



Bien manger pour bien apprendre!

Le corps et le cerveau de votre enfant
carburent aux aliments nutritifs!

**Yukon**

Les aliments nutritifs sont la base d'une saine alimentation familiale.

Bien nourrir toute la famille n'est pas toujours une mince affaire. Voici des idées pour y arriver.

Table des matières

Bien déjeuner : une bonne habitude à prendre	4
Pour faire face aux petits matins pressés : cuisiner en lot et congeler!	5
Réinventer la boîte à lunch	6
Osez mettre de la variété au menu!	7
Pour une boîte à lunch écolo	9
Et pour les petits creux	9
Boîte à lunch – Conseils de sécurité	10
Salubrité des aliments : manipulation des aliments	11
Recettes	12

Nutritives et délicieuses granolas petit-déjeuner	13
Pancakes à l'avoine	14
Muffins aux bananes.....	15
Burrito déjeuner	16
Tartinade aux haricots noirs	17
Houmous	18
Soupe froide aux carottes et à l'orange	19
Soupe de légumes et de légumineuses, con carne	20
Sucettes glacées bananes-bleuets.....	21
Parfait au yogourt – Parfait pour les os.....	22
Boisson frappée aux fruits et à la banane.....	22
Mini-brochettes de poulet.....	23
Tortilla roulée – Ça roule!	23
Croustilles de pommes – Craquantes!.....	24
Trempe à l'aneth – Le grand plongeur	24
Barres de céréales géniales	25

Bien déjeuner : une bonne habitude à prendre

Le déjeuner nourrit le cerveau. Le déjeuner joue un rôle clé dans la réussite scolaire. Il permet aux enfants de se sentir bien et de bien réussir à l'école. Il donne aux enfants (petits et grands!) l'énergie dont ils ont besoin pour la journée.

Les enfants qui prennent tôt l'habitude de déjeuner conservent cette habitude à l'adolescence et à l'âge adulte.

Les meilleurs aliments pour le premier repas de la journée sont ceux qui contiennent des grains entiers, riches en fibres, des protéines et peu de sucre ajouté.

Certains matins sont tellement occupés que la préparation du déjeuner semble être impossible. Bonne nouvelle : on peut adapter le déjeuner à la situation de sa famille. Un bon déjeuner n'est pas nécessairement long à préparer et il peut être pris à la maison ou en route pour l'école ou le travail.

Même si prendre un repas en famille apporte de nombreux bienfaits, cette routine matinale ne convient pas à tous les horaires.

ASTUCE :

Les enfants sont plus susceptibles de manger quand ils peuvent choisir leurs aliments parmi plusieurs options (mais pas trop!). Par exemple, ils peuvent choisir les graines ou les fruits secs pour garnir leurs granolas.



Voici quelques idées de bons déjeuners express :

- **Rôtie de pain de grains entiers** tartinée de beurre d'arachide ou de substitut de beurre de noix et garnie de tranches de bananes.
- **Bâtonnets de gaufre** trempés dans de la compote de pomme.
- **Boisson frappée** : du yogourt, du lait ou du jus pur à 100 %, des bananes et une poignée de fruits congelées, un mélangeur et hop!
- **Sandwich grillé au fromage** : du pain de grains entiers et un fromage à pâte dure de son choix, une poêle, et c'est parti!
- **Des restes** du souper de la veille.

Pour faire face aux petits matins pressés : cuisiner en lot et congeler!

- **Pain doré** – Préparer une grande quantité de tranches de pain doré et les congeler. Pour déjeuner, réchauffer, garnir et déguster. Garnitures suggérées : compote de pommes, fruits frais, en conserve ou surgelés.
- **Pancakes** – On peut en faire de toutes les couleurs en ajoutant des fruits à la pâte! Voir la recette à la **page 14**.
- **Muffins de grains entiers** – Des gros ou des petits... Voir la recette à la **page 15**.
- **Gruau** – En faire en grande quantité, puis en congeler en portions individuelles, ou encore essayer le gruau à froid (gruau sans cuisson qu'on prépare la veille). Pour déjeuner : on réchauffe, on garnit (de lait, de fruits secs et de noix) et on déguste!
- **Burrito déjeuner** – Déposer des œufs brouillés sur une tortilla de blé entier, garnir de fromage râpé et de légumes en dés au choix, et replier la tortilla. Emballer dans du papier d'aluminium et congeler. Pour déjeuner : retirer le papier d'aluminium et réchauffer. Voir la recette à la **page 16**.

ASTUCE :

Il est important de s'hydrater. Commencez la journée par un verre d'eau ou un verre de lait.

Réinventer la boîte à lunch

Bien manger à l'école, ça peut être amusant, savoureux ET nutritif! En plus d'apaiser les gargouillements d'estomac, le repas du midi est un élément fondamental de la bonne alimentation des enfants. Il leur fournit suffisamment d'énergie pour se rendre au souper, quelle que soit l'intensité de leurs activités.

Tenez compte des préférences des enfants et proposez-leur une diversité d'aliments savoureux (pour eux) et commodes (pour vous). Laissez-les choisir.

- 1. Donnez-leur le choix!** Demandez-leur de choisir l'aliment qu'ils préfèrent : « Que veux-tu aujourd'hui? Une poire ou des raisins? Du lait ou du jus d'orange? Pour ton sandwich, veux-tu du pain en tranches, un petit pain ou une tortilla de grains entiers? »
- 2. Faites preuve de créativité.** Égayez les repas avec des aliments aux couleurs vives. Donnez-leur des formes variées à l'aide d'emporte-pièce, créez des motifs amusants ou découpez les aliments de façon à ce qu'ils ressemblent à un animal.
- 3. Offrez des repas complets... en pièces détachées!** Certains enfants aiment les craquelins sans garniture, ou des morceaux de fruits plutôt qu'une salade de fruits. En emballant les éléments du repas dans des contenants distincts, vous donnez aux enfants la liberté de choisir ce qu'ils mangent.
- 4. Les enfants adorent les contenants amusants.** Au magasin, demandez-leur de choisir ceux qui leur plaisent. Ce pourrait être un sac-repas original ou une bouteille à eau sur laquelle leur nom est inscrit.
- 5. Faites une liste d'épicerie.** Consultez les enfants lorsque vous faites votre liste d'épicerie. De cette manière, vous aurez une variété d'aliments à la maison, parmi lesquels ils pourront choisir.
- 6. Permettez à vos enfants de manger des gourmandises.** Ajoutez au lunch un aliment plaisir : un biscuit ou un dessert qu'ils ont cuisinés avec vous, par exemple. Les gourmandises ne doivent pas être classées « aliment interdit » ou « malbouffe »! Il est important que les enfants apprennent à connaître une diversité d'aliments. L'objectif est de les aider à développer des attitudes et des comportements sains à l'égard de leur nourriture.
- 7. Dans la cuisine, mettez les enfants à contribution.** Les enfants qui donnent un coup de main dans la cuisine et qui participent à la préparation des repas ont plus tendance à manger avec plaisir.

Osez mettre de la variété au menu!

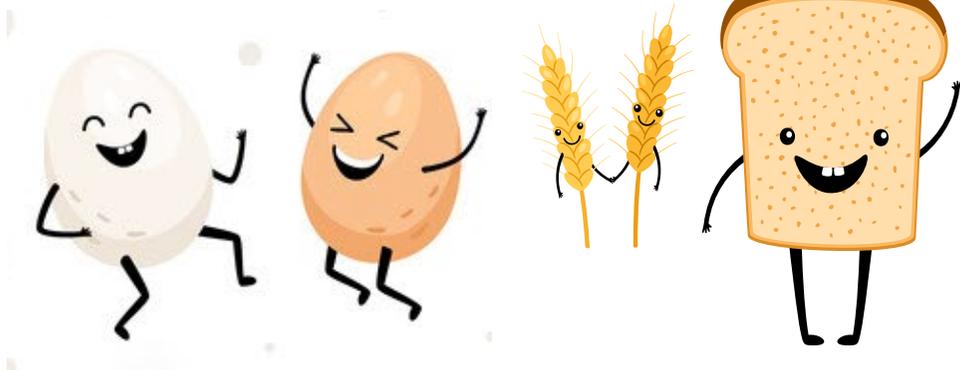
Voici comment préparer des repas pour l'école en cinq étapes faciles!

1. Choisir une source de protéines

- Viandes maigres (poulet, dinde)
- Œufs
- Poisson
- Fèves
- Fromage à pâte dure coupé en cubes, en bâtonnets ou en toute autre forme amusante
- Yogourt à manger à la cuillère, à boire ou en tube (achetez de gros pots de yogourt et répartissez-en le contenu dans de petits contenants réutilisables)
- Boisson frappée aux fruits
- Parfait au yogourt – Parfait pour les os*

2. Choisir un pain ou un autre produit céréalier

- Pain de grains entiers
- Tortillas
- Tacos souples
- Craquelins de grains entiers
- Salade de pâtes
- Riz
- Muffins anglais



3. Choisir des fruits et des légumes (des morceaux accompagnés d'une trempette!)

- Bâtonnets de poivron rouge, vert ou jaune accompagnés de houmous*
- Tranches d'orange, de pomme ou de poire accompagnées d'une trempette au yogourt
- Macédoine de fruits ou pêches en conserve
- Compote de pommes non sucrée
- Brochettes de fruits
- Raisins

4. Choisir une boisson

- Eau avec tranches d'orange, de citron ou de lime, dans une bouteille amusante
- Lait
- Lait au chocolat
- Lait de soya enrichi
- Boisson frappée aux fruits et à la banane*
- Chocolat chaud fait avec un mélange de lait et de poudre de cacao

5. Et on n'oublie pas de choisir une gourmandise!

- Fraises congelées trempées dans du yogourt
- Barres de céréales géniales*
- Bretzels enrobés de yogourt
- Croustilles de pommes – Craquantes!*

ASTUCE :

Pour pallier les pannes d'inspiration, affichez sur le frigo une liste des aliments que chaque enfant aime avoir dans son lunch. Ajoutez-y des éléments au fil des découvertes alimentaires de l'enfant.



Pour une boîte à lunch écolo

Opter pour des contenants **réutilisables**, comme :

- Des sacs à sandwich ou à collation faits de tissus ou de silicone
- Des emballages de tissu ciré, des couvercles de silicone extensible, etc.
- Des boîtes à lunch ou des sacs-repas (boîtes métalliques ou plats à compartiments — comme une boîte « Bento »)
- Des bouteilles d'eau réutilisables (ex. en acier inoxydable)
- Des contenants isolants, des contenants de yogourt récupérés, des pots Mason
- On peut acheter des aliments en vrac et les emballer à la maison. Par exemple, des morceaux de fromage et des craquelins plutôt que des bâtonnets de fromage à effilocheur emballés individuellement.

Et pour les petits creux

Dans la journée des enfants, les collations sont des moments importants. Elles donnent l'énergie qu'il leur faut pour être actifs, apprendre et grandir. Pendant et après une journée d'école bien remplie, les enfants ont besoin d'une collation pour tenir jusqu'au repas suivant. Une bonne collation doit permettre de faire le plein d'énergie en quelques bouchées savoureuses.

Voici quelques options des plus délicieuses :

- **Poire aux noix** – Garnir des quartiers de poire de beurre d'arachide ou de substitut de beurre de noix, puis les tremper dans des granolas ou des fruits secs.
- **Fraises au yogourt glacé** – Tremper des fraises dans le yogourt grec, puis les déposer sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin et mettre au congélateur.
- **Sushis aux fruits** – Étendre du beurre d'arachide ou du substitut de beurre de noix sur une tortilla, et recouvrir de tranches de bananes, rouler et trancher en « sushis ».
- **Beignet aux pommes** – Tartiner des tranches de pomme de beurre d'arachide ou de substitut de beurre de noix, de fromage à la crème ou de confiture, et garnir au goût.



- **Banane croustillante** – Rouler des morceaux de bananes dans du beurre d'arachide ou du substitut de beurre de noix, puis dans des céréales de riz croustillant.
- **Bananes sautées** – Dans une poêle, faire revenir des morceaux de banane dans du miel, puis saupoudrer de cannelle.
- **Roulés aux pommes** – Enrouler des morceaux de pomme et des tranches de fromage dans une tranche de jambon, puis couper.

ASTUCE :

Laissez les enfants inventer leur mélange du randonneur à partir de différents ingrédients bruts de votre choix. Laissez-les faire les combinaisons de leur choix et découvrir celle qu'ils préfèrent.

Boîte à lunch – Conseils de sécurité

Des aliments mal préparés ou mal entreposés peuvent provoquer des intoxications alimentaires. Voici comment bien emballer les aliments dans la boîte à lunch.

Salubrité des aliments : notions de base

- Bien se laver les mains : se frotter les mains pendant au moins 20 secondes à l'eau chaude savonneuse avant de préparer les lunchs.
- Enseigner aux enfants à se laver les mains avant de manger.
- Assainir les plans de travail pour éviter que des microbes ne se retrouvent dans la nourriture.
- Nettoyer la boîte à lunch des enfants.

ASTUCE :

Voici un produit nettoyant pour les plans de travail et les ustensiles conseillé par l'Agence canadienne d'inspection des aliments. Dans un vaporisateur, mélanger 1 c. à thé d'eau de Javel à 3 tasses d'eau. Étiqueter le vaporisateur. Pour assainir le plan de travail : essuyer d'abord le plan de travail, puis vaporiser de la solution d'eau de Javel et attendre quelques instants. Rincer abondamment à l'eau claire et laisser sécher.

Salubrité des aliments : manipulation des aliments

- Les aliments froids doivent rester froids et les aliments chauds doivent rester chauds. Pour être sécuritaires, les plats contenant de la viande, des œufs, de la mayonnaise, du yogourt ou du lait doivent demeurer à 4 °C ou moins. Les plats chauds comme la soupe, le chili ou les ragoûts doivent être gardés à plus de 60 °C.
- Appliquez les bonnes pratiques d'entreposage des aliments à la maison. Dans le réfrigérateur, garder les viandes cuites, les fruits et les légumes dans des compartiments distincts de la viande crue.
- Si un four à micro-ondes est accessible à l'école, emballer les plats à réchauffer de manière à ce qu'ils restent froids, et enseigner aux enfants la bonne façon de réchauffer des aliments au micro-ondes en toute sécurité.
- Jeter tous les restes de nourriture périssable que les enfants rapportent de l'école.
- Bien laver les légumes et les fruits avant de les préparer et de les manger.
- Si les lunchs sont préparés la veille, les garder au réfrigérateur et glisser un bloc réfrigérant dans le sac ou la boîte le matin, avant le départ pour l'école.

Salubrité des aliments : trucs pratiques

- Les boîtes de jus pur à 100 % congelées peuvent aussi servir de bloc réfrigérant dans la boîte à lunch.
- Encourager les enfants à placer leur boîte à lunch ou leur sac-repas dans un endroit frais de la classe, à bonne distance des calorifères ou du soleil direct.
- Encourager les enfants à laisser leur contenant isolant fermé jusqu'à l'heure du dîner.

Salubrité des aliments : le bon équipement

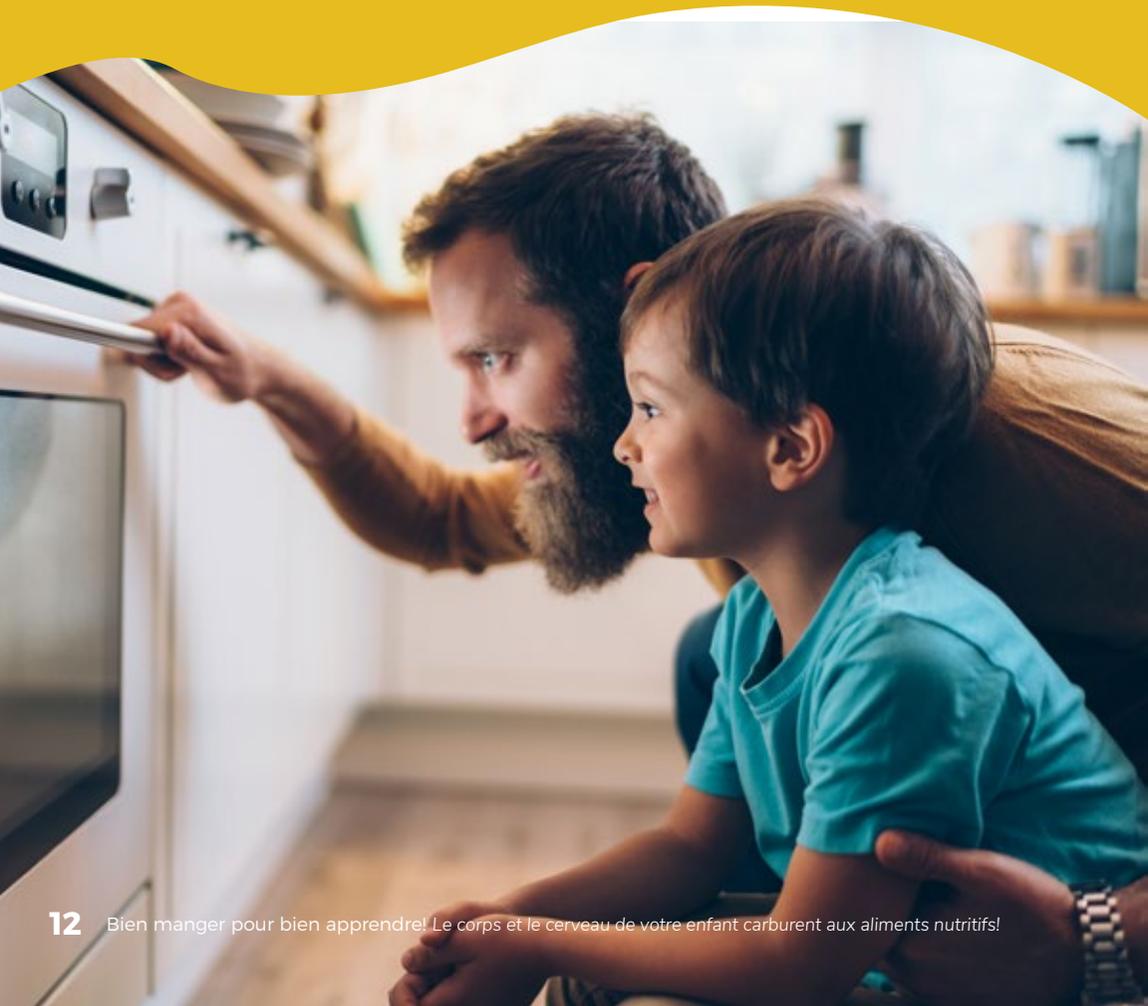
- La meilleure option est un sac-repas isolant.
- Pour conserver la chaleur des repas chauds (soupes, ragoûts ou restes réchauffés), la meilleure option est un contenant isolant à goulot large de bonne qualité.
- Pour éviter que les repas froids se réchauffent, utiliser un petit bloc ou un sac réfrigérant.

ASTUCE :

Remplissez le contenant isolant d'eau chaude et laissez-le reposer pendant quelques minutes, le temps qu'il se réchauffe, puis videz-le. Mettez ensuite les aliments chauds dans le contenant chaud, et refermez-le immédiatement.



RECETTES



Nutritives et délicieuses granolas petit-déjeuner

Cette recette rapide et facile fait un excellent petit-déjeuner ou une collation rapide.

- 1 tasse de gros flocons d'avoine ou de flocons de seigle ou d'orge
- 1 tasse de fruits séchés (pommes, raisins, canneberges, dates, figues)
- ½ tasse de noix de coco non sucrée
- ½ tasse de graines (de citrouille, de tournesol)
- ½ tasse de noix (amandes, noix de Grenoble, arachides, pacanes)
- Cannelle et muscade, pour saupoudrer
- Lait ou yogourt à la vanille

1. Faire dorer au four à 350 °F durant dix minutes.
2. Mélanger les ingrédients secs dans un grand contenant pourvu d'un couvercle. Au moment de servir, verser une portion du mélange dans un bol, et ajouter du lait ou du yogourt.

ASTUCES :

- Ajoutez des fruits frais, comme des bananes ou des morceaux de pomme.
- Essayez d'autres saveurs de yogourt.
- Si vous êtes à la course, attrapez une cuillère et mangez votre bol de granolas sur le chemin de l'école!

Pancakes à l'avoine

Donne environ 18 pancakes moyens.

- 1 ½ tasse de flocons d'avoine
- 2 tasses de lait
- 1 tasse de farine tout usage
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de levure chimique
- ¾ c. à thé de sel
- 2 œufs
- ¼ tasse d'huile végétale

1. Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine et le lait. Laisser reposer jusqu'à absorption presque complète du lait (environ 5 minutes).
2. Dans un grand bol, bien mélanger la farine, la cassonade, la levure chimique et le sel.
3. Ajouter les œufs et l'huile au mélange d'avoine et bien battre.
4. Verser tout le mélange d'avoine dans le mélange de farine, et mêler jusqu'à consistance lisse.
5. Chauffer une poêle légèrement graissée. Verser environ ¼ tasse de pâte dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que les bords du pancake soient secs et que sa surface soit couverte de bulles. Retourner le pancake et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le deuxième côté soit doré.

ASTUCES :

- Remplacez une partie de la farine tout usage par de la farine de blé entier ou par une autre farine, pour augmenter la teneur en fibres et donner un goût de noisette.
- Bonne idée de collation d'après-midi : garnir les pancakes de yogourt aromatisé et de petits fruits surgelés décongelés.
- Pourquoi ne pas utiliser la pâte dans le gaufrier?
- Doublez la recette et congelez les surplus pour d'autres déjeuners, dîners ou collations de la semaine.

Muffins aux bananes

Donne 12 muffins.

- ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de farine de blé entier
- 2 ½ c. à thé de levure chimique
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¾ tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de cassonade légèrement tassée
- ½ tasse de sucre blanc
- 2 bananes moyennes, mûres
- 1 œuf
- ½ tasse de lait
- 3 c. à soupe de margarine non hydrogénée, fondue



1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Mélanger les farines, la levure chimique et le bicarbonate de soude dans un grand bol. Ajouter les flocons d'avoine et la cassonade et bien mélanger. Laisser reposer.
3. Dans un bol moyen, réduire les bananes en purée. Ajouter les œufs, le lait et la margarine fondue et bien battre.
4. Ajouter le mélange de bananes aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humidifiés (ne pas trop mélanger).
5. Graisser légèrement 12 gros moules à muffins. Répartir la pâte dans les moules à muffins.
6. Cuire au four jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher (environ 18 à 20 minutes).
7. Démouler les muffins et laisser refroidir.

ASTUCES :

- Utilisez des moules à mini muffins. Les enfants aiment tellement ce qui est mini!
- Remplacez le lait frais par du lait reconstitué (mélange de lait écrémé en poudre et d'eau).

Burrito déjeuner

Ce burrito est un bon plan pour ceux qui doivent déjeuner sur le pouce. Il peut aussi faire un bon lunch (il suffit de l'insérer dans une bouteille isolante à grand goulot pour le garder chaud).

- 1 tortilla de blé entier ou aromatisée
- 1 ou 2 œufs battus, cuits
- ¼ tasse de fromage râpé (cheddar, mozzarella, suisse ou gouda)
- Haricots noirs, tomates, salsa, poivron vert, champignons (facultatif)

1. Faire cuire les œufs battus dans une poêle, et ajouter les ingrédients facultatifs.
2. Déposer le mélange d'œufs sur la tortilla, garnir avec du fromage et des ingrédients facultatifs.
3. Replier le bas de la tortilla sur les œufs, puis les côtés.



Tartinade aux haricots noirs

- 2 tasses de haricots noirs
- ½ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
- ¼ à ½ c. à thé de piment de Cayenne
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- Sel et poivre, au goût

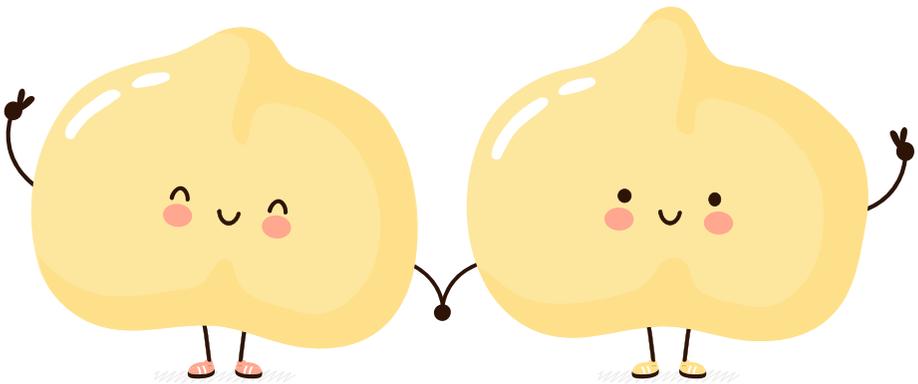
1. Dans le robot culinaire ou le mélangeur, verser les haricots et pulser jusqu'à ce qu'ils soient bien hachés.
2. Actionner le robot et laisser tourner en continu, puis verser l'huile d'olive, en filet.
3. Ajouter les épices et le jus de limette, et bien mélanger.
4. Goûter et ajouter le sel et le poivre au besoin.
5. Mélanger en continu jusqu'à ce que la tartinade soit lisse et ait une apparence légère (environ 2 minutes).
6. Servir comme trempette ou en garniture dans les sandwiches.



Houmous

Voici une version simplifiée du houmous, sans tahini.

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches
 - ¼ tasse d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - 1 c. à thé de cumin
 - 1 gousse d'ail
 - ½ c. à thé de sel
1. Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance homogène.
 2. Servir comme trempette pour des légumes ou des morceaux de pita ou en garniture dans les sandwiches.



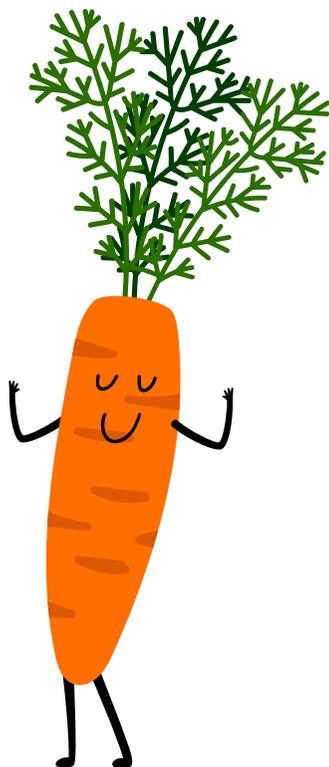
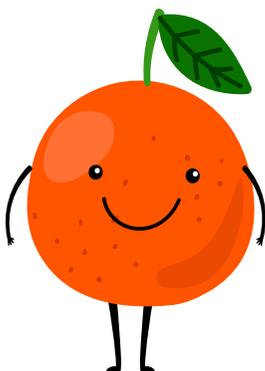
Soupe froide aux carottes et à l'orange

- 1 c. à soupe de margarine (ou de beurre)
- 1 oignon moyen, haché
- 5 carottes, émincées
- 2 tasses de bouillon de poulet
- ½ tasse de jus d'orange
- Sel et poivre

1. Faire fondre le beurre ou la margarine dans une casserole, à feu moyen.
2. Y cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajouter les carottes, le bouillon, le jus d'orange, le sel et le poivre.
4. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les carottes soient très tendres (environ 20 minutes).
5. Réduire en purée, refroidir et servir.

ASTUCE :

- Saupoudrez d'aneth frais ou séché.
- Vous pouvez utiliser du bouillon de poulet prêt à l'utilisation ou du concentré de bouillon de poulet (1 c. à thé ou un cube de concentré par tasse d'eau).



Soupe de légumes et de légumineuses, *con carne*

- 350 g (12 oz) de bœuf haché maigre, d'original ou de caribou
- 2 c. à thé d'ail émincé
- ½ tasse d'oignons hachés
- 1 tasse de carottes hachées
- 1 tasse de céleri haché
- 1 tasse de courgettes hachées
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1 feuille de laurier
- 6 tasses de bouillon de bœuf
- 1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates entières ou en dés
- ½ tasse de macaronis (ou autres petites pâtes)
- 3 tasses d'épinards frais, hachés
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de haricots mélangés, rincés et égouttés

1. Dans une grande casserole, faire revenir la viande à feu moyen-élevé.
2. Ajouter l'ail, les oignons, les carottes, le céleri et la courgette. Cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter le basilic, la feuille de laurier, le bouillon et les tomates. Porter à ébullition.
4. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.
5. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 minutes.
6. Ajouter les épinards et les haricots et poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes.
7. Retirer la feuille de laurier et servir.

ASTUCES :

- Ajoutez d'autres légumes (faites des essais avec ceux que vous avez à la maison).
- Les légumes surgelés sont tout aussi nutritifs que les légumes frais. Ils conviennent tout à fait à cette recette.
- Décongelez et égouttez les épinards surgelés avant de les ajouter à la soupe.

Sucettes glacées bananes-bleuets

- 3 bananes mûres
- 1 ½ tasse de yogourt nature
- 3 c. à soupe de sucre
- Jus de ½ citron ou 1 c. à soupe de jus de citron en bouteille
- 1 tasse de bleuets, frais ou congelés

1. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, réduire les bananes en purée lisse.
2. Ajouter le yogourt, le sucre, le jus de citron et les bleuets, et pulser pour incorporer les éléments.
3. Verser le mélange dans des moules à sucettes glacées et couvrir.
4. Placer au congélateur jusqu'à prise complète, soit environ 8 heures.

ASTUCES :

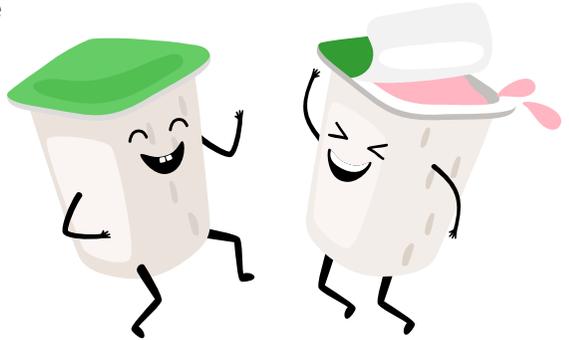
- Faites des essais avec d'autres petits fruits congelés.
- Passez rapidement les moules à l'eau chaude pour faciliter le démoulage des sucettes glacées.



Parfait au yogourt - Parfait pour les os

- ½ tasse de yogourt (saveur au goût)
- ½ tasse de pêches en conserve (dans de l'eau), égouttées
- 1 c. à soupe de granolas

1. Mettre la moitié du yogourt dans un verre ou dans un bol à dessert.
2. Garnir avec la moitié des fruits. Mettre une autre couche de yogourt et de fruits.
3. Saupoudrer de granolas.



Boisson frappée aux fruits et à la banane

- ½ tasse de yogourt (saveur au goût)
- ½ tasse de lait ou de jus pur à 100 %
- 1 banane
- ½ tasse de fruits en morceaux (frais ou surgelés)
- ½ tasse de glaçons (si on utilise des fruits frais)

1. Passer le tout au mélangeur et servir!

ASTUCE :

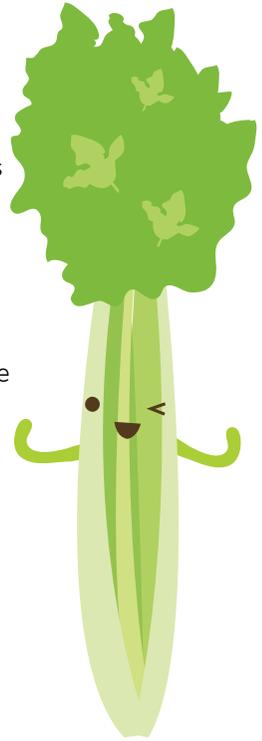
- Pour encore plus de tonus, ajoutez une ou deux cuillères à soupe de beurre de noix, de graines ou de légumineuses.



Mini-brochettes de poulet

- 2 c. à thé de jus de citron pour les pommes
- Poulet cuit, en cubes
- 2 pommes non pelées et évidées
- Pain aux raisins, en cubes
- Branches de céleri coupées en fines tranches diagonales ou autre légume de son choix
- Raisins rouges sans pépins
- Brochettes en bois

1. Couper les pommes en quartiers et les enrober du jus de citron.
2. Enfiler, en alternant, le poulet, le pain, les fruits et les légumes sur les brochettes.
3. Tremper dans sa sauce à salade préférée.



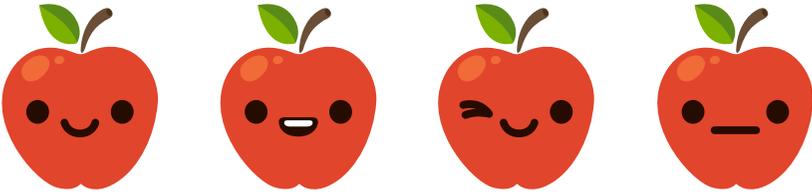
Tortilla roulée - Ça roule!

- Tortilla de blé entier
- Bananes
- Fromage à la crème ou beurre d'arachides
- Canneberges, raisins ou autres fruits secs

1. Étaler le fromage à la crème ou le beurre d'arachides sur la tortilla.
2. Ajouter les bananes coupées en tranches puis les fruits secs.
3. Rouler et servir.

Croustilles de pommes – Craquantes!

- 1 pomme
 - ¼ c. à thé de cannelle
1. Préchauffer le four à 225 °F (100 °C).
 2. Évider la pomme et la découper en tranches fines.
 3. Tapisser le fond d'une ou de deux plaques à pâtisserie avec du papier parchemin et y étaler les tranches de pommes en une seule couche.
 4. Saupoudrer légèrement de cannelle.
 5. Cuire pendant une heure, puis retourner les tranches et laisser cuire pendant encore une heure. Retirer les plaques du four et laisser refroidir complètement.



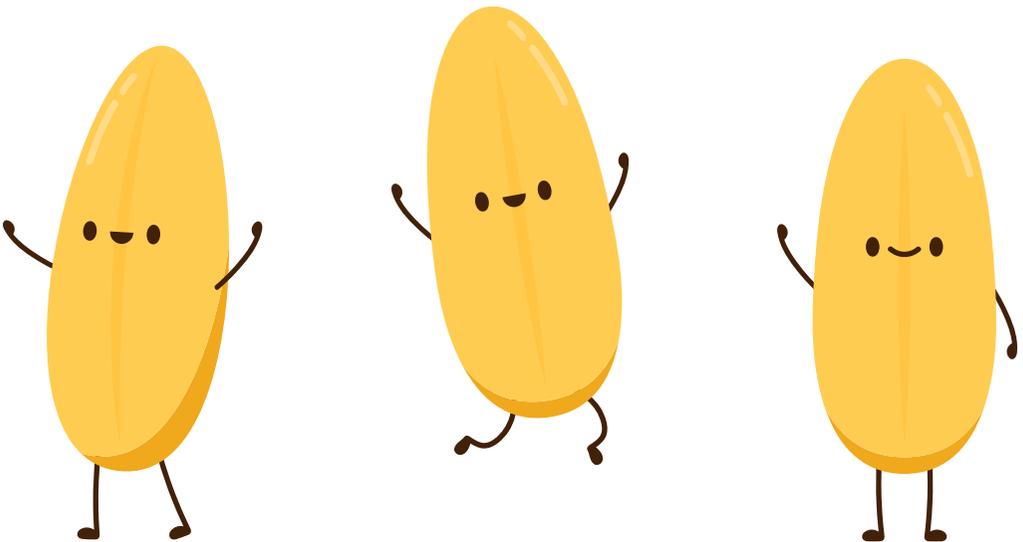
Trempeuse à l'aneth – Le grand plongeur

- 1 tasse de cottage
 - ½ tasse de yogourt nature
 - ½ c. à thé de poudre d'oignon
 - ¼ c. à thé d'aneth séché
 - ¼ c. à thé de jus de citron
 - Une pincée de poivre
1. Dans un bol, mélanger le cottage, le yogourt, le jus de citron et les assaisonnements. Servir avec ses légumes préférés.

Barres de céréales géniales

- $\frac{3}{4}$ tasse de flocons d'avoine (à gros flocons)
- $\frac{1}{4}$ tasse d'amandes effilées
- $\frac{1}{4}$ tasse de raisins secs
- 2 c. à soupe de pépites de chocolat
- $\frac{1}{3}$ tasse de lait concentré sucré
- 1 c. à soupe de margarine non hydrogénée ou de beurre

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Graisser généreusement une plaque ou un moule à pâtisserie avec de la margarine ou du beurre.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Le mélange obtenu aura une consistance ferme.
4. Déposer le mélange sur une plaque à pâtisserie. Le recouvrir d'une feuille de papier ciré et, à l'aide des mains, le presser pour l'étaler uniformément sur la plaque.
5. Cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit brun doré. Laisser refroidir 10 minutes. Découper en 16 barres.



**Pour obtenir d'autres exemplaires du
présent livret ou des renseignements
supplémentaires :**

Courriel : health.promotion@gov.yk.ca

Téléphone : 867-456-6160 ou, sans frais au
Yukon, 1-800-661-0408, poste 6160

