

Par Isabelle Huot,
docteure en nutrition



Fruits frais ou surgelés ?

Les fruits surgelés ont la faveur populaire. Plusieurs doutent cependant de leur valeur nutritive. Or, on se rappellera que ces fruits sont surgelés dans les 24 heures suivant leur cueillette, ce qui permet de préserver au maximum leur contenu en vitamines. Quant aux fruits frais, comme ils sont souvent importés en hiver, ils ont longtemps voyagé et ainsi perdu une partie de leurs nutriments. Donc, pas de raison de se priver des fruits surgelés, surtout avant l'arrivée de nos petits fruits du Québec !

Farine blanche ou farine de blé entier ?

Les petites gâteries à base de farine (gâteaux, biscuits, muffins...) sont toujours très prisées. La farine blanche est raffinée – on l'a traitée afin de retirer le son et le germe du grain de blé. Afin de compenser la perte de valeur nutritive engendrée par ce raffinage, on l'a obligatoirement enrichie en vitamine B₁, B₂, B₃, en acide folique et en fer. La farine de blé entier contient pour sa part au minimum 95 % des éléments du grain de blé entier (on a extrait le germe de blé pour prolonger sa conservation), ce qui fait de cette farine une source de fibres alimentaires. Les grains entiers offrent l'avantage de rassasier plus longtemps. En plus, ils sont composés de nombreux antioxydants absents de la farine raffinée.

Récemment, des farines blanches enrichies en fibres d'avoine sont arrivées sur le marché. Si elles ne sont pas aussi avantageuses que celle qui est 100 % blé entier, elles constituent un compromis pour les personnes qui n'apprécient pas le goût de la farine entière.



Mon épicier bio : pour des viandes naturelles et biologiques

Les aliments certifiés biologiques gagnent de plus en plus le cœur des Québécois. Si les légumes et les fruits sont facilement accessibles, les viandes, elles, sont plus difficiles à trouver. Avec Mon Épicier Bio, acheter des viandes et du gibier élevé selon le cahier des charges de l'appellation biologique est un jeu d'enfant. On peut choisir notamment les produits des Viandes du Breton, de la ferme des Voltigeurs et de la Maison du Gibier. Outre les viandes certifiées biologiques, plusieurs produits d'élevage naturel sont proposés, lesquels représentent un beau compromis entre l'élevage traditionnel et l'élevage biologique. Des poissons issus de la pêche responsable sont aussi offerts. Emballés sous vide et surgelés, les produits sont livrés à domicile. Info : www.monepicierbio.ca

Istock