



PEPSICO
CANADA

Santé et bien-être
Notre engagement envers un avenir en santé.

Avril 2009

Chers professionnels de la nutrition,

Comme vous le savez, l'avoine connaît un regain de popularité en raison du désir des consommateurs de se tourner vers une approche axée sur les aliments authentiques dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Dans cette optique, nous aimerions vous présenter quelques outils d'information que vous et vos clients trouveront utiles.

Nous avons joint à cet envoi le résumé d'une analyse documentaire récemment publiée, effectuée par Mark Andon et James Anderson, qui examine les nouvelles données relatives à l'avoine entière et à ses effets sur le cholestérol sanguin. Cette analyse a comparé des études contemporaines, dont des méta-analyses, avec des études plus anciennes passées en revue par la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis afin d'obtenir une opinion d'experts sur les bienfaits de l'avoine dans la gestion d'un taux élevé de cholestérol. Selon cette nouvelle étude, les chercheurs continuent à démontrer la capacité de l'avoine à abaisser le taux de cholestérol sérique. La recherche récente indique également que cette céréale pourrait avoir un effet positif sur la gestion d'autres facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, dont l'embonpoint, l'hypertension et le diabète.

Recettes au gruau bonnes pour le cœur de la chef canadienne Christine Cushing

En mars, nous vous avons fait parvenir un échantillon du guide *L'avoine gastronomique*, qui propose des recettes au gruau bonnes pour le cœur et faciles à préparer, élaborées par quatre des meilleurs chefs au Canada sous la direction de spécialistes de la nutrition comme vous.

En raison de la popularité de ce guide pratique, la marque Gruau Quaker® élargit son offre de recettes bonnes pour le cœur afin d'appuyer les Canadiens qui, dans une proportion de près de 70 %, prévoient prendre le repas du soir à la maison plus souvent cette année¹.

La chef de renommée Christine Cushing s'est associée à la marque Gruau Quaker® pour créer des recettes bonnes pour le cœur et faciles à réaliser afin d'encourager les Canadiens à utiliser le gruau ailleurs qu'au petit déjeuner. Ces recettes comprennent des Escalopes de dinde avec Gruau Quaker à la courge et des Légumes de saison rôtis en croûte de Gruau Quaker. Pour plus de renseignements sur le gruau Quaker, visitez le site www.defiquaker.ca. Nous joignons à cet envoi ces recettes à titre d'exemple.

Vos commentaires et suggestions sont appréciés; veuillez envoyer vos réactions ou questions à pepsicocanada.healthandwellness@fleishman.ca. Pour de plus amples renseignements sur les initiatives de PepsiCo Canada en matière de santé et de bien-être, visitez le site de PepsiCo Canada au <http://bienchoisir.ca/professionnel.aspx>. Il est possible de télécharger les envois trimestriels antérieurs de PepsiCo Canada sur ce site ou de demander des copies papier.

Je vous prie d'accepter, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments distingués,

Lori Kelly, Dt.P.

Responsable de la commercialisation de la gamme santé et bien-être
PepsiCo Canada ULC

1. Sondage à l'échelle nationale réalisé par la firme TNS Canadian Facts, février 2009



PEPSICO
CANADA



Cuites au four!

Tropicana





La chef de renommée **Christine Cushing** s'est associée à la marque Gruau Quaker® pour créer des recettes bonnes pour le cœur et faciles à réaliser afin d'encourager les Canadiens à utiliser le gruau ailleurs qu'au petit déjeuner. Pour plus de renseignements sur le gruau Quaker, visitez le site www.defiquaker.ca.

Escalope de dinde avec Gruau Quaker® à la courge

25 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1 gros échalote, ou 1 oignon, haché
250 ml (1 tasse) de pleurotes, shiitake ou champignons cremini
250 ml (1 tasse) de courge musquée, coupée en dés
5 ml (1 c. à thé) de thym frais, haché
750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
Sel et poivre, au goût
Pincée de quatre-épices moulu
150 ml (2/3 tasse) de Gruau Quaker® Gros flocons
450 g (1 lb) d'escalope de dinde – environ 1/4 pouce d'épaisseur (4 morceaux)
Sel et poivre fraîchement moulu, au goût
5 ml (1 c. à thé) de thym frais, haché
Farine tout usage, pour saupoudrer
15 à 25 ml (1 à 2 c. à soupe) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
50 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

Dans une casserole moyenne, chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'échalote, les champignons et la courge à feu moyen-élevé pendant 4 à 5 minutes. Ajouter le thym et le bouillon de poulet et remuer. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Ajouter le sel, le poivre, les épices et le gruau. Bien remuer et faire cuire pendant 7 à 10 minutes en remuant à l'occasion pour éviter que le gruau ne colle. Le mélange sera très clair mais épaissira au repos. Retirer du feu.

En attendant, saler et poivrer la dinde et la badigeonner de thym haché. Saupoudrer légèrement de farine sur les deux côtés. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu élevé. Poêler les tranches de dinde jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 1 minute, et y verser un filet de sauce Worcestershire. Tourner les tranches de dinde et faire revenir pendant 1 minute de plus, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fermes. Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter pendant 2 minutes, jusqu'à ce que la dinde ne soit plus rose et que le liquide soit presque absorbé. Retirer du feu et servir avec le gruau chaud.

Donne 4 portions

Par portion : 370 calories, 36 g de protéines, 14 g de lipides (2,5 g de lipides saturés), 25 g de glucides, 2 g de sucre, 3 g de fibres, 70 mg de cholestérol, 430 mg de sodium.



Légumes de saison rôtis en croûte de Gruau Quaker®

25 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
375 ml (1 ½ tasse) de patate douce, pelée et coupée en dés de 1/2 pouce
375 ml (1 ½ tasse) de courgette, coupée en cubes de 1 pouce
375 ml (1 ½ tasse) de poivron rouge, coupé en cubes de 1 pouce
1/2 oignon rouge, haché
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût
125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
Plusieurs brins de persil frais, hachés

75 ml (1/3 tasse) de farine de blé entier
25 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
75 ml (1/3 tasse) de fromage parmesan râpé
5 ml (1 c. à thé) de romarin frais, haché
Sel et poivre, au goût
125 ml (1/2 tasse) de Gruau Quaker® Gros flocons
1 blanc d'œuf

Préchauffer le four à 375 °F.

Dans un grand poêlon, chauffer l'huile d'olive à feu élevé. Ajouter la patate douce et sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et presque tendre. Ajouter la courgette, le poivron rouge, l'oignon, le sel et le poivre et sauter pendant 3 minutes de plus à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le poivron ait à peine ramolli. Ajouter le bouillon de poulet et le persil et réduire à feu moyen. Mijoter pendant 5 minutes de plus jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié et que les légumes soient tendres.

Dans un bol moyen, incorporer la farine et l'huile d'olive en frottant avec les mains pour bien distribuer l'huile. Ajouter le parmesan, le romarin, le sel et le poivre. Mélanger.

Battre le blanc d'œuf dans un petit bol jusqu'à consistance mousseuse. Ajouter les flocons d'avoine et remuer pour bien les enrober. Verser sur le mélange farine-parmesan et remuer délicatement avec une cuillère jusqu'à homogénéité.

Transférer les légumes dans un plat de cuisson ovale de 8 pouces et parsemer de la garniture d'avoine. Faire cuire à 375 °F pendant environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit doré et croquant.

Donne 6 portions

Par portion : 200 calories, 6 g de protéines, 12 g de lipides (2,5 g de lipides saturés), 19 g de glucides, 4 g de sucre, 3 g de fibres, 5 mg de cholestérol, 240 mg de sodium.



La chef de renommée **Christine Cushing** s'est associée à la marque Gruau Quaker® pour créer des recettes bonnes pour le cœur et faciles à réaliser afin d'encourager les Canadiens à utiliser le gruau ailleurs qu'au petit déjeuner. Pour plus de renseignements sur le gruau Quaker, visitez le site www.defiquaker.ca.