



Aussi appelée le « riz de la Gaspésie », l'avoine nue comporte presque 2 fois plus de protéines que le riz blanc et 10 fois sa teneur en fibres !

## POURQUOI L'ADOPTER ?

Les aliments à grains entiers contiennent des nutriments importants comme des fibres, ainsi que des minéraux et des vitamines<sup>1</sup>. En raison de leur teneur élevée en fibres, ils contribuent à diminuer le risque de maladies telles que le diabète de type 2, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux<sup>2</sup>. Ils favorisent également le bon fonctionnement du système digestif, réduisent le taux de cholestérol sanguin et procurent une sensation de satiété prolongée<sup>3</sup>.

L'avoine nue se distingue de l'avoine vêtue du fait que son enveloppe se détache d'elle-même à la récolte. L'avoine nue requiert donc moins de transformation et moins d'espace de stockage.

D'un point de vue agronomique, l'avoine nue s'insère facilement dans le cycle de rotation des cultures, résiste aux maladies fongiques et nécessite peu de fertilisants ou de pesticides<sup>4</sup>. D'un point de vue agronomique, l'avoine nue s'insère facilement dans le cycle de rotation des cultures, résiste aux maladies fongiques et nécessite peu de fertilisants ou de pesticides<sup>4</sup>.

### BON À SAVOIR

- Le sumac n'est pas indispensable, mais il ajoute une profondeur intéressante au goût, par ailleurs très frais et estival. Il donne une belle couleur à la vinaigrette et à l'ensemble du plat !
- La recette fonctionnerait tout aussi bien avec l'huile qu'on a sous la main comme l'huile de canola, d'olive ou de caméline.
- Il est possible de cuire une plus grande quantité d'avoine nue et de la congeler en portion pour une utilisation future plus rapide.
- Cette recette est encore meilleure lorsqu'elle est faite avec un peu d'avance !

## TABOULÉ D'AVOINE NUE



🕒 20 MINUTES 📅 45 MINUTES

Portions : 4 à 6

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'avoine nue
- 3 tomates italiennes épépinées et coupées en quartier
- 250 ml (1 tasse) de persil haché
- 6 oignons verts émincés
- 125 ml (½ tasse) de ciboulette émincée
- Jus d'un citron (au goût)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sumac (facultatif)
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol
- Sel et poivre (au goût)

### PRÉPARATION

1. Rincer l'avoine nue et la déposer dans une casserole. Couvrir avec beaucoup d'eau froide, saler et porter le tout à ébullition. Faire cuire à feu doux pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres et éclatés. Ajoutez de l'eau froide au besoin.
2. Égoutter et rincer l'avoine à l'eau froide pour la refroidir rapidement.
3. Combiner l'avoine nue, les tomates et le reste des ingrédients dans un bol. Mélanger bien et rectifier l'assaisonnement.

Source : ITHQ, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>
2. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>
3. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>
4. IRÉC. (2023). Rapport de recherche : les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : analyse et propositions pour une politique bioalimentaire structurante. pp 81-84.

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

**Canada**





## AVOINE NUE FAÇON RISOTTO AU FOUR



🕒 10 MINUTES 📅 1H45 MINUTES

Portions : 4 à 8 (repas ou accompagnement)

### INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 gros oignon haché
- 425 ml (1¾ tasse) d'avoine nue
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 1 litre (4 tasses) de bouillon ou d'eau
- 125 ml (½ tasse) de fromage à pâte ferme ou dure du Québec comme le suisse, le cheddar, le gouda ou le parmesan (plus au goût!)
- 250 ml (1 tasse) de purée de courge butternut
- Sel et sauce piquante locale au goût

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une casserole allant au four, fondre le beurre à feu moyen-vif et y faire revenir l'oignon environ 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajouter l'avoine, remuer et cuire environ 1 minute.
4. Ajouter le vin blanc et laisser réduire presque à sec quelques minutes.
5. Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
6. Couvrir et mettre au four 1h30. Vers la fin de la cuisson, remuer et si le liquide ne semble pas tout absorbé, poursuivre quelques instants à découvert.
7. Ajouter la purée de légumes et le fromage. Brasser jusqu'à ce que le risotto soit crémeux et homogène.
8. Ajuster le sel et, si désiré, ajouter un peu de chaleur avec quelques gouttes d'une sauce piquante locale.

Source : Julie Aubé, testée et savourée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

## BON À SAVOIR

- L'avoine nue a plusieurs petits noms : amande d'avoine entière, riz d'avoine... Ne soyez pas étonné(e)s devant les étales de votre épicerie !
- Tout est possible ! Cet avoine façon risotto est une base qui invite à la créativité et à servir toutes sortes de « restes » de façon chic sans que ce soit compliqué ! Il est possible d'utiliser un coulis de poivrons rouge plutôt que de la courge, par exemple.
- Parfait pour accompagner des champignons ou des crevettes !
- Comme les purées et coulis maison varient en saveur et en texture, ne pas hésiter à ajuster la quantité et la durée de cuisson en fonction des préférences quant à la texture finale, cela dépend des goûts !

## EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

Remplacez votre riz à sushi avec de l'avoine nue dans vos bols poké. L'avoine nue est aussi une alternative locale au quinoa riche en protéines que vous pouvez ajouter dans vos salades ou servir en accompagnement !

## POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE ?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

→ **Pour en savoir plus : lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**



Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

**Canada**

