

Livre DE RECETTES

DÉJEUNER > DÎNER
SOUPER > COLLATION

Promotion de la santé • Base Valcartier



SOMMAIRE

> DÉJEUNER

RECETTE 1 Crêpes protéinées pommes, cannelle et avoine²

RECETTE 2 Gruau¹

RECETTE 3 Croustade déjeuner aux petits fruits³

> DÎNER

RECETTE 4 Salade de riz aux lentilles¹

RECETTE 5 Boulettes de saumon miel et cari¹

RECETTE 6 Salade de pois chiches, couscous, tournesol et raisins³

> SOUPER

RECETTE 7 Burger végétarien¹

RECETTE 8 Tartinade de saumon et pommes¹

RECETTE 9 Vol-au-vent au poulet¹

> COLLATIONS

RECETTE 10 Pouding au riz¹

RECETTE 11 Biscuits à l'avoine et chocolat¹

RECETTE 12 Boules d'énergie beurre d'arachide et chocolat¹

SOURCES

1. La fondation Olo : www.fondationolo.ca

2. Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca

3. Cuisine futée, parents pressés: www.cuisinez.telequebec.tv

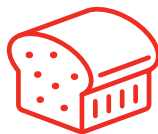


Faites de l'eau
votre boisson
de choix

ÉQUILIBRER VOTRE ASSIETTE



Mangez des légumes et
des fruits en abondance.
Composez **la moitié** de votre
assiette avec ces aliments.



Ajouter **un quart** de votre
assiette avec des aliments
à grains entiers.



Compléter le **dernier quart**
avec une protéine que
vous avez choisi.

**POUR ÉQUILIBRER VOS REPAS, VOUS RETROUVerez
DANS UN ENCADRÉ À CHAQUE RECETTE, CE QUE VOUS POUVEZ
AJOUTER POUR AVOIR L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL.**

Crêpes

PROTÉINÉES

POMMES, CANNELLE ET AVOINE



> INGRÉDIENTS

500 ml	flocons d'avoine
375 ml	fromage cottage
125 ml	lait
2	œufs
15 ml	sirop d'érable
10 ml	poudre à pâte
5 ml	extrait de vanille
2	pommes râpées
75 ml	noix de Grenoble hachées (facultatif)



> PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur ou un bol, combiner l'avoine, le fromage cottage, le lait, les œufs, le sirop d'érable, la poudre à pâte, la vanille. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Incorporer les pommes râpées et les noix (facultatif). Laisser reposer 10 minutes.
2. Préchauffer une poêle antiadhésive légèrement graissée à feu doux.
3. Déposer environ 60 ml du mélange et cuire durant 2 minutes ou jusqu'à ce des bulles se forment sur le dessus et que les bords commencent à sécher.
4. Retourner.
5. Déguster avec la garniture de votre choix.

Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ **Ajouter un fruit**

Gruau



> INGRÉDIENTS

160 ml	lait
15 ml	cassonade
2,5 ml	cannelle moulue
80 ml	flocons d'avoine



> PRÉPARATION

1. Dans un petit chaudron, chauffer le lait, la cassonade et la cannelle à feu moyen vif jusqu'aux premières bulles. Fermer le feu.
2. Ajouter les flocons d'avoine, brasser et couvrir 5 minutes.

Note : Il y a toujours la possibilité de faire la recette au micro-onde.



Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Ajouter un fruit
- ✓ Ajouter des noix ou des graines pour plus de protéines

Croustade DÉJEUNER AUX PETITS FRUITS



> INGRÉDIENTS

- | | |
|------------|-----------------------------------|
| 5 ½ tasses | petits fruits surgelés |
| 4 | œufs |
| 250 ml | lait |
| 5 ml | extrait de vanille |
| 125 ml | cassonade légèrement tassée |
| 4 tasses | flocons d'avoine à cuisson rapide |



> PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F. Placer la grille au centre du four.
2. Déposer les fruits dans un grand plat allant au four (20 cm x 28cm)
3. Dans un grand bol, fouetter les œufs. Ajouter le lait, la vanille et la cassonade. Intégrer l'avoine, bien mélanger puis étendre sur les fruits.
4. Cuire au four durant 30 minutes.
5. Laisser tiédir avant de servir.

Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ **Ajouter des protéines**
(noix, graines, yogourt, fromage,
lait ou boisson enrichie)

Salade de riz ET LÉGUMINEUSES



> INGRÉDIENTS

- 175 ml riz sec ou 500 ml riz déjà cuit
- 2 gousses d'ail pelées et hachées
- 20 ml persil séché
- 15 ml vinaigre de cidre
- 15 ml moutarde
- 30 ml huile de canola
- 540 ml légumineuses au choix
- 3 branches de céleri coupées en dés
- 250 ml fromage cheddar coupé en petits cubes
- Légumes au choix
- Sel et poivre au goût
- Raisins secs (facultative)



> PRÉPARATION

1. Cuire le riz selon les indications de l'emballage.
2. Dans un grand bol, préparer la vinaigrette en mélangeant l'ail haché, le persil séché, le vinaigre de cidre et la moutarde. Ajouter l'huile en mélangeant à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Mettre de côté.
3. Lorsque le riz est cuit, transvider dans un tamis et passer sous l'eau froide afin de le refroidir.
4. Dans le bol contenant la vinaigrette, ajouter le riz, les lentilles, le céleri, les raisins secs et le cheddar. Saler et poivre au goût.
5. Servir.

Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Ajouter un légume ou un fruit

✓ Ajouter un verre de lait
ou boisson végétale enrichie

Boulettes DE SAUMON

MIEL ET CARI



> INGRÉDIENTS

- 2 boîtes de saumon rose en conserve, égoutté
- 60 ml chapelure
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 carotte pelée et râpée
- 80 ml épinards surgelés, décongelés et égouttés
- 10 ml moutarde
- 15 ml miel
- 5 ml poudre de cari
- Sel, poivre et sauce piquante au goût



> PRÉPARATION

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 350°F. Huiler une plaque de cuisson et recouvrir de papier parchemin.
2. Mettre le saumon dans un grand bol et retirer les morceaux de peau.
3. Ajouter la chapelure, l'œuf, l'ail, la carotte, les épinards, la moutarde, le miel, le cari, le sel, le poivre et la sauce piquante. Mélanger à l'aide d'une fourchette.
4. Former 16 boulettes en roulant des petites quantités dans le creux des mains.
5. Déposer les boulettes sur la plaque à cuisson.
6. Cuire environ 14 à 15 minutes.

Vous pouvez servir les boulettes sur des pâtes, du riz, avec des légumes en entrée avec de la sauce tartare.

Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Ajouter un légume ou un fruit
- ✓ Ajouter du riz, des pâtes ou des craquelins

Salade

DE POIS CHICHES, COUSCOUS, TOURNESOL ET RAISINS



> INGRÉDIENTS

Vinaigrette citron et cumin

- 75 ml huile végétale
- 2,5 ml cumin moulu
- 15 ml sirop d'érable

Zeste et jus 1 gros citron
Sauce piquante au goût
Sel et poivre

Salade

- 125 ml couscous (ou quinoa si vous préférez)
- 1 conserve de 540 ml de pois chiches rincés et égouttés
- 1 carotte en râpée
- 4 oignons verts émincés
- 75 ml raisins secs
- 75 ml graines de tournesol rôties
- 1 bouquet de persil haché



> PRÉPARATION

1. Cuire le couscous comme indiqué sur l'emballage.
2. Dans un grand bol mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et assaisonner.
3. Mélanger tous les ingrédients de la salade dans la vinaigrette et assaisonner au besoin.

Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Ajouter un légume ou un fruit
- ✓ Ajouter fromage, yogourt, verre de lait ou boisson végétale enrichie



Burger VÉGÉTARIEN



> INGRÉDIENTS

- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs égouttés et rincés
 - 1 petit oignon pelé et haché finement
 - 2 gousses d'ail pelées et hachées finement
 - 125 ml chapelure
 - 1 œuf
 - 15 ml poudre de chili
 - 5 ml cumin
 - 30 ml ketchup
 - 15 ml huile de canola
 - 4 pains à hamburger
- Sel et poivre



> PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, écraser grossièrement les haricots noirs à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, la chapelure, l'œuf, la poudre de chili, le cumin, le ketchup, le sel et le poivre. Mélanger avec les mains jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.
3. Façonner 4 galettes de la taille des pains hamburger avec les mains.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les galettes 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
5. Servir dans les pains hamburger avec les garnitures de votre choix.



Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Ajouter un légume ou un fruit
- ✓ Ajouter fromage, yogourt, verre de lait ou boisson végétale enrichie

Tartinade DE SAUMON & POMMES



> INGRÉDIENTS

- 1 boîte de saumon rose égoutté,
ou de thon
 - ½ pomme coupée
 - 1 branche de céleri hachée
 - 30 ml mayonnaise
 - 30 ml yogourt nature
 - 5 ml chili en poudre
 - 5 ml moutarde
- Sel et poivre au goût



> PRÉPARATION

1. Mettre le saumon ou le thon dans un bol.
2. Ajouter les morceaux de pomme, le céleri, la mayonnaise, le yogourt, le chili en poudre, la moutarde, le sel et le poivre et mélanger.
3. Utiliser ce mélange comme garniture à sandwich ou servir en collation sur des craquelins.

Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Ajouter un légume ou un fruit

Vol-au-vent

AU POULET



> PRÉPARATION

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer à 350°F.
2. Huiler un moule à muffin.
3. Enfoncer les tranches de pain dans les cavités du moule à muffin pour former des petits bols de pain et placer au four de 12 à 15 minutes / faire cuire les vol-au-vent.
4. Dans un chaudron, faire revenir l'oignon, les céleris et les carottes dans le beurre ou la margarine environ 5 minutes.
5. Ajouter la farine et mélanger bien pour éviter la formation de grumeau. Ajouter graduellement le lait en brassant constamment avec un fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe.
6. Ajouter le poulet cuit, les petits pois et le persil. Cuire en brassant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
7. Saler et poivrer au goût.
8. Servir dans les bols de pain grillé.



> INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain de blé entier ou vol-au-vent
- 15 ml huile de canola
- 90 ml beurre ou de margarine non hydrogénée
- 90 ml farine
- 1 L lait
- 1 gros oignon jaune
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- 2 carottes pelées et coupées en petits dés
- 500 ml poulet cuit et coupé en petits morceaux
- 250 ml petits pois
- 15 ml persil
- Sel et poivre au goût

Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Ajouter un fruit
- ✓ Ajouter un verre de lait ou boisson soya

Pouding

AU RIZ



> INGRÉDIENTS

- 125 ml riz
- 1 L lait
- 80 ml sucre
- 5 ml extrait vanille
- Une pincée de cannelle moulue
- Une pincée de sel



> PRÉPARATION

1. Dans un chaudron moyen, mettre le lait, le riz, le sucre, la vanille, la cannelle et le sel.
2. Porter à ébullition en brassant sans arrêt.
3. Baisser le feu et laisser mijoter environ 35 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit, en brassant aux 3 à 5 minutes.
4. Fermer le feu et laisser tiédir.
5. Brasser et mettre dans un contenant avec un couvercle.
6. Placer au réfrigérateur jusqu'à refroidissement complet (2 heures) avant de servir.

Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Ajouter un fruit



Biscuits À L'AVOINE & CHOCOLAT



> INGRÉDIENTS

- 375 ml flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml farine de blé entier ou tout usage
- 2,5 ml bicarbonate de soude
- 1 ml sel
- 160 ml beurre ramolli ou de margarine
- 175 ml cassonade
- 5 ml vanille
- 1 œuf
- 125 ml raisins secs hachés ou pépites de chocolat mi- sucré ou noir



> PRÉPARATION

1. Placer les deux grilles au milieu du four et préchauffer le four à 375°F.
2. Huiler deux plaques de cuisson et recouvrir de papier parchemin.
3. Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté.
4. Dans un grand bol, mélanger le beurre ramolli, la cassonade, la vanille et l'œuf à l'aide d'une fourchette.
5. Ajouter le mélange de farine et si désiré, les raisins secs ou pépites de chocolat. Mélanger doucement jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.
6. Diviser la pâte à biscuits en deux parties égales. À l'aide d'une cuillère, déposer 8 cuillerées de pâte sur chaque plaque.
7. Écrasez légèrement les boules de pâtes pour leur donner une forme ronde et plus aplatie.
8. Cuire les deux plaques pendant 6 minutes. Changer les plaques de grille et poursuivre la cuisson un autre 6 minutes.
9. Laisser refroidir.

Équilibre nutritionnel de l'assiette
✓ Ajouter un verre de lait ou de boisson végétale enrichie

Boules d'énergie

BEURRE D'ARACHIDE CROQUANT ET CHOCOLAT



> INGRÉDIENTS

- 200 ml **beurre d'arachide croquant**
- 375 ml **flocons d'avoine à cuisson rapide**
- 80 ml **sucre**
- 60 ml **cacao non sucré**
- 60 ml **pépites de chocolat mi-noir hachées**
- 5 ml **vanille**



> PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère.
2. Façonner 20 boules de la taille d'une balle de ping-pong en pressant et en roulant un peu de préparation entre les mains.
3. Déposer les boules sur une assiette et réfrigérer jusqu'à ce que les boules soient fermes (30 minutes).

Équilibre nutritionnel de l'assiette
✓ Ajouter un verre de lait ou de boisson végétale enrichie

