

ÉVALUATION

1. Avez-vous appris dans ces ateliers?



2. Est-ce que les ateliers ont répondu à vos attentes?



3. Le vocabulaire était-il compliqué?



4. Est-ce que les ateliers étaient dynamiques et intéressants?



5. Avez-vous apprécié les moyens d'animation utilisés?



6. Avez-vous aimé l'ambiance des ateliers?



7. Avez-vous aimé la partie pratique des ateliers?



8. Avez-vous aimé la partie théorique des ateliers?



9. Dans l'ensemble, avez-vous aimé les ateliers?



Commentaires

 **EXPLICATIONS SUR LES PROTÉINES** **Qu'est-ce qu'une protéine?**

La protéine est composée d'une chaîne à 20 maillons appelés acides aminés. Parmi les 20 acides aminés, 8 sont considérés comme essentiels parce que notre organisme ne peut pas les fabriquer. Il faut donc s'assurer de les avoir dans notre alimentation.

Les protéines animales contiennent ces 8 acides aminés essentiels. Par contre, certains acides aminés peuvent être incomplets dans les protéines de source végétale, c'est-à-dire qu'un ou plusieurs acides aminés sont absents ou encore présents en trop petite quantité. Par conséquent, les protéines végétales doivent être combinées avec d'autres protéines de source végétale ou animale. (Voir la complémentarité des protéines en annexe 11.3.)

Rôle des protéines⁵

- * Construire et réparer les tissus de l'organisme comme les muscles, les organes, la peau et les ongles.
- * Fournir de l'énergie et aider au développement du corps.
- * Aider à la formation des anticorps pour combattre l'infection.

⁵ *Guide alimentaire végétarien*



SOURCES ANIMALES ET SOURCES VÉGÉTALES



Sources animales (protéines complètes)

- Viande, volaille, poisson, abats, oeufs
- Produits laitiers



Sources végétales (protéines incomplètes)

Voici les trois familles :

1. Les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc.).
2. Les céréales (pain de blé entier, pâtes alimentaires, riz, maïs, avoine, céréales à déjeuner, etc.).
3. Noix et graines (graines de tournesol, noix de Grenoble, etc.).

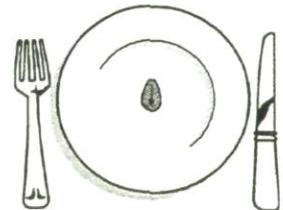


Commentaires :

Les principales sources de protéines connues et consommées par la majorité d'entre nous sont les protéines animales (la viande, la volaille, les oeufs et le poisson).

Toutefois, nous pouvons obtenir de bons repas équilibrés sans viande en consommant des protéines végétales. Ces protéines sont faibles en gras saturés et en calories, et riches en minéraux et en fibres. Elles sont complètes lorsqu'elles sont combinées à une autre source de protéines. Il ne faut surtout pas oublier que ces repas sont très économiques et ajoutent de la variété à nos menus.

*Une personne qui mange plus souvent des mets végétariens diminue sa consommation de gras et, en même temps, augmente sa consommation de fibres. Ceci a pour résultat de diminuer la fréquence des maladies cardio-vasculaires, d'hypertension et de cancer du côlon.





LA COMPLÉMENTARITÉ DES PROTÉINES



La qualité des protéines végétales peut être améliorée par les combinaisons suivantes :

1. Légumineuses + graines et noix.
2. Légumineuses + céréales.
3. Légumineuses + produits laitiers ou viandes et substituts.
4. Céréales + produits laitiers ou viandes et substituts.
5. Noix et graines + produits laitiers ou viandes et substituts.





À LA DÉCOUVERTE DES LÉGUMINEUSES



Les légumineuses sont les graines d'un haricot frais. Ces graines sont séchées et peuvent avoir différentes formes et couleurs.

Dans la famille des légumineuses, nous pouvons consommer une centaine d'espèces. On les appelle « légumes secs ». Les légumineuses se répartissent dans plusieurs catégories dont les trois plus connues sont :



1- les fèves ou haricots secs (haricots rouges, blancs, de Lima et gourganes);

2- les pois (chiches, entiers ou cassés);



3- les lentilles (rouges et vertes).





THÉORIE SUR LES LÉGUMINEUSES



N. B. La théorie suivante peut être adaptée pour les personnes participantes.

Les légumineuses : côté cuisine

Les légumineuses se conserveront très longtemps si on les préserve de l'humidité. Nous pouvons acheter les légumineuses cuites en conserve; ces dernières sont par contre un peu plus dispendieuses que les légumineuses sèches. Les consommer après les avoir rincer.

La cuisson

Étapes à suivre

- 1) Les laver et les trier.
- 2) Les faire tremper (ne pas tremper les lentilles et les pois cassés) .
(voir le tableau à l'annexe 11.5)
- 3) Les rincer et faire cuire dans une eau salée. Amener à ébullition, couvrir et faire mijoter.
- 4) Cuire jusqu'à tendreté.



Coût

Une portion de légumineuses cuites représente 125 ml à 250 ml (1/2 tasse à 1 tasse). Leur coût est minime. Pour les légumineuses en conserve, le coût est de 0,23 \$ la portion de 125 ml et de 0,07 \$ pour les légumineuses sèches.



Consommation

Les légumineuses peuvent causer de la flatulence, particulièrement lorsqu'on en mange rarement ou qu'on les mange avec du sucre.

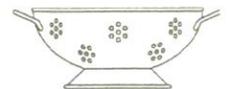
La consommation d'un aliment riche en vitamine C (agrumes, brocoli, cantaloup, etc.) en même temps que les légumineuses aidera à mieux absorber le fer qu'elles contiennent.

CARACTÉRISTIQUES DES LÉGUMINEUSES

NOM	CARACTÉRISTIQUES	PARTICULARITÉS	PLATS CUISINÉS
Haricot rouge	Rouge et en forme de rein	Peau dure, mais tendre à l'intérieur	Nourriture mexicaine ex. : chili
Haricot pinto	Beige ou tacheté	Goût délicat	Nourriture mexicaine ex. : chili
Haricot noir	Noir	-----	Soupe à la tortue noire ou autre soupe épaisse
Haricot navy	Blanc et oval	Reste ferme une fois cuit	Fèves au lard et casserole au pistou
Haricot de soya	Jaune et rond	Riche en protéines	Plat de maïs en grains et de fèves au lard (succotash)
Pois chiche	Jaune et gros comme une noix		En salade, haché dans la sauce et couscous
Pois cassé	Jaune ou vert, coupé en moitié	Goût encore plus distinct	Soupe aux pois et sauce
Lentille	Brun ou rouge, petit comme des pois, en forme de disque	Faible en gras et riche en protéines	Ragoût et soupe
Haricot à oeil noir	Blanc avec un oeil noir sur le côté	Goût doux	Salade et n'importe quelle casserole
Haricot de Lima	Blanc et très plat, gros ou petit	Texture farineuse et goût doux	En salade ou en purée comme les patates pilées
Haricot adzuki	Très petit, brun rougeâtre	Goût doux. Très populaire en Asie	Utilisé comme une pâte, pop corn et souvent servi avec du riz
Haricot mungo	Jaune or et miniature	Utilisé pour préparer le chop suey. Populaire en Asie et en Inde.	N'importe quelles casseroles et soupes
Haricot Fava	Brun, rond et non uniforme	Texture très farineuse et goût fort	Soupe, ragoût et haché en sandwich
Flageolet	Vert pâle, mince et plat	Texture moins farineuse que les autres légumineuses. Populaire en France	En salade
Haricot blanc	Blanc et en forme de rein	Peau ferme, tendre et sucré à l'intérieur	Nourriture mexicaine
Haricot romain	Brun ou beige avec un oeil rouge	Texture douce. Très populaire en Italie.	En casserole ou en salade

Méthode de trempage et de cuisson des légumineuses

NOM	TREMPAGE	TEMPS DE CUISSON TRADITIONNEL
Haricot rouge	Toute la nuit	60 minutes
Haricot pinto	Toute la nuit	45 minutes
Haricot noir	Toute la nuit	1 h 45
Haricot navy	Toute la nuit	1 h 15
Haricot de soya	Toute la nuit	4 h
Pois chiche	Toute la nuit	3 h 30
Pois cassé	Sans trempage	1 h 15
Lentille verte	Sans trempage	30 minutes
Lentille rouge	Sans trempage	10 minutes
Haricot de Lima	Toute la nuit	40 minutes
Haricot adzuki	Toute la nuit	1h30 à 2h
Haricot daal mungo	Sans trempage	45 à 60 minutes
Haricot Fava	12 à 24h	1 h 30 à 2 h
Flageolet	Toute la nuit	1 h 30 à 2 h
Haricot blanc	Toute la nuit	60 minutes
Haricot romain	Toute la nuit	45 minutes
Haricot à oeil noir	Toute la nuit	50 minutes



💡 **Le végétarisme** 💡

Voici les quatre différentes formes de végétarisme :



- 1) « Lacto-ovo » : inclut le lait, ses dérivés et les oeufs. La viande, la volaille et le poisson sont exclus de l'alimentation.
- 2) « Lacto » : inclut les produits laitiers. La viande, la volaille, le poisson et les oeufs sont exclus de l'alimentation.
- 3) « Ovo » : inclut les oeufs. Le lait, la viande, le poisson et la volaille sont exclus de l'alimentation.
- 4) « Végétalien » : *un pur végétarien qui refuse tous les produits d'origine animale, c'est-à-dire la viande, le poisson, la volaille, le lait et les oeufs.*



EXERCICE 1 : IDENTIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES

À l'aide du tableau de l'annexe 11.2, identifier les différentes sources de protéines : légumineuses, graines et noix, céréales, produits laitiers, viande. Écrire les sources dans les espaces prévus à cette fin.

ex. : Pâté de pois chiches (légumineuses) avec biscottes (céréales)
(hummus)



1. Soupe aux pois (_____) et bagel (_____)
avec graines de sésame (_____).

2. Fèves au lard (_____) et pain de blé entier
(_____).



3. Salade de haricots rouges (_____) et de fromage
cheddar (_____).

4. Macaroni (_____) au fromage cheddar (_____).

5. Yogourt (_____) et noix mélangées (_____).

6. Sandwich (_____) au beurre d'arachide (_____)
avec un verre de lait (_____).



7. Chili mexicain (_____) avec boeuf haché (_____).

EXERCICE 1 : IDENTIFICATION DES SOURCES DE PROTÉINES

À l'aide du tableau de l'annexe 11.2, identifier les différentes sources de protéines : légumineuses, graines et noix, céréales, produits laitiers, viande. Écrire les sources dans les espaces prévus à cette fin.

ex. : Pâté de pois chiches (légumineuses) avec biscottes (céréales)
(hummus)



1. Soupe aux pois (légumineuses) et bagel (céréales) avec graines de sésame (noix et graines).

2. Fèves au lard (légumineuses) et pain de blé entier (céréales).

3. Salade de haricots rouges (légumineuses) et de fromage cheddar (produits laitiers).



4. Macaroni (céréales) au fromage cheddar (produits laitiers).

5. Yogourt (produits laitiers) et noix mélangées (noix et graines).

6. Sandwich (céréales) au beurre d'arachide (graines et noix) avec un verre de lait (produits laitiers).

7. Chili mexicain (légumineuses) avec boeuf haché (viande).



 **EXERCICE 2 : QUESTIONNAIRE SUR LES LÉGUMINEUSES**

1. Nomme les trois catégories de légumineuses les plus connues.

2. Quelles sont les 4 étapes de la cuisson des légumineuses?

3. Combien coûtent 125 ml de légumineuses en conserve?

 **EXERCICE 3 : RÉPONDRE À LA QUESTION**

Nomme deux repas contenant au moins une protéine végétale que tu consommes ou que tu pourrais manger à la maison.

1. _____

2. _____

 **EXERCICE 2 : QUESTIONNAIRE SUR LES LÉGUMINEUSES**

1. **Nommer les trois catégories de légumineuses les plus connues.**

Les pois , les haricots et les lentilles.

2. **Quelles sont les 4 étapes de la cuisson des légumineuses?**

- 1) Les laver et les trier.
- 2) Les faire tremper (ne pas tremper les lentilles et les pois cassés)
- 3) Les rincer et faire cuire dans une eau salée. Amener à ébullition, couvrir et faire mijoter.
- 4) Cuire jusqu'à tendreté.

3. **Combien coûte 125 ml de légumineuses en conserve?**

Le coût se situe entre 0,23 \$/125 ml et 0,45 \$/250 ml par portion et pour les légumineuses sèches, 0,07 \$/125 ml et 0,15 \$/250 ml par portion.

 **EXERCICE 3 : RÉPONDRE À LA QUESTION**

Nomme deux repas contenant au moins une protéine végétale que tu consommes ou que tu pourrais manger à la maison.

1. ex. : soupe aux pois
2. ex. : fèves au lard

TÂCHES À ACCOMPLIR POUR LA PRÉPARATION (ATELIER 13)

Tâches à accomplir	Nombre de personnes
1. Faire l'épicerie et l'achat des accessoires jetables* s'il y a lieu. (ex. : assiettes 6 et 9 pouces, tasses 7 oz, verres à eau, serviettes de table, fourchettes, cuillères à soupe et à café et couteaux).	2
2. Faire la vinaigrette et confectionner le glaçage du gâteau aux carottes.	2
3. Confectionner le gâteau aux carottes.	2
4. Faire les pains.	1
5. Cuire et désosser le poulet.	1

* Par souci de l'environnement, il est préférable d'utiliser de la vaisselle en porcelaine.



DÉGUSTATION



REPAS : 3 \$ SEULEMENT!

Les pros de l'équipe « santé-gorgée »
vous invitent

LE LUNDI, 3 JUIN À 12 H

**À VENIR GOÛTER DEUX CHOIX DE MENUS
« SANTÉ ET ÉCONOMIQUES »**

Vous êtes toutes et tous les bienvenus. N'oubliez pas de vous inscrire au secrétariat (deuxième étage de Comsep) avant le vendredi 31 mai 1996 à 16 h.

Nombre limité à 30 personnes.



HORAIRE DE LA JOURNÉE DE LA DÉGUSTATION

8 h 30	Arrivée des participants et des participantes et distribution des tâches.
9 h à 11 h 15	Aménagement de la salle et préparation du menu (annexe 13.2).
11 h 15 à 11 h 30	L'équipe mange la soupe et le pain avant de débiter le service.
11 h 30 à 12 h	Accueil.
12 h à 13 h 30	Service aux tables (soupe, repas, dessert, café).
13 h 30 à 14 h	L'équipe « santé-gorgée » termine son repas.
14 h à 14 h 30	Vaisselle - nettoyage.
14 h 30 à 15 h	Évaluation de la dégustation.



LISTE DES TÂCHES À ACCOMPLIR LORS DE LA JOURNÉE DE LA DÉGUSTATION

Entre 9 h et 11.h 15

AMÉNAGEMENT (prévoir 4 personnes)

1. Laver le plancher, les tableaux et les tables.
2. Placer les tables.
3. Mettre les nappes.
4. Placer les ustensiles, les verres à eau, le pain, le sel, le poivre, le sucre, le beurre, les contenants de crème et le lait pour le café.

PRÉPARATION DU MENU (prévoir 6 personnes)

1. Réalisations
 - Soupe au brocoli et au fromage cheddar
 - Salade verte
 - Nouilles au jambon
 - Chop suey au poulet
2. Vers 11 h, placer la salade et les petits pains.
3. Mettre le gâteau aux carottes dans des petites assiettes.
4. Faire le café.
5. Afficher le menu.

Entre 11 h 30 et 12 h

ACCUEIL (prévoir 2 personnes)

1. Percevoir le coût d'entrée.
2. Accueillir et placer les personnes aux tables.

Entre 12 h et 13 h 30

SERVICE (toute l'équipe « santé-gorgée »)

1. Préparer les assiettes à servir.
2. Faire le service aux tables (soupe, plats principaux, dessert et café)
3. Desservir les tables.



Centre d'organisation mauricien de services et d'éducation populaire

LE CENTRE D'ORGANISATION MAURICIEN DE SERVICES ET D'ÉDUCATION POPULAIRE (COMSEP) DE TROIS-RIVIÈRES A MAINTENANT NEUF PUBLICATIONS EN ALPHABÉTISATION-CONSCIENTISATION CONCERNANT DES DÉBATS D'ACTUALITÉ. IL S'AGIT DE DOCUMENTS D'ANIMATION QUI POURRONT SERVIR AUX TRAVAILLEUSES EN ÉDUCATION ET EN ALPHABÉTISATION POPULAIRES. VOICI LES TITRES DISPONIBLES :

Volet 1

Démocratie : droit ou privilège (Référendum 1992 vs droit de vote des personnes analphabètes).



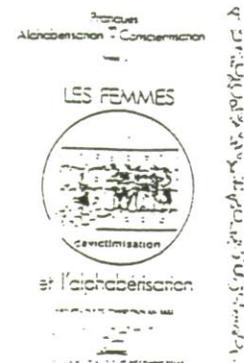
Volet 2

Défendre ses droits face à l'aide sociale : une responsabilité collective (Démarche de prise en charge des personnes assistées sociales dans la défense de leurs droits.)



Volet 3

Les femmes et l'alphabetisation (Amener les femmes, en processus d'alphabetisation, vers une démarche de dévictimisation (ex. : développer l'affirmation de soi).



Volet 4

Les médias...l'envers de la médaille (pouvoir d'influence des médias).



Volet 5

Nos programmes sociaux :des acquis à protéger (Analyse du démantèlement des programmes sociaux).



Volet 6

Pouvoir de...pouvoir sur... (Apprentissage des participants et des participantes de la vie démocratique dans nos groupes populaires; pouvoir de... réaliser des choses, pouvoir sur...les gens



Volet 7

Le tabagisme (Sensibiliser aux effets néfastes vs aider les personnes à cesser de fumer).



Volet 8

Le théâtre : pratiques alternatives en alphabétisation populaire (Activité stimulante pour améliorer la lecture, l'écriture, l'expression orale et la confiance en soi des participants et des participantes).



Volet 9

Alimentation Santé-gorgée (7 ateliers pratiques en cuisine et 6 ateliers d'animation sur la nutrition afin d'améliorer la condition des personnes à faible revenu et trouver des moyens pour bien manger avec un petit budget tout en apprenant à lire, à écrire et à calculer.)



BON DE COMMANDE

Inscrire le nombre de documents désirés sur la ligne.

Volet 1 _____	Volet 4 _____	Volet 7 _____
Volet 2 _____	Volet 5 _____	Volet 8 _____
Volet 3 _____	Volet 6 _____	Volet 9 _____

>Prix : 12,00 \$ par volet ou 10,00 \$ pour l'achat de 3 volets et plus. Frais de poste de 3,50 \$.

Montant pour le document :	_____	\$
Frais de poste :	+ _____	\$
Grand total :	= _____	\$

Nom : _____
Adresse : _____
Code postal : _____

Faites parvenir par chèque ou mandat poste à l'adresse suivante :

Télécopieur : (819) 378-0628

COMSEP
749, rue St-Maurice, Trois-Rivières (Québec)
G9A 3P5