

Alimentation

**Des gâteries santé,
c'est possible... et souhaitable!**

par Céline Arsenault

Avec l'arrivée de la belle saison estivale viennent toutes les gâteries de l'été : « pops », crème glacée, Monsieur Freeze, hamburger, hot dog, frites, etc. La chaleur nous éloigne avec raison de la cuisine et de nos casseroles. Nous avons le désir de manger dehors, de prendre l'air, de pique-niquer et c'est une merveilleuse saison pour le faire. L'industrie du prêt-à-manger jubile et nous invite à acheter du *déjà préparé* afin de nous permettre de nous reposer... est-ce un si bon choix ? Des fois oui, trop souvent non...

Voyons ce que constate l'historienne culinaire américaine, Mme Laura Shapiro. « Des tas de gens ont grandi en pensant qu'il n'était pas nécessaire de savoir cuisiner, que c'est une sorte de luxe. Je ne suis vraiment pas d'accord », déclare-t-elle. « Cuisiner est une question de survie. Nous ne pouvons pas continuer à confier à l'industrie alimentaire la responsabilité de décider de notre appétit et de choisir ce que nous mangeons et ce que nous donnons à

manger à nos enfants. Nous avons fait une grosse erreur et nous le payons très cher, comme en témoigne notre taux d'obésité et de diabète. » Dans l'article de Ariane Krol du journal *La Presse*, nous apprenons que l'industrie alimentaire nous répète le même message depuis 60 ans. « Cuisiner est une tâche complexe et ardue, mais heureusement il existe de délicieux produits surgelés, déshydratés et en conserve pour vous aider! » Et aujourd'hui, nous avons accepté le message puisque la vente des aliments préparés maintient une croissance constante. Ces aliments sont généralement trop sucrés, trop salés, trop riches en mauvais gras (saturés et gras trans) ou très fades et plus coûteux à l'achat que si nous les cuisinions nous-mêmes. Pour le même prix, nous pourrions choisir des aliments de meilleures qualités et biologiques selon les disponibilités de la saison. De plus, en cuisinant à la maison, nous pouvons enseigner à nos enfants l'art de cuisiner.

Dans le même ordre d'idée, nous pouvons visionner le percutant documentaire de Morgan Spurlock intitulé *Super Size Me*. Ce film tombe à point puisque c'est si facile de se dépanner en allant manger du fast food 2 ou 3 fois par semaine en cette belle saison d'été. Cet homme a voulu démontrer que de manger des repas McDonald's altérerait la santé et il a fort bien prouvé ce qu'on soupçonnait déjà! Trop de sucre, trop de mauvais gras et une dépendance à ce type d'aliments qui se développe. Avec pour résultats : un gain de poids substantiel, un foie en mauvais état, des troubles de l'humeur pour n'en nommer que quelques-uns... Certains diront : « il a exagéré, il en a trop mangé en peu de temps » et pourtant l'expérience s'étale sur un mois. Je dirais que l'effet demeure le même, que ce n'est qu'une question de temps pour atteindre notre zone de déséquilibre.

Alors que faire pour bien manger cet été ? En fait, c'est simple si on s'investit un peu plus dans notre cuisine et qu'on planifie nos achats. On peut très bien se faire de très bons hamburger maison avec une viande de qualité, des pains de blé entier ou encore de kamut ou d'épeautre (nous avons ainsi des fibres et des nutriments qui déséquilibrent moins notre glycémie). Ajouter les condiments que l'on aime ainsi qu'un vrai fromage (et non pas une préparation de fromage fondue qui contient une foule d'agents chimiques). On peut servir le tout avec une bonne salade fraîche et des frites cuites au four. Pour les hot dogs on choisira des saucisses de meilleure qualité : 100 % bœuf ou poulet ou encore des saucisses au tofu. Ici aussi, il est préférable de payer pour la qualité. Des pizzas rapides se confectionnent avec des pains pita de blé entier ou encore avec des pains Azim (blé, kamut ou épeautre). On peut remplacer les charcuteries par des carrés de tofu, de la viande hachée, des morceaux de poulet, des fruits de mer, etc. tout en ajoutant des bouquets de brocolis, de choux-fleurs, des courgettes, etc. avec un bon fromage et le tour est joué. À servir avec plein de légumes crus et une trempette si désirée. Le barbecue sera très pratique aussi pour cuisiner des viandes, des poissons ou de la volaille. En les faisant préalablement mariner, elles seront plus tendres et goûteuses et ne nécessiteront pas ainsi de sauces commerciales riches en mauvais gras et en sucre.

L'été, c'est aussi le temps des « pops » pour les enfants. Prenons l'habitude de les faire nous-mêmes afin d'éviter les colorants, le trop sucré et les ajouts chimiques de toutes sortes. Ces gâteries sont de toute manière des calories vides. La base est simple : mélanger dans le robot culinaire du yogourt nature ou du tofu soyeux avec des fruits frais ou en conserve et faire congeler dans des sucettes quelques heures. On peut aussi congeler des nectars de fruits, sucrés avec un peu de miel non pasteurisé ou de sirop d'érable. Un sorbet peut aussi se réussir en un tour de main en versant dans le mélangeur des fraises ou des framboises, une banane et un peu de sirop d'érable. On congèle encore une fois le tout en sucette ou dans un bol.

Profitez de cette occasion pour confectionner les recettes avec vos enfants et utilisez leur imagination pour apporter de la variété. Cuisiner est une réalité quotidienne, c'est une activité qui peut se vivre dans le plaisir et la convivialité si nous y reconnaissons son importance.

Réf : *Réfrigérés ou surgelés Le repas tout fait envahit nos tables*, Ariane Krol, Journal La Presse samedi le 24 avril 2004.
Alimentation extrême, Vanessa Quintal, Journal Le Voir, semaine du 20 au 26 mai 2004, Vol 13 n° 20.
À table les enfants, Marie Breton et Isabelle Emond, Éditions Flammarion Québec, 2002.

ARSENAULT, Céline. « Des gâteries *santé*, c'est possible... et souhaitable! », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 4, n° 2, juin/juillet 2004, p.17.
