

« Bonjour, je suis
Cru-Cru!
Suivez-moi
à travers mes recettes
santé et amusantes »



Édition produite par :

**La Direction des communications du ministère
de la Santé et des Services sociaux**

Coordination et rédaction :

Dominique Haché, Ba., MSc.
Anne Vallières

Contenu nutritionnel :

Anne Gagné, diététiste, MSSS
Brigitte Lachance, nutritionniste, MSSS
Roxanne Papineau, stagiaire en nutrition, MSSS

Montage des pièces : **Dominique Haché, Fany Vallières**

Conception graphique : **Graphissimo**

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2005
Bibliothèque nationale du Canada, 2005
ISBN 2-550-45003-5 (Imprimé)
ISBN 2-55045004-3 (Version PDF)

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée,
à condition que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

Nos recettes amusantes

La Souris verte	8		
Le dragon	10	Le sorcier	32
Le hérisson	12	La Cabane à fruits	34
La chenille	14	Tomber dans les pommes	36
Le rallye	16	Mme Chouffe	38
Frisou	20	Le feu d'artifice	40
La Croisière	22	Cocktail de jus de fruits	42
La galère	24	Cocktail de jus de légumes	44
Le clown	26	La trempette	46
L'île aux saveurs	28	Le chocolat et les fruits...	
Le festin des lapins	30	de bons amis	48

Pour une *fête d'enfants*, pour un *anniversaire* ou tout simplement pour le *plaisir*, pourquoi ne pas présenter des fruits et des légumes de façon *amusante* ?

Après avoir essayé les *reCettes* proposées ici, laissez libre cours à votre *imagination*. Vous en *inventerez* sûrement bien d'autres tout aussi *attrayantes*, sinon plus !

Bonnes pratiques d'hygiène :

- *Toujours bien se laver les mains avant de manipuler les aliments.*
- *Laver les fruits et les légumes à l'eau froide avant de les couper.*
- *Travailler sur une surface propre, loin de la viande crue, pour éviter le risque de contamination croisée.*
- *Les montages qui contiennent des produits laitiers (fromage ou trempette, par exemple) doivent être réfrigérés jusqu'au moment de servir et laissés à la température de la pièce deux heures au maximum.*
- *Le montage terminé, jeter les restes, surtout s'ils ont été manipulés.*

Attention :

Lorsque vous préparez une fête d'enfants, renseignez-vous auprès des parents pour savoir si leur enfant souffre d'allergies alimentaires et éliminer du menu les aliments allergènes si nécessaire.



Des fruits et légumes de qualité

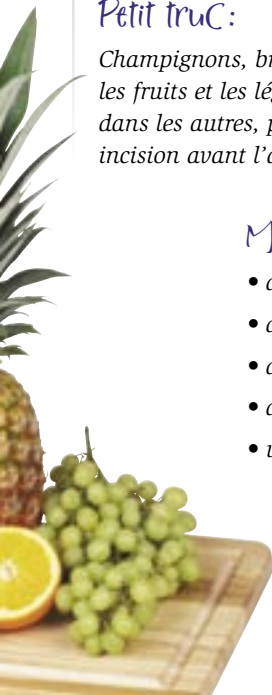
- *Toutes les pièces doivent être montées le jour même où elles seront servies. Si vous les préparez quelques heures d'avance, protégez les fruits et les légumes avec du jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.*
- *Il est préférable de ne pas couper les fruits et les légumes trop longtemps à l'avance pour éviter les pertes de vitamines.*

Petit truc:

Champignons, brocoli, poivrons: tout est cru. Ainsi, tant pour éviter d'écraser les fruits et les légumes délicats que pour faciliter l'insertion des pièces les unes dans les autres, percez d'abord des trous à l'aide d'un cure-dent ou pratiquez une incision avant l'assemblage.

Matériel requis:

- *des cure-dents*
- *des brochettes en bois*
- *des clous de girofle*
- *des fils de métal ou cure-pipes*
- *une cuillère à melon*



Les fruits et les légumes : des trésors à découvrir

Les légumes et les fruits sont essentiels au maintien d'une bonne santé. De plus, certains de leurs constituants peuvent contribuer à prévenir certaines maladies telles que le cancer, le diabète et les maladies cardiovasculaires. En effet, ils contiennent des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des fibres en plus d'être faibles en matières grasses. Il est préférable de choisir les plus colorés, soit ceux de couleur rouge, orange ou vert foncé (épinard, poivron, brocoli, carotte, laitue romaine, mangue, canneberge, par exemple), car ils contiennent davantage d'éléments nutritifs qui jouent plusieurs rôles dans notre corps.

- Le fer, parce qu'il contribue à la formation des globules rouges dans le sang, aide à transporter l'oxygène dans notre corps et à prévenir l'anémie.
- La vitamine C favorise le développement des os et des dents, maintient la santé des gencives, favorise la cicatrisation et favorise l'absorption du fer.
- La vitamine A est essentielle à une bonne vision nocturne et joue un rôle important dans le maintien de la santé de la peau et des yeux.
- L'acide folique joue un rôle important dans la production normale des globules rouges ainsi que dans la croissance et le développement normal du fœtus.
- Le potassium permet aux muscles et au cœur de se contracter efficacement.
- Les fibres contribuent au bon fonctionnement des intestins ; elles agissent comme des éponges qui absorbent le cholestérol alimentaire et aident à diminuer le cholestérol sanguin.
- Les antioxydants jouent un rôle dans la prévention de plusieurs maladies en protégeant les cellules de notre corps des substances toxiques.

Valeur nutritive des fruits et légumes

Les vitamines et minéraux se retrouvent en quantités variables dans les **fruits** et les **légumes**.

Voici la classification des fruits et légumes selon leur teneur en vitamines et minéraux.

Source de... Contient entre 5 et 14 % de l'apport quotidien recommandé (entre 5 et 24 % pour la vitamine C)

Bonne source de... Contient entre 15 et 24 % de l'apport quotidien recommandé (entre 25 et 49 % pour la vitamine C)

Excellente source de... Contient 25 % et plus de l'apport quotidien recommandé (50 % et plus pour la vitamine C)

Par exemple, le kiwi est une excellente source de vitamine C parce qu'il contient plus de 50 % de l'apport quotidien recommandé pour cette vitamine.

Il est recommandé de consommer de **5 à 10 portions** de fruits et légumes par jour.

Valeur nutritive des fibres

Dans le cas des fibres alimentaires, la classification est celle-ci :

Source de fibres Contient au moins 2 grammes par portion

Source élevée de fibres Contient au moins 4 grammes par portion

Source très élevée de fibres Contient 6 grammes et plus par portion



Portions de fruits et légumes

Il est recommandé de consommer de 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour.

Une portion équivaut à:

Fruits et légumes	Portion
Jus de fruits	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Jus de légumes	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Ananas	2 tranches
Banane	1 de grosseur moyenne
Bleuets	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Brocoli	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) (environ 4 bouquets)
Canneberges fraîches	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Cantaloup	$\frac{1}{4}$ de cantaloup
Carotte	1 de grosseur moyenne ou 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Céleri	1 branche
Champignons	5 de grosseur moyenne
Chou rouge	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Chou vert	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)
Chou-fleur	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) (environ 4 bouquets)
Concombre	250 ml (1 tasse)



Fruits et légumes

Portion

<i>Courgette</i>	<i>1 petite courgette</i>
<i>Épinards frais</i>	<i>250 ml (1 tasse)</i>
<i>Fraises</i>	<i>5 de grosseur moyenne</i>
<i>Framboises</i>	<i>125 ml (½ tasse)</i>
<i>Kiwi</i>	<i>1 kiwi</i>
<i>Laitue</i>	<i>250 ml (1 tasse)</i>
<i>Mangue</i>	<i>½ mangue</i>
<i>Melon d'eau</i>	<i>250 ml (1 tasse)</i>
<i>Melon miel</i>	<i>125 ml (½ tasse) (1/10 de melon miel)</i>
<i>Mûres</i>	<i>125 ml (½ tasse)</i>
<i>Orange</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Pamplemousse rose</i>	<i>½ pamplemousse</i>
<i>Papaye</i>	<i>½ papaye</i>
<i>Poire</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Poivron</i>	<i>½ poivron</i>
<i>Pomme</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Raisins frais</i>	<i>10 raisins</i>
<i>Raisins secs</i>	<i>60 ml (¼ tasse) (1 petite boîte de 42 g)</i>
<i>Salade de fruits</i>	<i>125 ml (½ tasse)</i>
<i>Tomate</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Tomates cerises</i>	<i>8 tomates</i>



La souris verte



Temps de
préparation

10

minutes

Ingrédients

- 1 poire
- 2 feuilles d'ananas
- Une dizaine de raisins verts
- 2 raisins bleus
- 2 clous de girofle
- 1 fraise

Valeurs nutritives

La poire: source élevée de fibres, source de potassium

Les raisins: bonne source de potassium, contient des antioxydants

Tailler 2 feuilles d'ananas en forme d'oreilles.

Pratiquer de chaque côté de la poire une incision épousant la forme de la base des feuilles.

Insérer les feuilles dans les fentes.

Couper deux rondelles de raisins pour les yeux.

Les fixer à l'aide des deux clous de girofle.

(Faire d'abord les trous à l'aide d'un cure-dent pour faciliter la pose).

Couper un raisin bleu en deux et fixer une moitié à l'aide d'un cure-dent pour former le nez.

Pour les pattes, poser deux demi fraises sur l'assiette.

Enfiler des raisins verts sur un fil de métal ou un cure-pipe et le piquer dans la poire pour former la queue.

1



Le dragon



1



2



3



Temps de
préparation

15

minutes

Ingrédients

- 1 brocoli
(ou 1 chou rouge)
- 1 concombre anglais
(assez long)
- Des tomates cerises
- 3 piments forts rouges
- 2 canneberges
- 4 clous de girofle
- Des cure-dents
- Un morceau
de fromage, au choix,
coupé en cubes
- Un petit morceau de
piment rouge pour
la langue

Couper le **brocoli** et
le placer dans un petit
récipient ou utiliser un
Chou rouge complet.

Couper un **ConCombre
anglais** en deux et fixer
la tête au cou à l'aide
d'un cure-dent.

Fixer le cou au corps
à l'aide de deux autres
cure-dents.

Pour la tête :

Tailler une fente à
l'extrémité de la tête.

Couper une lanière de
poivron rouge en biseau
et la glisser dans la fente.

Valeurs nutritives 

Le brocoli : excellente source de vitamine C
et de potassium, bonne source d'acide folique.

Le chou rouge : excellente source de vitamine C
et d'acide folique, bonne source de potassium

Insérer trois cure-dents
sur la tête et y mettre les
piments rouges pour faire
la crête.

Insérer deux **Clous de
girofle** sur le bout du nez.

Fixer les yeux à l'aide
de deux autres **Clous
de girofle** sur deux
Canneberges.

Pour le Corps :

Couper les morceaux de
fromage en cubes et les fixer
à l'aide de cure-dents sur le
brocoli ou le **Chou rouge**.

Garder au réfrigérateur
jusqu'au moment de servir.

Servir avec une **trempette**
(voir recettes p.46).

Le hérisson



Temps de
préparation

20

minutes

Ingédients

- ½ ananas
(coupé sur la longueur)
- Grappe de raisins verts
- 1 fraise
- 2 raisins bleus

Valeur nutritive

L'ananas: bonne source
de vitamine C

Couper le feuillage
de l'*ananas*.

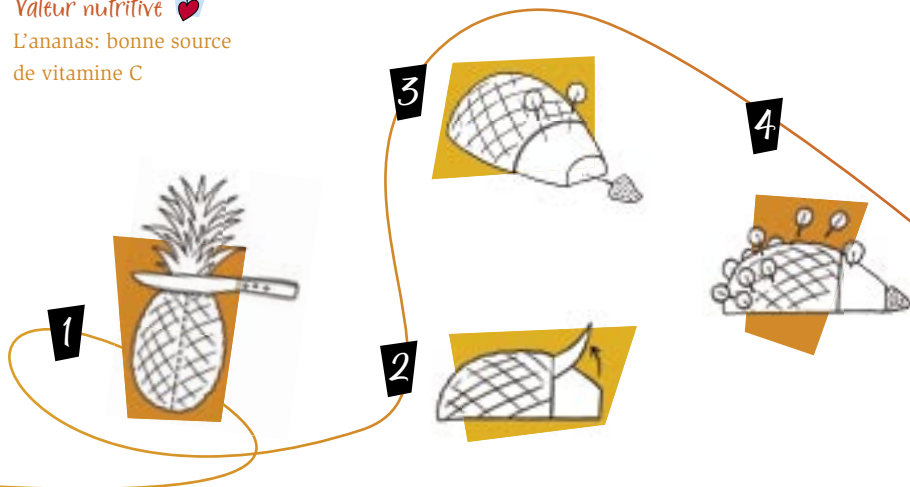
Couper l'*ananas* en
deux dans le sens
de la longueur.

Du côté de la tête
de l'*ananas*, faire une
incision d'environ un
centimètre de profondeur
au quart de l'*ananas*.

Peler l'extrémité pour dé-
couvrir la chair de la tête.
Arroser de jus de *Citron*.

Planter des cure-dents sur
le dos du porc-épic et y
piquer des *raisins verts*.

Fixer deux *raisins bleus* à
l'aide de cure-dents pour
les yeux et une *demi-fraise*
pour la bouche.



La Chenille



Temps de
préparation

20

minutes

Ingrédients

- 7 gros champignons blancs
- 1 concombre
- 1 raisin sec
- 2 branches de ciboulette
- 2 canneberges
- 3 brochettes en bois

Valeurs nutritives

Les champignons: source de potassium

Les canneberges: source de vitamine C,
contient des antioxydants

Peler les *Champignons*
et enlever les queues.

Trancher le *ConCombre*
en tranches assez épaisses
et égales, en gardant
une extrémité pour
former la queue.

Sur une brochette de bois,
enfiler, en alternant,
les *Champignons* et les
tranches de *ConCombre*.
Terminer par la tête.

Fixer un *raisin sec* pour la
bouche et deux *Canneberges*
à l'aide d'un demi cure-
dent pour les yeux.

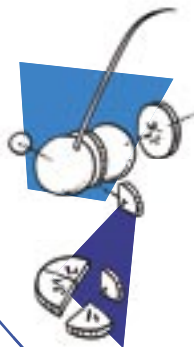
Enfiler deux tiges de
Ciboulette sur deux
brochettes en bois et
les fixer sur la tête pour
faire les antennes.

Couper le reste des
rondelles de *ConCombre*
en 4 parts égales et
les disposer autour
de la chenille pour faire
les pattes.

1



2



Le rallye



Temps de
préparation

15

minutes

Ingédients

- 1 tomate
- 2 tranches de citron
- 3 raisins secs
- 5 feuilles de bébé épinard
- 1 champignon blanc
- 1 petit bouquet de persil frais
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge

Valeurs nutritives 

La tomate : bonne source de vitamine C, source de vitamine A

Le citron : excellente source de vitamine C

Les épinards : excellente source d'acide folique et de vitamine A, source de vitamine C et de fer

Formule 1

À l'aide de cure-dents, fixer les deux tranches de Citron à la tomate.

Sur un autre cure-dent, enfiler les 5 feuilles d'épinard et les disposer en corolle.

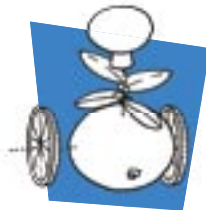
Ensuite, fixer le Champignon et piquer le tout sur la tomate.

Insérer deux clous de girofle pour les yeux, une Canneberge pour la bouche et un petit bouquet de persil sur la tête pour les cheveux.

Fixer les raisins secs en guise de boutons à l'aide d'un demi cure-dents.



1



Formule 2

Couper un morceau de **ConCombre** d'environ 10 cm de long.

Couper 4 tranches de **ConCombre** dans le reste du **ConCombre**.

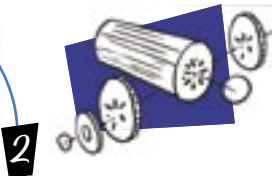
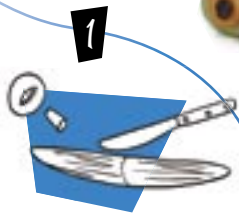
Enfiler sur un cure-dent une rondelle de **Carotte**, une rondelle de **ConCombre** et le fixer sur le corps de la voiture. Transpercer le **ConCombre** et fixer les roues de l'autre côté.

Décorer les roues de raisins secs.

Répéter l'opération pour les roues arrières.

Mettre la tête d'un **Champignon** sur une **tomate Cerise** et la fixer dans le morceau de **ConCombre** à l'aide d'un demi cure-dent.

Garnir le cou d'un peu de persil frais et piquer deux **Clous de girofle** pour les yeux.



Temps de
préparation

15

minutes

Ingrédients

- 1 concombre
- 4 rondelles de carotte
- 1 canneberge
- 1 tomate cerise
- 1 champignon
- 2 clous de girofle
- Un peu de persil frais
- 4 raisins secs

Valeurs nutritives



Les tomates cerises : bonne source de vitamine C, source de vitamine A

Les raisins secs : bonne source de potassium, source de fer et de fibres

Temps de
préparation

10

minutes

Ingrédients

- ½ carotte
- 4 tranches
de concombre
- Une fleur de brocoli
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge
- 4 mûres

Valeurs nutritives

La carotte : excellente source
de vitamine A, source
de potassium

Formule 3

*Procéder de la même
façon que pour le modèle
2 pour réaliser les roues.*

*Fixer un morceau de
brocoli pour la tête et
2 clous de girofle pour
les yeux.*

*Décorer les roues avec
quatre mûres.*



1



2



Frisou



Temps de
préparation

20

minutes

Ingrédients

- 1 chou vert
(ou rouge)
- Botte de persil frais
- 2 olives noires
- 1 concombre
- Lanière de
poivron rouge
- 2 champignons
- Des légumes, au choix,
pour une trempette

Valeurs nutritives

Le chou rouge : excellente
source de vitamine C
et d'acide folique, bonne
source de potassium

Nettoyer, couper et
présenter les légumes
crus dans un plateau.

Couper le haut du Chou,
l'évider et le remplir
d'une trempette.

(voir recettes p.46)

Remettre le couvercle.

Décorer le Chou en fixant :

- deux rondelles de
ConCombre et deux
olives noires avec des
cure-dents pour les yeux ;
- deux Champignons
pour les oreilles ;

- un peu de persil pour
le nez ;

- un morceau de poivron
rouge pour la moustache ;

- une botte de persil
pour les cheveux.

Déposer le Chou sur un
bol renversé pour qu'il
surplombe le plateau
de légumes.

Au moment de servir,
ôter le couvercle pour
présenter la trempette.

1



2



3



La Croisière



Temps de
préparation

20

minutes

Ingédients

- ½ melon d'eau
- 3 kiwis
- 3 tranches d'ananas frais
- Une dizaine de raisins verts
- Une dizaine de mûres (ou bleuets)
- 1 tranche d'orange
- 1 petit parasol pour la décoration

Valeurs nutritives 🍷 🍏

Le melon d'eau : bonne source de vitamine C, source de vitamine A et de potassium
L'orange : excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique, source de potassium
Les bleuets : source de vitamine C, de potassium et de fibres

Couper le *melon d'eau* en deux.

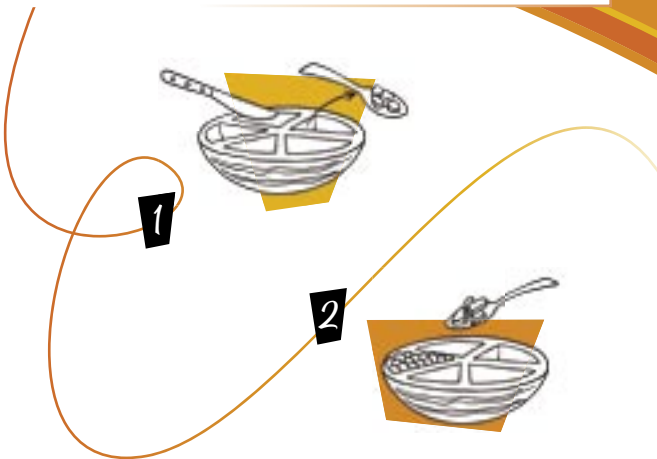
Séparer l'intérieur en quatre ou cinq parties égales.

Creuser chacune d'elles à l'aide d'une cuillère à melon (réserver le *melon*).

Laver et couper les autres *fruits*.

Remplir les parties et décorer le centre d'une tranche d'*orange*.

Servir frais.



La galère



Temps de
préparation

10

minutes

Ingédients

- ½ papaye
- 250 ml (1 tasse)
de salade de fruits
frais maison
- Quelques feuilles
de chou vert et rouge
- 3 canneberges
- 3 brochettes en bois
- Couscous (facultatif)

Valeurs nutritives

La papaye : excellente source
de vitamine C et de vitamine A,
bonne source de potassium

Évider une demi-papaye
et la remplir d'une Salade
de fruits frais.

Piquer les brochettes
dans les feuilles de Chou
pour former les voiles
et les fixer sur le bateau.

Les surmonter des
Canneberges.

Déposer la papaye ainsi
décorée sur un lit de
CousCous (facultatif).

Les petits bateaux sont
faits de feuilles d'endive
farcies de trémpette.

1



2



3



Le Clown



Temps de
préparation

10

minutes

Ingédients

- 1 melon miel
- 2 oranges
- 2 kiwis
- 1 fraise
- 1 pamplemousse rose
- 10 framboises
- 4 boules de melon d'eau

Valeurs nutritives

Le melon miel : bonne source de potassium et de vitamine C, source d'acide folique

Le pamplemousse rose : excellente source de vitamine C, source de potassium

La framboise : source de vitamine C et de fibres, contient des antioxydants

Couper le haut du *melon*, l'évider et conserver les morceaux pour la *salade de fruits*.

Remplir le *melon* de *salade de fruits* et remettre le couvercle.

Décorer le clown en fixant les pièces à l'aide de cure-dents.



L'île aux saveurs



Temps de
préparation

15

minutes

Ingrédients

- 1 cantaloup
- 2 oranges
- Une vingtaine de framboises
- Une trentaine de raisins rouges
- Une trentaine d'olives vertes entières
- Des cubes de fromage, au choix
- 1 mûre

Valeurs nutritives



Le cantaloup: excellente source de vitamine C et A, bonne source de potassium, source d'acide folique
Les mûres: source de vitamine C, d'acide folique, de potassium et de fibres, contient des antioxydants

La base est formée d'un *Cantaloup* coupé aux trois quarts.

Commencer le montage par le bas avec les *raisins*.

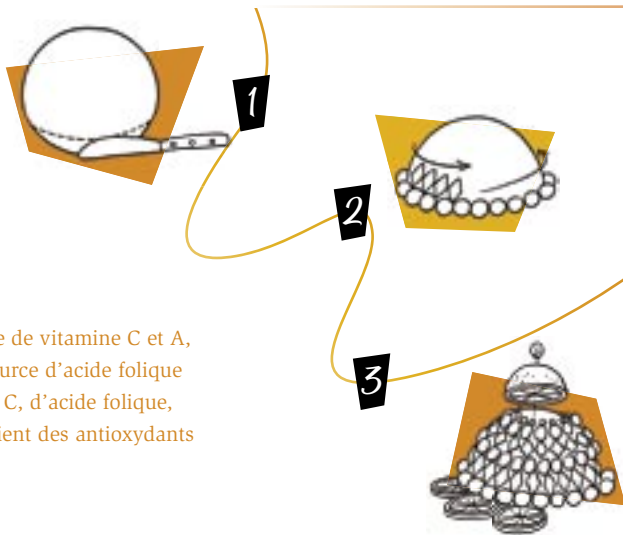
Fixer les ingrédients à l'aide de cure-dents.

Alterner une rangée de *fromage* avec une rangée d'*olives*.

Terminer par une demi-*orange* et une *mûre*.

Décorer avec des *framboises* fraîches.

Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Le festin des lapins

Voici une façon originale
de présenter aux enfants
des légumes avec
une trempette.



Temps de
préparation

25

minutes

Ingrédients

- 1 laitue frisée
- 3 poires
- 1 raisin bleu
- 2 raisins verts
- Quelques tomates cerises
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage cottage
- 12 raisins secs
- Fromage cheddar
- Des légumes lavés et coupés, au choix, pour une trempette (voir recettes de trempettes p.46)

Valeurs nutritives

La laitue frisée: bonne source de vitamine A, source d'acide folique, de vitamine C et de potassium

Dans une grande assiette, faire un lit de *laitue*.

Pour former les lapins: Couper les *poires* en deux.

Utiliser un demi-raisin pour le museau, deux raisins secs pour les yeux et deux triangles de fromage pour les oreilles.

Fixer le tout à l'aide de cure-dents ou de demi cure-dents.

Déposer les lapins sur le lit de *laitue*.

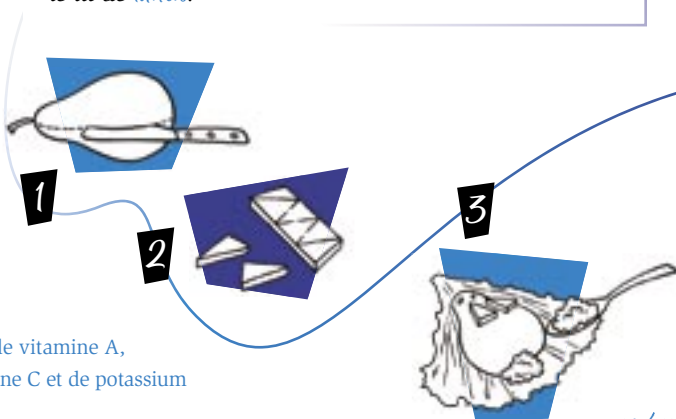
Former chaque queue avec une cuillerée à thé de fromage Cottage.

Placer la *trempette* de votre choix au centre de l'assiette.

Disposer des légumes sur le lit de *laitue*.

Décorer avec des *tomates Cerises*.

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Le sorcier



Temps de
préparation

10

minutes

Ingrédients

- 250 g de couscous
- 1 verre d'eau chaude
- 1 oignon vert
- 2 tomates
- 1 concombre
- Du persil frais haché
- De la menthe fraîche hachée
- Sel et poivre, au goût
- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Feuilles d'épinard
- Fenouil

Valeurs nutritives

Le concombre: source de potassium, de vitamine C, de vitamine A et d'acide folique

Dans un grand bol, mélanger le CousCous et l'eau chaude.

Laisser reposer quelques minutes.

Ajouter les légumes coupés en petits morceaux et les épices.

Mélanger délicatement à l'aide d'une fourchette.

Ajouter l'huile et le Citron.

Réfrigérer deux à trois heures.

Avant de servir, décorer avec du ConCombre et deux demi-olives (pour les yeux), des feuilles de menthe ou d'épinard (pour les cheveux) et d'un petit morceau de tomate (pour la bouche).

1



2



La Cabane

à fruits



Temps de
préparation

15

minutes

Ingédients

- 14 fraises
- 1 ½ pomme
- 2 tranches d'orange
- 1 kiwi

Valeurs nutritives



Les fraises : excellente
source de vitamine C,
source de potassium

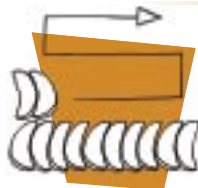
Le kiwi : excellente source
de vitamine C, source
de fibres et de potassium

Trancher les **pommes** et
les disposer en rangées
pour faire la maison.

Les arroser de jus de
Citron pour éviter qu'elles
ne brunissent.

Trancher les **fraises** et les
disposer en triangle pour
former le toit.

Couper les **kiwis** et
l'orange en tranches,
et décorer la maison.



1

2



Tomber

dans les pommes



Temps de
préparation

10

minutes

Valeurs nutritives 🍏 🍏

La pomme: source de
potassium, de vitamine C
et de fibres

Une *pomme* décorée dans
une boîte à lunch est
beaucoup plus attrayante
et appétissante.

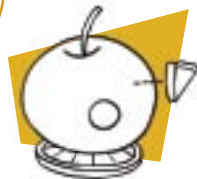
Laissez aller votre
imagination et créez vos
propres personnages!



1



2



3



Mme Chouffe



Temps de
préparation

10

minutes

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 carotte
- 2 champignons
- 1 piment rouge
- 2 petites courgettes
- 1 olive noire tranchée
- Feuillage de fenouil ou persil

Valeurs nutritives



Le poivron : excellente
source de vitamine C et A,
source de potassium

La courgette : bonne source
de potassium, source
de fibres, de vitamine C,
d'acide folique

À l'aide de cure-dents,
fixer les yeux (deux
extrémités de Courgettes
et deux morceaux d'olive),
les oreilles et le nez de
Mme Chouffe.

Découper une bouche
dans un poivron rouge et
la fixer avec des cure-dents.

Déposer la verdure de
fenouil ou le persil sur
la tête pour former
la chevelure.

Pour déguster, couper
en morceaux et servir
avec une trempette
(voir recettes p. 46).

1



2



Le feu d'artifice



Temps de
préparation

10

minutes

Ingrédients

- ½ melon d'eau
- Chou-fleur
- Brocoli
- Mini-carottes
- Branche de céleri
- Feuillage de céleri
- Légumes crus,
au choix
- *Brochettes en bois*

Valeurs nutritives

Le chou-fleur: bonne source
de vitamine C, source de
potassium et d'acide folique

Le céleri: source de potassium

Piquer les légumes sur
une brochette de bois
que vous insérerez dans
un demi-melon d'eau pour
réaliser ce feu d'artifice.

Servir avec la *trempe*
de votre choix.
(voir les recettes
à la page 46)



1

Cocktail de jus de fruits

Temps de
préparation

5

minutes

Les jus de fruits et de légumes présentés
dans un beau verre et agrémentés
de petites brochettes de fruits ou de légumes
sont tellement plus appétissants!

Voici quelques recettes:



Smoothie bananamangue

(donne 3 tasses)

Ingrédients

- 1 mangue
- ½ banane
- 125 ml (½ tasse)
de yogourt à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de lait
- Jus de citron au goût

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité et servir dans un verre immédiatement.

Garnir d'une brochette de fruits frais.

Valeurs nutritives

La mangue : excellente source de vitamine A, bonne source de vitamine C, source de fibres.

La banane : excellente source de potassium, source de vitamine C

Cocktail pour les vampires

(donne 3 tasses)

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse)
de jus de canneberges
- 375 ml (1 ½ tasse) de fraises
fraîches ou surgelées

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité et servir dans un verre immédiatement.

Garnir d'une brochette de fruits frais.

Variante :

Remplacer les fraises par d'autres petits fruits (bleuets, framboises) surgelés.

Suggestion :

Ajouter 2 c. à soupe de poudre de lait écrémé pour une texture crémeuse.

Cocktail

de jus de légumes

Temps de
préparation

5

minutes



Jus de légumes Citronné

(donne 3 tasses)

Ingédients

- 750 ml (3 tasses) de jus de légumes maison ou acheté
- 1 citron coupé en tranches

Dans un pichet, verser le jus de légumes et déposer les tranches de Citron.

Réfrigérer 1 heure pour que les saveurs se mélangent.

Servir dans des verres décorés de tranches de Citron ou de brochettes de légumes.

Jus de légumes fruité

(donne 3 tasses)

Ingédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de jus de légumes maison ou acheté
- 375 ml (1 ½ tasse) de jus d'orange ou de jus d'orange et mangue
- Glaçons

Mélanger les deux sortes de jus et servir avec des glaçons et des décorations de fruits et légumes.

La trempette

Trempette feu vert

Réduire les avocats en purée au robot culinaire.
Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

Variantes :

On peut aussi ajouter une tomate en dés ou du poivron à la recette.

Cette recette est tirée du livre **Allergique?... à table!** édition 2002,
de l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires.

Ingrédients

- 4 avocats bien mûrs
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
- Persil frais au goût
- Sel et poivre



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise légère
- 1 petite carotte râpée
- 1 oignon vert émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- Persil frais au goût
- Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poivron de couleur en petits dés

Trempette Colorée

Mélanger tous les ingrédients (sauf le poivron) et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Garnir de petits dés de poivron.

Le chocolat

et les fruits... de bons amis



C'est bien connu, les enfants raffolent du chocolat. Lorsqu'il est bien choisi et consommé avec modération, le chocolat peut faire partie d'une alimentation saine et équilibrée, surtout lorsqu'il incite les tout-petits à manger plus de fruits !

En effet, les fruits ne demandent rien de mieux que de « faire saucette » dans une bonne trempette au chocolat. De préférence, choisissez un chocolat noir au lieu d'un chocolat au lait, car le chocolat noir contient moins de sucre et plus de cacao.

Comment bien choisir un chocolat noir ?

Recherchez toujours le chocolat dont l'ingrédient principal est le cacao.

Vérifier la liste d'ingrédients : les premiers doivent être le beurre de cacao et la poudre de cacao.

Pour avoir l'autorisation de porter le nom de chocolat noir, il doit contenir au moins 35 % de cacao.

Fondue au Chocolat noir

Ingédients

- 500 g de chocolat noir
- 300 ml de lait écrémé évaporé (1 boîte)
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Fruits frais en morceaux

*Faire fondre à feu très doux (de préférence au bain-marie) le **Chocolat** noir dans le lait évaporé et le lait.*

*Ajouter le **SuCré**.*



Pouding maison au Chocolat

Ingédients

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 50 g de chocolat noir
- 60 ml (¼ de tasse) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Fruits frais en morceaux

Amener 400 ml de lait à ébullition dans un bain-marie.

*Ajouter le **Chocolat** noir et faire fondre en brassant.*

*Diluer la fécule dans 100 ml de lait, y ajouter le **SuCré** et bien mélanger.*

Incorporer le tout au premier mélange et cuire au bain-marie à feu lent jusqu'à ce que le mélange épaisse.

Laisser bouillir environ 2 minutes.

Refroidir, mélanger au fouet et verser dans des bols à dessert, puis réfrigérer.

*Servir avec des **fruits** frais.*



Pour une fête d'enfants, pour un anniversaire ou tout simplement pour le plaisir, pourquoi ne pas présenter des fruits et des légumes de façon amusante ?

Après avoir essayé les recettes proposées ici, laissez libre cours à votre imagination.

Vous en inventerez sûrement bien d'autres toutes aussi attrayantes, sinon plus !

Faites-nous les connaître au :
www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru

Santé
et Services sociaux

Québec



Vas-y,
fais-le
pour toi !



www.vasy.gouv.qc.ca

05-289-0418A