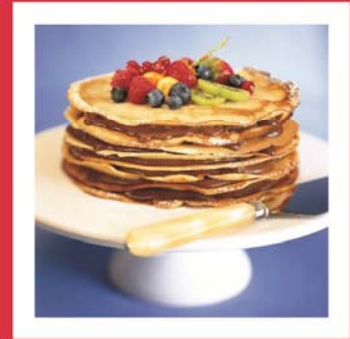
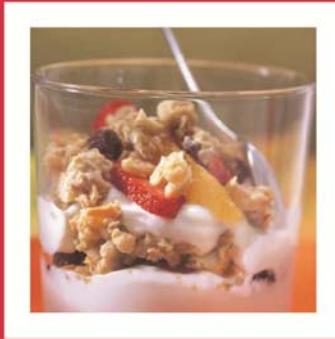


Recettes de déjeuners et collations santé



**COMMISSION DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS DU QUÉBEC ET DU LABRADOR**



© Tous droits réservés à la Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador

Nations du Qué-

Coordination : Julie Bernier

Recherche : David Caumartin, conseiller en nutrition

Graphisme et mise en page : Chantal Cleary

Révision :

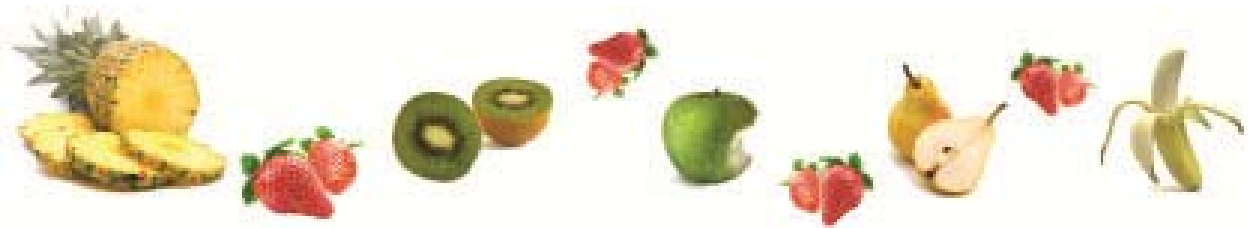
Imprimé en 2010





Table des matières

| | |
|---|----|
| Conseils pour des recettes de déjeuners santé..... | 5 |
| La collation..... | 6 |
| Recettes de déjeuners..... | 8 |
| Gruau..... | 8 |
| Gruau de base..... | 8 |
| Gruau santé à l'érable..... | 9 |
| Gruau aux bananes..... | 10 |
| Gruau onctueux à la pomme, cannelle et aux raisins..... | 11 |
| Céréale..... | 12 |
| Granola maison..... | 13 |
| Granola croquant aux pacanes..... | 14 |
| Granola ensoleillé..... | 15 |
| Crêpe..... | 17 |
| Crêpe mince..... | 17 |
| Crêpe (pancake) de blé entier aux bananes ou aux bleuets..... | 18 |
| Gaufre..... | 19 |
| Pain doré..... | 20 |
| Muffin..... | 21 |
| Muffins aux fruits..... | 22 |
| Bagel aux œufs gratinés..... | 23 |
| Burrito matin..... | 24 |
| Sandwich déjeuner..... | 25 |
| Omelette aux légumes..... | 26 |



| | |
|--|----|
| Coupe de yogourt aux fruits et au granola..... | 27 |
| Crème délicieuse..... | 28 |
| Polenta accompagnée de compote de fruits..... | 29 |
| Lait frappé aux fruits..... | 30 |
| Les collations..... | 31 |
| Boules de céréales..... | 31 |
| Méli-Mélo maison..... | 32 |
| Bouchées de pommes..... | 33 |
| Salade de fruits..... | 34 |
| Biscuits à l'avoine et aux raisins..... | 35 |



Conseils pour des recettes de déjeuners

Qu'est-ce qu'un déjeuner complet?

Un déjeuner complet est un déjeuner qui contient au moins un aliment provenant de trois des quatre groupes du Guide alimentaire canadien des Premières Nations, Inuit et Métis :

- 1) **Fruits et légumes** : fruits frais, congelés, en conserve ou en compote, salade de fruits, jus de fruit à 100 %...
- 2) **Produits céréaliers** : céréales, bagel, bannique, pain, muffin...
- 3) **Lait et substituts** : lait, yogourt, fromage, boisson de soya enrichie...
- 4) **Viandes et substituts** : beurre d'arachide, noix, œufs, viande sauvage...



Le petit déjeuner constitue le repas le plus important de la journée!

Le petit déjeuner permet de faire le plein d'énergie avant de quitter la maison ou d'entreprendre les activités de la journée. C'est comme pour un VTT, lorsque l'on quitte pour une longue randonnée, il est important de bien remplir le réservoir à essence avant de partir pour ne pas en manquer!

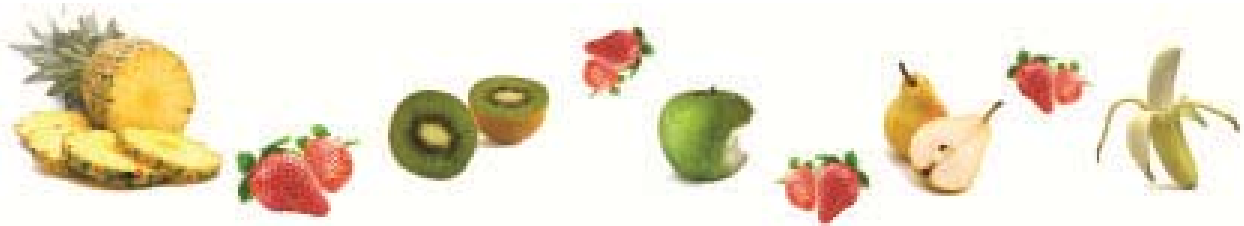
C'est la même chose pour notre corps! Pendant la nuit, nous ne mangeons pas pendant une période de 8 à 12 heures et notre corps utilise l'énergie entreposée pour assurer son bon fonctionnement. Si on ne déjeune pas, notre réservoir sera bas et on aura moins d'énergie pour débiter la journée.

Le fait de ne pas déjeuner a un impact négatif sur le comportement en classe des enfants.

Les personnes, autant les enfants que les adultes, qui sautent le déjeuner :

- auront tendance à prendre du poids;
- manqueront d'attention et d'intérêt en classe et surtout dans des activités d'apprentissage;
- manqueront d'énergie et seront fatigués tout l'avant-midi;
- seront de mauvaise humeur et irritables.

Le déjeuner est l'occasion idéale pour partager un moment de qualité avec la famille.



La prise du déjeuner de façon régulière favorise la régularité dans l'horaire des repas de la journée.

Si vous manquez de temps, assurez-vous d'avoir en votre possession des aliments tels un muffin, des céréales, une barre tendre, un morceau de fromage ou un yogourt à boire.

Faites du petit déjeuner une activité familiale! Lorsque le moment s'y prête, faites participer les enfants à la préparation du déjeuner, vous éveillerez leurs intérêts sur la préparation des aliments et la saine alimentation.

La collation

La collation a des bienfaits, entre autres pour les gens aux prises avec le diabète. La collation permet de mieux répartir la consommation de glucides au cours de la journée ce qui permet de mieux contrôler la glycémie en réduisant les fringales et en évitant de trop manger aux repas.

La collation est une belle façon de nourrir son corps entre deux repas. Lorsque la faim se fait sentir, la collation saine apporte de l'énergie et des nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps en incluant des fibres. Les fibres proviennent majoritairement des produits céréaliers de blé entier, des fruits, des légumes et des légumineuses. Ces fibres aident à contrôler la faim et à procurer un sentiment de satiété, deux déterminants majeurs dans le contrôle du poids chez les gens aux prises avec un surplus de poids et avec le diabète.

Pour une personne diabétique, une collation saine permet :

- de mieux répartir son apport en glucide durant la journée;
- de prévenir des incidences d'hypoglycémie;
- l'apport en vitamines, minéraux et en fibres, essentiels au bon fonctionnement du corps;
- le contrôle du poids.

Pour les personnes prenant des médicaments pour le contrôle du diabète, il est recommandé de parler à un médecin ou à une nutritionniste avant de prendre régulièrement des collations.

La consommation de collations saines a, de plus, des effets positifs sur la santé des dents. Une collation saine, faible en sucre ajouté et provenant de deux des quatre groupes alimentaires canadiens prévient la formation des caries.



Kellogg's Froot Loops



| Nutrition Facts Valeur nutritive | | | |
|---|----------|----------------------------------|--|
| Serving 3/4 cup (27 g) Portion de 3/4 tasse (27 g) | | | |
| Amount per serving | Cereal | With 1/2 Cup 2% Milk | |
| Teneur par portion | Céréales | Avec 1/2 tasse de lait 2 % | |
| Calories / Calories | 100 | 170 | |
| % Daily Value / % valeur quotidienne | | | |
| Fat / Lipides 0.5 g† | 1 % | 5 % | |
| Saturated / saturés 0.5 g + Trans / trans 0 g | 2 % | 10 % | |
| Cholesterol / Cholestérol 0 mg | 0 % | 3 % | |
| Sodium / Sodium 110 mg | 5 % | 7 % | |
| Potassium / Potassium 30 mg | 1 % | 6 % | |
| Carbohydrate / Glucides 24 g | 8 % | 10 % | |
| Fibre / Fibres 1 g | 4 % | 4 % | |
| Sugars / Sucres 12 g | | | |
| Starch / Amidon 11 g | | | |
| Protein / Protéines 1 g | | | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % | 8 % | |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % | 0 % | |
| Calcium / Calcium | 0 % | 15 % | |
| Iron / Fer | 25 % | 25 % | |
| Vitamin D / Vitamine D | 0 % | 25 % | |
| Thiamin / Thiamine | 40 % | 45 % | |
| Riboflavin / Riboflavine | 2 % | 15 % | |
| Niacin / Niacine | 6 % | 10 % | |
| Vitamin B ₆ / Vitamine B ₆ | 10 % | 10 % | |
| Folate / Folate | 8 % | 10 % | |
| Vitamin B ₁₂ / Vitamine B ₁₂ | 0 % | 25 % | |
| Pantothenate / Pantothénate | 6 % | 10 % | |
| Phosphorus / Phosphore | 2 % | 15 % | |
| Magnesium / Magnésium | 2 % | 10 % | |
| Zinc / Zinc | 10 % | 15 % | |

† Amount in cereal / Dans les céréales.

Kellogg's Special K



| Nutrition Facts Valeur nutritive | | | |
|---|----------|----------------------------------|--|
| Serving 1 1/4 cup (29 g) Portion de 1 1/4 tasse (29 g) | | | |
| Amount per serving | Cereal | With 1/2 Cup 1% Milk | |
| Teneur par portion | Céréales | Avec 1/2 tasse de lait 1 % | |
| Calories / Calories | 110 | 160 | |
| % Daily Value / % valeur quotidienne | | | |
| Fat / Lipides 0 g† | 0 % | 2 % | |
| Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g | 0 % | 5 % | |
| Cholesterol / Cholestérol 0 mg | 0 % | 2 % | |
| Sodium / Sodium 230 mg | 10 % | 12 % | |
| Potassium / Potassium 40 mg | 1 % | 7 % | |
| Carbohydrate / Glucides 22 g | 7 % | 9 % | |
| Fibre / Fibres 0 g | 0 % | 0 % | |
| Sugars / Sucres 3 g | | | |
| Starch / Amidon 19 g | | | |
| Protein / Protéines 5 g | | | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % | 8 % | |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % | 0 % | |
| Calcium / Calcium | 0 % | 15 % | |
| Iron / Fer | 30 % | 30 % | |
| Vitamin D / Vitamine D | 0 % | 25 % | |
| Thiamine / Thiamine | 45 % | 45 % | |
| Riboflavin / Riboflavine | 2 % | 15 % | |
| Niacin / Niacine | 10 % | 15 % | |
| Vitamin B ₆ / Vitamine B ₆ | 10 % | 10 % | |
| Folate / Folate | 8 % | 10 % | |
| Vitamin B ₁₂ / Vitamine B ₁₂ | 0 % | 30 % | |
| Pantothenate / Pantothénate | 6 % | 15 % | |
| Magnesium / Magnésium | 6 % | 10 % | |
| Zinc / Zinc | 6 % | 10 % | |
| Manganese / Manganèse | 15 % | 15 % | |

† Amount in cereal / Dans les céréales.



Recettes déjeuners

Gruau

La consommation de gruau au petit déjeuner est une façon brillante de bien commencer la journée. Combiné à un verre de lait, un fruit ou un verre de jus de vrai fruit, un gruau constitue un déjeuner complet.

Gruau de base

Portions : 4

Préparation : 5 min

Cuisson : 6-8 min

Ingrédients

2 tasses (500 ml) d'eau

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine, non cuits

Cassonade, sirop d'érable ou miel

Préparation

1- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Baisser le feu et ajouter les flocons d'avoine.

2- Cuire pendant environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée par les flocons. Retirer du feu. Ajouter les garnitures au goût et servir.

Conseil : Soyez créatif! Personnalisez votre recette en ajoutant des noix et des fruits selon vos goûts!



Gruau santé à l'érable

Portions : 4

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de lait ou d'eau

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine, non cuits

½ tasse (125 ml) de noix de Grenoble hachées

2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

1 c. à thé (5ml) de vanille

½ c. à thé de sel

Préparation

1- Dans une casserole, mélanger le lait et le sel. Porter à ébullition. Baisser le feu.

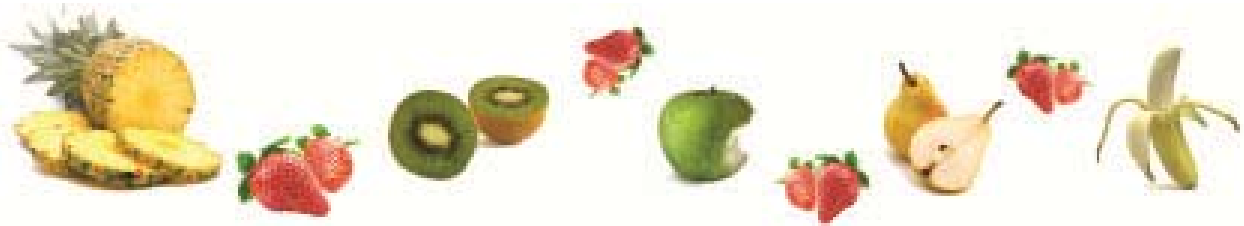
2- Inclure le reste des ingrédients et mélanger le tout.

3- Cuire environ 5 à 7 min ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé par les flocons.

4- Retirer du feu et servir.

Gruau aux bananes





Portions : 4

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de lait ou d'eau

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine, non cuits

1 banane mûre en purée

1 banane en tranches

10 g de chocolat noir 70% cacao en petits morceaux

Préparation

1- Dans une casserole, porter le lait à ébullition. Réduire le feu et incorporer les flocons d'avoine.

2- Cuire environ 5 à 7 min ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé par les flocons d'avoine.

3- Retirer du feu. Incorporer la purée de banane et mélanger.

4- Garnir avec la cassonade, les tranches de banane et le chocolat noir et servir.

Gruau onctueux à la pomme, cannelle et aux raisins

Portions : 4

Préparation : 5 min

Cuisson : 8-10 min



Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine, non cuits
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 ml) de raisins secs
- 2 c. à thé (10 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- 1 pomme, pelée et coupée en dés

Préparation

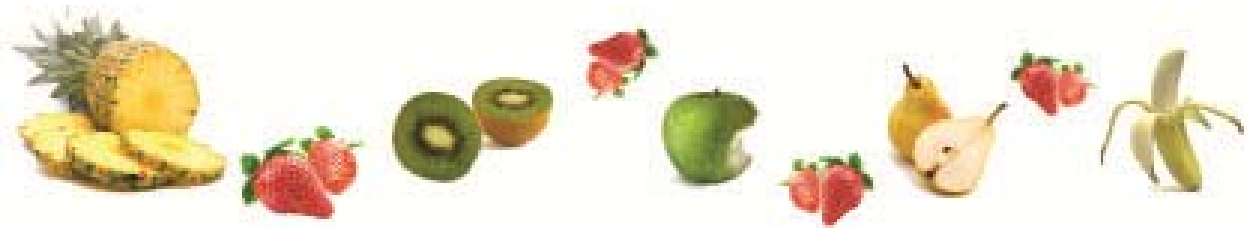
- 1- Dans une casserole, mélanger l'eau, la cassonade, la cannelle et le sirop d'érable.
- 2- Porter à ébullition. Baisser le feu et incorporer les flocons d'avoine.
- 3- Cuire environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé par les flocons.
- 4- Retirer du feu, ajouter les raisins puis servir.



Céréale

Le terme céréale est utilisé en agriculture pour identifier les différentes plantes qui produisent les grains que l'on consomme tels l'orge, l'avoine, le blé pour n'en nommer que quelques-unes .

Le terme céréale réfère aussi au mélange de grains que l'on consomme au petit déjeuner appelé céréales à déjeuner. Dans les mélanges commerciaux de céréales à déjeuner, on retrouve les céréales pour bébé telles le Pablum, les céréales sucrées (Froot Loops, Corn Pops, Honeycomb



et

autres et les céréales santé (gruau, Cheerios multigrains, Squares à l'avoine (Quaker), céréales Shreddies, Muesli (Choix du Président) et autres.

Pour vous aider à faire un choix judicieux dans le choix de vos céréales achetées en magasin, voici deux points à considérer :

- Assurez-vous que les céréales contiennent au moins 2 g de fibre par portion.
- Assurez-vous que la quantité de sucre soit inférieure à 6 g par portion ou 10 g si les céréales contiennent des fruits séchés.

Tout comme le gruau, les céréales constituent un choix judicieux dans la sélection d'un déjeuner santé. Cependant, une grande quantité de céréales que l'on retrouve sur les étagères des épiceries contiennent beaucoup de sucre ajouté.

Voici des recettes qui vous permettront de confectionner vos céréales selon vos goûts. Ces recettes ne contiennent pas de sucre ajouté et contiennent plus de 2 g de fibres.

La préparation demande cependant une certaine planification. Pour obtenir une texture et un goût recherché, il est recommandé de cuire les ingrédients secs à l'avance et de les entreposer dans un contenant hermétique.

Voici quelques recettes de choix! Pour améliorer le goût, ajoutez des petits fruits frais ou congelés.

Granola maison (recette de base)

Portions : 10

Préparation : 10 min

Cuisson : 25-35 min

Ingrédients

5 tasses (1250 ml) de flocons d'avoine

1 tasse (250 ml) de graines de tournesol ou autres

⅓ tasse (160 ml) de noix de coco râpée





$\frac{2}{3}$ tasse (160 ml) de miel
 $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) d'huile de canola
1 tasse (250 ml) de raisins secs
Lait au goût

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 350°F.
- 2- Huiler légèrement une plaque allant au four d'environ 23 x 23 cm en utilisant 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola.
- 3- Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients (à l'exception des raisins secs).
- 4- Insérer les ingrédients dans le moule, cuire environ 25-35 min, jusqu'à ce que le mélange devienne doré. Brasser de temps à autre.
- 5- Laisser refroidir puis ajouter les raisins secs.
- 6- Servir avec du lait.

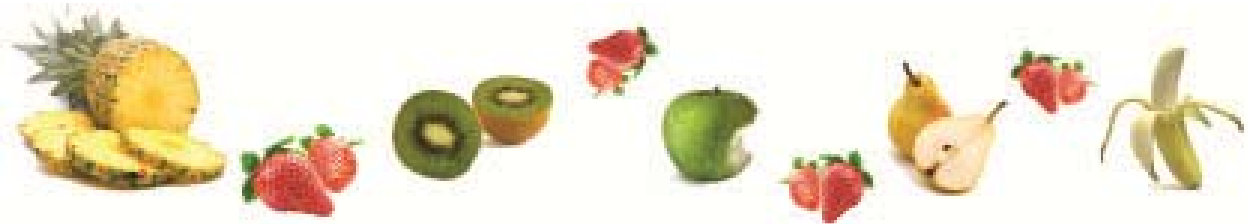


Voici quelques alternatives à la recette de base pour les personnes aventureuses de saveur! **Granola croquant aux pacanes**

Portions : 10
Préparation : 10 min
Cuisson : 25-35 min

Ingrédients

2 c. à thé (10 ml) d'huile de canola
3 tasses (750 ml) de flocons d'orge ou d'avoine
2 tasses (500 ml) de pacanes hachées grossièrement
1 tasse (250 ml) de noix de coco séchée, râpée, non sucrée



1 tasse (250 ml) de raisins secs
1/2 tasse (120 ml) de farine de kamut ou de blé entier
¼ tasse (60 ml) de miel
1 pincée de sel
Lait au goût

Préparation

Voir préparation de base.

Granola ensoleillé

Portions : 10
Préparation : 10 min
Cuisson : 25-35 min

Ingrédients

3 tasses (750 ml) de flocons de céréales
(avoine, orge, seigle, etc.)
¾ tasse (190 ml) de noix de coco sucrée



réales

non



⅓ tasse (80 ml) de lait en poudre
⅓ tasse (80 ml) de germe de blé
⅓ tasse (80 ml) de son d'avoine
⅛ c. à thé (0,6 ml) de muscade moulue
⅛ c. à thé (0.6 ml) de gingembre moulu
½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
2 c. à table (30 ml) d'huile canola
2 c. à table (30 ml) de miel
2 c. à table (30 ml) de mélasse
Lait au goût

Préparation

- 1- Se référer à la préparation de base.
- 2- Lors du mélange, bien mélanger les ingrédients secs et liquides séparément pour ensuite mélanger le tout avant la cuisson.
- 3- Servir avec du lait.

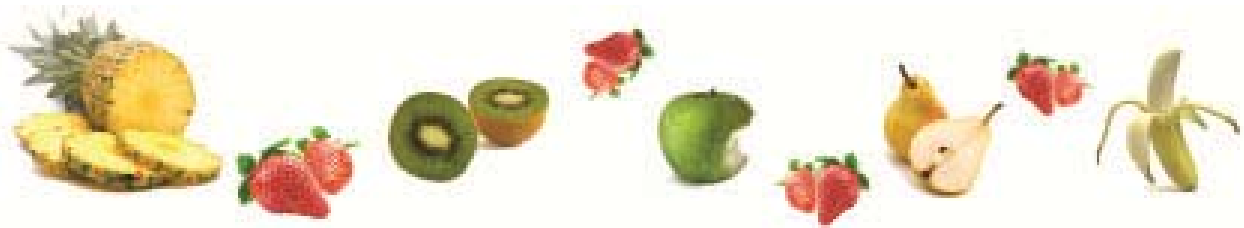
Crêpe

Pour vous épargner du temps, il est possible de préparer la pâte à crêpe à l'avance et de la mettre au réfrigérateur la veille. De cette façon, vous aurez le temps de bien déguster votre petit déjeuner avec la famille.

Si vous avez des restants, mettez-les au réfrigérateur! Vous n'aurez qu'à les réchauffer au four à micro-ondes le lendemain!

Crêpe mince





Portions : 8
Préparation : 5-8 min
Cuisson : 5-10 min

Ingrédients

1 ¼ tasse (310 ml) farine blé entier (ou autre)
1 ¼ tasse (310 ml) lait





1 œuf légèrement battu
1 c. à table + 2 c. à thé (25 ml) de sucre
Huile de canola

Garnitures : Sirop d'érable, yogourt ou beurre d'arachide
Petits fruits, banane, pomme ou autres fruits en compote,
frais ou congelés

Préparation

- 1- Mélanger la farine et le sel ensemble.
- 2- Faire un trou au milieu et y ajouter l'œuf et un peu de lait.
- 3- Fouetter brièvement jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, en ajoutant graduellement le reste du lait.
- 4- Dans un poêlon, enduire la surface d'environ 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola et chauffer à feu moyen vif.
- 5- À l'aide d'une louche, verser environ 2 c. à table (30 ml) du mélange dans le poêlon et cuire environ 1-2 min jusqu'à ce que le dessous de la crêpe soit doré; retourner et cuire 30-45 secondes.
- 6- Ajouter les garnitures au goût et déguster!

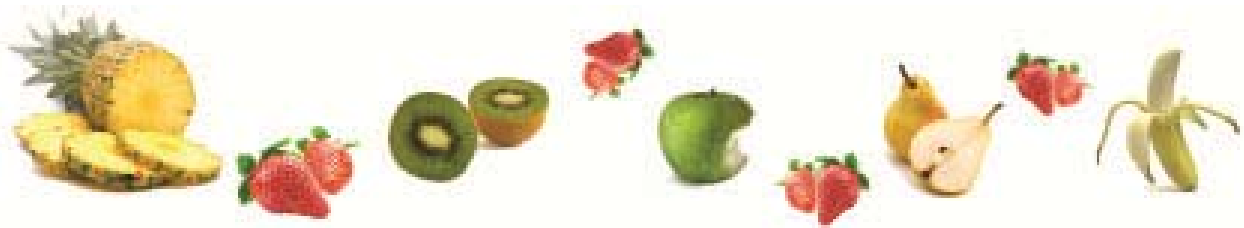
Pour une recette plus variée, remplacez la farine de blé entier par des flocons d'avoine! De plus, vous pouvez remplacer la moitié de la farine par du Pablum. Le goût sera tout autrement délicieux!

Crêpe (pancake) de blé entier aux bananes ou aux bleuets

Portions : 6-8
Préparation : 10 min
Cuisson : 5-10 min

Ingrédients

1 ½ tasse (325 ml) farine blé entier (ou tout usage)



- 3 c. à table (45 ml) de cassonade
- 1 c. à table (15 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- ¼ c. à thé de sel
- 1 ¼ tasse (300 ml) de lait
- 1 œuf battu
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola
- ½ c. à thé (2 ml) de vanille
- 1 grosse banane ou une tasse (250 ml) de bleuets frais ou surgelés
- Garniture : yogourt à la vanille, sirop ou compote de fruits

Préparation

- 1- Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
- 2- Dans un autre bol, mélanger le lait, l'œuf, l'huile et la vanille.
- 3- Mélanger les ingrédients secs aux ingrédients liquides.
- 4- Ajouter une tasse de bleuets ou une tasse de banane en rondelles à la pâte à crêpes. Brasser délicatement.
- 5- Faire chauffer un peu d'huile à feu moyen dans une poêle. À l'aide d'une louche, verser environ ¼ de tasse (60 ml) de pâte à crêpe dans la poêle et faire cuire environ 1 ½-2 minutes d'un côté ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée. Retourner la crêpe et cuire environ 30-60 secondes.
- 6- Garnir selon les garnitures choisies et déguster.

Pour varier le goût, remplacez le quart de la farine de blé entier par du Pablum ou des flocons d'avoine. Le goût sera différemment bon!

Gaufre

Tout comme pour les crêpes, il est possible de préparer le mélange à pâte la veille. Une fois cuit, si vous avez des restants, mettez-les au congélateur! Vous n'aurez qu'à les réchauffer au four à micro-ondes ou dans le grille-pain!

Portions : 4

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients

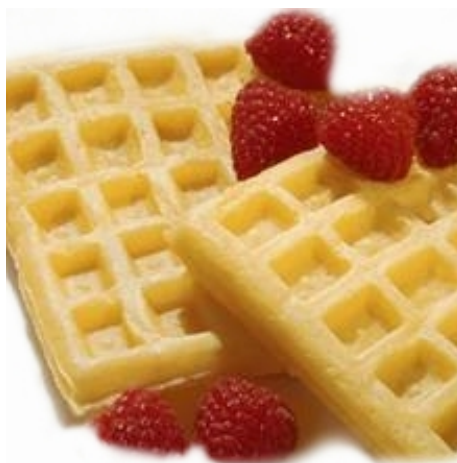




1 tasse (250 ml) farine
2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
½ c. à thé (2 ml) de sel
2 œufs
2 c. à table (30 ml) de cassonade
2 c. à table (60 ml) d'huile de canola
1 c. à thé (5 ml) de vanille
1 tasse (250 ml) de lait

Garnitures : sirop d'érable, yogourt ou beurre d'arachide

Petits fruits, banane, pomme ou autres fruits en compote, frais ou congelés



Préparation

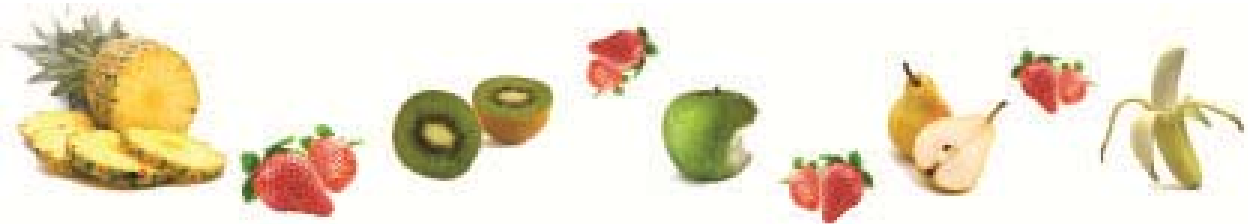
- 1- Mélanger dans un bol, la farine, la poudre à pâte, le sel.
- 2- Dans un autre bol, fouetter les œufs avec la cassonade et la vanille pendant 2-3 min. Tout en brassant, incorporer graduellement l'huile.
- 3- Ajouter les ingrédients secs au mélange, brasser jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 4- Préchauffer le gaufrier. Selon la capacité du gaufrier, verser ½ tasse à 1 tasse du mélange. Cuire de 3 à 5 min jusqu'à ce que la gaufre soit dorée.

Pain doré

Portions : 6-8
Préparation : 5 min
Cuisson : 5-10 min

Ingrédients

4 œufs



1 tasse (250 ml) de lait
Pain blé entier
Cannelle
Huile de canola
Sirop d'érable

Préparation

- 1- Battre dans un bol les œufs, le lait et la cannelle.
- 2- Imbiber les tranches de pain des deux côtés.
- 3- Dans un poêlon, enduire la surface d'environ 1 thé (5 ml) d'huile de canola et chauffer à feu moyen vif.
- 4- Cuire les tranche de pain jusqu'à ce que chaque côté soit doré.
- 5- Servir avec du sirop d'érable.



c. à

Suggestion : essayez un pain au raisin, le goût sera différent, mais tout aussi bon!

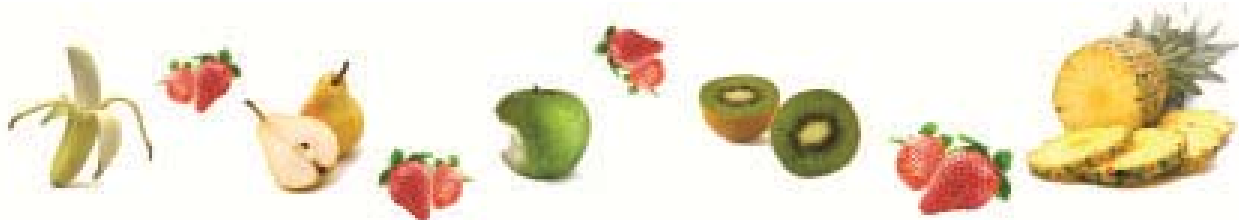
Déjeuner complet : complétez votre déjeuner avec un fruit et un verre de lait. De cette façon, vous aurez un petit déjeuner complet et nutritif!

Muffins

Les muffins se conservent très bien au congélateur. Doublez la recette et conservez -les au congélateur. De cette façon, vous pourrez satisfaire la famille plus longtemps!

Muffins aux fruits

Portions : 12



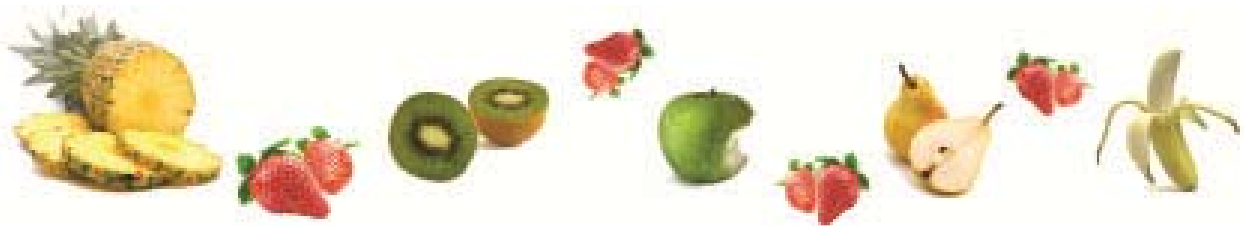
Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

$\frac{3}{4}$ tasse (200 ml) de farine tout usage





- ¾ tasse (200 ml) de farine blé entier
- 1 c. à table (15 ml) de poudre à pâte
- ¼ à thé (1ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) cassonade
- 1 œuf battu
- ¾ tasse (200 ml) lait
- ¼ tasse (60 ml) huile de canola
- 1 tasse de fruits frais, surgelés ou fruits en conserve égouttés et coupés en petits morceaux



Préparation

- 1- Chauffer le four à 400°F et graisser les moules à muffins avec de l'huile.
- 2- Dans un grand bol, mélanger les deux farines, la poudre à pâte et le sel.
- 3- Dans un autre bol, mélanger la cassonade, l'œuf battu, le lait, l'huile.
- 4- Mélanger les ingrédients liquides avec les ingrédients solides jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 5- Ajouter les fruits et brasser délicatement.
- 6- Diviser la pâte également dans les moules à muffins.
- 7- Faire cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre, sans pâte collée au cure dent.

Variante : en plus de varier les fruits dans la recette, remplacez la farine blanche par des céréales de son. Le son apporte une quantité importante de fibres, lesquelles sont bénéfiques pour la santé. Les fibres n'auront jamais goûté aussi bon!

Bagel aux œufs gratinés

Portions : 4
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients

6 œufs cuits durs, hachés





½ tasse (125 ml) jambon ou viande sauvage cuit, coupé en petits morceaux

⅓ tasse (85 ml) mayonnaise

1 c. à table (15 ml) oignon vert, haché

Sel, au goût

Poivre, au goût

4 bagels

½ tasse (125 ml) fromage cheddar fort, râpé

Préparation

1- Mélanger les œufs, le jambon, la mayonnaise et l'oignon vert. Saler et poivrer.

2- Trancher les bagels en deux et faire griller.

3- Répartir le mélange aux œufs sur les demi-bagels et parsemer de fromage.

4- Faire griller au four grille-pain ou sous le gril du four jusqu'à ce que le fromage soit doré, ou réchauffer au four à micro-ondes à intensité moyenne (50%), 30 secondes puis servir.



Burrito matin

Portions : 2

Préparation : 10 min

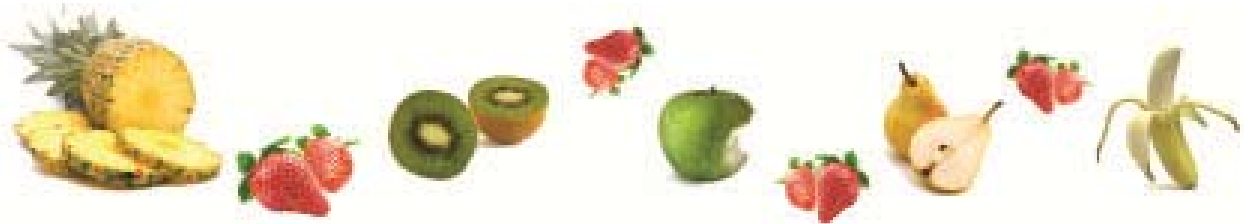
Cuisson : 10 min

Ingrédients

4 œufs battus

2 tortillas blé entier

¼ tasse (60 ml) poivron rouge, en cubes



¼ tasse (60 ml) poivron vert, en cubes
3 c. à table (45 ml) oignon, haché finement
1 c. à thé (5 ml) persil frais
1 c. à thé (5 ml) huile de canola
Salsa au goût
Crème sure au goût

Préparation

- 1- Dans un poêlon, chauffer l'huile de canola et faire sauter les légumes.
- 2- Lorsque les légumes sont tendres, baisser le feu au minimum et ajouter les œufs. Brassier constamment.
- 3- Quand les œufs sont cuits, retirer du feu.
- 4- Dans une assiette allant au four à micro-ondes, déposer les tortillas. Cuire 15-25 secondes à puissance maximum.
- 5- Déposer le mélange d'œuf cuit dans les tortillas et ajouter le persil, la salsa et la crème sure. Rouler et servir.



Suggestion : il est possible de cuire les légumes et les œufs la veille et de les conserver au réfrigérateur. Vous n'aurez qu'à réchauffer le mélange d'œuf cuit au four à micro-ondes le matin!

Sandwich déjeuner

Portion : 1
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

Ingrédients

1 œuf
1 tranche de jambon ou viande sauvage



- 1 tranche de fromage
- 1 muffin anglais
- Margarine non-hydrogénée

Préparation

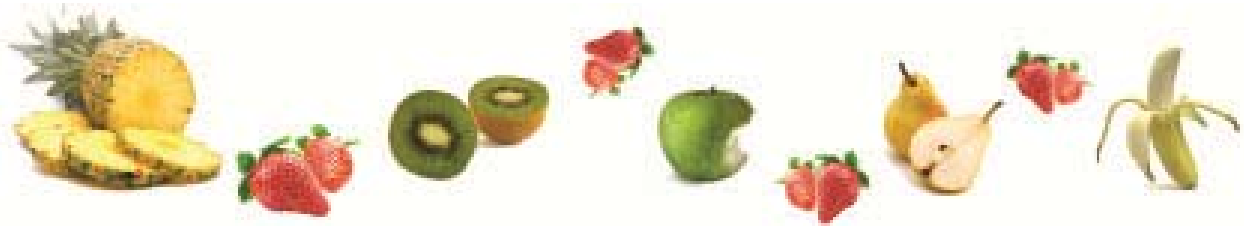
- 1- Faire rôtir légèrement le muffin anglais au grille-pain.
- 2- Briser l'œuf dans un bol allant au four à micro-ondes d'une grandeur comparable au muffin anglais.
- 3- Cuire le jambon ou la viande sauvage dans la poêle.
- 4- Cuire l'œuf au four à micro-ondes pendant environ une minute à puissance maximum.
- 5- Étendre une mince couche de margarine à l'intérieur du muffin anglais et y déposer le fromage.
- 6- Ajouter l'œuf et le jambon cuits.



Omelette aux légumes

- Portions : 2
- Préparation : 10 min
- Cuisson : 5-10 min

Ingrédients



2 œufs
⅓ tasse (80 ml) lait écrémé
½ tasse (120 ml) champignons coupés en tranches fines
½ tasse (120 ml) poivrons verts et rouges, coupés en dés
½ tasse (120 ml) brocoli coupé en morceaux
¼ tasse (120ml) oignon coupé en morceaux
Sel et poivre au goût
½ tasse (120 ml) fromage cheddar ou mozzarella partiellement écrémé
Huile de canola



Préparation

- 1- Dans un bol, mélanger les œufs et le lait à l'aide d'un fouet.
- 2- Ajouter les légumes le sel et le poivre puis mélanger.
- 3- Verser la préparation dans un poêlon enduit d'huile de canola et chauffer à feu moyen.
- 4- Cuire jusqu'à ce que les bords de l'omelette soient pris. Retourner l'omelette et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit doré. Retirer du feu.
- 5- Étendre le fromage sur l'omelette, plier l'omelette en deux et servir .

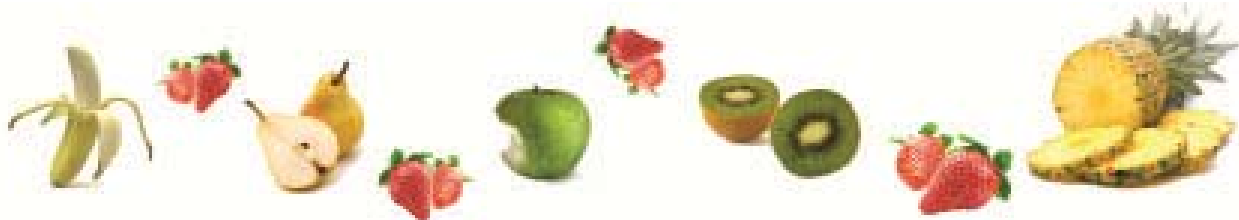
Suggestion : Ajoutez du saumon ou autre viande de bois au mélange. Le goût sera particulier et tout aussi bon. Surprenez-vous!

Coupe de yogourt aux fruits et au granola

Portions : 4
Préparation : 10

Ingrédients

1 tasse (250 ml) petits fruits congelés ou frais



2 tasses (500 ml) yogourt vanille
¼ de tasse (60 ml) sirop d'érable
1 tasse (250 ml) céréales granola, muesli
ou flocons d'avoine

Préparation

- 1- Décongeler les petits fruits.
- 2- Déposer dans 4 bols les céréales granola, les petits fruits et le yogourt. Savourez!

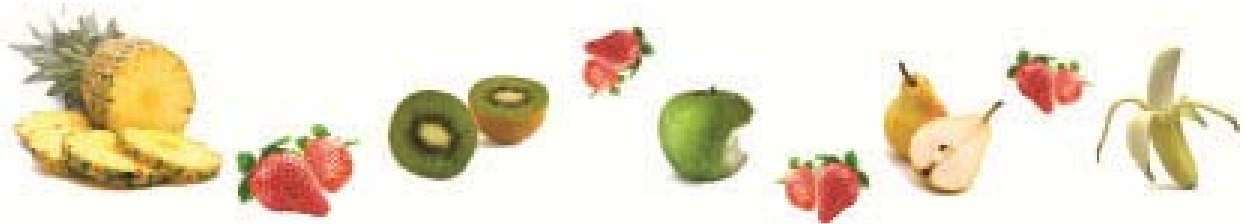
Crème délicieuse

Portion : 1
Préparation : 10 min

Ingrédients

2 c. à table (30 ml) de yogourt nature ou vanille
1 à 2 c. à thé (5-10 ml) de miel





- 1 c. à table de jus de citron
- 2 c. à table d'huile de canola
- 2 c. à thé d'amandes moulues
- 2 c. à thé de flocons d'avoine
- 2 c. à thé de graines de lin
- 1-2 bananes mûres

Préparation

- 1- Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur ou mélanger simplement tous les ingrédients ensemble.
- 2- Apprêter avec des petits fruits.

Polenta accompagnée de compote de fruits



Créée par Emily Richards, P.H. Ec. © Fondation des maladies du cœur.

Portions : 6

Préparation : 40 min



Cuisson : 5-10 min

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de lait
1 tasse (250 ml) d'eau
 $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de farine de maïs
2 c. à table (30 ml) de miel liquide
Pincée de muscade
2 c. à table (25 ml) margarine non hydrogénée
Compote de fruits, fruits frais, congelés ou en conserve



Préparation

Dans une casserole, porter le lait et l'eau à ébullition. Lentement mais continuellement, ajouter la farine de maïs tout en fouettant. Ramener à ébullition, puis réduire le feu et mijoter à feu doux, en remuant constamment pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que la polenta devienne ferme sur la cuillère.

Ajouter le miel et la muscade en remuant. Verser dans un moule carré de deux litres et étendre uniformément. Laisser refroidir complètement à température de la pièce ou réfrigérer jusqu'à ce que la polenta soit ferme.

Découper la polenta en six carrés et réserver. Dans une grande poêle antiadhésive, fondre la margarine à feu moyen-vif et brunir la polenta pendant environ cinq minutes en la retournant une fois ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Ajouter les garnitures et servir.

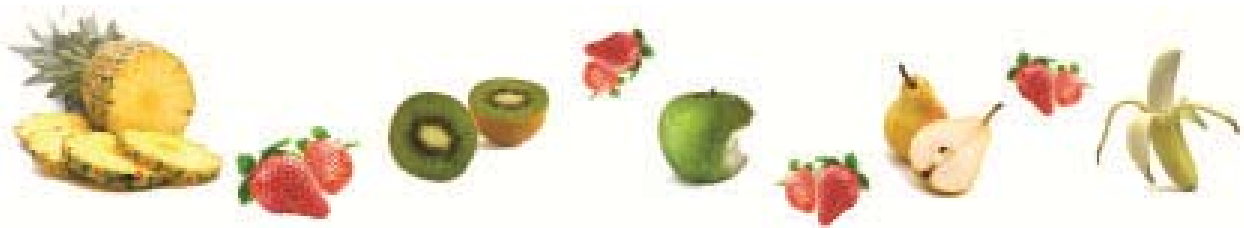
Suggestion : préparer la polenta et la garniture à l'avance. Ce plat se réchauffe rapidement au four à micro-ondes!

Lait frappé aux fruits

Portions : 4

Préparation : 10 min

Ingrédients



2 tasses (500 ml) de fruits frais ou congelés sans sucre ou en conserve, égouttés
 1 tasse (250ml) de yogourt à la vanille ou nature
 2 tasses (500 ml) de lait
 1 c. à thé de miel ou sirop d'érable

Préparation

- 1- Si vous utilisez des fruits frais : les laver, les peler et les couper.
- Si vous utilisez des fruits en conserve : les égoutter à l'aide d'une passoire.
- Si vous utilisez les fruits congelés : les faire décongeler un peu.
- 2- Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et bien réduire le tout en purée liquide. Servir.



Les collations

Une collation saine contribue de façon importante au besoin en énergie du corps, mais aussi au nutriment nécessaire pour son bon fonctionnement et son bon développement.

Malheureusement, beaucoup de collations que l'on consomme nuisent au bon fonctionnement et au développement du corps. Les chips, le chocolat, les boissons gazeuses, les frian-



disés, les boissons sucrées sont des aliments à haute valeur énergétique et vides en éléments nutritifs. Ces aliments sont en partie responsables des problèmes de santé qui affectent les communautés tels l'obésité, le diabète et les maladies du cœur.

Pour vous guider vers un choix sain, une collation santé devrait être constituée d'aliments provenant du Guide alimentaire canadien : fruits, légumes, yogourt, fromage, bannique (de préférence de blé entier) , bol de céréales, barre tendre, muffin maison...

Voici quelques recettes pour satisfaire votre faim!

Recettes de collations

Boules de céréales

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de Rice Krispies ou de Corn Flakes
½ tasse de beurre d'arachide

Préparation

- 1- Écraser les céréales dans un bol.
- 2- Mélanger les céréales et le beurre d'arachide et façonner en boules.
- 3- Placer au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elles durcissent et savourer!

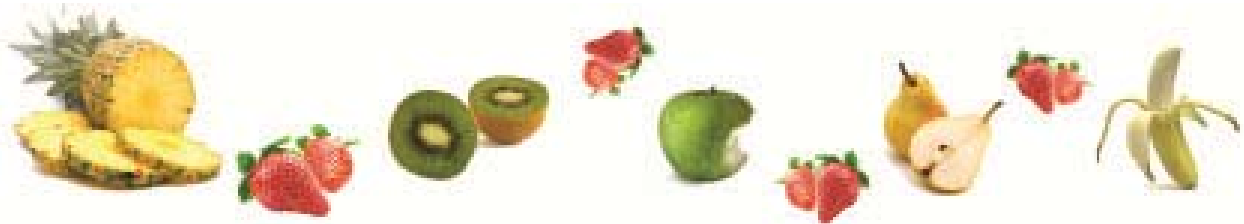


Méli-mélo maison

Portions : 6
Préparation : 5 min

Ingrédients

4 tasses (1L) céréales de type Shreddies



- 4 tasses (1L) céréales de type Cheerios
- 3 tasses (750 ml) de maïs soufflé non salé
- 2 tasses (500ml) de bretzels
- 2 tasses (500ml) de raisins secs (ou autres fruits séchés)
- 1 tasse (250 ml) d'arachides

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble.



Bouchées de pommes

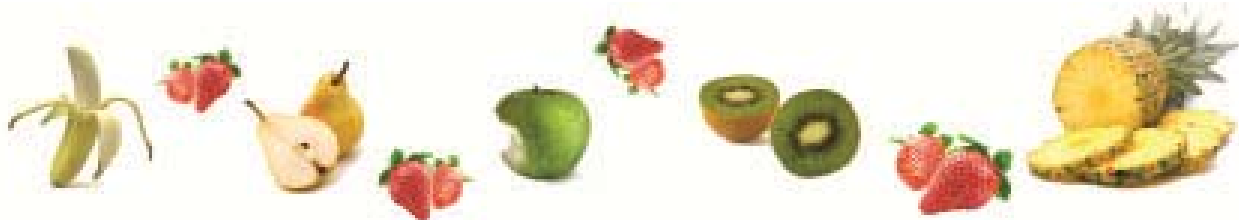
Portions : 4

Préparation : 10 min

Ingrédients

1-2 pommes coupées en tranches minces (environ 1 cm





d'épaisseur)

½ tasse (120 ml) de beurre d'arachide

1 banane coupée en tranches (environ ½ cm d'épaisseur)

½ c. à thé de cannelle

½ tasse de bleuets frais (optionnel)

Préparation

- 1- Étendre le beurre d'arachide sur les pommes.
- 2- Ajouter les tranches de bananes.
- 3- Saupoudrer de cannelle.
- 4- Ajouter les bleuets et servir.

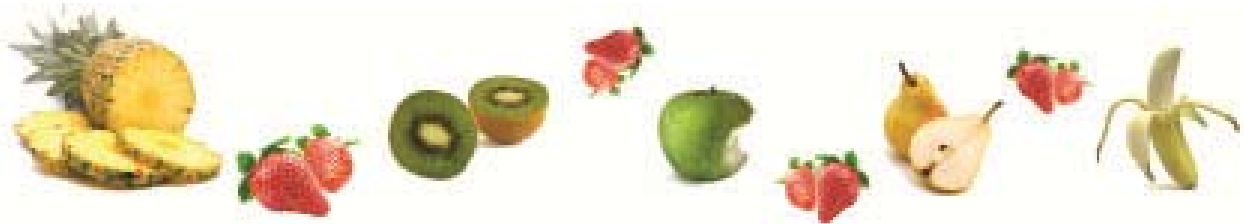
Salade de fruits

Portions : 4-6

Préparation : 10 min

Ingrédients





- 2 pommes en cubes
- 2 bananes en rondelles
- 1 poire en cubes
- 2 oranges sans pépins, pelées et coupées en morceaux
- 1 boîte de 16 onces (environ 480 ml) d'ananas dans le jus
- Tout autre fruit de saison (fraises, bleuets, cantaloup, raisins...)
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange 100% pur

Préparation

- 1- Laver, peler les fruits et les couper en morceaux.
- 2- Mettre les fruits dans un bol, ajouter les ananas avec leur jus.
- 3- Ajouter le jus d'orange et bien mélanger.



Suggestion : si vous avez des surplus, conservez-les au réfrigérateur. La salade de fruits aura tout aussi bon goût!

Biscuits à l'avoine et aux raisins

Passeport santé

Portions : 12
Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min



Ingrédients

- 2 œufs moyens battus
- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola
- ½ tasse (125 ml) de noix
- ½ tasse de fruits séchés
- 2 grosses bananes très mûres écrasées
- 2 tasses (500 ml) flocons d'avoine

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 350°F (180°C) .
- 2- Mélanger les ingrédients dans l'ordre.
- 3- Déposer, à l'aide d'une cuillère à crème glacée, 12 demi-boules sur une plaque à biscuit légèrement graissée.
- 4- Aplatir les demi-boules avec les doigts légèrement mouillés.
- 5- Mettre au four sur la grille du centre durant 25 minutes environ.



Suggestion : servez les biscuits avec du yogourt, délicieux!

