

Bonjour la vie!

Livre de recettes pour des
femmes et des bébés en santé
5^e édition



Fondation OLO
pour naître en santé

www.fondationolo.ca



www.fondationolo.ca

LA GRANDE FAMILLE DE LA FONDATION OLO SOUHAITE UN BÉBÉ EN SANTÉ À TOUTES LES FUTURES MAMANS DU QUÉBEC!

Depuis 1991, la Fondation OLO a contribué à la santé de près de 200 000 nouveau-nés en offrant oeufs, lait, jus d'orange et suppléments de vitamines et minéraux aux femmes enceintes dans le besoin.

Grâce à cet appui, les femmes peuvent améliorer leur alimentation pendant leur grossesse, ce qui contribue significativement à la santé de l'enfant qu'elles portent.

Mise sur pied par les spécialistes en périnatalité des CLSC, cette intervention a fait ses preuves au fil des ans. Elle est offerte dans les centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux et dans les centres intégrés de santé et de services sociaux (CIUSSS et CISSS) de tout le Québec en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux et le Programme canadien de nutrition en périnatalité (PCNP).

LA FONDATION OLO REMERCIE TOUS CEUX ET CELLES QUI ONT GÉNÉREUSEMENT CONTRIBUÉ À LA RÉALISATION DE CE LIVRE DE RECETTES, particulièrement, les membres du Comité scientifique de la Fondation OLO, Josée Bussièrès, nutritionniste et ses collègues diététiciennes du CLSC Côte-des-Neiges, les étudiants en technique de gestion des services alimentaires et de restauration du Collège LaSalle, les étudiants en infographie, Denis Bouchard et Pierrette Coiteux, professeurs au Collège Inter-Dec, de même que les Imprimeries Transcontinental.

D'OÙ VIENT L'IDÉE DE CE LIVRE ?

Des œufs, du lait et du jus d'orange ainsi que des comprimés de vitamines et minéraux vous sont offerts au cours de votre grossesse pour faciliter votre alimentation et vous aider à mieux nourrir votre bébé.

Pour vous aider à consommer les œufs et le lait nous vous proposons dans ce livre, des recettes faciles et simples à faire qui vous aideront à varier votre alimentation.

Les œufs sont la meilleure source de protéines pour vous deux et peuvent être consommés sans aucune crainte durant la grossesse. Le lait vous apporte, à vous et votre bébé, du calcium pour bâtir les os de votre bébé et conserver en bon état ceux de maman. De plus, dans ce livre, il y a quelques recettes sans produits laitiers (symbole main) mais qui donnent quand même du calcium à maman et au bébé.

Les recettes proposées dans ce livre sont savoureuses, économiques et rapides. Elles peuvent faire partie de l'alimentation de la femme durant la grossesse, même si elle fait du diabète de grossesse.

En essayant ces recettes, vous découvrirez une nouvelle façon de prendre votre lait et de consommer vos œufs ou bien peut-être des nouveaux aliments; ils sont tous très bons pour vous, votre bébé et votre famille.

Bon appétit!

Josée Bussièrès
Nutritionniste



TABLE DES MATIÈRES

Recettes

Soupes

- Potage de légumes 5
- Soupe rapide aux haricots 6-7

Plats principaux

- Boules de thon 8-9
- Pain au saumon () 10
- Pain de viande 11
- Haricots gratinés rapido 12-13
- Pizza aux œufs 14-15
- Salade aux 4 haricots () 16-17
- Salade fraîche 18-19
- Strata aux épinards et au jambon 20-21
- Pâté chinois (3 versions) 22-23
- Omelette pour deux 24-25
- Crêpes faciles 26

Sauce

- Béchamel 27

Collations et desserts

- Pain / muffins aux raisins avec céréales de bébé 28-29
- Jello crémeux aux fruits 30
- Pain doré 31
- Muffins au fromage 32-33
- Pain perdu aux fruits 34-35
- Yogourt maison 36-37
- Pouding au riz et aux raisins 38
- Breuvage délice au Lait 39

NB: () = pas de produit laitier

POUR PASSER D'UNE MESURE À L'AUTRE

c. = cuillerée

1 c. à thé = 5 ml

1 c. à table = 1 c. à soupe = 15 ml

$\frac{1}{4}$ tasse = 63 ml = 4 c. à table

$\frac{1}{2}$ tasse = 125 ml = 8 c. à table

$\frac{2}{3}$ tasse = 167 ml

$\frac{3}{4}$ tasse = 188 ml

1 tasse = 250 ml

2 tasses = 500 ml

3 tasses = 750 ml

1 livre = 450 grammes

2,2 livres = 1 kilogramme

POTAGE DE LÉGUMES



2 tasses de lait



1 tasse de bouillon
de poulet (ou de légumes)



1 tasse
de légumes cuits
(brocoli, céleri, carotte
panais, chou chinois)



1 c. à thé de persil



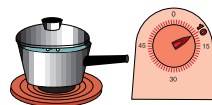
sel et poivre au goût



1. Mettre tous les ingrédients dans un
mélangeur (ou un robot culinaire).



2. Vider le contenu dans un chaudron et bien
mélanger.



3. Réchauffer dans une casserole pendant
10 minutes.



4. Ne pas faire bouillir.

Pour 4 personnes

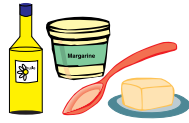


Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille
au CLSC Côte-des-Neiges

SOUPE RAPIDE AUX HARICOTS



1 oignon



1 c. à table d'huile,
de beurre ou de margarine



1 boîte (10 onces) de crème
de champignons ou de céleri



Muscade
(ou cari « curry »)



1 boîte de 14 onces
parmi ces choix:
haricots romains,
haricots rouges,
pois chiches ou flageolets



1 boîte (10 onces)
de lait



sel et poivre au goût



1. Hacher l'oignon en petits morceaux.



2. Dans un chaudron, cuire l'oignon avec
1 c. à table de beurre ou d'huile.



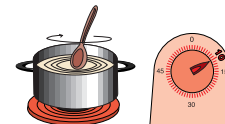
3. Égoutter les haricots.



4. Ajouter la crème de champignons et
les haricots.



5. Ajouter le lait.



6. Chauffer à feu doux pendant 10 à 15
minutes en brassant.



7. Ajouter une pincée de muscade
(ou cari « curry »).



8. Ajouter du sel et du poivre au goût.

Pour 4 personnes



BOULES DE THON



4 tranches de pain



1 tasse de lait



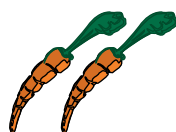
2 œufs



1 boîte (7 onces) de thon



1 petit oignon



2 carottes



4 pommes de terre



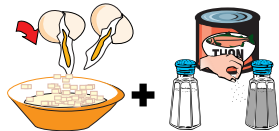
sel et poivre au goût



1. Dans un grand bol, faire tremper les tranches de pain dans le lait pendant 5 minutes.



2. Hacher l'oignon en petits morceaux.



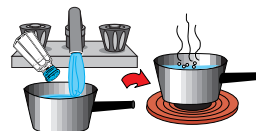
3. Ajouter l'oignon haché, le thon, les œufs, une pincée de poivre et de sel dans le bol.



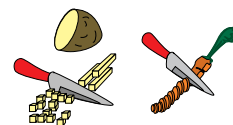
4. Mélanger avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange forme une pâte.



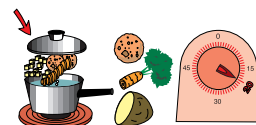
5. Former des boulettes moyennes avec le mélange.



6. Chauffer une grande casserole à moitié remplie d'eau salée.



7. Éplucher et couper en rondelles les carottes et en cubes les pommes de terre.



8. Cuire les carottes, les pommes de terre et les boulettes dans l'eau bouillante pendant 20 minutes avec un couvercle.



9. Ne pas brasser.



10. Enlever l'eau et servir.

Pour 2 personnes



PAIN AU SAUMON (👉)



1 grosse boîte
de conserve (200 gr) de
saumon avec les arêtes



1 boîte (10 onces)
de crème
de champignons
ou de céleri



1/2 tasse de légumes
au choix (oignon,
céleri, brocoli,...)



2 c. à table jus de citron



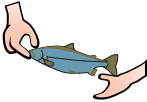
1 œuf



1 tasse de flocons de maïs
(Ex.: Corn Flakes,...)



1. Égoutter le saumon.



2. Enlever la peau du saumon et conserver les
arêtes avec la chair.



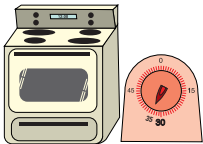
3. Hacher en petits morceaux les légumes.



4. Mélanger tous les ingrédients dans un
grand bol.



5. Presser dans un plat graissé.



6. Cuire au four à 350° pendant 35 minutes.



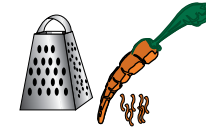
NOTE: Pour augmenter le contenu en fer de
cette recette, ajouter: 1/2 tasse de céréales
pour bébé (enrichies de fer) + 1 œuf.

Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille au CLSC
Côte-des-Neiges

PAIN DE VIANDE



454 g (1 lb)
de boeuf haché maigre



1 carotte



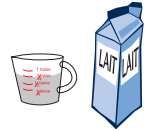
2 branches de céleri



1 oignon



1/2 tasse de gruau
non cuit



3/4 tasse de lait



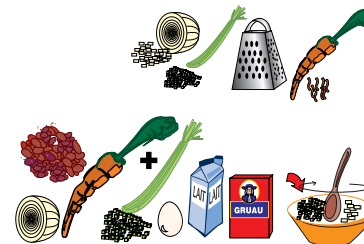
2 oeufs



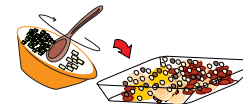
sel et poivre



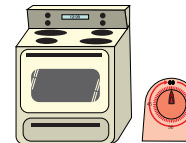
une pincée de thym



1. Râper la carotte, hâcher le céleri, et couper
l'oignon.



2. Mélanger tous les ingrédients ensemble.



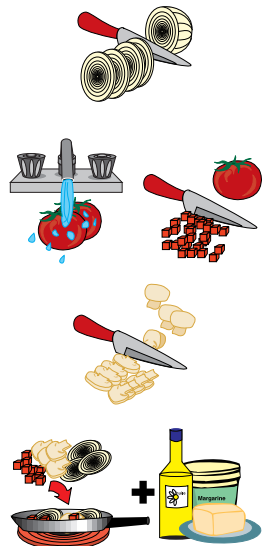
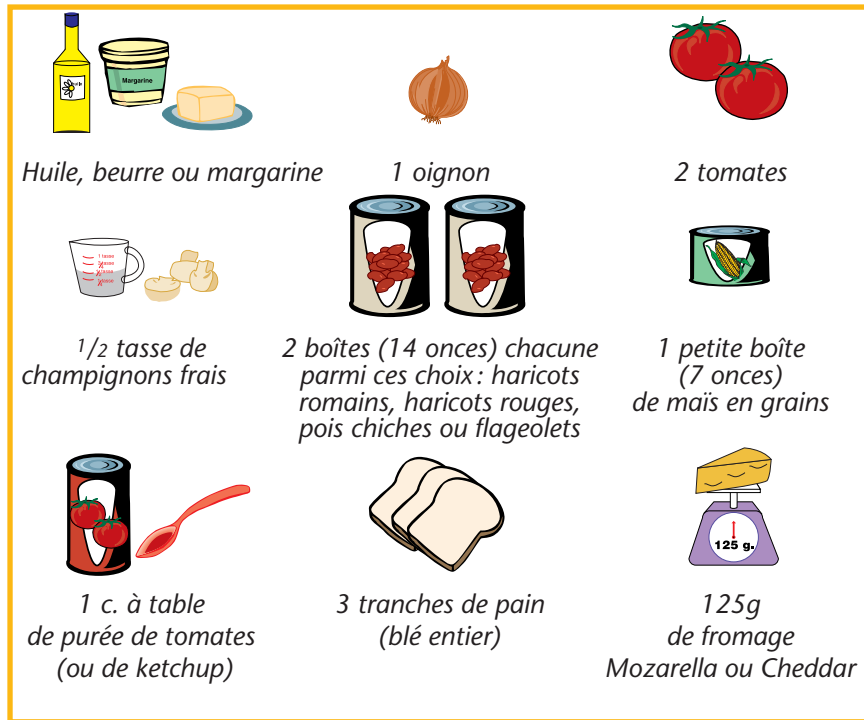
3. Déposer dans un plat graissé allant au four.

4. Cuire 1 heure à 350° F (180° C).

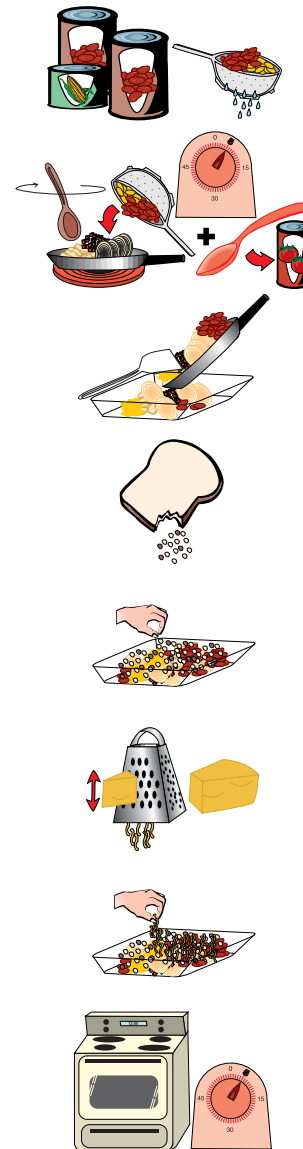
Quantité : 6-8 portions 👤 👤 👤 👤 👤 👤

Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille au CLSC
Côte-des-Neiges

HARICOTS GRATINÉS RAPIDO



1. Couper l'oignon en tranches minces.
2. Laver et couper les tomates en dés.
3. Nettoyer et trancher les champignons.
4. Dans une grande poêle, cuire dans un peu d'huile l'oignon, les tomates et les champignons coupés.



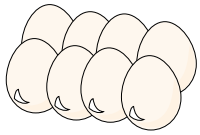
5. Égoutter toutes les conserves.
6. Ajouter dans la poêle, les haricots, le maïs et la purée de tomates. Cuire à feu doux 5 minutes en brassant.
7. Verser le mélange dans un grand plat allant au four.
8. Émietter les tranches de pain.
9. Étendre le pain émietté sur le dessus du mélange de haricots.
10. Râper le fromage.
11. Répartir le fromage sur le dessus du pain.
12. Griller au four (grill = 500° F) en surveillant jusqu'à ce que le fromage soit fondu (5 à 10 minutes).

Pour 4 personnes

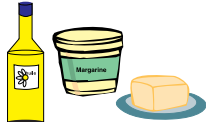


Tiré de « OXFAM Vegetarian Cookbook for Children »

PIZZA AUX ŒUFS



8 œufs



Huile, beurre ou margarine



1/2 tasse de sauce aux tomates



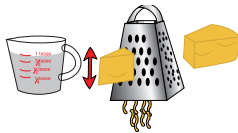
1 poivron vert



1/2 tasse de champignons frais



1 oignon



1 tasse de fromage râpé (Mozarella, Cheddar)



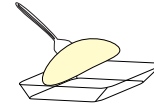
1. Battre les oeufs dans un bol.



2. Faire cuire en omelette dans une poêle huilée sans mélanger.



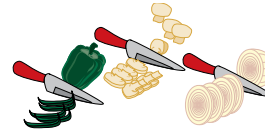
3. Soulever doucement l'omelette cuite avec une spatule.



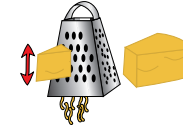
4. Mettre l'omelette dans un plat allant au four.



5. Étendre une couche de sauce tomates sur l'omelette.



6. Couper le poivron vert et les champignons en tranches, l'oignon en rondelles.



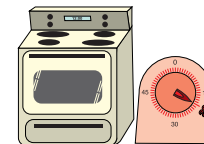
7. Râper le fromage.



8. Déposer les légumes coupés sur le dessus.



9. Parsemer le fromage.



10. Cuire au four à 350°F pendant 20 minutes.

Pour 4 personnes



SALADE AUX 4 HARICOTS

À préparer si possible une journée d'avance; le goût sera meilleur.



1 boîte (14 onces)
de fèves vertes coupées



1 boîte (14 onces)
de fèves jaunes coupées



1 boîte (14 onces)
de haricots rouges



1 boîte (14 onces)
de fèves de Lima



1 petit oignon



2 branches de céleri



1/2 poivron vert



1. Égoutter tous les haricots et fèves en conserve.



2. Laver le céleri et le poivron vert.



3. Couper en tranches minces le céleri et l'oignon. Couper en carrés le poivron vert.

4. Mettre les aliments dans un grand bol.



5. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

VINAIGRETTE



1/2 tasse
d'huile de soya,
de tournesol, de maïs...



4 c. à table de vinaigre



2 c. à thé de sucre



1 c. à thé de sel



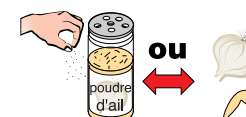
1 c. à thé de thym



1 c. à thé
de moutarde sèche
(ou cari «curry»)



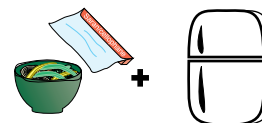
1 pincée de poivre



1 pincée de poudre
d'ail (ou une gousse d'ail écrasée)



6. Mélanger la vinaigrette avec la salade.



7. Couvrir et garder au réfrigérateur.

Pour 8 personnes

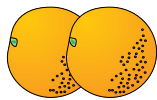


Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille
au CLSC Côte-des-Neiges

SALADE FRAÎCHE



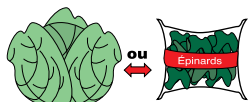
4 œufs



2 oranges



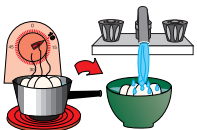
1 petit oignon



1 laitue
(ou 1 paquet d'épinards)



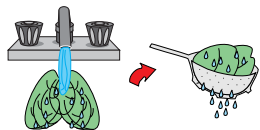
sel et poivre au goût



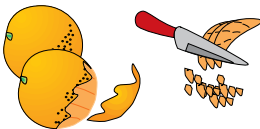
1. Cuire les oeufs dans l'eau bouillante pendant 10 minutes puis les mettre dans un bol d'eau très froide pendant 2 minutes.



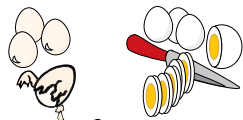
2. Hacher l'oignon.



3. Rincer et égoutter les feuilles de laitue (ou les épinards).



4. Éplucher les oranges et les couper en petits morceaux.



5. Écaler les œufs et les couper en rondelles.

Truc : Frapper doucement la coquille sur le comptoir. Commencer à écaler par le gros bout de l'œuf.



6. Mélanger doucement tous les ingrédients.



7. Mélanger bien tous les ingrédients de la vinaigrette.

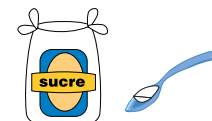
VINAIGRETTE



4 c. à table
de jus de citron



6 c. à table
d'huile de soya,
de tournesol, de maïs,...



1/2 c. à thé de sucre



1 c. à thé de persil



1 pincée de sel



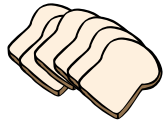
8. Ajouter le sel, le poivre et la vinaigrette au goût.

Pour 4 personnes



Création des étudiants en Cuisine adaptée du Collège LaSalle, printemps 1996

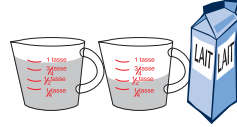
STRATA AUX ÉPINARDS ET AU JAMBON



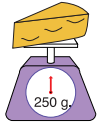
6 tranches de pain



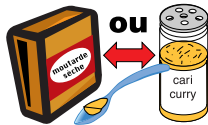
3 œufs



1 1/2 tasse de lait



250 g de fromage
Mozzarella



1/2 c. à thé de poudre
de moutarde sèche
ou de poudre de cari « curry »



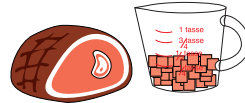
1 pincée de poivre



1 paquet
d'épinards surgelés
(ou 1 sac d'épinards frais)



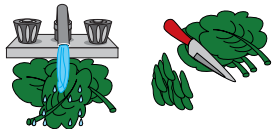
1 petit oignon



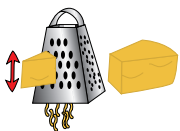
200 g (1/2 tasse)
jambon cuit



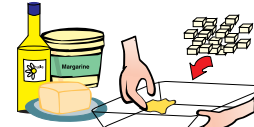
1. Trancher en morceaux (cubes) le pain.



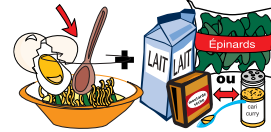
2. Laver et hacher les épinards.



3. Râper le fromage.



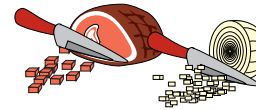
4. Graisser un plat allant au four et y déposer les cubes de pain dans le fond du plat.



5. Dans un bol, bien mélanger les oeufs, le lait, le fromage, les épices, et les épinards hachés.



6. Verser sur les cubes de pain.



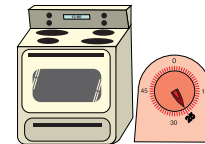
7. Hacher ou couper en petits morceaux le jambon et l'oignon.



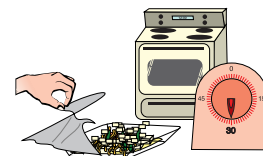
8. Parsemer d'oignon et de jambon.



9. Couvrir de papier d'aluminium.



10. Cuire au four à 350° F pendant 25 minutes.



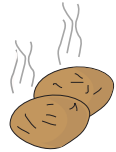
11. Retirer le papier d'aluminium et cuire encore pendant 30 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien pris.

Pour 4 personnes

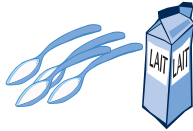


Tiré de « Manger des oeufs à cœur joie » de la Fédération des producteurs d'œufs de consommation du Québec

PÂTÉ CHINOIS (3 versions)



2 pommes de terre
cuites



3 à 4 c. à table de lait



1/2 lb (250 g)
boeuf haché



1 petite boîte de
maïs ou de pois verts



2 c. à table de raisins
secs (si désiré)



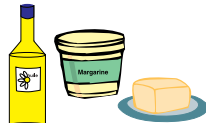
1 petit oignon



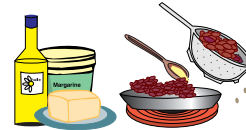
une pincée de sel



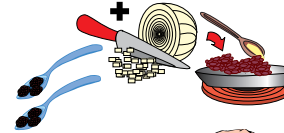
1 c. à thé de persil



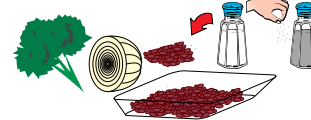
Huile, margarine ou
beurre pour la cuisson



1. Cuire le boeuf haché dans un peu de gras.
Lorsqu'il est bruni, égoutter le gras.



2. Ajouter l'oignon (+ raisins secs si désiré) et cuire avec le boeuf jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.



3. Déposer l'oignon et le boeuf au fond d'un plat profond allant au four. Ajouter le sel, le poivre et le persil.



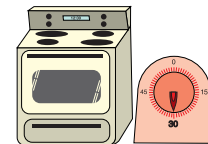
4. Étendre sur la viande le maïs (ou les pois verts) égoutté.



5. Faire une purée avec les pommes de terre cuites et le lait.



6. Étendre la purée de pomme de terre sur le maïs (ou pois verts).



7. Cuire au four à 350°F pendant 30 minutes.

Pour 2 personnes

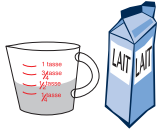


"Mom's and Tot's Special"
Tiré de Eating Better... A Basic Shelf Cookbook, City of York,
Ontario 1987.

OMELETTE POUR DEUX



3 gros œufs



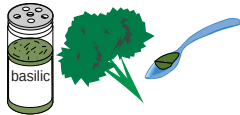
1/2 tasse de lait



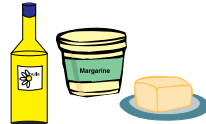
1/2 tasse de légumes variés (carottes, céleri, champignons, brocoli,...)



une pincée de sel



1/2 c. à thé d'herbe ou épice douce (persil, sarriette, basilic, coriandre, cumin,...)



huile, beurre ou margarine



1. Couper en tranches minces les légumes crus. (Voir ingrédients)



2. Dans un bol, battre ensemble les oeufs, le lait et les épices.



3. Ajouter les légumes tranchés au mélange.



4. Dans une poêle, faire fondre le gras et verser ensuite le mélange.



5. Cuire un côté jusqu'à ce qu'il se détache du fond de la poêle puis, retourner avec une spatule.

Surveiller pour que l'omelette ne brûle pas.

Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille au CLSC Côte-des-Neiges.

CRÊPES FACILES



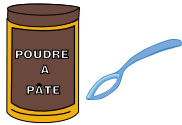
2 œufs



1 tasse de farine



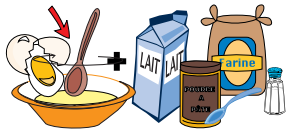
1 1/4 tasse de lait



1 c. à thé de poudre à pâte



1 pincée de sel

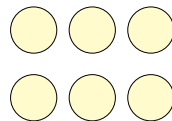


1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse.



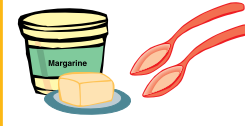
2. Faire cuire les crêpes dans une poêle légèrement graissée jusqu'à ce qu'elles soient un peu brunies.

Donne 6 à 8 crêpes



Recette adaptée de « Bouffe santé rapide », 1987

BÉCHAMEL



2 c. à table de beurre ou de margarine



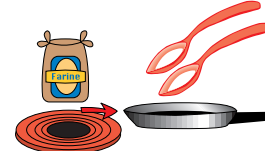
2 c. à table de farine



1 tasse de lait



1. Faire fondre le beurre ou la margarine dans une casserole, à feu moyen.



2. Retirer du feu et incorporer la farine.



3. Remettre sur le feu. Ajouter graduellement le lait et remuer avec un fouet jusqu'à consistance lisse et épaisse.

LA BÉCHAMEL À TOUTES LES SAUCES

Ajouter des restes de viande, de poulet ou de poisson cuits, du fromage râpé, des oeufs à la coque, une boîte de lentilles ou de haricots secs ou encore une petite boîte de légumes égouttés.

Servir avec des pâtes ou du riz, ou encore une tranche de pain de grains entiers.



Tiré de « Être mieux en mangeant mieux »

PAIN / MUFFINS AUX RAISINS AVEC CÉRÉALES DE BÉBÉ



1/2 tasse de flocons d'avoine



1 tasse de lait



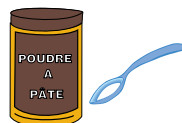
1 tasse de farine



1 tasse de céréales pour bébé, enrichies de fer (riz ou avoine)



1 c. à thé de cannelle en poudre



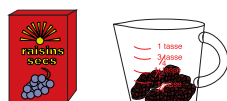
1 c. à thé de poudre à pâte



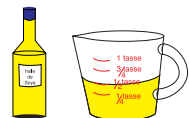
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude (soda à pâte)



1/2 c. à thé de sel



1/2 tasse de raisins secs ou dattes hachées



1/2 tasse d'huile végétale



1/2 tasse de cassonnade tassée



1 œuf



1. Dans un grand bol, mélanger l'avoine et le lait.



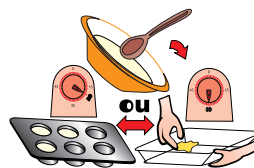
2. Dans un bol moyen, mélanger la farine, les céréales, la cannelle, la poudre à pâte, le sel, le soda à pâte et les raisins.



3. Ajouter au mélange d'avoine-lait, l'huile, la cassonnade et l'œuf. Brasser.



4. Ajouter le mélange sec à base de farine au mélange de l'étape n°. 3. Mélanger doucement.



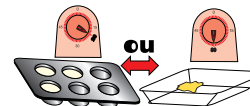
5. Verser dans des moules graissés et cuire à 350° F.



Temps de cuisson :

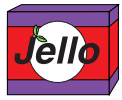
moule à muffins = 20 min.

moule carré ou à pain = 30 min.

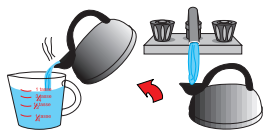


Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille au CLSC Côte-des-Neiges.

JELLO CRÉMEUX AUX FRUITS



1 boîte de gélatine
à saveur de fruit
(ex.: "Jello" aux cerises)



1 tasse d'eau bouillante



1 tasse de lait
ou de yogourt nature



1 tasse de fruits (poire, pêche,
mangue, banane,...)

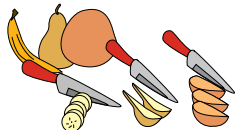
**Si diabète de grossesse
choisir de la gélatine commerciale diète «Jello léger»**



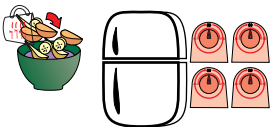
1. Dans un bol moyen, bien dissoudre la
gélatine commerciale avec l'eau bouillante.
Bien brasser.



2. Ajouter le lait (ou le yogourt) et brasser.



3. Couper les fruits en cubes.



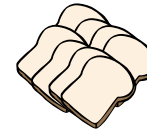
4. Ajouter les fruits coupés et réfrigérer
pendant 4 heures.

Pour 4 personnes



Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille
au CLSC Côte-des-Neiges

PAIN DORÉ



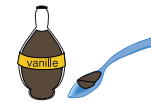
8 tranches de pain



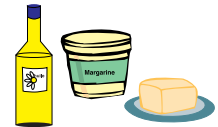
4 œufs



1 tasse de lait



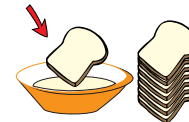
1/2 c. à thé
d'essence de vanille



Huile, margarine
ou beurre



1. Dans un grand bol, mélanger les oeufs, le
lait et la vanille.



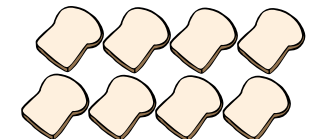
2. Faire tremper les tranches de pain dans le
mélange jusqu'à ce que le liquide soit
complètement absorbé.



3. Cuire des 2 côtés dans une poêle graissée.

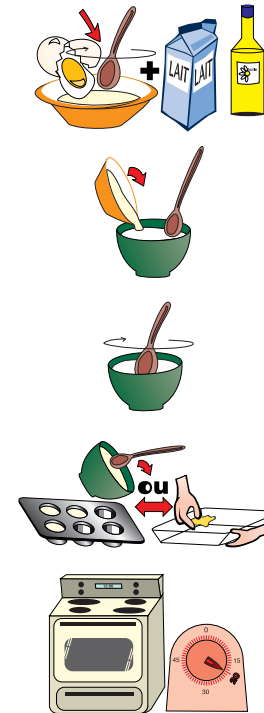
4. Servir chaud.

Donne 8 portions.

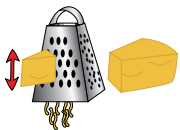


Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille
au CLSC Côte-des-Neiges

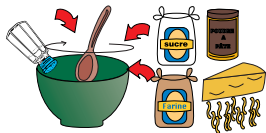
MUFFINS AU FROMAGE



3. Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le lait et l'huile.
4. Verser le liquide dans le premier mélange sec.
5. Remuer très peu, juste pour mêler les ingrédients.
6. Déposer dans des moules à muffins ou dans un moule carré peu profond.
7. Cuire au four 20 minutes à 400°F.

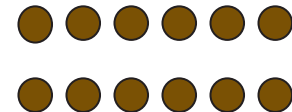


1. Râper le fromage.



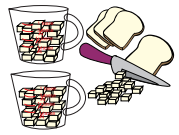
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, le sucre, le sel, la poudre à pâte et le fromage.

Donne environ 12 muffins

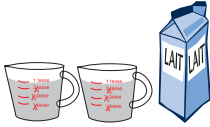


Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille
au CLSC Côte-des-Neiges

PAIN PERDU AUX FRUITS



2 tasses
(4 tranches)
de pain séché
coupés en cubes



2 tasses de lait



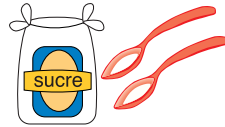
1 œuf battu



1/2 c. à thé
d'essence de vanille



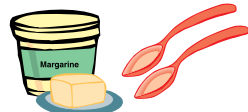
1 c. à table
de rhum (si désiré)



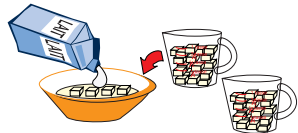
2 c. à table de sucre



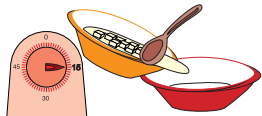
1 tasse de fruits
coupés en tranches



2 c. à table de beurre
ou de margarine



1. Laisser tremper le pain dans le lait.



2. Après 15 minutes, récupérer le surplus de lait non imbibé.



3. Préparer un mélange avec ce lait en y ajoutant l'œuf battu, le rhum, la vanille et le sucre.



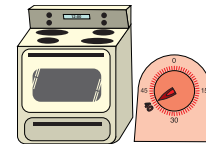
4. Graisser un moule allant au four.



5. Disposer en alternant une couche de pain et une couche de fruits; terminer par une couche de fruits.



6. Verser sur le tout le mélange de lait et garnir de morceaux de beurre.



7. Cuire au four à 325°F durant 40 à 45 minutes.

Suggestion: remplacer les bananes par des dattes et remplacer la vanille par de la cannelle.

Pour 8 personnes



Tiré de « Recettes d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine avec un goût de solidarité », produit par le Plan Nagua, 1986

YOGOURT MAISON



2 litres de lait



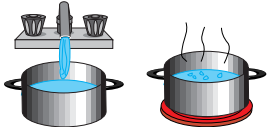
1 tasse de poudre
de lait écrémé



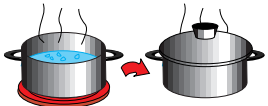
1 petit yogourt (125 ml)
commercial nature
(2% ou 3,25% MG)



2 grands bocaux
en verre



1. Remplir d'eau jusqu'au $\frac{2}{3}$ de hauteur une grande casserole profonde et faire bouillir.



2. Lorsque l'eau bouille, arrêter de chauffer et mettre un couvercle.



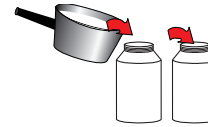
3. Dans une autre casserole, faire chauffer doucement les 2 litres de lait et le lait en poudre jusqu'à ce qu'il soit chaud. Ne pas faire bouillir.



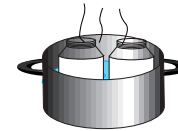
4. Laisser refroidir le lait chaud jusqu'à ce qu'il soit à la température du corps (tiède sur le poignet).



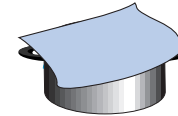
5. Ajouter le yogourt nature et bien brasser dans le lait tiède.



6. Verser dans les bocaux de verre. Ne pas refermer.



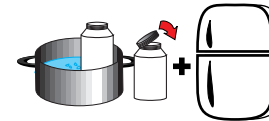
7. Déposer les bocaux dans l'eau chaude de la casserole. S'assurer que l'eau n'entre pas dans les bocaux.



8. Couvrir avec une serviette propre.



9. Laisser reposer pendant 8 à 12 heures (fermentation).



10. Retirer les bocaux de l'eau. Mettre les couvercles et réfrigérer.

Se mange tel quel ou avec des fruits, de la confiture ou du sirop.

Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille
au CLSC Côte-des-Neiges

POUDING AU RIZ ET AUX RAISINS



1/2 tasse de riz non cuit



1 litre de lait



1/2 tasse de sucre



1 pincée de muscade



1 pincée de cannelle



1/2 c. à thé de sel



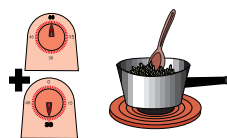
1/2 tasse de raisins secs



1. Rincer le riz.



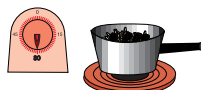
2. Dans une casserole, mélanger le riz, le lait, le sucre et les épices.



3. Cuire à feu doux pendant environ 1 heure à 1 1/2 heure. Brasser souvent.



4. Ajouter les raisins secs.



5. Cuire 30 minutes de plus à feu doux, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

6. Servir chaud ou froid.

Pour 4 personnes 

Tiré de « Comblers vos besoins en calcium, tout en se régalant! »
par Denyse Hunter Dt. P.

BREUVAGE DÉLICE AU LAIT



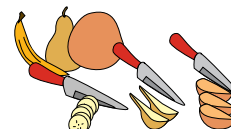
1 tasse de lait



1/2 banane ou
1/2 mangue ou
1 poire ou
4 pruneaux cuits
(sans noyaux)



2 c. à table de céréales
pour bébé, enrichies
de fer (toutes saveurs)



1. Couper le fruit en gros morceaux.



2. Passer le fruit et le lait au mélangeur (blender) jusqu'à consistance lisse, ajouter les céréales.



NOTE: En cas de nausées dues à la grossesse, prendre les breuvages froids entre les repas, et en petite quantité. Utiliser une paille pour boire.



CONSERVATION: 24 heures au réfrigérateur.

Suggestion de la nutritionniste en Enfance-famille au CLSC
Côte-des-Neiges.

