



# POURQUOI MANGER



## des grains entiers?

### Qu'est-ce qu'un grain entier?

Un grain entier est la graine entière d'une plante. Tous les produits céréaliers sont entiers avant d'être transformés. Plus un grain est transformé, plus il perd ses nutriments. C'est pourquoi les grains entiers sont à privilégier : ce sont les plus nutritifs!



## Les grains entiers sont constitués des trois parties suivantes :

### Le son

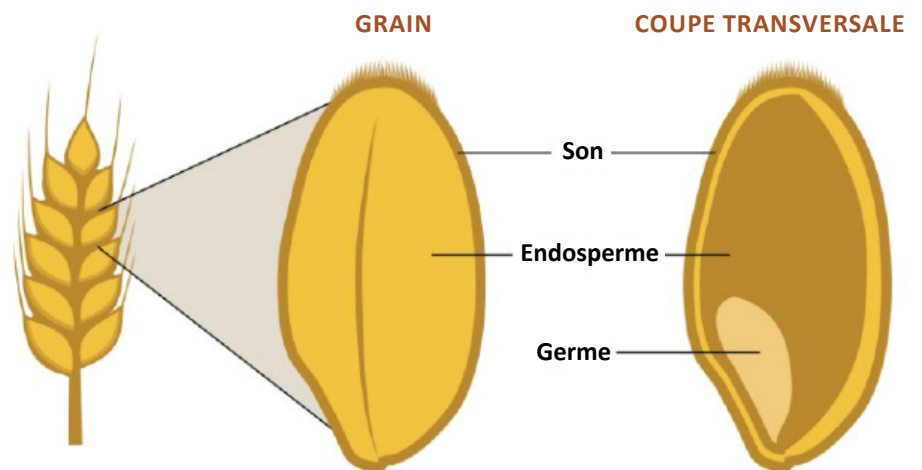
Le son contient des antioxydants, des vitamines B et des fibres.

### Le germe

Le germe contient des fibres, des protéines, des minéraux et de bons gras.

### L'endosperme

L'endosperme contient des glucides, des protéines, et de petites quantités de vitamines et de minéraux.





## Le saviez-vous?

### Farine blanche

La farine blanche ou farine tout usage est une farine dont le son et le germe ont été retirés.

### Farine multigrain

Le terme « multigrain » qualifie un produit qui contient plusieurs grains, qui ne sont pas forcément entiers.

### Farine de blé entier

La farine de blé entier ne contient généralement que l'endosperme et le son du grain entier. Pour vous assurer de véritablement obtenir un produit à base de grains entiers, recherchez le terme « farine de blé entier intégrale » dans la liste des ingrédients. Il arrive même que le mot « germe » y figure.



AVOINE



ORGE



RIZ BRUN

# Pourquoi manger des grains entiers?

## 1 Ils sont très bons pour la santé

Les grains entiers contribuent à diminuer le risque de maladies chroniques, notamment les maladies du cœur, le diabète de type 2 et le cancer du côlon.

## 2 Ils sont riches en vitamines et en minéraux

Les vitamines et les minéraux stimulent le système immunitaire et sont essentiels au bon fonctionnement de votre corps.

## 3 Ils vous aident à demeurer rassasié plus longtemps

Le corps met plus de temps à digérer les grains entiers étant donné qu'ils ont une haute teneur en fibres. Celles-ci vous permettent de vous sentir davantage rassasié à la fin d'un repas.



BOULGOUR

# Pourquoi manger des grains entiers?

## 4 Ils goûtent vraiment bon

Les grains entiers sont riches en saveur et rehaussent délicieusement chaque repas.



SEMOULE DE MAÏS

## 5 Ils améliorent la digestion

En gardant les selles molles et compactes, les fibres des grains entiers aident à prévenir la constipation.

## 6 Ils peuvent contribuer à faire baisser le cholestérol et à contrôler la glycémie

Les fibres des grains entiers contribuent à faire baisser le cholestérol en empêchant celui-ci d'être absorbé durant la digestion. Les aliments à haute teneur en fibres peuvent nous permettre de contrôler notre glycémie, car puisqu'ils sont plus longs à digérer, le corps a davantage de temps pour transformer le sucre qui entre dans notre sang.



QUINOA

# Cuisiner des grains entiers

<b>Grains entiers (250 ml ou 1 t.)</b>	<b>Quantité d'eau à verser dans la casserole</b>	<b>Temps de cuisson à feu doux après avoir porté à ébullition</b>	<b>Quantité obtenue après cuisson</b>
<b>Orge</b>	750 ml (3 t.)	De 45 à 60 min	875 ml (3 ½ t.)
<b>Pâtes alimentaires de grains entiers</b>	1,5 L (6 t.) ou plus	De 8 à 12 min Varie selon le genre et le format des pâtes alimentaires	Varie selon le genre et le format des pâtes alimentaires
<b>Flocons d'avoine</b>	1 L (4 t.)	30 min	750 ml (3 t.)
<b>Riz brun</b>	375 ml (1 ½ t.)	De 25 à 45 min	750 ml (3 t.)
<b>Quinoa</b>	500 ml (2 t.)	De 12 à 15 min	750 ml (3 t.)
<b>Semoule de maïs</b>	1 L (4 t.)	De 25 à 30 min	625 ml (2 ½ t.)
<b>Boulgour à grains fins</b>	500 ml (2 t.)	Ne nécessite aucune cuisson. Simplement recouvrir d'eau chaude, couvrir et attendre de 10 à 12 min.	750 ml (3 t.)



# Recette facile d'orge aux champignons

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 30-45 minutes

**Il vous faudra** une casserole avec couvercle de format moyen, une cuillère en bois, des tasses et des cuillères à mesurer, une planche à découper et un couteau.

**Donne** 6 portions

## Ingrédients

**10 ml (2 c. à thé)** d'huile

**1** oignon, finement tranché

**250 ml (1 t.)** d'orge perlé ou mondé

**8** champignons frais, tranchés OU

**1 petite boîte** de champignons en conserve, égouttés

**750 ml (3 t.)** de bouillon de poulet OU d'eau

**5 ml (1 c. à thé)** d'origan séché

**125 ml (1/2 t.)** de haricots verts ou de petits pois congelés, décongelés

## Préparation

- ① Dans une casserole de format moyen à feu moyen, faire chauffer l'huile.
- ② Ajouter l'orge et les champignons à la casserole, et les faire revenir jusqu'à ce que l'orge soit à peine dorée. Ne pas la faire brûler.
- ③ Ajouter le bouillon de poulet ou l'eau et l'origan séché.
- ④ Couvrir et porter le mélange à ébullition. Baisser le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à ce que l'orge soit tendre, de 30 à 45 minutes.
- ⑤ Ajouter les haricots verts ou les petits pois à l'orge en remuant et servir.



# Riz brun frit

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 40 minutes

**Il vous faudra** une casserole de format moyen avec couvercle, une grande poêle antiadhésive, un tamis, un bol de format moyen, un fouet, une cuillère en bois, des tasses et cuillères à mesurer, une planche à découper et un couteau.

**Donne** 6 portions

## Ingrédients

**250 ml (1 t.)** de riz brun, non cuit  
OU 1 L (4 t.) de riz brun cuit

**500 ml (2 t.)** d'eau

**45 ml (3 c. à soupe)** d'huile,  
en tout

**3** œufs, battus

**250 ml (1 t.)** d'oignon haché

**500 ml (2 t.)** de légumes congelés

**45 ml (3 c. à soupe)** de sauce soya

## Préparation

- ① Rincer le riz au tamis et le mettre, avec l'eau, dans une casserole de format moyen, puis couvrir.
- ② À feu doux, faire mijoter le riz 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait absorbé l'eau, puis le retirer du feu. Remuer légèrement à l'aide d'une fourchette avant de servir.
- ③ Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, faire chauffer 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) d'huile.
- ④ Dans un bol de format moyen, casser les œufs et les battre vigoureusement au fouet.
- ⑤ Verser les œufs en filet dans la poêle en remuant sans arrêt à la cuillère en bois pour les cuire. Retirer les œufs de la poêle et réserver.
- ⑥ Dans la même poêle à feu moyen, ajouter les 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) d'huile qui restent.
- ⑦ Lorsqu'elle est chaude, y faire revenir les oignons 3 minutes.
- ⑧ Ajouter les légumes et faire revenir le mélange 5 minutes.
- ⑨ Ajouter les œufs, le riz et la sauce soya aux légumes. Bien remuer jusqu'à ce que le riz soit de teinte uniforme et servir.





# Recette rapide de bannique à l'avoine et aux canneberges

**Préparation :** 10-15 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

**Il vous faudra** une plaque à pâtisserie lourde (car la bannique brûle sur une plaque légère), un grand bol, une tasse à mesurer de 1 L (4 t.) en verre, des cuillères à mesurer, une fourchette, une cuillère en bois (ou une spatule en caoutchouc), du papier sulfurisé (« parchemin ») et du papier ciré.

**Donne** 20 portions

## Ingrédients

**250 ml (1 t.)** de flocons d'avoine à cuisson rapide (et non du gruau instantané)

**750 ml (3 t.)** de farine blanche tout usage non blanchie, et un peu plus pour rouler la pâte

**20 ml (4 c. à thé)** de levure chimique (« poudre à pâte »)

**5 ml (1 c. à thé)** de bicarbonate de soude

**15 ml (1 c. à soupe)** de sucre

**60 ml (4 c. à soupe)** de canneberges sauvages congelées ou de canneberges séchées

**1** œuf

**125 ml (1/2 t.)** d'huile

**375 ml (1 1/2 t.)** de lait ou de babeurre, environ

## Préparation

- ① Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- ② Sur une planche à découper, hacher finement les flocons d'avoine, puis les transférer dans un grand bol.
- ③ Ajouter la farine aux flocons d'avoine, en s'assurant de la mesurer correctement, ainsi que la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sucre et les canneberges. Bien remuer, puis faire un puits au centre du mélange.
- ④ Dans une tasse à mesurer de 1 L (4 t.) en verre, casser l'œuf, y verser l'huile et bien battre le tout à la fourchette. Ajouter suffisamment de lait (ou de babeurre) pour arriver à 500 ml (2 t.) de liquide.
- ⑤ Verser le liquide dans le puits du bol d'ingrédients secs en remuant à la cuillère en bois (ou à l'aide d'une spatule en caoutchouc) jusqu'à ce que la pâte forme une boule. La pâte sera collante.
- ⑥ Sur le comptoir, étendre un morceau de papier ciré de 30 à 40 cm (de 12 à 15 po) de longueur et le saupoudrer de farine. Y transférer la pâte. S'enfariner les mains et étirer la pâte pour en faire un carré d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, en s'assurant qu'il est de même épaisseur partout et pas trop mince. Couper la pâte en 12 carrés égaux.
- ⑦ Tapiser une plaque à pâtisserie lourde de papier sulfurisé (« parchemin »).
- ⑧ Y déposer les carrés de bannique en les espaçant.
- ⑨ Enfournier la plaque et cuire la bannique 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée