



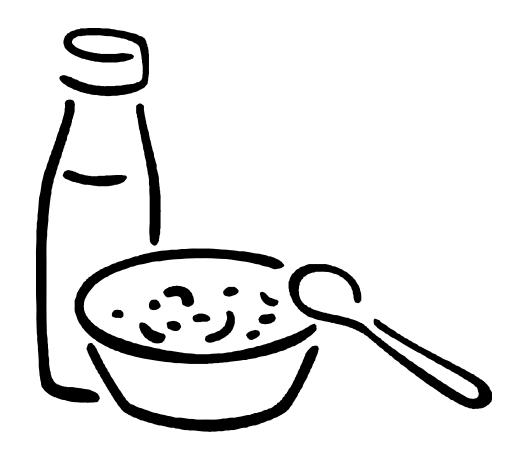
Table des matières

Dejeuner	
Tortillas au fromage ricotta	5
Super Muesli	6
Yogourt croquant aux petits fruits	7
Trempettes et petites bouchées	
Trempette moutarde et ciboulette	
Trempette rosette	9
Trempette brunette	1C
Trempette à l'italienne	1C
Trempette au yogourt	11
Trempette versatile	11
Bruschettas	12
Hoummous	12
Salsa à la lime	13
Guacamole	13
Sandwichs et petits plats	
Rouleaux au thon	15
Pita farci	15
Roulés au dindon	16
Sandwich au tofu	16
Bagel au saumon et au fromage ricotta	17
Roulades de jambon et crudités	17
Burritos mexicains farcis	18
Pizza minute aux tomates, au brocoli et à l'oignon rouge	19
Mini pizzas sourire	20
Bâtonnets de pommes de terre	21

Salades

Salade grecque réinventée		
Salade de saumon et riz		
Salade de pois chiches et de riz	25	
Salade de lentilles		
Salade de haricots blancs sur lit de verdures		
Taboulé		
Breuvages, collations et desserts		
Barbotine estivale	30	
Punch aux pommes et aux canneberges	30	
Boisson au yogourt à l'orange		
Lait au melon d'eau	32	
Tango à la mangue	32	
Duo fraises-cantaloup	33	
Yop maison aux pommes	33	
« Pops » aux pêches ou aux poires	34	
Smoothies	34	
Trempette pour fruits frais	35	
Trempette fruitée	35	
Brochettes de fruits et fromage	36	
Salade de fruits		
Mousse aux fraises et au tofu	37	
Gelée de fruits	38	
Super collation	39	
Barres granola	39	
Nuages à la citrouille	40	

DÉJEUNER



TORTILLAS AU FROMAGE RICOTTA

Ingrédients:

2 tortillas

60 mL fromage ricotta 250 mL flocons de blé

250 mL pêches en conserve, égouttées, coupées finement

banane, tranchée finement

Mode de préparation :

> Tartiner les tortillas de fromage ricotta.

> Mélanger les autres ingrédients.

> Répartir le mélange sur les tortillas et rouler.

> Couper en petites rondelles pour servir.

Donne 2 portions.

Recette tirée de « Le petit déjeuner », Fédération des producteurs de lait du Québec, 1994.

SUPER MUESLI

Ingrédients:

250 mL flocons d'avoine

125 mL son de blé ou d'avoine

50 mL germe de blé

250 mL flocons de blé entier

75 mL raisins secs

75 mL abricots séchés, hachés

Mode de préparation :

- > Couper les abricots séchés en morceaux.
- > Dans un bol, mélanger bien tous les ingrédients.
- > Servir avec du lait.

Donne 8 portions.

Recette tirée du programme Éducation-nutrition, Fédération des producteurs de lait du Québec, 1994.



YOGOURT CROQUANT AUX PETITS FRUITS

Ingrédients:

250 mL yogourt nature

15 mL sucre

250 mL fraises, bleuets ou framboises congelés

250 mL céréales croquantes (céréales granola)

Mode de préparation :

> Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le sucre et les petits fruits.

> Ajouter les céréales juste avant de servir pour qu'elles restent croquantes.

Donne 4 portions.

Recette tirée du guide « Déjeuner sur le pouce » , Institut Canadien du Sucre, 1998.



TREMPETTES et PETITES BOUCHÉES



TREMPETTE MOUTARDE ET CIBOULETTE

Ingrédients:

125 mL yogourt nature

15 mL moutarde de Dijon

45 mL mayonnaise

1 pincée ciboulette hachée finement

Au goût poivre

Mode de préparation :

- > Dans un bol, mélanger bien les ingrédients.
- > Servir avec des crudités.

Recette adaptée de : «Les ados se mettent à table, Fédération des producteurs de volailles du Québec »

TREMPETTE ROSETTE

Ingrédients:

125 mL yogourt nature

125 mL mayonnaise30 mL ketchup

4 gouttes sauce Worcestershire

Mode de préparation :

- > Dans un bol, bien mélanger les ingrédients.
- > Servir avec des crudités.

Recette tirée de : «Les ados se mettent à table, Fédération des producteurs de volailles du Québec »



TREMPETTE BRUNETTE

Ingrédients:

1 échalote coupée en petits morceaux

125 mL yogourt nature 125 mL crème sure 1 c. à thé sauce soya

une pincée de sel

Mode de préparation :

- > Dans un bol, bien mélanger les ingrédients.
- > Servir avec des crudités.

Recette tirée de : « Les deux mains dans les plats »

TREMPETTE À L'ITALIENNE

Ingrédients:

540 mL haricots blanc égouttés

2 oignons verts30 mL persil séché

30 mL huile

15 mL jus de citron

15 mL tomates séchées hachées

15 mL ciboulette hachée 1 pincée de cayenne

Mode de préparation :

- Faire tremper les tomates séchées dans un peu d'eau bouillante 10 minutes pour les réhydrater. Égoutter.
- > Réduire tous les ingrédients en purée au robot culinaire.

Recette tirée de : « À table les enfants ! », Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes.

TREMPETTE AU YOGOURT

Ingrédients:

60 mL yogourt nature 5 mL sauce chili

Yog

Mode de préparation :

> Dans un petit contenant hermétique, mélanger les deux ingrédients et brasser jusqu'à consistance lisse.

Donne 1 portion.

Recette tirée de « Du nouveau dans la boîte à lunch » de Josée Thibodeau, diététiste.

TREMPETTE VERSATILE

Ingrédients :

500 mL yogourt nature 250 mL crème sure

30 à 45 g soupe déshydratée à l'oignon ou aux légumes (1 sachet)

au choix, ajouter l'un des ingrédients suivants :

250 mL légumes crus hachés ou râpés (carottes, brocoli, persil, etc.)

300 g épinards surgelés, décongelés et égouttés

> Bien mélanger tous les ingrédients au moins 1 heure avant de servir.

Donne 30 portions de 25 mL.

Recette du Service de l'éducation en éducation - Les produits laitiers.

BRUSCHETTAS

Ingrédients:

2 tomates hachées finement

1 gousse d'ail écrasée

50 mL basilic frais haché et légèrement tassé

sel et poivre au goût

mini pains pita, pain baguette tranché et grillé ou biscottes

Mode de préparation :

Dans un bol, mélanger les tomates, l'ail, le basilic, le sel et le poivre.

Recouvrir les mini pains pita, le pain grillé ou les biscottes du mélange aux tomates.

HOUMMOUS

Ingrédients:

540 mL pois chiches en conserve, égouttés 80 mL jus de citron fraîchement pressé

45 mL tahini (beurre de sésame)

1 gousse d'ail écrasée

sel, poivre de Cayenne, chili ou cumin en poudre, au goût

Mode de préparation :

- > Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur ou le bol d'un robot culinaire.
- > Réduire les ingrédients en purée lisse.
- > Ajouter un peu d'eau au besoin pour obtenir une pâte lisse et consistante.

Donne 500 mL.

Recette tirée de « Du nouveau dans la boîte à lunch » de Josée Thibodeau, diététiste.



SALSA À LA LIME

Ingrédients:

oignon vert haché finement oignon rouge haché finement petite gousse d'ail écrasée

45 mL poivron vert haché 540 mL tomates en dés 30 mL pâte de tomate 30 mL jus de lime

30 mL jus de lime 15 mL zeste de lime

sauce de type Tabasco (facultatif)

Mode de préparation :

- > Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Verser environ la moitié de la préparation dans la jarre du mélangeur et réduire en purée grossière.
- Remettre dans le bol avec le reste de la préparation et laisser
 « mariner » toute la nuit pour que les saveurs se développent.

Donne 12 portions de 50 mL.

Recette tirée de : « À table les enfants ! », Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes.

<u>GUACAMOLE</u>

Ingrédients:

1 avocat pelé

1 tomate hachée finement

30 mL oignon rouge haché finement

15 mL jus de citron

Sel et poivre au goût

Mode de préparation :

- > Dans un bol, écraser l'avocat à l'aide d'une fourchette.
- > Ajouter la tomate, l'oignon, le jus de citron ainsi que le sel et le poivre.
- Mélanger jusqu'à consistance homogène.
- > Servir avec des crudités.



SANDWICHS et PETITS PLATS



ROULEAUX AU THON

Ingrédients:

1 boîte (85 g) thon pâle émietté aux tomates séchées et basilic

30 mL fromage à la crème allégé ramolli

2 grandes tortillas

carottes râpées feuilles de laitue

Mode de préparation :

- > Dans un bol, mélanger le thon et le fromage à la crème.
- > Tartiner chaque tortilla du mélange.
- > Mettre des carottes râpées au centre de chaque tortilla, garnir de feuilles de laitue et rouler serré.
- > Trancher chaque tortilla en rondelles.

Donne 2 sandwichs.

Recette adaptée de : « La boîte à lunch emballante », Marie Breton et Isabelle Emond

<u>PITA FARCI</u>

Ingrédients:

1 pain pita

hoummous (purée de pois chiches)

 $\frac{1}{2}$ tomate tranchée

poivron, coupé en lanières

feuilles de laitue

Mode de préparation :

- Couper le pain pita en deux.
- ➤ Dans chacune des pochettes, étendre du hoummous, garnir de laitue, de morceaux de tomate et de poivron vert.

Donne 1 sandwich.



ROULÉS AU DINDON

Ingrédients:

fromage à tartiner aux herbes

grande tortilla

poivron rouge, coupé en lanières

fines tranches de dindon fumé

Mode de préparation :

- > Étendre le fromage aux herbes sur la tortilla.
- > Garnir la tortilla de tranches de dindon.
- > Parsemer les lanières de poivron rouge au centre de la tortilla.
- > Rouler la tortilla en serrant bien et couper en rondelles.

Donne 1 sandwich.

Recette adaptée de : « Guide boîte à lunch », Coup de pouce

SANDWICH AU TOFU

Ingrédients:

tranches de pain pumpernickel (pain de seigle noir) tartinade au tofu commerciale feuilles d'épinard

Mode de préparation :

- > Étendre la tartinade au tofu sur chaque tranche de pain.
- > Garnir le sandwich de feuilles d'épinard.

Donne 1 sandwich.

BAGEL AU SAUMON ET AU FROMAGE RICOTTA

Ingrédients:

1 bagel de blé entier, coupé en deux

60 g saumon frais, cuit ou en conserve, égoutté

30 mL fromage ricotta allégé en gras

feuille de laitue romaine, déchiquetée



Mode de préparation :

- > Tartiner la moitié d'un bagel de ricotta et l'autre moitié de saumon.
- Déposer la laitue sur le saumon et fermer le bagel.
- Couper en deux demi-lunes.

Donne 1 portion.

Recette tirée de « La nouvelle boîte à lunch », Louise Desaulniers, Louise Lambert-Lagacé, diététistes

ROULADES DE JAMBON ET CRUDITÉS

Ingrédients:

45 g jambon maigre, cuit maison (2 tranches)

250 mL crudités (poivrons, courgettes, asperges, céleri, etc.) en

lanières

2 tiges d'oignons verts

quelques feuilles d'épinards tendres

Mode de préparation :

- Déposer les crudités et les épinards sur les tranches de jambon et enrouler le tout.
- > Fixer les roulades avec les tiges d'oignons verts ou avec une ficelle de cuisine.

Donne 1 portion.

Recette tirée de « Du nouveau dans la boîte à lunch » de Josée Thibodeau, diététiste,

BURRITOS MEXICAINS FARCIS

Ingrédients:

398 mL 75 mL 4 1 4 $\frac{1}{2}$ 250 mL	haricots à la mexicaine (1 boîte) sauce mexicaine (salsa) tortillas de blé de 23 cm tomate moyenne, hachée petits oignons verts, hachés petit poivron vert, haché (facultatif) fromage mozzarella, râpé
200 ML	laitue, en lanières

crème sure légère OU yogourt



- > Bien mélanger les haricots et la sauce mexicaine.
- Etendre une fine couche de ce mélange, soit 75 mL, sur chaque tortilla, en laissant une bordure de 2,5 cm. Garnir les tortillas de tomate, d'oignons verts, de poivron vert (s'il y a lieu) et de la moitié du fromage.

tomates et concombres ET sauce à taxo

- Enrouler les tortillas et disposer, côté replié vers le bas, dans un plat légèrement graissé allant au four. Faire cuire à 200°C (400°F) pendant 10 minutes. Parsemer du reste de fromage et faire cuire pendant 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que les burritos soient chauds et que le fromage soit fondu (on peut aussi les couvrir de papier ciré et les faire cuire au four micro-ondes à puissance moyenne-maximale (70%) de 2 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds).
- > Disposer chaque burritos sur un lit de laitue. Servir les tomates et concombres et la sauce à taco ainsi que la crème sure ou le yogourt à part.

Donne 4 portions.

Tirée de « Recettes de tous les jours au goût du cœur » de Anne Lindsay.

PIZZA MINUTE AUX TOMATES, AU BROCOLI ET À L'OIGNON ROUGE

Ingrédients :

1 croûte à pizza de 30 cm

50 mL de sauce tomate 7 mL d'origan séché

þoivron vert, haché

tomate moyenne, tranchée
 mL de petits bouquets de brocoli
 mL de fines rondelles d'oignon rouge

30 mL de basilic frais OU 1 mL de basilic séché

250 mL de fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé

Préparation :

- Placez la croûte à pizza sur une plaque de cuisson antiadhésive ou un moule. Recouvrez la croûte de sauce tomate et parsemez d'origan.
- ➤ Disposez le poivron vert, la tomate, le brocoli, l'oignon et le basilic sur la sauce. Parsemez de fromage. Faites cuire au four à 450°F (230°C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant. Au lieu de la pâte à pizza, on peut utiliser du pain pita, des muffins anglais ou des pains sous-marins.

Donne 4 portions.

Tirée de « Recettes de tous les jours au goût du cœur » de Anne Lindsay.

MINI PIZZAS SOURIRE

Ingrédients:

8 mini pitas de 10 cm de diamètre

213 mL sauce à pizza 170 g thon émietté * 250 mL fromage râpé

quelques champignons en tranches

quelques lanières de poivron

Préparation :

- > Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- > Déposer les mini pitas sur une plaque à biscuits.
- > Tartiner chacune d'environ 15 mL de sauce à pizza.
- > Répartir le thon, puis le fromage râpé.
- > Décorer avec les champignons et le poivron de façon à créer des visages.
- Cuire au four préchauffé 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- * On peut remplacer le thon par du jambon italien épicé (capicolle).

Recette tirée de : « À table les enfants ! », Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes.



BÂTONNETS DE POMME DE TERRE

Ingrédients:

3 pommes de terre bien lavées

1 patate douce pelée

30 mL huile

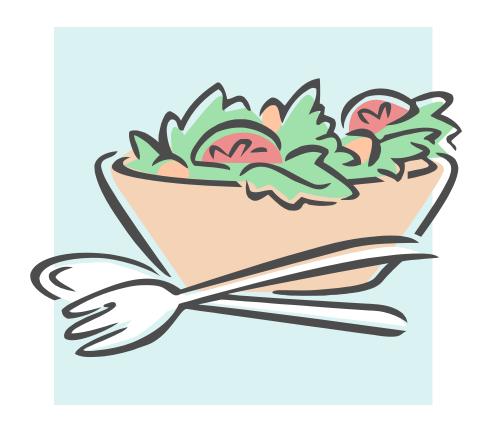
5 mL herbes de Provence

Mode de préparation :

- \triangleright Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- > Couper les pommes de terre et la patate douce en bâtonnets de 1 cm.
- > Les mettre dans un bol et les enrober de 30 mL d'huile et des herbes de Provence.
- Déposer uniformément sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Les tourner à mi-cuisson.

Recette tirée de : « À table les enfants ! », Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes.

SALADES



SALADE GRECQUE RÉINVENTÉE

Ingrédients:

Salade

250 mL haricots rouges en conserve, rincés et égouttés

tomate fraîche en dés
poivron vert en dés
fromage Feta en cubes
oignons verts hachés

Vinaigrette

2 mL origan séché 30 mL huile d'olive

15 mL vinaigre de vin rouge

Mode de préparation :

- > Mélanger les haricots rouges, la tomate, le poivron, le fromage Feta et les oignons verts.
- > Dans un petit bol, mélanger l'origan séché, l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge.
- Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Donne 3 à 4 portions.

Recette adaptée de : « Question de santé », Les producteurs laitiers du Canada.

SALADE DE SAUMON ET RIZ

Ingrédients:

Salade

500 mL riz cuit

branches de céleri hachées
 concombre coupé en dés
 oignons verts hachés

213 g saumon égoutté et émietté en conserve

<u>Vinaigrette</u>

30 mL huile d'olive 15 mL jus de citron

10 mL moutarde de Dijon

sel et poivre au goût

Mode de préparation :

- > Mélanger le riz, le céleri, le concombre, les oignons verts et le saumon.
- > Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre.
- Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.

Donne 2 à 3 portions.

Recette adaptée de : les signets « Les Zodiaques à table », Service de santé, Université de Montréal.



SALADE DE POIS CHICHES ET DE RIZ

Ingrédients:

540 mL de pois chiches, égouttés

60 mL d'échalotes hachées

poivron vert ou rouge haché

1 branche de céleri haché

250 mL de riz brun cuit 60 mL de persil haché

sel et poivre

<u>Vinaigrette</u>:

125 mL de yogourt nature 15 mL d'huile de maïs

10 mL de moutarde de Dijon 2 gousses d'ail hachées

Mode de préparation

- Verser dans un bol à salade les pois chiches, les légumes, le riz et le persil; saler et poivrer.
- Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette; incorporer à la salade la quantité de vinaigrette désirée. Réserver ce qui reste pour un autre usage.

Donne 4 portions.

Recette tirée de Le garde du corps, de la Fédération des Producteurs de lait du Québec.



SALADE DE LENTILLES

Ingrédients:

Salade

1 boîte lentilles, rincées et égouttées
2 réguliers (ou 4 mini) bocconcini en tranches
50 mL tomate coupée en dés
50 mL poivron rouge haché finement
50 mL courgette coupée en dés

50 mL oignon rouge haché finement persil frais haché finement



15 mL vinaigre balsamique

30 mL huile d'olive

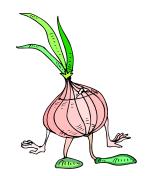
sel et poivre au goût

Mode de préparation :

- Mélanger les lentilles, le bocconcini, la tomate, le poivron, la courgette, l'oignon rouge et le persil.
- > Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.
- > Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger légèrement.

Donne 4 portions.

Recette adaptée de : « La boîte à lunch emballante », Marie Breton et Isabelle Emond.



SALADE DE HARICOTS BLANCS SUR LIT DE VERDURES

Ingrédients:

Salade

250 mL verdures foncées

250 mL haricots blancs, cuits, ou en conserve,

rincés et égouttés

 $\frac{1}{2}$ poivron orange ou vert, en fines lanières

1 branche de céleri, hachée

125 mL tomates miniatures ou $\frac{1}{2}$ tomate, coupée en dés

<u>Vinaigrette</u>

10 mL huile d'olive extra-vierge

5 mL vinaigre de vin blanc 2,5 mL moutarde à l'ancienne 30 mL persil frais haché

quelques brins de ciboulette, hachés

sel et poivre, au goût

Mode de préparation :

> Dans un plat hermétique, préparer la vinaigrette en mélangeant bien tous ses ingrédients.

- > Ajouter les ingrédients de la salade (sauf les verdures) et mélanger délicatement.
- > Déposer la salade sur les verdures et servir.

Donne 1 portion.

Recette tirée de « Du nouveau dans la boîte à lunch » de Josée Thibodeau, diététiste.

TABOULÉ

Ingrédients:

250 mL eau bouillante ou bouillon de poulet ou de légumes

125 mL boulghour

250 mL persil finement haché

25 mL menthe fraîche hachée finement ou 10 mL de menthe séchée

25 mL oignons verts finement hachés
1 tomate fraîche coupée en dés
30 mL jus de citron fraîchement pressé

30 mL huile d'olive

sel et poivre

Mode de préparation :

Verser l'eau bouillante ou le bouillon sur le boulghour et laisser reposer
 15 minutes. Bien égoutter.

- > Dans un grand bol, mélanger le persil, la menthe, les oignons verts, les tomates et le boulghour.
- Faire une vinaigrette avec le jus de citron et l'huile. Ajouter à la salade et bien mélanger. Assaisonner de sel et de poivre au goût.
- > Réfrigérer une heure ou toute la nuit pour permettre au grain de gonfler en absorbant la vinaigrette.

Note: on peut incorporer 250 mL de pois chiches pour faire un mets principal.

Donne 5 portions d'environ 150 mL.

Recette adaptée de : « La boîte à lunch emballante », Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes.

BREUVAGES, COLLATIONS et DESSERTS



BARBOTINE ESTIVALE



250 mL fruits frais bien mûrs

(poires, pêches, nectarines, fraises, framboises, bleuets, melons, etc.)

60 mL jus de fruits

5 cubes de glace fraîchement sortis du congélateur

15 mL miel ou cassonade

Mode de préparation :

> Dans le mélangeur, bien mélanger ensemble jusqu'à consistance liquide.

Recette tirée de « Les deux mains dans les plats » de Martine Caron et Julie Lafrenière, diététistes.

PUNCH AUX POMMES ET AUX CANNEBERGES

Ingrédients:

 $1\frac{1}{2}$ tasse jus de canneberge

1 tasse jus de pomme

 $\frac{1}{2}$ tasse soda pétillant (club soda)

> Mélanger tous les ingrédients et servir avec des cubes de glace.

Donne 4 portions.



BOISSON AU YOGOURT À L'ORANGE

Ingrédients:

125 mL yogourt nature

30 mL jus d'orange concentré surgelé

Mode de préparation :

- > Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients et fouetter.
- > Verser dans un contenant hermétique et conserver au frais.
- > Agiter avant de boire.

Donne 1 portion.

Recette tirée de « Du nouveau dans la boîte à lunch » de Josée Thibodeau, diététiste.

LAIT AU MELON D'EAU

Ingrédients:

375 mL de lait

175 mL de crème glacée à la vanille

750 mL de melon d'eau coupé en cubes, débarassé de ses pépins

 $1\frac{1}{2}$ c. à thé de jus de citron

Mode de préparation :

Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire.

- > Réduire en purée.
- > Servir très froid.

Donne 4 à 6 portions.

Recette tirée de « Le garde du corps », de la Fédération des Producteurs de lait du Québec.

TANGO À LA MANGUE

Ingrédients:

La chair d'une grosse mangue bien mûre, coupée

80 mL concentré congelé de jus d'orange

2 mL gingembre frais râpé

375 mL lait bien froid

250 mL glaçons

Mode de préparation :

- Au mélangeur, mettre en purée le fruit, le gingembre et le jus concentré jusqu'à consistance lisse.
- > Ajouter le lait et les glaçons et broyer de nouveau.

Déguster sans tarder.



DUO FRAISES-CANTALOUP

Ingrédients:

250 mL cantaloup en morceaux

125 mL fraises tranchées

80 mL concentré congelé de jus de canneberges

375 mL lait bien froid

250 mL glaçons

Mode de préparation :

Au mélangeur, mettre en purée les fruits et le jus concentré jusqu'à consistance lisse.

> Ajouter le lait et les glaçons et broyer de nouveau.

Déguster sans tarder.

YOP MAISON AUX POMMES

Ingrédients :

200 mL yogourt nature

45 mL jus de pomme* surgelé, concentré

Mode de préparation :

- Dans un mélangeur, fouetter les deux ingrédients ensemble. Verser dans un thermos à lait à petite ouverture, refroidi.
- > Se boit avec une paille ou au verre.

Donne 1 portion.

* On peut faire des variantes de cette recette en utilisant des jus surgelés, concentrés, tels que le jus d'orange ou le jus de raisin.

Recette tirée de « La nouvelle boîte à lunch », Louise Desaulniers, Louise Lambert-Lagacé, diététistes



« POPS » AUX PÊCHES ou AUX POIRES

Ingrédients:

398 mL pêches ou poires, avec leur jus

250 mL yogourt à la vanille

Mode de préparation :

- > Réduire les pêches ou les poires en purée au mélangeur.
- > Ajouter le yogourt et bien mélanger.
- Verser dans des moules à sucettes glacées et laisser prendre au moins trois heures.

Donne 12 sucettes.

Recette adaptée de : « À table les enfants ! », Marie Breton et Isabelle Emond, diététistes.

<u>SMOOTHIES</u>

Ingrédients:

125 mL tofu silken (soyeux) ou yoqourt

1 banane ou 125 ml de fraises fraîches

125 mL fraises congelées pour épaissir la préparation

jus d'orange, pour allonger

Mode de préparation :

Mélanger dans la tasse du mélangeur le tofu ou le yogourt, la banane et les fraises congelées. Mélanger en ajoutant le jus d'orange pour obtenir une texture onctueuse.

Pour des Smoothies exotiques : remplacer la banane et les fraises par des ananas, des papayes et des fruits de la passion.

Conseil : les fruits congelés sont plus pratiques et épaississent le mélange.

Recette de Josée Di Stasio.

TREMPETTE POUR FRUITS FRAIS

Ingrédients:

125 g fromage à la crème, ramolli

30 mL marmelade d'orange ou jus d'orange

5 mL zeste de citron, râpé

1 mL gingembre moulu

175 g yogourt ferme à la vanille

Mode de préparation :

- Dans un bol, battre le fromage à la crème à haute vitesse au batteur ou au mélangeur jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajouter la marmelade ou le jus d'orange, le zeste de citron et le gingembre, en battant. Incorporer le yogourt et bien mélanger.
- Verser la trempette dans un bol et couvrir d'une pellicule de plastique; réfrigérer 1 heure.
- > Disposer les fruits dans une grande assiette avec la trempette au centre.

Bonne dégustation!

Recette adaptée de « Cuisine Santé Express ».

TREMPETTE FRUITÉE

Ingrédients:

350 g fromage ricotta

398 mL ananas broyés, non sucrés, avec le jus



> Servir avec des fruits

Donne 35 portions de 25 mL.

Recette du Service de l'éducation en éducation - Les produits laitiers.



BROCHETTES DE FRUITS ET FROMAGE

Ingrédients:

Fromage cheddar ou autre

Fruits au choix : raisins rouges, raisins verts, pomme, clémentine, cantaloup, ananas en conserve, etc.
Brochettes de bois



Mode de préparation :

- Laver et couper les fruits en petits morceaux.
- > Couper le fromage en petits cubes.
- ➤ Enfiler environ 2 morceaux de chaque fruit et 2 cubes de fromage par brochette.

SALADE DE FRUITS

Ingrédients:

Fruits au choix ou

bananes, coupées en rondelles

pommes non pelées, coupées en quartiers (arrosées de jus de citron pour éviter le brunissement)

oranges, séparées en quartiers et coupées en morceaux

kiwis pelés, coupés en morceaux

cantaloup pelé, tranché et coupé en morceaux

raisins verts et rouges

jus d'orange

Mode de préparation :

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients.



MOUSSE AUX FRAISES ET AU TOFU

Ingrédients:

375 mL tofu mou de type japonais (Mori-Nu ou Kikkoman)

5 mL vanille

500 mL fraises fraîches *OU* 300 g de fraises surgelées non sucrées,

décongelées, dans leur jus

5 mL zeste de citron

15 mL miel ou sirop d'érable, au goût

Mode de préparation :

Passer tous les ingrédients au mélangeur ou au robot culinaire jusqu'à consistance crémeuse.

- > Servir froid décoré ou non de noix ou d'autres fruits.
- > Cette préparation peut aussi servir de garniture de tarte.

Donne 4 portions.

Recette tirée de « La nouvelle boîte à lunch », Louise Desaulniers, Louise Lambert-Lagacé, diététistes

^{*} Pour obtenir un autre dessert au tofu, remplacer les fraises par deux bananes mûres.

GELÉE DE FRUITS

Ingrédients:

60 mL gélatine neutre (4 sachets)

1 litre jus de fruits au choix : orange, canneberge,

raisin rouge ou blanc ou un nectar



Mode de préparation :

- > Dans un bol, faire gonfler la gélatine dans 250 mL de jus de fruits, environ 5 minutes.
- > Dans une casserole, chauffer le reste du jus de fruits au point d'ébullition, ajouter la gélatine gonflée et remuer pour dissoudre.
- Verser la préparation dans un moule carré de 23 cm.
- > Laisser prendre au réfrigérateur au moins 3 heures ou toute une nuit.
- > Pour démouler, tremper quelques secondes le fond du moule dans l'eau chaude et renverser sur une plaque.
- > Découper des formes à l'aide d'emporte-pièces.

Recette tirée de « À la Di Stasio » 2004, de Josée Si Stasio

SUPER COLLATION

Ingrédients:

80 mL céréales de type Son de mais ou Shreddies

30 mL fruits secs: raisins, canneberges, abricots, etc.

15 mL fèves de soya rôties

Mode de préparation :

> Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients.

Donne 1 portion.

Recette adaptée de : « C'est l'heure de la collation! » par Marie Breton, diététiste, Coup de Pouce.

BARRES GRANOLA

Ingrédients:

2 oeufs

250 mL cassonade légèrement tassée

15 mL huile de canola

15 mL farine 5 mL cannelle 1 mL sel

375 mL gruau à l'ancienne grillé

75 mL raisins secs

75 mL canneberges, abricots ou autres fruits séchés hachés

50 mL brisures de chocolat mi-sucré

50 mL pacanes hachées, amandes effilées ou graines de tournesol

rôties

Mode de préparation :

- Préchauffer le four à 160°C (325°F).
- > Huiler un plat allant au four de 20 x 28 cm.
- > Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Étendre la préparation dans le plat de cuisson et cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- > Laisser refroidir, puis couper en barres.

Donne 16 barres.

Recette tirée de : « La boîte à lunch emballante » par Marie Breton, diététiste.



NUAGES À LA CITROUILLE

Ingrédients:

75 mL margarine molle

125 mL cassonade

375 mL purée de citrouille en conserve

5 mL vanille 1 œuf

500 mL farine de blé entier 50 mL graines de sésame

5 mL muscade

10 mL poudre à pâte

Mode de préparation :

- > Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Fouetter la margarine et la cassonade pour obtenir une texture bien lisse. En fouettant toujours, incorporer la citrouille, la vanille et l'œuf.
- > Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients. Incorporer les ingrédients secs à la préparation humide en remuant délicatement.
- Déposer ce mélange à la cuillère sur une plaque à biscuits légèrement graissée. Faire cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les nuages soient dorés.

Donne 30 nuages.

Recette de Natalie Lacombe, diététiste.

