

Dîners santé

pour les
petits **futés**

Guide de recettes





Info futés

Pas moins de 80 pour cent des enfants Canadiens prennent leur dîner à l'école, et de nombreux parents savent à quel point il est important de donner à leurs enfants des repas équilibrés et délicieux remplis d'éléments nutritifs. Les Producteurs laitiers du Canada désirent aider les parents et les enfants en leur offrant des idées de recettes pour la préparation des lunchs.

Le dîner est un moment important dans la journée d'un enfant, et les études montrent que ceux qui s'alimentent sainement sont plus éveillés, ont une meilleure capacité de concentration et des résultats scolaires supérieurs.

Dîners santé pour les petits futés vous donne l'occasion de préparer des repas rapides, équilibrés et amusants. Les recettes de ce guide aideront les parents à impliquer les enfants à l'égard de leurs habitudes alimentaires tout en les aidant à préparer leurs propres repas en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Afin de ne pas être en panne d'idées au moment de préparer les lunchs de vos enfants durant l'année scolaire, n'hésitez pas à coller ces idées repas sur votre réfrigérateur.



Bon appétit!

Menu

Bagel aux oeufs et Suisse canadien
Rondelles de concombre
Jus de légumes
Prune
Yogourt



Bagel aux oeufs et Suisse canadien

Ingrédients :

- 1 bagel de blé entier ou multigrains
- Beurre
- 1 œuf
- 1 tranche de tomate
- 2 tranches (1 1/2 oz / 45 g) de fromage Suisse canadien

Préparation :

Couper en deux le bagel, le faire griller, puis le beurrer. Dans un bol allant au micro-ondes, battre l'œuf. Couvrir d'une pellicule de plastique en relevant l'un des coins. Cuire au micro-ondes à intensité moyenne-vive (70 %) pendant 1 minute. Remuer deux fois pendant la cuisson. Déposer sur l'une des moitiés de bagel, garnir de la tranche de tomate et des tranches de fromage Suisse canadien. Couvrir de l'autre moitié de bagel.

Suggestions :

Pour varier, essayez avec du Brick ou du Cheddar fort ou extra-fort canadiens.

Info futés

Avec la panoplie de pains de grains entiers disponibles à l'épicerie, on n'a plus de raisons de s'en passer. D'autant plus qu'ils fournissent plus de fibres, d'acides gras essentiels, de vitamines et de minéraux que la version raffinée.



1 portion

Poisson sandwich

Ingrédients :

- 1 tranche de pain blanc, tartinée de beurre
- 1 tranche de pain de blé entier, tartinée de beurre
- 1/3 tasse (75 mL) de thon émietté, égoutté
- 3 c. à table (45 mL) d'olives vertes farcies de piment, hachées
- 1 1/2 c. à table (25 mL) de mayonnaise
- 2 tranches minces de fromage Gouda canadien
- Laitue en feuilles

Préparation :

Tailler, à l'aide d'un emporte-pièce, la même forme dans les deux tranches de pain. Intervertir les morceaux de pain blanc et de pain brun. Mélanger le thon, les olives et la mayonnaise. Étager le pain, 1 tranche de fromage Gouda canadien, la laitue, le thon, la seconde tranche de fromage et le pain. Presser légèrement.

Suggestions :

Variez vos plaisirs en essayant cette recette avec du fromage Havarti canadien.

Menu

Poisson sandwich
Brocoli et trempette
Lait
Biscuit à l'avoine
Pêche



Info futés

Le lait représente une boisson de choix à l'heure des repas. Il fournit les éléments nutritifs essentiels à la construction d'os solides : calcium, vitamine D et protéines. Un cocktail idéal!



1 portion



Menu

Le damier aux trois fromages de Max
Rouleaux de jambon
Bâtonnets de carotte
Jus d'orange
Tube de yogourt

Le damier aux trois fromages de Max

Ingrédients :

- Beurre
- Miel
- 1 tranche de pain de blé entier ou de seigle foncé
- 1 tranche de pain blanc ou de seigle pâle
- 1 tranche mince de fromage Marbré ou Cheddar canadien
- 1 tranche mince de fromage Havarti ou Suisse canadien
- 1 tranche mince de fromage Monterey Jack ou Colby canadien

Préparation :

Tartinier de beurre et de miel deux tranches de pain. Étager les fromages. Déposer la seconde tranche de pain et enlever les croûtes. Couper le sandwich en 6 ou 9 carrés. Retourner les carrés en alternance.

Info futés

Le yogourt en tube est très nutritif. Mais attention, les formats n'offrent généralement que 60 g, ce qui est à peine un tiers de portion de produits laitiers.



1 portion

Pizzous- marin

Ingrédients :

- 1 pain à sous-marin ou à hot dog
- Beurre
- 3 à 4 tranches minces de salami
- 1 tranche mince de Mozzarella ou de Friulano canadiens, coupée en deux
- 4 tranches minces de pepperoni
- 1 tranche mince de Provolone ou de Brick canadiens, coupée en deux
- Poivron vert tranché mince
- Sauce à pizza selon vos goûts
- Laitue en filaments

Préparation :

Couper le pain en deux et beurrer les deux côtés. Étager le salami, la Mozzarella canadienne, le pepperoni, le Provolone canadien et le poivron vert. Ajouter la sauce à pizza et la laitue. Remettre le dessus du pain.

Menu

Pizzous-marin
Lanières de poivron vert
Lait
Banane



Info futés

Sous des allures un peu délinquantes, ce sous-marin version pizza est nutritif. Les enfants raffoleront de ce classique riche en vitamines et minéraux.



1 portion



Menu

Sandwichs au Cheddar
et aux pommes
Bâtonnets de céleri
Lait au chocolat
Kiwi

Sandwichs au Cheddar et aux pommes

Ingrédients :

- 1/4 tasse (50 mL) de yogourt
- 2 c. à thé (10 mL) de miel
- 8 tranches de pain aux raisins
ou 4 bagels aux raisins, coupés en deux
- Laitue en feuilles
- 8 oz (250 g) de Cheddar canadien, tranché mince
- 1 grosse pomme, épépinée, tranchée mince

Préparation :

Mélanger ensemble le yogourt et le miel. Tartiner la préparation de yogourt sur un côté de chaque tranche de pain. Alternier laitue, fromage Cheddar canadien et pommes sur la moitié des tranches de pain. Terminer les sandwichs, en déposant le reste des tranches de pain sur la garniture et tailler les sandwichs en deux pour servir.

Suggestions :

Pour une saveur différente, utiliser du fromage Marbré, Colby ou Monterey Jack canadiens.

Info futés

Le kiwi est un des fruits les plus riches en vitamine C. Servez-le coupé en deux, comme s'il s'agissait de petites coupes, pour qu'il soit mangé à la cuillère.



4 portions

Le Burrito de Jules

Ingrédients :

- 1/3 tasse (75 mL) de haricots rouges ou de haricots en sauce tomate, égouttés
- 2 c. à table (30 mL) de salsa à gros morceaux
- 1 c. à table (15 mL) de poivron vert haché
- 1 grande tortilla à la farine
- 2 c. à table (30 mL) de poulet ou de bœuf cuits et hachés
- Laitue en filaments
- 1/4 tasse (50 mL) de fromage Monterey Jack canadien râpé

Préparation :

Écraser les haricots ; incorporer la salsa et le poivron vert. Déposer les haricots au centre de la tortilla ; étendre un peu. Garnir de poulet, de laitue et de fromage Monterey Jack canadien. Replier les deux côtés de la tortilla sur la garniture ; replier la partie du bas vers le centre et enrouler.

Suggestions :

Essayez aussi avec du Cheddar canadien.

Menu

Le Burrito de Jules
Cubes de fromage
Jus de légumes
Barre granola
Pomme



Info futés

Pour amuser votre enfant, découpez à l'aide d'un emporte-pièce des formes amusantes de fromage. Une étoile en fromage donne tout autant de calcium et de protéines qu'un cube de fromage!



1 portion



Menu

Triple bagel jardinière
Cubes de rôti de bœuf
Lanières de poivron rouge
Yogourt à boire
Abricots séchés

Triple bagel jardinière

Ingrédients :

- 1 bagel au blé entier ou multigrain
- 1/4 tasse (50 mL) de fromage à la crème canadien nature ou aux fines herbes
- 6 tranches de concombre anglais
- Luzerne germée
- 2 c. à table (30 mL) de carotte râpée

Préparation :

Couper le bagel en 3 tranches égales. Tartiner la moitié du fromage à la crème canadien sur la tranche du bas ; Garnir de concombre et de luzerne germée. Tartiner le reste du fromage sur la tranche du milieu. Garnir de carotte rapée.

Info futés

Un truc express pour la boîte à lunch. Au comptoir des charcuteries, demandez une tranche épaisse de rôti de bœuf ou de porc. On la taille ensuite en cubes ou en bâtonnets qu'on mange avec les doigts. Succès assuré!



1 portion

Pita Bazar

Ingrédients :

- 2/3 tasse (150 mL) de fromage Cheddar ou Colby canadien en dés
- 2/3 tasse (150 mL) de pomme non pelée, en dés
- 1/4 tasse (50 mL) de yogourt à la vanille
- 2 c. à table (30 mL) de raisins secs
- Cannelle moulue, selon vos goûts
- 1 pain pita complet de blé entier, coupé en deux
- Laitue en feuilles

Préparation :

Mélanger le fromage Cheddar canadien ou Colby canadien, la pomme, le yogourt, les raisins secs et la cannelle. Tapisser de laitue les pochettes pita. Farcir chaque pochette pita de préparation au fromage et à la pomme.

Menu
Pita Bazar
Amandes et raisins secs
Chou-fleur et trempette de
yogourt
Lait



Info futés

Les noix et graines ainsi que les légumineuses peuvent remplacer la viande à l'occasion, mais leurs protéines sont incomplètes. On peut y remédier en ajoutant une portion de produits laitiers.



1 portion



Menu

L'omelette western du chef Catherine
Mélange de légumes
Lait au chocolat
Grappe de raisins
Biscuits aux figues



L'omelette western du chef Catherine

Ingrédients :

- 1 1/2 c. à thé (7 mL) de beurre
- 1 c. à table (15 mL) chacune de poivron rouge, d'oignon vert et de jambon, hachés
- 2 œufs, battus
- 1 grande tortilla à la farine
- Laitue en feuilles
- 2 tranches minces de fromage Suisse ou Havarti canadien
- Sauce barbecue ou vinaigrette crémeuse Ranch

Préparation :

Faire fondre le beurre dans une poêle anti-adhésive de 8 po (20 cm). Cuire le poivron rouge, l'oignon vert et le jambon, à feu mi-vif, pendant 1 minute. Ajouter les œufs et continuer la cuisson pendant 2 minutes, en soulevant le bord de l'omelette pour permettre au liquide de couler dessous. Retourner l'omelette ; cuire 1 autre minute. Retirer de la poêle et laisser tiédir pendant 5 minutes. Tapisser la tortilla de laitue, de fromage Suisse canadien ou Havarti canadien, de l'omelette, de sauce barbecue. Enrouler fermement.

Info futés

Le lait au chocolat est tout aussi nutritif que le lait nature. Comme quoi un aliment peut être savoureux et bon pour la santé! De plus, il contient moins de sucre qu'un jus de pomme.



1 portion

Salade au fromage Cottage et aux petits fruits

Ingrédients :

- 3 tasses (750 mL) de fromage Cottage canadien
- 1/4 tasse (50 mL) de yogourt à la vanille
- 2 c. à table (30 mL) de miel ou au goût
- 1 c. à thé (5 mL) de zeste de citron râpé
- 1/2 cantaloup et 1/2 melon miel honeydew
- 2 tasses (500 mL) de petits fruits
(fraises, framboises, bleuets, mûres)

Préparation :

Égoutter le fromage Cottage canadien pour enlever l'excès de liquide. Mélanger ensemble le fromage Cottage canadien, le yogourt, le miel et le zeste de citron. Enlever les graines des melons ; trancher chaque moitié en 4 quartiers. Déposer 1 tranche de chaque melon dans une assiette à salade. Garnir de la préparation de fromage Cottage canadien et de petits fruits.

Menu

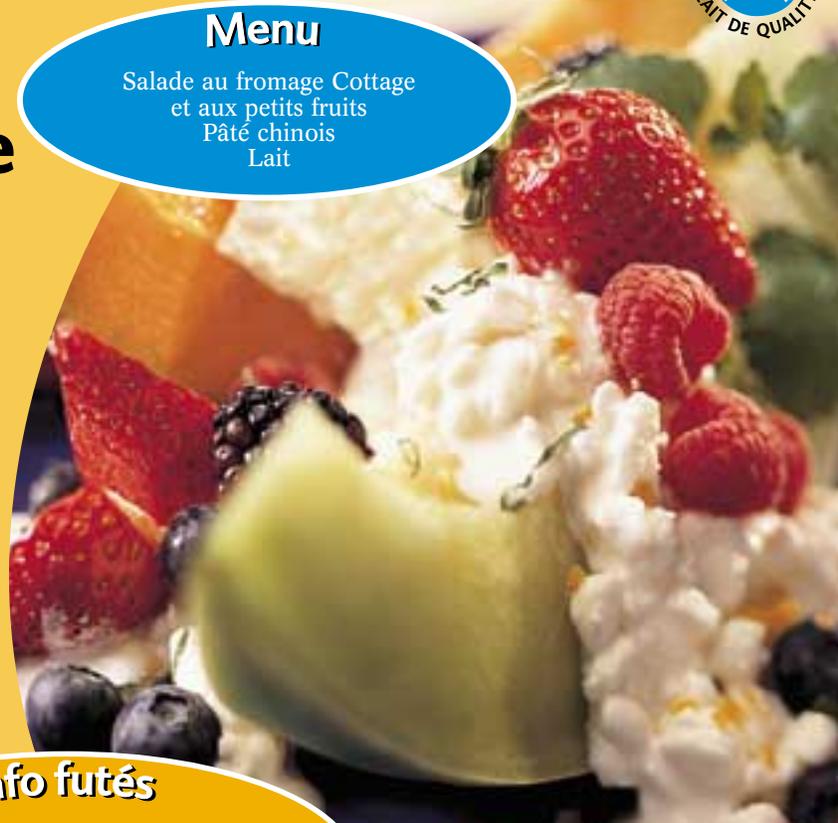
Salade au fromage Cottage
et aux petits fruits
Pâté chinois
Lait

Info futés

Le fromage Cottage fournit des protéines de très bonne qualité, de la riboflavine, mais peu de calcium. Pour le plein de calcium, complétez le repas avec un verre de lait.



4 portions





Lait frappé à l'orange et au miel

Ingrédients :

- 4 oranges pelées et coupées en petits morceaux
- 1 tasse (250 mL) de lait
- 2 c. à thé (10 mL) de miel liquide
- 1/2 c. à thé (2 mL) d'extrait de vanille
- 4 glaçons
- Muscade moulue (facultatif)

Préparation :

À l'aide d'un robot culinaire, réduire en un mélange onctueux les morceaux d'oranges, le lait, le miel et l'extrait de vanille. À basse vitesse, ajouter les glaçons un à la fois. Mélanger de 15 à 20 secondes. Verser le mélange dans de grands verres. Saupoudrer de muscade moulue. Servir aussitôt.

Petite astuce

Une surprise dans la boîte à lunch! On peut servir cette boisson comme collation, la veille, et en garder une portion dans une bouteille isolante. Glissez un billet doux pour rappeler qu'il faut bien agiter avant de consommer.



4 à 6 portions

Muffins au fromage et aux pommes

Ingrédients :

- 3 tasses (750 mL) de farine tout usage
- 2/3 tasse (150 mL) de sucre
- 4 c. à thé (20 mL) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1 c. à thé (5 mL) de cannelle moulue
- 1 1/2 tasse (375 mL) de fromage Cheddar canadien râpé
- 2 œufs
- 1 tasse (250 mL) de jus de pommes
- 1/2 tasse (125 mL) de beurre, fondu
- 2 tasses (500 mL) de pommes pelées, hachées finement

Préparation :

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Incorporer le fromage. Batre les œufs avec le jus de pommes ; incorporer le beurre et les pommes. Ajouter en une seule fois aux ingrédients secs ; remuer juste assez pour humidifier. Répartir la pâte dans 12 gros moules à muffins graissés. Cuire au four de 25 à 30 minutes. Servir chaud avec du beurre.

Petite astuce

Un plaisir du week-end : faire des muffins en famille ! Comme les enfants adorent manger ce qu'ils ont préparé eux-mêmes, vos muffins ne seront pas victime d'un troc à l'heure du lunch.



1 douzaine

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande de consommer quotidiennement une variété d'aliments dans les quatre groupes alimentaires.

Groupes alimentaires	Portions quotidiennes	Exemples de portions
Produits céréaliers	5-12	Un petit pain multigrain ou un petit muffin au son; une tortilla ou une tranche de pain; 1/2 tasse de céréales prêtes à servir, de pâtes ou de riz cuits; un demi-pain pita...
Légumes & fruits	5-10	Un légume ou fruit de grosseur moyenne; 1/2 tasse de légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve; 1 tasse de légumes feuillus crus, 1/2 tasse de jus de légumes ou fruits...
Produits laitiers	2-4	1 tasse de lait, de lait au chocolat ou de boisson au yogourt; 2 oz de fromage (la taille d'un demi-jeu de cartes); 3/4 tasse de yogourt (un contenant de 175 g); 1 tasse de lait ou de yogourt glacé...
Viandes & substituts	2-3	2 à 3 oz de viande, de volaille ou de poisson; 1 à 2 œufs; 2 c. à table de beurre d'arachide; 1/4 tasse de graines ou de noix; 1/2 à 1 tasse de légumineuses cuites...

Autres aliments : Les graisses, les huiles, les vinaigrettes, la confiture, le miel, les boissons gazeuses, les friandises, les pâtisseries, les croustilles, les nachos, les marinades et autres sont à consommer avec modération.

Les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes.

Les enfants âgés de 4 à 9 ans devraient consommer de 2 à 3 portions de produits laitiers, et les adolescents de 10 à 16 ans, de 3 à 4 portions.



Dîners santé pour les petits futés

Guide de recettes

Vous retrouverez toutes les recettes contenues dans ce guide ainsi que des centaines d'autres recettes toutes aussi délicieuses et nutritives sur le site Internet des Producteurs laitiers du Canada : www.mesproduitslaitiers.org



www.mesproduitslaitiers.org

