



Produits céréaliers

Les céréales sont des grains comestibles qui font partie de la famille des graminées (blé, orge, seigle, riz, orge, maïs, le sarrasin, etc.)

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer au moins la moitié de vos portions sous forme de grains entiers et de choisir des produits céréaliers faibles en lipides, sucre et sel.

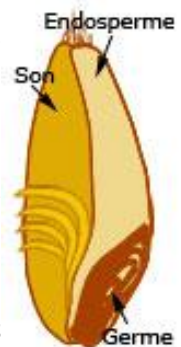


Voici les parties d'un grain de céréales :

-**Endosperme** : la partie la plus importante du grain, qui renferme l'amidon;

-**Son** : constitué de plusieurs couches fibreuses, on y retrouve des vitamines et minéraux. C'est aussi une source de fibres.

-**Germe** : partie inférieure du grain et la moins importante, mais on y retrouve le plus de vitamines et minéraux



Transformation

Le blé est un grain souvent transformé en farine, en semoule ou en flocons.

Le raffinage est un processus dans la transformation qui lui enlève le germe et une partie du son, mais qui sert à améliorer la conservation de la farine.

Cela diminue aussi la valeur nutritive des céréales étant donné que le germe est retiré, soit perdant 50% des contenus en vitamines et minéraux et une perte en fibres si on l'élimine.



Fabrication de la farine

Consiste à broyer les grains en les pulvérisant avec des rouleaux d'acier pour séparer le germe du son. Il y a de multiples choix de farine en vente sur le marché. Ex : blé entier, tout usage, à pâtisserie, à pain, à gâteaux, etc.



Achat des produits céréaliers

- ★ Farine : acheter dans un endroit où il y a un bon roulement, car ainsi on maximise la garantie de la fraîcheur.
- ★ Pâtes fraîches : souples, non collantes/humides et avoir une bonne odeur.
- ★ Pâtes séchées : emballage intact. Il devrait être inscrit sur l'étiquette semoule de blé dur ou 100% blé dur. La mention semoule et/ou farine de blé permet aux fabricants d'utiliser les farines de blé les moins chères.
- ★ Pain : acheter les pains à grains entiers et avec un minimum de 2 grammes de fibres par tranche. N'oubliez pas de vérifier la date «meilleure avant».
- ★ Céréales à déjeuner : rechercher celles qui contiennent 3 grammes de fibres ou plus par portion et moins de 5 grammes de sucre. N'achetez pas les céréales avec des fruits ajoutés, car ils sont souvent enrobés de sirop ou sucre. De plus, il est moins coûteux de les ajouter soi-même. Une portion de céréale devrait fournir environ 3 grammes de protéines.



Conservation

- ★ Farine : celles de blé entier doivent être gardées au réfrigérateur ou au congélateur. Les autres doivent être conservées dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière, insectes et rongeurs.
- ★ Pâtes fraîches : conserver au réfrigérateur dans un emballage hermétique pour environ 2 jours;
- ★ Pâte sèche : conserver dans le garde-manger durant plus d'un an.
- ★ Céréales en grains : celles à grains entier (ex : le riz brun et le couscous) se conservent au réfrigérateur dans des contenants hermétiques. Sinon, elles se conservent dans le garde-manger. Le riz cuit se conserve au réfrigérateur quelques jours ou 6 à 8 mois au congélateur.
- ★ Pain : la baguette ne se conserve pas plus de 2 jours, car elle devient sèche rapidement. Elle peut toutefois se congeler pendant 1 mois.
- ★ Les pains et bagels se conservent généralement plus ou moins 5 jours dans le garde-manger, environ 2 semaines au réfrigérateur et 2 à 3 mois au congélateur.
- ★ Céréales à déjeuner : les céréales à grains entiers et granola avec noix se conservent de 3 à 4 mois tandis que les autres peuvent aller jusqu'à 1 an.



Utilisation culinaire de la farine

- ★ Boulangerie : crêpes, gaufres, brioches, tartes, muffins, etc.
- ★ Comme agent épaississant : fondue au fromage, sauce, soupe, sirop, crème pâtissière, etc.

Utilisation culinaire des céréales cuites

- ★ En salades, en entrées, dans les soupes et potages, en accompagnement dans divers plats, dans les desserts, pouding tapioca et riz.

Recettes produits céréaliers



Mini-brownies maison

Portions:18

Préparation:15 minutes

Cuisson:10 minutes

- 4 blancs d'oeufs
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait
- 60ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'huile de canola ou végétale
- 5ml (1 c.à thé) de vanille
- 300ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse) de farine de blé entier ou tout-usage
- 45 ml (3 c.à soupe) de graines de lin moulues
- 10 ml (2 c.à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
- 125ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait en poudre
- 125ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de cacao
- 125ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 °F(350 °C)
2. Au batteur électrique ou à la mélangeuse, battre les blancs d'œuf jusqu'à ce qu'ils soient mousseux .Ajouter le lait, l'huile et la vanille.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine ,les graines de lin, la levure chimique, le lait en poudre, la poudre à pâte ,le cacao et le sucre.
4. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs et mélanger à la fourchette.
5. Verser la pâte dans des moules à muffins miniatures antiadhésifs.
6. Cuire au four sur la grille du haut environ 10 minutes.
7. Laisser refroidir avant de démouler.



Muffins miniatures choco-bananes

Portions: 48 miniatures ou 18 gros

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 10 minutes

- 500ml (2 tasses) de farine de blé entier ou tout-usage ou moitié-moitié
- 125ml (1/2 tasse) de sucre
- 15ml (1 c. à soupe) de levure chimique (poudre à pâte)
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2.5 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de muscade
- 4 bananes moyennes bien mûres écrasées
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) d'huile de canola
- 175ml (3/4 tasse) de lait
- 125ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 5ml (1 c. à thé) de vanille
- 60ml (1/4 tasse) de mini-pépites de chocolat mi-sucré

Préparation:

- 1 .Préchauffer le four à 180°F (350°C)
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle et la muscade.
3. Dans un autre bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger les bananes, l'huile, le lait, le yogourt et la vanille.
4. Verser les ingrédients liquides dans le bol à ingrédients secs. Mélanger à la fourchette pour bien humidifier les ingrédients, mais pas plus. Éviter de trop mélanger.
5. Verser la préparation dans les moules à muffins antiadhésifs
6. Garnir chaque muffin de pépites de chocolat sur le dessus.
- 7 .Cuire au four sur la grille du centre pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre .Les muffins miniatures cuisent très rapidement, calculer donc 20 minutes de cuisson pour les gros muffins .Laisser refroidir.



Doigts de fée aux canneberges

Portions: 25

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 10 minutes

- 2 bananes moyennes mûres
- 1 œuf
- 60 ml (1/4 tasse) de margarine non hydrogénée ramollie
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier ou tout-usage
- 750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 250 ml (1 tasse) de canneberges sèches

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180° F (350°C)
2. Dans un grand bol, écraser les bananes avec une fourchette
3. Ajouter l'œuf, la margarine, la cassonade, le lait et la vanille, puis bien mélanger.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la cannelle et le bicarbonate de soude. Ajouter aux ingrédients liquides et mélanger à la fourchette.
5. Ajouter les canneberges au mélange.
6. Déposer environ 2 c. à soupe de la préparation sur une plaque à biscuits doublée de papier parchemin. Avec les doigts, façonner chaque portion de bâtonnet d'environ 5 cm de longueur. Cuire au four de 7 à 10 minutes.



Recette de base à muffins

Portions : 12

Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) de farine tout-usage ou de blé entier
- 180 ml (3/4 tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 œufs battus
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile végétale

Préparation :

- 1-Placer la grille au centre du four.
- 2-Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- 3-Dans un bol, fouetter les œufs, le lait et l'huile.
- 4-Incorporer aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 5-Remplir les moules à muffins au 2/3.
- 6-Cuire au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dent au centre en ressorte propre.



Bleuets :

-Ajouter 5ml (1 c. à thé) de zeste de citron aux ingrédients secs.
Incorporer 250 ml (1 tasse) de bleuets frais ou surgelés après avoir ajouté les ingrédients liquides aux ingrédients secs.



Bananes/cannelle

-Ajouter 5ml (1 c. à thé) de cannelle aux ingrédients secs. Incorporer 250 ml (1 tasse) de bananes après avoir ajouté les ingrédients liquides.



Canneberges/oranges

-Ajouter 180 ml (3/4 tasse) de canneberges séchées et 5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange aux ingrédients secs.



PIZZA DES CHEFS

Ingrédients :

- 1 c.à thé (5 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 sachet (8 g) de levure active
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre, fondu
- 3 tasses (750 ml) de farine

Étapes :

- 1 .Dissoudre le sucre dans l'eau tiède et incorporer la levure.
2. Laisser reposer 10 minutes.
3. Faire fondre le beurre et laisser refroidir. Ajouter dans le mélange de levure.
4. Incorporer la moitié de la farine et le sel, bien mélanger et ajouter le reste de la farine jusqu'à ce que le mélange forme une boule. Pétrir environ 5 minutes.
- 5 .Laisser reposer 15 minutes et donner un coup de poing dans la pâte.
6. Rouler la pâte et mettre dans une assiette à pizza et laisser reposer 15 minutes.
7. Presser le milieu de la pâte en allant vers le bord pour former une croûte tout le tour.
- 8 .Garnir de sauce à pizza au goût, de pepperonis, de fromage et de piments rouge ou vert au goût.
9. Cuire à 400° F (200°C) ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée mais pas trop sèche.



Salade de quinoa avec amandes, feta et légumes d'été

Préparation : 15 minutes, cuisson : 15 minutes, portions : 6

Ingrédients :

- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes faible en sodium
- 85 g (3 oz) de fromage feta en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées, rôties
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerise, coupées en deux
- 1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 1 petit zucchini, épluché et coupé en dés
- 2 oignons verts, coupés en dés

Étapes :

- 1-Placer le quinoa dans une casserole de format moyen et rincer à l'eau. Égoutter l'eau. Ajouter le bouillon et cuire à feu élevé.
- 2-Amener à ébullition, puis baisser le feu et faire mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le liquide soit bien absorbé, environ 15 minutes.
- 3-Laisser refroidir et mélanger doucement avec le feta, les amandes, les légumes et la vinaigrette. Servir!



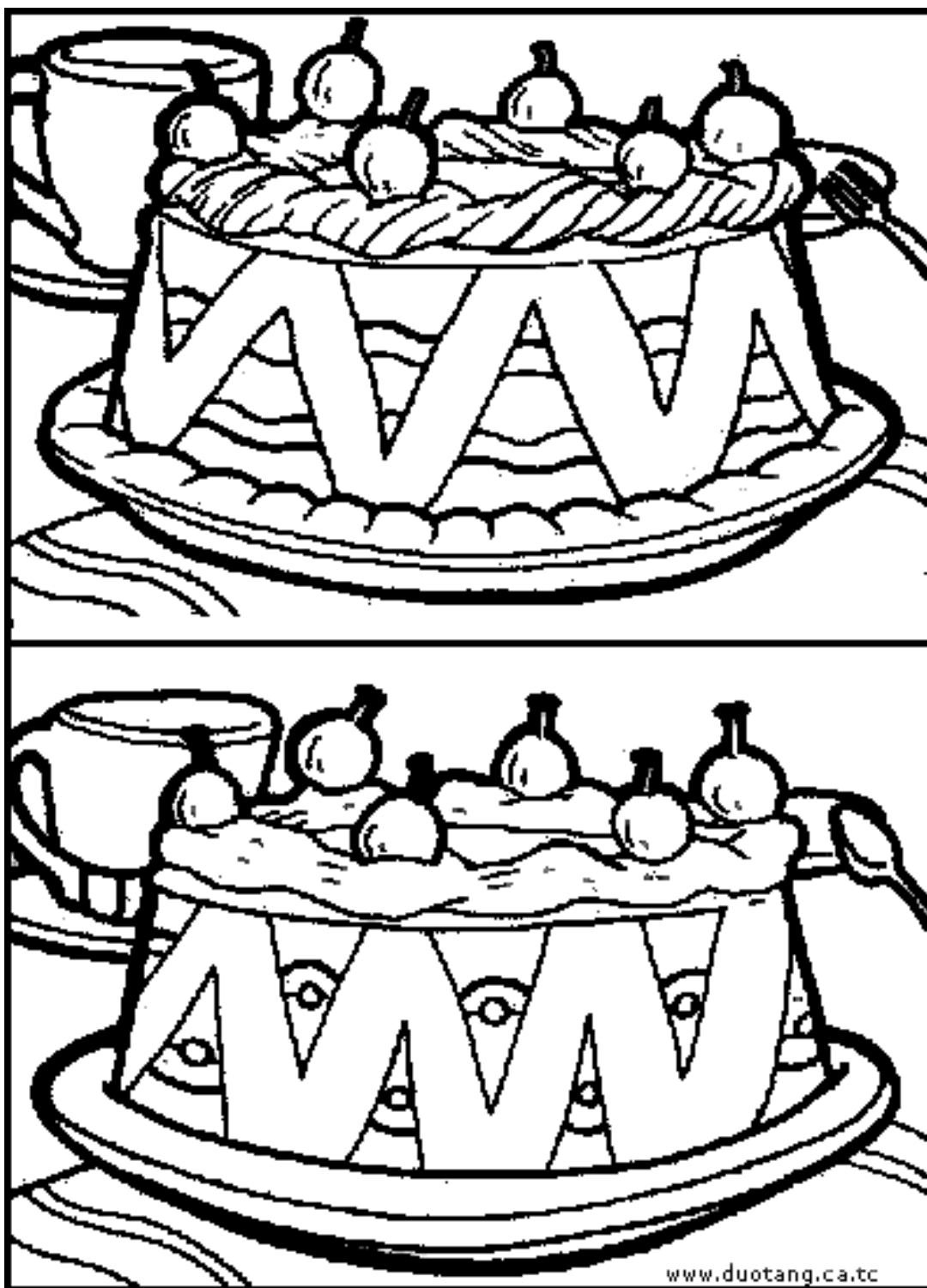
Vinaigrette au basilic et à la ciboulette

- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de vin blanc
- Jus de 1/2 lime
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra vierge ou d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à table) de ciboulette fraîche émincée
- 15 ml (1 c. à table) de basilic frais émincé
- Sel et poivre

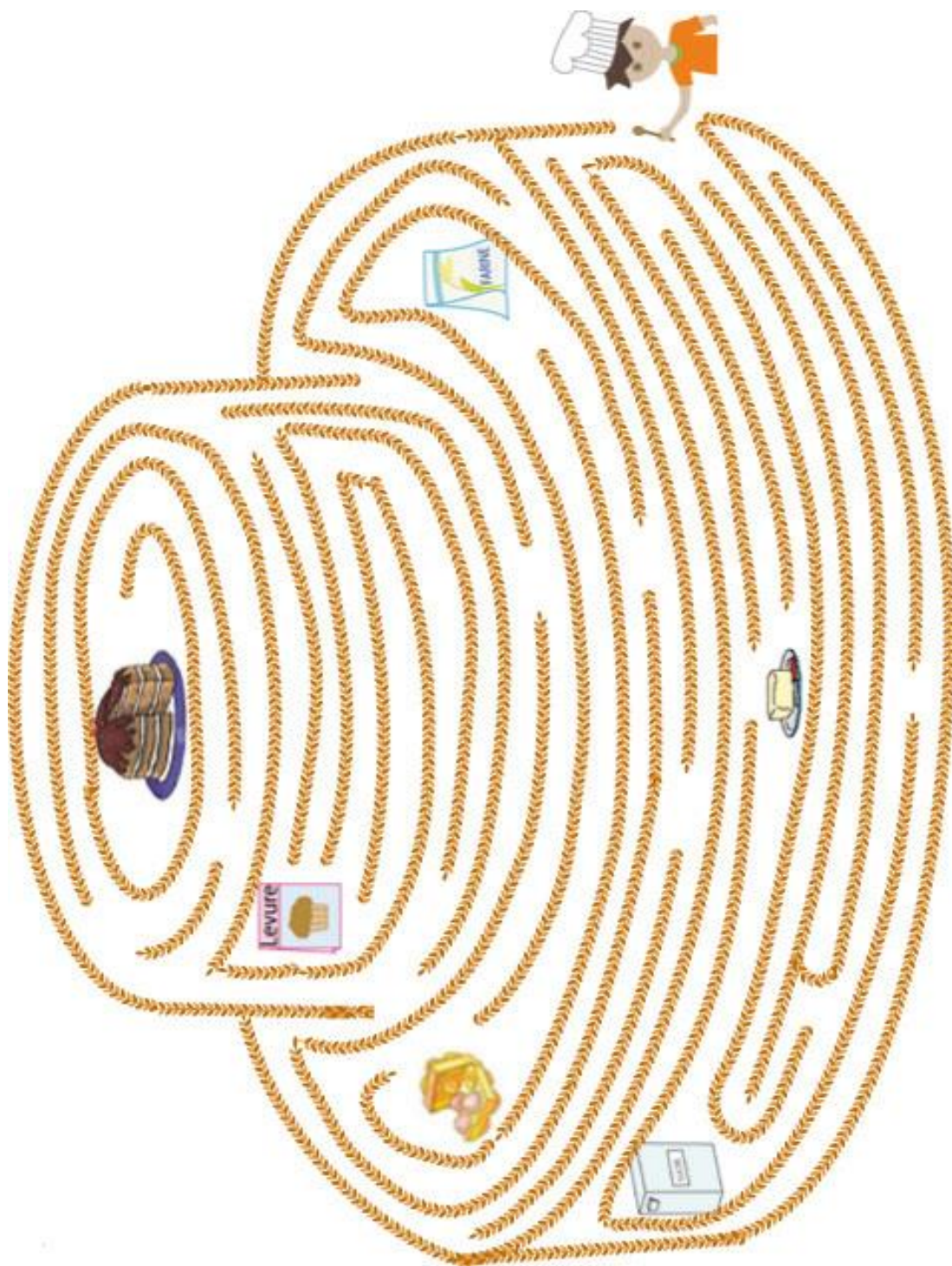
Étapes :

Mélanger le vinaigre et le jus de lime dans un petit bol. Ajouter graduellement l'huile d'olive en mélangeant avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Ajouter la ciboulette et le basilic et brasser. Assaisonner au goût de sel et de poivre.

Trouvez les erreurs!



Aide Nicolas à passer sur chaque ingrédient dans le labyrinthe pour atteindre son gâteau !



Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"