits et légumes congelés (comme des petits pois, du maïs, des épinards et des fruits surgelés)
- Pain et bagels
- Viande et volaille
- Poisson et fruits de mer

#### DANS VOTRE GARDE-MANGER (aliments non périssables)

- Pâtes alimentaires, riz et couscous
- Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots, lentilles, etc.)
- Tomates en conserve et pâte de tomates
- Bouillon de poulet ou de légumes
- Beurre d'arachides
- Noix et graines (amandes, noix de Grenoble, graines de chia, etc.)
- Huile végétale (huile d'olive, huile de tournesol, etc.)
- Sucre (sucre blanc, cassonade, miel ou sirop d'érable)
- Sel et poivre
- Farine tout usage non blanchie ou de blé entier

#### ASTUCE!

Sur votre planificateur, notez les ingrédients au fur et à mesure qu'ils viennent à manquer.



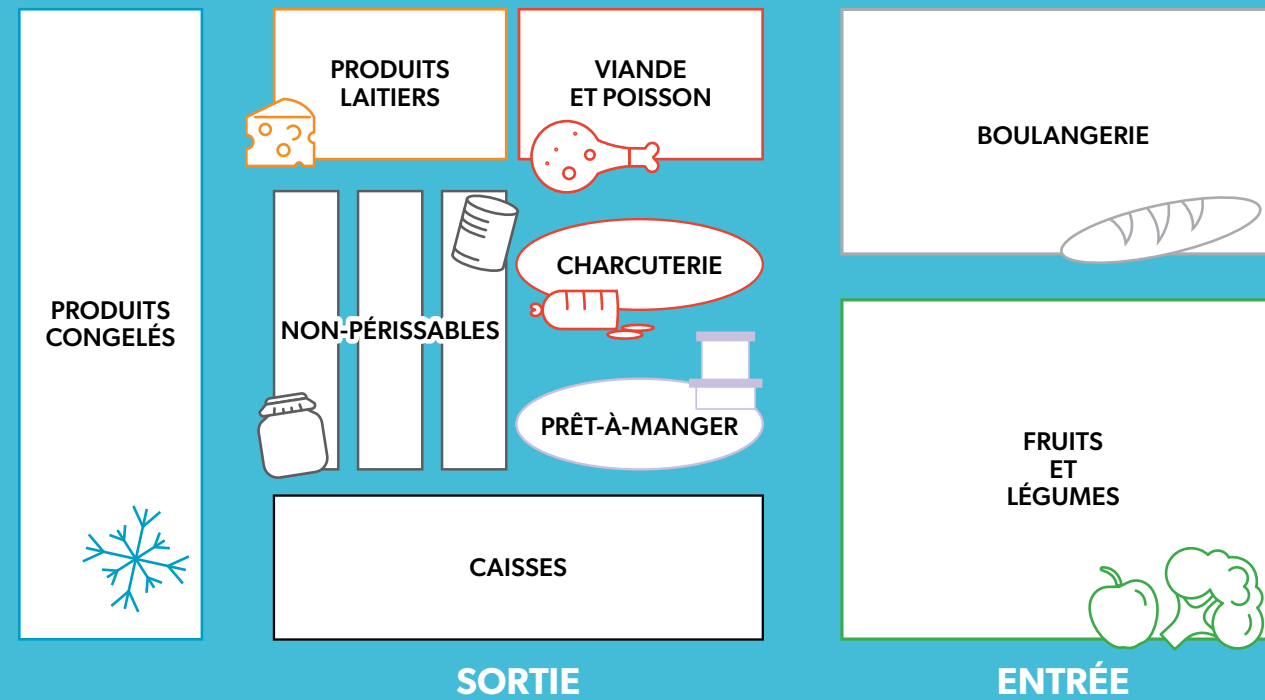


## BIEN CONNAÎTRE LA DISPOSITION DES PRODUITS DANS LES ÉPICERIES

Pour donner une idée, voici la disposition que l'on retrouve généralement dans les épiceries de grandes surfaces.

Dans les sections longeant les murs d'une épicerie se retrouvent habituellement les aliments frais et périssables. Il est préférable de commencer la visite du marché par cette section.

Au centre de l'épicerie se retrouvent les nombreuses rangées de produits non périssables. Pour éviter les achats non planifiés, il est préférable de s'aventurer dans les rangées du milieu de l'épicerie uniquement pour se procurer des aliments spécifiques, définis à l'avance sur sa liste.



## ACTIVITÉ 1

### suggérée

Faire une visite à l'épicerie est bien sûr la meilleure façon pour voir et comprendre la disposition des produits.

Si vous en avez l'occasion, pourquoi ne pas faire une petite sortie à l'épicerie près de chez vous ? Sur place, vous pouvez observer les différentes sections tel qu'illustré plus haut.

Vous voulez un défi de plus ? Questionnez-vous sur les achats que vous feriez si vous aviez un budget de 50 \$.

## ACTIVITÉ 2

### suggérée

### LE DÉFI VIDE-FRIGO

Une autre façon d'économiser sur la facture d'épicerie est de relever le défi vide-frigo.

Il s'agit d'utiliser ce que vous avez déjà dans votre frigo ou votre garde-manger au lieu d'acheter de nouveaux produits à l'épicerie. Le but est d'être le plus créatif possible et de cuisiner toute la nourriture que vous avez sous la main avant d'en acheter d'autre.

Par exemple, quel repas vide-frigo pourriez-vous cuisiner avec un restant de poulet rôti, du riz cuit, un concombre et du maïs surgelé ?

### ASTUCE !

Il est rarement nécessaire d'avoir tous les ingrédients pour réussir une recette ! Par exemple, le brocoli peut être remplacé par du chou-fleur. Cuisiner, c'est aussi utiliser des aliments que vous aimez, qui sont en rabais ou que vous avez dans votre frigo cette semaine ! N'hésitez pas à improviser et à être créatifs !



### RANGER SES ALIMENTS DÈS LE RETOUR À LA MAISON

Voici quelques conseils pour vous aider à organiser votre frigo :

### ASTUCE !

N'oubliez pas de faire une rotation de vos aliments, c'est-à-dire de mettre vos aliments plus vieux à l'avant de la tablette et vos produits plus récents à l'arrière.

La température du réfrigérateur devrait être entre 0 et 4°C et celle du congélateur à -18°C ou moins.

Source : Fondation Olo (2021)

# MODULE 4



CAPSULES  
VIDÉO  
3-4-5

## La base

Selon notre contexte de vie, l'alimentation n'est pas toujours une priorité. Manger reste toutefois un besoin de base à combler pour se sentir bien et avoir l'énergie nécessaire pour accomplir nos activités du quotidien. Sachant cela, comment devrait-on s'alimenter ?

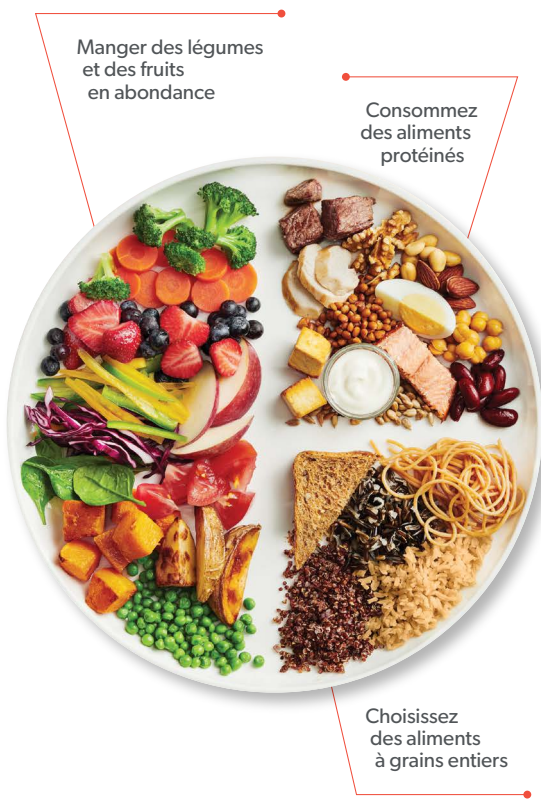


### 1. UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Pour développer de saines habitudes alimentaires et demeurer en bonne santé, il est recommandé de consommer, tous les jours, des aliments de haute valeur nutritive :

- des légumes et des fruits
- des grains entiers
- des aliments protéinés, en privilégiant ceux d'origine végétale (légumineuses, tofu, noix, etc.)

Source : Gouvernement du Canada (2024)



#### ASTUCE!

On devrait développer l'habitude de voir les légumes comme la vedette de notre assiette, puis de compléter ensuite celle-ci en y ajoutant des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.  
Pour étancher la soif lors d'un repas, l'eau est la boisson de premier choix.



### 2. UNE ALIMENTATION VARIÉE

La variété alimentaire implique non seulement d'essayer de consommer chaque jour des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés, mais implique aussi qu'il est essentiel de diversifier les aliments qui composent notre assiette.

#### TOP 5 DES ALIMENTS LES MOINS CHERS POUR CHAQUE CATÉGORIE

| Grains entiers                                                                                                                                                      | Aliments protéinés                                                                                                                                                        | Légumes et fruits                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Couscous blé entier</li><li>• Pâtes alimentaires de blé entier</li><li>• Millet</li><li>• Riz brun</li><li>• Orge</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Saumon en conserve</li><li>• Légumineuses en conserve</li><li>• Tofu ferme</li><li>• Œufs</li><li>• Légumineuses sèches</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Les fruits et légumes de saison</li><li>• Les fruits et légumes en rabais dans les circulaires</li></ul> |

#### SELON LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN, BIEN MANGER, C'EST AUSSI DE :

- Prendre le temps d'écouter ses signaux de faim et de satiété, c'est-à-dire lorsque vous n'avez plus faim après avoir mangé
- Cuisiner à partir de produits non transformés
- Prendre le temps de savourer les aliments
- Prendre ses repas en bonne compagnie

## ACTIVITÉ 1 suggérée

Pour mettre en pratique vos nouvelles connaissances, vous pouvez créer, fictivement, un repas équilibré.

Étape 1 : Prenez la recette des pilons de poulet (à la page 124 du livre *Trop bon !*) et élaboriez autour de celle-ci un repas complet et équilibré respectant les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Étape 2 : Construisez un repas équilibré en utilisant la recette de légumes (à la page 141 du livre *Trop bon !*)





# MODULE 5



CAPSULE  
VIDÉO 6

## Étiquetage nutritionnel



### COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ?

Savoir lire les étiquettes des aliments permet de faire des choix éclairés. Lorsqu'on hésite entre 2 produits à l'épicerie, on suggère de comparer leurs étiquettes nutritionnelles afin de choisir le plus nutritif et le moins transformé.

SAUCE A

Valeur nutritive  
Nutrition Facts

pour 1/2 tasse (125 mL)  
Per 1/2 cup (125 mL)

Calories 80

% valeur quotidienne\*  
% Daily Value\*

Lipides / Fat 2,5 g

4 %

saturés / Saturated 1 g

4 %

+ trans / Trans 0 g

Glucides / Carbohydate 11 g

Fibres / Fibre 1 g

4 %

Sucres / Sugars 6 g

6 %

Protéines / Protein 4 g

Cholestérol / Cholesterol 15 mg

Sodium 570 mg

24 %

Potassium 250 mg

5 %

Calcium 20 mg

2 %

Fer / Iron 1.4 mg

8 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

SAUCE B

Valeur nutritive  
Nutrition Facts

pour 1/2 tasse (125 mL)  
Per 1/2 cup (125 mL)

Calories 120

% valeur quotidienne\*  
% Daily Value\*

Lipides / Fat 6 g

8 %

saturés / Saturated 2.5 g

13 %

+ trans / Trans 0.1 g

Glucides / Carbohydate 6 g

Fibres / Fibre 1 g

4 %

Sucres / Sugars 3 g

3 %

Protéines / Protein 8 g

Cholestérol / Cholesterol 25 mg

Sodium 350 mg

15 %

Potassium 300 mg

7 %

Calcium 40 mg

3 %

Fer / Iron 1.5 mg

8 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

Ingrédients : Eau, Purée de tomate, Porc, Carottes, Sucre, Sel, Oignons Déshydratés, Bœuf, Amidon de maïs modifié, Protéines de soya texturées, Acide citrique, Épices, Protéines de maïs, de blé et de soya hydrolysées, Ail en poudre, Extrait de levure autolysée, Ail en poudre, Levure hydrolysée, Huile de soya hydrogénée.

Ingrédients : Tomates, Bœuf, Porc, Veau, Oignon, Carotte, Céleri, Huile d'olive, Sel, Amidon de maïs modifié, Ail, Épices, Acide citrique.

16

### LISTE DES INGRÉDIENTS

#### Aide mémoire :

Les ingrédients sont listés par ordre décroissant d'importance (en poids). On cherche donc :

- Les produits avec le plus d'ingrédients frais et peu transformés au début de la liste
- Une liste courte
- Le moins de mots complexes et inconnus possible

### TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE

#### Aide mémoire :

Le poids en grammes (**g**) ou en milligrammes (**mg**) d'un élément nutritif indique la quantité nette présente dans la portion de référence.

Le % de valeur quotidienne fournit un aperçu rapide du profil nutritionnel d'un aliment. **5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup !**

Source : Santé Canada (2024)

% valeur quotidienne

C'est peu ! C'est beaucoup !

## ACTIVITÉ 1 suggérée

Partez à la recherche d'au moins 2 produits du commerce, cela peut être des collations préemballées, par exemple.

Comparez les valeurs nutritives et la liste d'ingrédients sur chacun d'eux.

Demandez-vous quelle serait l'option la plus nutritive dans ce cas-ci.

Puis, recherchez dans un livre de recettes ou sur le web, une recette maison qui pourrait être une alternative à l'achat de cet aliment préemballé.

# MODULE 6



CAPSULE  
VIDÉO 7

## Marketing alimentaire

Le marketing alimentaire, c'est quoi ? C'est un ensemble de stratégies organisées par les compagnies afin de vous faire dépenser plus !

Par exemple, pour maximiser les achats impulsifs et donner l'impression de soldes, les épiceries placent des présentoirs à certains endroits stratégiques tels qu'au bout des rangées ou près des caisses.

Mais, ne vous inquiétez pas, voici quelques astuces à garder en tête pour vous aider à ne pas tomber dans le panneau !

- Toujours avoir un plan de match (se faire une liste d'épicerie)
- Manger avant de faire votre épicerie
- Éviter les prêts-à-manger
- Se questionner : est-ce sur ma liste et est-ce que j'en ai vraiment besoin ?
- Ne vous attardez pas seulement aux tablettes à la hauteur de vos yeux. Regardez en haut et en bas, certains aliments pourraient être moins chers à ces emplacements.



De plus, le marketing alimentaire est aussi présent sur les emballages des différents produits en épicerie. Voici comment le reconnaître :

- **Portez une attention particulière aux couleurs des emballages**  
Les couleurs vives sont utilisées surtout pour attirer le regard, de même que l'utilisation de personnages familiers sur les emballages. De plus, des couleurs (comme le vert) et des images représentant la santé peuvent laisser croire que le produit est plus sain, mais ce n'est pas toujours le cas.
- **Remarquez l'utilisation de mots tels que « 100% naturel », « authentique », « sans sucre ajouté » ou autres**  
Même si ces mentions peuvent être vraies, il faut tout de même être prudent puisqu'il peut s'agir d'incitatifs à acheter ces produits.
- **Méfiez-vous des expressions telles que « faible en sel », « riche en calcium » ou autres**  
Il faut garder en tête qu'elles ne représentent pas l'entièreté du produit, mais seulement une partie.

Source : Fondation Olo (2018)

« **FAIBLE EN SEL!** »



« **100% NATUREL!** »

## ACTIVITÉ 1 suggérée

Partez à la recherche de divers emballages que vous avez sous la main.

Seul ou en groupe, analysez les éléments de conception, les couleurs, le lettrage, les images, les slogans, et discutez de la façon dont ces éléments pourraient changer votre perception du produit.

## ACTIVITÉ 2 suggérée

Si vous en avez l'occasion, rendez-vous à l'épicerie près de chez vous.

Observez attentivement l'organisation des rayons, la présentation des produits sur les tablettes, les offres spéciales, et réfléchissez sur la façon dont ces stratégies de marketing pourraient influencer vos choix.



# MODULE 7



CAPSULE  
VIDÉO 8

## Transformation alimentaire

### L'ÉPICERIE : ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ET ALTERNATIVES MAISON

Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés. Les aliments riches en sodium (sel), en sucre et en gras saturés augmentent les risques de plusieurs maladies chroniques.

Voici quelques exemples d'aliments ultra-transformés :

- boissons sucrées (ex : boissons gazeuses, boissons énergisantes)
- grignotines salées (ex : croustilles, craquelins)
- céréales à déjeuner
- charcuteries (ex : jambon, pepperoni)
- repas surgelés
- sauces préparées

Bien entendu, l'idée n'est pas d'exclure complètement les aliments ultra-transformés de votre alimentation ! En manger de temps en temps n'est pas un problème, il faut simplement ne pas tomber dans l'habitude ou l'excès. Un des meilleurs moyens pour y parvenir est de privilégier les aliments frais et peu transformés à l'épicerie et de cuisiner ses propres repas avec ces ingrédients :

| CLASSIFICATION DES ALIMENTS            |                                              |                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Consommer plus souvent                 | Consommer modérément                         | Consommer moins souvent                          |
| Noix nature                            | Noix salées                                  | Croustilles                                      |
| Yogourt nature                         | Yogourt aromatisé                            | Crème glacée du commerce                         |
| Fruits frais                           | Confiture aux fruits                         | Bonbons ou boissons à base de fruits             |
| Pièce de viande ou de volaille fraîche | Viande ou volaille surgelée déjà assaisonnée | Viande ou volaille panée du commerce             |
| Tranche de pain de blé entier          | Tranche de pain blanc                        | Viennoiseries (croissants, brioches) du commerce |
| Légumes frais                          | Légumes en conserve assaisonnés              | Légumes frits                                    |

Les activités à la page suivante visent d'ailleurs à mettre en pratique ce conseil.

## ACTIVITÉ 1 suggérée

Placez les aliments suivants dans l'une des colonnes du tableau ci-bas. Les réponses se retrouvent sur le code QR suivant :

- Morceaux de fromage
- Saucisse à hot-dog
- Café glacé aromatisé en bouteille ou du restaurant
- Pizza aux légumes sur pain pita
- Macaroni au fromage (en boîte)
- Eau
- Viande hachée
- Tartinade de fromage assaisonnée
- Bâtonnets de fromage panés
- Gruau maison
- Céréales de flocons de maïs sucrés
- Macaroni au fromage maison
- Sachets de gruau aromatisé du commerce
- Macaroni fait avec sauce au fromage du commerce
- Pizza aux légumes du commerce
- Pizza toute garnie surgelée ou du restaurant
- Café avec lait et glaçons
- Saucisse italienne

| CLASSIFICATION DES ALIMENTS |                      |                         |
|-----------------------------|----------------------|-------------------------|
| Consommer plus souvent      | Consommer modérément | Consommer moins souvent |
|                             |                      |                         |
|                             |                      |                         |
|                             |                      |                         |
|                             |                      |                         |
|                             |                      |                         |
|                             |                      |                         |

## ACTIVITÉ 2 suggérée

En utilisant des produits de base et des techniques de cuisson différentes, on peut cuisiner facilement des versions maison plus saines et souvent plus économiques des grands classiques que vous aimez tant !

Vous cherchez une idée pour votre prochain repas ? C'est l'occasion d'essayer l'une de ces recettes du livre *Trop bon !*

|                                          |                                                    |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Sandwichs déjeuner sur le pouce (p. 42)  | Pâtes à la sauce béchamel et au thon (p. 112)      |
| Burritos du matin (p. 48)                | Pilons de poulet au miel et à la moutarde (p. 131) |
| Salade César (p. 68)                     | Burgers de porc effiloché (p. 148)                 |
| Soupe ramen facile (p. 70)               | Poulet pané au four (p. 150)                       |
| Soupe au poulet et nouilles (p. 74)      | Gâteau au chocolat (p. 162)                        |
| Macaroni au fromage et au bacon (p. 102) | Muffins aux courgettes (p. 164)                    |

# ÉVALUATION

L'évaluation des trousseaux culinaires et du guide d'accompagnement de ceux-ci est essentielle pour vérifier si les objectifs sont atteints et y apporter des ajustements, au besoin.

Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus! Cliquez ici ou balayez le code QR suivant pour remplir le court questionnaire d'évaluation.

QUESTIONNAIRE EN LIGNE, CLIQUEZ ICI



# RÉFÉRENCES

Fondation Olo. (2018). *Mieux comprendre le marketing alimentaire pour faire de bons choix à l'épicerie*. Fondation Olo. <https://fondationolo.ca/fr/articles/mieux-comprendre-le-marketing-alimentaire-pour-faire-de-bons-choix-a-l-epicerie/>

Fondation Olo. (2021). *Comment bien ranger les aliments dans le frigo?*. Fondation Olo. <https://fondationolo.ca/media/ukbbm3q/oloalimentsfrigo2021.pdf>

Gouvernement du Canada. (2024). *Guide alimentaire canadien*. Gouvernement du Canada. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

# TRANSFORMER UN SACHET KNORR EN REPAS COMPLET



## AVEC LE SACHET DE SOUPE AUX LÉGUMES :

### INGRÉDIENTS

- 1 sachet de soupe Knorr aux légumes
- 6 tasses (1,5 L) d'eau
- 3 carottes pelées et coupées en fines rondelles
- 1 tasse (250 ml) de rutabaga pelé et coupé en cubes (OU céleri, chou-fleur, légumes congelés, etc.)
- 1/2 tasse (125 ml) de riz (OU petites pâtes, orges, etc.)
- 2-3 tasses (500 - 750 ml) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés (OU lentilles, poulet cuit, etc.)
- 2 tasses (500 ml) de jeunes épinards

### MÉTHODE

- 1. Dans une grande casserole, combiner l'eau et le sachet de soupe Knorr.
- 2. Ajouter la carotte, le navet et le riz, porter à ébullition.
- 3. Laisser mijoter et cuire 15 minutes, jusqu'à temps que le riz soit cuit.
- 4. Ajouter les pois chiches et les épinards et laisser de nouveau mijoter 3 minutes.
- 5. C'est prêt! Bon appétit!



## AVEC LE SACHET DE CRÈME DE POIREAUX : EXTRA!

### INGRÉDIENTS

- 1 sachet de crème de poireaux Knorr
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 2 c. à s. (30 ml) d'huile végétale
- 8 hauts de cuisse de poulet désossés et coupés en cubes (ou 600 g de dinde hachée ou 1 paquet de tofu en cubes)
- 1 brocoli, coupé en petits bouquets
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé
- 4-6 tranches de pain grillées

### MÉTHODE

- 1. Dans une grande casserole, fouetter le contenu du sachet de crème, l'eau et le lait. Porter à ébullition pendant 5 minutes en fouettant constamment.
- 2. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et ajouter le poulet. Faire revenir le poulet 8 à 10 minutes ou jusqu'à temps qu'il soit bien cuit.
- 3. Ajouter le poulet cuit et le brocoli dans la casserole contenant la crème de poireaux. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter de l'eau au besoin.
- 4. Ajouter le fromage dans la casserole et mélanger pour le laisser fondre.
- 5. Servir sur une tranche de pain grillé.





## Merci à nos généreux partenaires !

Québec 

**IGA**

**empirè**  
COMPANY LIMITED

  
FONDATION  
MARCELLE ET JEAN COUTU

 FONDATION  
AIR CANADA  
FOUNDATION

  
Knorr

  
FONDATION DES  
jeunes  
DPJ

  
FONDATION  
ST-HUBERT

 FONDATION  
Famille LÉGER

  
FONDATION  
FAMILLE  
GOSSSELIN

 FONDATION  
J. ARMAND  
BOMBARDIER

 **CARROUSEL**  
EMBALLAGE ET ÉQUIPEMENT

**Trudeau.**

 Fondation

 Gestion de patrimoine  
Dominion valeurs mobilières  
Groupe Lesage & Grenier  
de RBC Dominion valeurs mobilières

Fondation  
**CIBC**

 **Cascades**

  
PREMIÈRE  
MAISON

  
cogir  
FONDATION

 Intelcom

the  
Harbinger  
foundation

 les  
éditions  
LA PRESSE  
© FIDUCIE  
DE SOUTIEN  
À LA PRESSE



# La Table des Chefs