

# Les lunchs de cafétéria SOUS LA LOUPE

C'était lundi dernier, jour de rentrée scolaire, que je me suis introduite dans la cafétéria du cégep Édouard-Montpetit afin d'analyser les lunchs des étudiants. Cette semaine, cap sur les choix effectués par les étudiants au menu de la caf.

Le plan d'action gouvernemental en matière de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids se traduit par un virage santé en milieu scolaire. Les cégeps n'y échappent pas. C'est le cas notamment du cégep Édouard-Montpetit, qui met de l'avant les choix nutritifs avec un code de couleur permettant de repérer facilement les choix à consommer à volonté, avec modération et occasionnellement.

On encourage la consommation de fruits et de légumes, on aime! Pour le chef Claude Montreuil, l'évolution de l'offre allait de soi. On oublie les frites et la poutine pour offrir plus de légumes, des pommes de terre au four, des choix végétariens et des sautés de légumes frais. «On essaie de maintenir nos étudiants en santé», poursuit-il.

Encore faut-il que les étudiants délaissent les formules de restauration rapide à proximité de l'école pour profiter de cette offre renouvelée.



**Simon Forand:** Ayant oublié son lunch, Simon a opté pour le muffin et le thé glacé.

**MON VERDICT:** Gageons que Simon n'est pas le seul à oublier son lunch. En optant pour deux choix riches en glucides, Simon avale environ 530 calories et l'équivalent de 95 g de glucides, soit plus de 22 c. à thé de sucre. Sans apport protéique suffisant, il ne sera pas rassasié très longtemps!

**Mylène Courville:** Soupe aux légumes, plat du jour (macaroni gratiné) et légumes d'accompagnement composent son lunch.

**MON VERDICT:** Un beau menu pour Mylène avec une belle quantité de légumes, une source de glucides et de protéines qui la soutiendront bien. On pourrait prévoir un fruit et un produit laitier en collation d'après-midi!



**Marc Juneau:** Burger avec ketchup, moutarde, laitue + croustilles cuites au four + Jus de pommes.

**MON VERDICT:** Le burger aurait eu intérêt à être accompagné par des légumes au lieu des croustilles. Bien qu'elles soient mieux que celles cuites dans l'huile, le bilan en glucides et en calories reste élevé. Le jus sans sucre est une belle option, mais pour équilibrer le tout, le verre de lait aurait été mieux choisi.



**Angelica Díez:** Sandwich au poulet-fromage + Frappuccino.

**MON VERDICT:** Le choix d'Angelica pourrait être rehaussé avec un sandwich composé de pain de grains entiers, des légumes et une boisson moins sucrée. Le Frappuccino apporte 260 calories à lui seul et l'équivalent de 11 c. à thé de sucre.



**LES MEILLEURS CHOIX À LA CAFÉTERIA**  
Le repas du midi est important. Pour rester concentré l'après-midi, mieux vaut manger un repas équilibré, pas trop riche en gras ni en sucre. Les protéines doivent être présentes en quantité suffisante.

Isabelle Huot  
Docteure en nutrition



6 Olivier Mercier:  
Nachos+ sauce+fromage.

**MON VERDICT :** Le plateau d'Olivier rappelle celui de Marc. Deux repas typiques de jeunes hommes. Par contre, l'équilibre n'est pas au rendez-vous et le manque de légumes est bien présent. En prime, il n'y a pas suffisamment de protéines pour les besoins d'un jeune homme actif.



7 Sarla Massé: Pizza+ Chips + coupe de raisins-fromage + Munchies

**MON VERDICT :** La coupe de raisins-fromage me plaît, le reste n'est pas gage d'un repas équilibré. On y retrouve trop de glucides (et de sucres) ainsi que trop de gras et de sel.



8 Yousra Taleb: Sauté de légumes au poulet, servi sur nouilles de riz.

**MON VERDICT :** La station des sautés aux légumes est très invitante. On choisit les légumes de notre choix et la cuisinière Denise Bovin, tout sourire, les fait sauter au wok. Fraîcheur garantie. Beau choix pour Yousra !



## LA CUISINE à petits prix

Des plats choisis chaque jour de la semaine pour vous faire profiter des spéciaux des circulaires.

**Des menus complets en 4 étapes faciles**

Plus de détails sur le site [SOS.CUISINE.COM](http://SOS.CUISINE.COM)



### SALADE MAROCAINE DE POIS CHICHES ET TOMATES

1/2	oignon rouge, haché finement
2 c. à s.	huile d'olive extra-vierge
3 c. à s.	jus de citron
1/2 c. à t.	piment de Cayenne
1/2 c. à t.	cumin en poudre
3 t.	pois chiches en conserve, égouttés et rincés
4	tomates italiennes, coupées en dés et épépinées
3 c. à s.	menthe fraîche, hachée finement
	sel et poivre au goût

Mettre l'oignon haché dans un petit bol rempli d'eau et de quelques gouttes de vinaigre. Laisser macérer un dizaine de minutes pendant la préparation du reste.

Verser l'huile et le jus de citron dans un saladier. Y ajouter les épices, saler et poivrer. Battre le tout jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée.

Mettre les pois chiches, les tomates et la menthe dans le saladier. Y ajouter l'oignon haché. Mélanger tous les ingrédients et vérifier l'assaisonnement.

Laisser reposer une dizaine de minutes pour que les saveurs se révèlent avant de servir.

PRÉPARATION : 15 MIN  
ATTENTE : 10 MIN  
TOTAL : 25 MIN

240 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS

### 5 règles pour un bon choix à la cafétéria

- 1 L'eau, le lait et les boissons de soya sont les meilleures boissons.
- 2 Le lunch doit inclure au moins 250 ml (une tasse) de légumes. Soupe aux légumes, salade, légumes sautés, bouillis, vapeur...
- 3 Une source de bons glucides doit être présente (pain, pâtes, riz, couscous, quinoa). Les grains entiers, lorsque possible, doivent être mis de l'avant.
- 4 Une portion de viande maigre (75 g à 120 g) doit être incluse. Les légumineuses peuvent remplacer la viande.
- 5 Au dessert, les fruits et le yogourt sont les meilleurs choix.



9 Soupe + Spaghetti + bouteille d'eau.

**MON VERDICT :** Les jeunes ont des besoins énergétiques élevés, les pâtes sont souvent un choix gagnant. Accompagnées d'une soupe aux légumes et d'une bouteille d'eau, il s'agit d'un choix équilibré.



10 Pizza + muffin au chocolat.

**MON VERDICT :** Trop de glucides dans cette option. On a facilement l'équivalent de 7 tranches de pain... en un seul repas. Avec un tel bilan, l'étudiant risque de roupiller en après-midi !

10 Véronique Stanton/Marilène Desjardins: Pita Dahl+ salade mixte.

**MON VERDICT :** Enfin des plats végétariens dans les cafétérias scolaires! Ce pita aux lentilles me semble particulièrement alléchant. Un beau choix pour Véronique et Marilène, qui aiment bien manger santé !

**MON LUNCH À MOI**  
J'ai aussi profité de ma présence au cégep Édouard-Montpetit pour luncher. Mon choix? Le sauté de légumes au poulet avec un jus de légumes et un yogourt.  
**MON VERDICT:**  
10/10 :)

**LA SEMAINE PROCHAINE :** Coup d'œil sur les lunchs maison des étudiants !

