



SAVEUR ET PLAISIR AU MENU

ALIMENTS À SERVIR LORS D'ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



Diane Dufresne, nutritionniste, CSSS Jardins-Roussillon
Marie Ouellet, nutritionniste, CSSS Pierre-De Saurel
Alexandra Shano, nutritionniste, CSSS La Pommeraie

En collaboration avec Dominique Lesage,
conseillère en promotion de la santé, CSSS Pierre-Boucher

Avec le soutien de la Direction de santé publique de la Montérégie
Révision le 18 février 2015

INTRODUCTION



Ce guide a été conçu pour vous aider à offrir des menus nutritifs lors d'événements spéciaux. Il s'adresse particulièrement aux comités organisateurs de fêtes municipales, familiales, campagnes promotionnelles, collectes de fonds ou autres activités organisées par divers milieux (municipalités, milieux de travail, fondations, organismes communautaires).

Aujourd'hui, de plus en plus de gens veulent mieux s'alimenter. En proposant des alternatives plus saines lors d'événements spéciaux, vous démontrez qu'il est possible d'associer un repas nutritif à un événement festif.

Ainsi, vous contribuez par l'exemple à l'adoption de saines habitudes de vie. Il suffit d'essayer pour réaliser comment c'est facile et apprécié.

Ce guide pratique vous propose une liste d'aliments nutritifs, différents exemples de repas et collations, une grille d'évaluation du menu et des renseignements fort utiles pour diminuer les risques d'intoxications alimentaires. Nous espérons que ce document vous sera utile et que vous le consulterez afin d'offrir des repas savoureux, nutritifs et originaux.

ALIMENTS ET BOISSONS

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, mais une priorité devrait être accordée en tout temps aux aliments plus nutritifs (aliments quotidiens et d'occasion). Le menu peut aussi offrir, en quantité moindre, des aliments avec une valeur nutritive plus faible (aliments d'exception).

	ALIMENTS QUOTIDIENS ET D'OCCASION	ALIMENTS D'EXCEPTION
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> - Légumes crus ou cuits avec ou sans trempette - Salades ou soupe aux légumes - Fruits frais, séchés ou en conserve - Compote de fruits - Barres de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - Rondelles d'oignon - Frites
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> - Pain, pâtes, riz, pita, tortillas - Galettes de riz et craquelins - Maïs soufflé - Barres tendres - Muffins et biscuits « maison » 	<ul style="list-style-type: none"> - Pâtisseries - Beignes - Viennoiseries (ex. : croissants, brioches) - Muffins commerciaux
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"> - Yogourt - Fromage - Yogourt et lait glacés - Desserts à base de lait ou de soya 	
Viande et substituts	<ul style="list-style-type: none"> - Bœuf, poulet, porc, agneau maigre - Poisson (saumon, thon en conserve) - Oeufs - Charcuterie maigre (jambon cuit, poitrine de dinde) - Noix, amandes, graines (soya, tournesol) - Tartinade de tofu ou houmous 	<ul style="list-style-type: none"> - Saucisse hot-dog - Salami - Saucisson de Bologne - Simili poulet - Pepperoni - Bacon, grillade de lard - Pogo
Autres	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolat noir 70 % et plus de cacao - Croustilles cuites au four 	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolat, bonbons et sucreries - Croustilles régulières - Poutine
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> - Eau - Jus de fruits pur à 100 %, jus de légumes - Lait, yogourt à boire - Boissons de soya - Lait aromatisés (chocolat, fraise, vanille) - Thé, tisane, café au lait, chocolat chaud au lait 	<ul style="list-style-type: none"> - Eaux additionnées de sucre ou de substituts du sucre - Punchs, cocktails, boissons gazeuses

GRILLE D'ÉVALUATION DU MENU



Le tableau suivant permet d'évaluer votre menu. Il est souhaitable d'obtenir le plus de réponses positives possible. Les réponses négatives indiquent les points où une amélioration peut être faite.

LE MENU OFFRE	OUI	NON
Des aliments des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts), dont une place importante est accordée aux légumes et fruits.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une variété de couleurs, de textures et de saveurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses (barbecue, broche, four, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peu de produits riches en matières grasses, tels que hot-dog, frites, beignes, muffins commerciaux, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des produits réduits en sel (jus de légumes ou de tomate, craquelins, charcuteries réduites en sel, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peu de produits dont la liste des ingrédients débute par le mot sucre, miel, sirop, mélasse, fructose ou glucose, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des desserts nutritifs : <ul style="list-style-type: none"> - à base de lait (pouding, blanc-manger, yogourt, yogourt à boire, tapioca, etc.); - à base de fruits (fruits frais, fruits en conserve, compote de fruits, croustade aux fruits, etc.); - cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette, barre de céréales, etc.). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De l'eau en pichet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une variété de boissons nutritives (lait, boisson de soya, jus de fruits pur à 100 %, jus de légumes ou de tomate).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peu de boissons gazeuses (régulières ou diètes), peu de boissons avec du sucre ajouté (cocktail, punch) et aucune boisson énergisante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Les commandites de supermarchés locaux, ainsi que les ententes avec les producteurs maraîchers locaux peuvent être un moyen d'offrir des aliments sains et nutritifs tout en respectant le budget initial. Des organismes communautaires comme les cuisines collectives, le Cercle des Fermières ou autres regroupements communautaires peuvent mettre la main à la pâte ou être partenaires pour contribuer à une offre alimentaire saine (aliments, main-d'œuvre, etc.).

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Une fête populaire ou toute autre activité spéciale peut être vite gâchée par un manque de précautions en ce qui a trait à la salubrité des aliments.

Ces quelques consignes vous invitent à être vigilants et à adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène et de salubrité.

Pour éviter des intoxications alimentaires, deux principes de base doivent être respectés :

1. le contrôle des températures
2. la prévention des contaminations

CONTRÔLE DES TEMPÉRATURES

Une surveillance des températures doit être effectuée tout au long de la journée (de l'entreposage jusqu'au service des aliments) pour prévenir la multiplication des bactéries.

Les aliments ne devraient jamais se retrouver à l'intérieur de la zone de danger

Entre 4 °C et 60 °C pour une période de plus de 2 heures

POUR LA CONSERVATION	POUR LA CUISSON
Au congélateur - 18 °C	Bœuf, veau, agneau, poisson Atteindre une température interne de 63 °C
Au réfrigérateur entre 0 et 4 °C	Viande hachée (sauf volaille) Atteindre une température interne de 70 °C
Dans un réchaud 60 °C et plus	Poulet, dinde, canard, volaille hachée Atteindre une température interne de 74 °C

Précautions à prendre au moment du service

- ∞ Sortir les aliments du réfrigérateur à la dernière minute.
- ∞ Prévoir une zone ombragée pour les repas en plein air.
- ∞ Tenir éloignés les mets froids des calorifères.
- ∞ Déballez les aliments à la dernière minute.
- ∞ Fournir des ustensiles de service différents pour chaque plat, à long manche de préférence.
- ∞ Jetez les aliments qui ont séjourné plus de deux heures à la température de la pièce.

Prévention des contaminations

- ∞ **Se laver les mains** (savon et papier) ou prévoir la présence de gel désinfectant. Le gel désinfectant doit être utilisé si la présence d'eau et de savon est impossible.
- ∞ Avoir des équipements, des tables de travail et des ustensiles propres tout au long de la journée. Prévoir une solution désinfectante* pour nettoyer les surfaces de travail.
- ∞ Portez des vêtements propres ainsi qu'un gant imperméable sur toute blessure aux mains lorsqu'on prépare ou sert des aliments.
- ∞ S'abstenir de préparer ou servir des aliments si on est malade (grippe, rhume, diarrhée, etc.).

* *Mélangez 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel et 1 litre (4 tasses) d'eau dans un flacon pulvérisateur étiqueté.*

SUGGESTIONS DE MENUS



REPAS « HOT-DOG » AMÉLIORÉ

Les fêtes populaires qui offrent des repas privilégient très souvent les « hot-dogs » pour des raisons de facilité d'exécution, de coût et... de popularité. Or, il est possible d'améliorer l'offre alimentaire d'un tel repas de manière simple et efficace.

Choisissez des pains hot-dog à grains entiers, des saucisses réduites en sel et en gras et servez-les avec des tomates, des oignons crus et de la laitue. Accompagnez le tout de crudités, yogourt, fruits..., (voir encadré). Si vous êtes prêt à relever un défi et êtes avant-gardiste, voici un menu vraiment « amélioré »!

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	MENUS
Nom de l'événement : Fête de la famille	Pita ou guédille à la salade de poulet Pita ou guédille au fromage grillé et pomme Crudités Trempette Yogourt + granola Fruits entiers Eau Jus de légumes, jus de fruits, lait Thé, café, tisane
Type de clientèle : Familles	

DÎNER D'ÉTÉ	
PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	MENUS
Nom de l'événement : Repas extérieur dans le cadre d'un festival	Bruschetta (pain grillé et salsa de tomates) Viandes froides en roulade, fromage en cubes Salade de pommes de terre Crudités et trempette Salade de fruits Eau Thé, café, tisane
Type de clientèle : Familles, aînés	

SUGGESTIONS DE MENUS (suite)

ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE	
PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	MENUS
Nom de l'événement : Repas collecte de fonds pour un organisme communautaire local	Épis de maïs Salade de pâtes et légumes Fromages et noix Muffins aux carottes Eau Lait et jus Thé, café, tisane
Type de clientèle : Familles, adultes, aînés	

COLLATIONS POUR RALLYE DE VÉLO, RANDONNÉE PÉDESTRE EN FORÊT	
PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	MENUS
Nom de l'événement : Randonnée à vélo sur la piste cyclable locale (30 km)	Pommes Tranches de melon Bananes Barres de céréales Eau Mélange du randonneur (noix et fruits séchés) Yogourt à boire Lait au chocolat
Type de clientèle : Tous les âges	



COLLATIONS DE SOIRÉE « NUIT BLANCHE »	
PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	MENUS
Nom de l'événement : « Nuit blanche » de cinéma à la Maison des jeunes	Maïs soufflé Croustilles cuites au four Croustilles de pita et salsa Croustilles de pommes Mélange de céréales (de type Méli-Mélo™) Mini brochettes de fruits Eau, jus de fruits, lait au chocolat
Type de clientèle : Adolescents	

SUGGESTIONS DE MENUS (suite)

MENU MÉCHOUI

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	MENUS
Nom de l'événement : Repas de soirée bénéfice	Porc cuit sur feu de bois Pomme de terre au four Sauce chasseur (moitié brune, moitié sauce tomates) ou chutney à base de fruits Salade de chou Salade verte Pain et beurre Gâteau aux bleuets ou croustade aux pommes Eau Thé, café, tisane
Type de clientèle : Adultes	

COLLATIONS LORS DE RÉUNION LE MATIN

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	MENUS
Nom de l'événement : Rendez-vous citoyen en matinée	Carrés aux dattes Muffins commerciaux (petits) Barres tendres Biscuits style biscotti aux amandes et canneberges Fruits (frais, compote, croustade, brochette) Parfait au yogourt Fromage et craquelins Pouding au soya Eau Thé, café, tisane
Type de clientèle : Adultes	



N.B. : Une nutritionniste, agente de promotion en saines habitudes de vie de votre CSSS, peut vous accompagner dans la planification alimentaire lors de vos événements.

RÉFÉRENCES

1. Moreau, Hélène. *Offre alimentaire dans les fêtes populaires - Guide pour l'élaboration de menu équilibré*. Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides. Avril 2008. 35 p.
2. *Votre guide du consommateur*. Ministère de l'agriculture, pêcheries et alimentation du Québec. 25 p.
3. *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*. Santé et services sociaux Québec. Gouvernement du Québec 2010. 4 p.



Agence de la santé
et des services sociaux
de la Montérégie
Québec
Direction de santé publique