



# L'ABC

de la *boîte à dîner*

Des recettes pour des enfants en santé!

**Édition produite par** : L'Association des parents fransaskois,  
910-5<sup>e</sup> rue Est, Saskatoon, SK S7H 2C6 [www.parentsfransaskois.ca](http://www.parentsfransaskois.ca)

**Coordination et rédaction** : Geneviève Clark

**Révision nutritionnelle** : Sabrina Bovee, Dt. P.

**Révision-relecture** : Gabrielle Lepage-Lavoie, Pierre Moreau

**Conception graphique et montage** : Nathalie Franck à InfoGraphiques

**Photos des recettes** : Geneviève Clark

**Collaboration** : Omayra Abdoulaye, Brigitte Chassé, Elise Lajeunesse, Gabrielle Lepage-Lavoie, Danica Riou et Christine Savard

**Merci aux parents qui ont porté conseil, qui ont contribué et qui ont évalué les recettes** : Nancy Barriault, Josée Bourdon, Darcie Gravel, Gabrielle Lepage-Lavoie, Jocelyne Moreau, Nicole Pellerin, Christine Savard, Monique Strachan et Julie Vermette

**Avertissement** : Les renseignements de cette publication ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée,  
à condition que la ou les sources utilisées soient mentionnées.

## L'index des recettes

### Les collations santé – *Healthy Snacks*

12 collations pleines d'énergie – <i>12 energy-filled snacks</i> .....	page 9
Des aliments en art – <i>Food art</i> .....	10
Barres de céréales matinales – <i>Breakfast cereal bars</i> .....	11
Mini-muffins – <i>Mini muffins</i> .....	13
Pois chiches rôtis – <i>Crunchy roasted chick peas</i> .....	14
Houmous – <i>Hummus</i> .....	15
Trempelette aux épinards – <i>Spinach dip</i> .....	16

### Les dîners santé – *Healthy Lunches*

10 mélanges à sandwich – <i>10 sandwich ideas</i> .....	17
Potage de légumes – <i>Vegetable soup</i> .....	18
Muffins à la pizza – <i>Pizza muffins</i> .....	19
Quiche avec ou sans croûte – <i>Crust(less) Quiche</i> .....	20
Sauce marinara – <i>Marinara sauce</i> .....	22
Salade arc-en-ciel et vinaigrette rapide – <i>Rainbow salad and quick vinaigrette</i> .....	23
Hamburger à la dinde – <i>Turkey burger</i> .....	25

## Les desserts santé – *Healthy Desserts*

10 desserts santé rapides – <i>10 fast and healthy desserts</i> .....	.27
Pouding au riz – <i>Rice pudding</i> .....	.27
Salsa aux fruits et tortilla miel et cannelle – <i>Fruit salsa and honey and cinnamon tortilla</i> .....	.28
Pouding au chocolat – <i>Chocolate pudding</i> .....	.30

## Autres suggestions pour les boîtes à dîner

Quelques idées – <i>A Few Ideas</i> .....	.31
---	-----

## À propos du livret

C'est bien connu, les enfants ont besoin d'une alimentation saine et équilibrée pour bien grandir, se concentrer et apprendre, et jouer avec énergie. Comme parents, notre défi est de s'assurer que nos enfants se nourrissent bien et adoptent de bonnes habitudes alimentaires qu'ils garderont pour la vie.

Ce petit livret veut offrir aux familles de l'information utile sur la nutrition ainsi que des idées et des recettes saines, simples, et délicieuses pour la boîte à dîner des jeunes.

Aucune des recettes ne contient d'arachides ou de noix. De plus, les recettes ont été choisies pour leur flexibilité afin de vous permettre de les adapter aux goûts changeants de vos enfants et leur simplicité d'exécution encouragera vos petits chefs à vous aider!

Nous espérons que ce petit guide pourra vous inspirer et vous aider à surmonter le défi qu'est la planification quotidienne de la boîte à dîner!

Consommez au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour.



## A message to our English parents

It's well known that children need a healthy and balanced diet to grow up strong, to concentrate, to learn well, and to play energetically. As parents, our challenge is to ensure our children are well nourished and adopt long-lasting healthy eating habits.

This little booklet offers families of school-aged children useful nutritional information, ideas and lunchbox recipes that are healthy, simple, and delicious. None of the recipes contain peanuts or nuts. Also, the recipes have been selected for their versatility so that you may adapt them to your children's ever-evolving tastes.

You will note that we have **translated the basic ingredients** and some key words and ideas throughout the booklet. **We invite you** to include your children when making these simple recipes! As well, we hope this guide inspires you and helps overcome the daily challenge of planning their lunchboxes.



Mélange montagnard sans noix –  
*Trail mix without nuts*

## Des principes de base pour bien manger en tout temps – *Principles for healthy eating*

### 1. Manger de façon équilibrée – *Eat balanced meals*

La boîte à dîner devrait contenir des aliments des 4 groupes du *Guide alimentaire canadien* ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)).

Pour les enfants de la maternelle et du primaire, Santé Canada recommande de consommer chaque jour :

- 5 à 6 portions de fruits et de légumes
- 4 à 6 portions de produits céréaliers
- 2 à 4 portions de produits laitiers
- 1 à 2 portions de viandes et substituts (œufs, légumineuses, tofu et noix).

### 2. Manger une variété d'aliments – *Add variety to your diet*

On peut diminuer les quantités et ainsi offrir une plus grande variété d'aliments dans la boîte à lunch. Introduire de nouveaux aliments de façon régulière encourage la curiosité et l'intérêt pour les aliments.

### 3. Manger avec modération – *Eat with moderation*

Il est bien de se permettre de petites gâteries si l'on prend garde d'éviter les excès. Même les mets santé devraient être mangés avec modération pour éviter de s'en lasser.

### 4. Être de bons modèles – *Be a good role model*

Les enfants apprennent en imitant! Si vous leur donnez le bon exemple de manger sainement, vos enfants adopteront de saines habitudes aussi.

## Qu'est-ce qu'un aliment santé? – *What is a healthy food?*

À l'épicerie, un éventail étourdissant de produits est proposé.

Voici des suggestions d'aliments santé à rechercher :

### Les produits laitiers (*Milk and milk products*)

- des fromages allégés à 20% et moins de matières grasses (mg) (*cheese with less than 20% fat*)
- du yogourt à 2% mg et moins (*yogurt with 2% fat or less*)
- de la crème sure allégée (*light sour cream*)
- du lait à 2% mg et moins (*2% milk or less*)

### Les pains et céréales (*Breads and cereals*)

- faits de préférence de blé entier ou fait à base de grains entiers (*whole wheat and whole grain*)

### Les fruits et légumes (*Fruits and vegetables*)

- crus, en abondance et de préférence avec la peau (*raw, in abundance and preferably with the skin*)
- des fruits séchés (*dried fruit*)
- des fruits en conserve dans leur jus ou dans l'eau (*canned fruit in their own juices or in water*)
- des jus de fruits et de légumes 100% pur jus sans sucre ajouté (*pure fruit or vegetable juices without added sugar*)

### Les viandes et substituts (*Meats and alternatives*)

- du poulet sans peau (*skinless chicken*)
- des viandes maigres : porc, dinde, viande sauvage et viandes dégraissées (*lean meats*)
- du poisson : thon pâle en conserve dans son bouillon ou dans l'eau et saumon (*fish*)
- du tofu
- des légumineuses (*beans and lentils*)
- des œufs (*eggs*)
- des noix et des graines (*nuts and seeds*)

### Les matières grasses (*Fats*)

- de la margarine non hydrogénée (*non-hydrogenated margarine*)
- des huiles de canola, de maïs et d'olive (*canola, corn, and olive oils*)

Source : [www.santepub-mtl.qc.ca](http://www.santepub-mtl.qc.ca)



## Dites-le avec une surprise! – Surprise them!

Pourquoi ne pas insérer dans la boîte à lunch des petites surprises qui leur rappellent combien on les aime!

- un mot doux (*a kind word*)
- une blague (*a joke*)
- une énigme (*a riddle*)
- un jeu de patience (*a game*)
- une photo spéciale (*a meaningful photograph*)
- une image ou un dessin (*an image or drawing*)
- une figure comique sur la pelure d'une banane (*a funny face drawn on a banana*)
- trois moitiés de sandwich différentes (*3 sandwich halves*)
- une décoration comestible (*edible art*)
- une friandise spéciale, comme du chocolat noir ou un bonbon sans sucre (*a special treat like dark chocolate or a sugar-free candy*)



## Les collations santé – *Healthy Snacks*

**Glucides + Protéines = Énergie!    *Carbs + Protein = Energy!***

Une collation « équilibrée » est une collation qui combine une source de glucides à une source de protéines. Prise au bon moment, elle peut éviter la panne d'énergie! Des craquelins et du fromage, des céréales dans un yogourt, ou un muffin avec un verre de lait en sont de bons exemples. En voici d'autres...

1. Des fruits frais dans un yogourt à la vanille (*fresh fruit + vanilla yogurt*)
2. Une coupe de fruits dans leur jus et du lait (*fruit cup + milk*)
3. Du fromage et une galette de riz (*cheese + rice cake*)
4. Trois mini-muffins (p. 13) et des morceaux de fromage (*3 mini muffins + cheese*)
5. Un demi-bagel avec du fromage et des rondelles de concombre (*half-bagel + cheese and cucumber slices*)
6. Une tortilla avec du houmous (p. 15)
7. Une pointe de pizza végétarienne
8. Du maïs éclaté ou des bretzels et un jus de légumes ou de fruits 100% pur jus (*popcorn or petzels + 100% vegetable or fruit juice*)
9. Des légumes coupés avec une trempette aux épinards (p. 16) (*veggies + spinach dip*)
10. Des bâtonnets de fromage, un oeuf dur et des craquelins (*cheese sticks + hard-boiled egg + crackers*)
11. Une barre de céréales (p. 11) avec de la compote de pommes (*cereal bar + apple sauce*)
12. Des pois chiches rôtis (p. 14) et un jus de fruits pur à 100% (*Roasted chickpeas and 100% fruit juice*)

## Guide d'achat des barres granola - *A guide to healthier granola bars*

Les barres granola (barres tendres) que l'on retrouve en supermarché sont souvent bourrées de sucre et de gras. Les plus saines seront celles qui contiennent par portion :

- moins de 2 grammes de lipides saturés (*saturated fats, 2 g or less*)
- moins de 480 mg de sodium (*sodium, less than 480 g*)
- moins de 12 grammes de sucre (*sugar, less than 12 g*)
- plus de 2 grammes de fibres (*fibre, more than 2 g*)

Source : [www.ottawa.ca/residents/health/living/nutrition/factsheets](http://www.ottawa.ca/residents/health/living/nutrition/factsheets)



### Des aliments en art - *Food art*

Une activité culinaire à faire avec les enfants! Amusez-vous avec les fruits et les légumes du frigo, du fromage à la crème léger, des fruits séchés, de la noix de coco, et des graines de tournesol et de sésame. Pour des chefs-d'œuvre plus élaborés, utilisez des cure-dents.

## Barres céréales matinales – *Breakfast cereal bars*

Des barres moelleuses. Lorsque l'appétit ne vient pas le matin, insérez une barre dans la boîte à dîner. Elle n'y séjournera pas très longtemps, c'est garanti!

Pour 16 barres

1 tasse (250 ml)	de son de blé ( <i>wheat bran</i> )
½ tasse (125 ml)	de graines de lin moulues ( <i>ground flax</i> )
½ tasse (125 ml)	de germe de blé ( <i>wheat germ</i> )
1 ½ tasse (375 ml)	de carottes râpées finement ( <i>grated carrots</i> )
¾ tasse (185ml)	de lait ( <i>milk</i> )
¾ tasse (185 ml)	d'ananas en boîte, haché et égoutté ( <i>minced pineapple</i> )
½ tasse (125 ml)	de yogourt nature ( <i>plain yogurt</i> )
1	œuf ( <i>egg</i> )
½ tasse (125 ml)	de miel liquide ( <i>liquid honey</i> )
1 tasse (250 ml)	de farine tout usage non blanchie ( <i>unbleached all purpose flour</i> )
½ tasse (125 ml)	de farine de blé entier ( <i>whole wheat flour</i> )
2 c. à thé (10 ml)	de poudre à pâte ( <i>baking power</i> )
1 c. à thé (5 ml)	de cannelle ( <i>cinnamon</i> )
½ c. à thé (2 ml)	de bicarbonate de soude ( <i>baking soda</i> )
½ tasse (125 ml)	de raisins secs

Préchauffer le four à 375°F (190°C). Afin que les barres se démoulent mieux, tapisser le fond et les côtés d'un moule de 13 x 9 po (3l) de papier d'aluminium en laissant dépasser les rebords. Graisser. Dans un bol, mélanger le son, le lin, le germe de blé, les carottes, le lait, l'ananas, le yogourt, l'œuf et le miel. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, la cannelle,



et le bicarbonate de soude. Verser la préparation au lait sur les ingrédients secs et mélanger.

Verser dans le moule préparé. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir. Démouler en utilisant le papier d'aluminium qui dépasse. Couper en portions. Ces barres se congèlent bien.

*Recette adaptée du site  
[www.plaisirslaitiers.ca](http://www.plaisirslaitiers.ca)*

## Mini-muffins variés

Une recette de base à laquelle on peut ajouter différentes combinaisons de fruits.

En utilisant un mini-moule à muffins, vous pouvez donner à vos enfants 3 ou 4 muffins de sortes différentes. Vive la variété!

Essayez les garnitures suivantes: compote de pommes et bleuets (*apple sauce and blueberry*), poires et cacao (*pear and cocoa*), fraises et bananes (*strawberry and banana*), abricots séchés et pépites de chocolat (*apricot and chocolate chips*), et dattes et pêches (*dates and peaches*).

Pour 54 mini-muffins

- ½ tasse (125 ml) de beurre fondu  
(*melted butter*)
- ¾ tasse (175 ml) de cassonade  
(*brown sugar*)
- 2 œufs (*eggs*)
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille (*vanilla*)
- 1 tasse (375 ml) de farine non blanchie  
(*unbleached flour*)
- ½ tasse (125 ml) de farine de blé entier  
(*whole wheat flour*)
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de  
soude  
(*baking soda*)
- 1 à 2 tasses (250 ml) de fruits, au choix

Préchauffer le four à 350°F (175°C). Dans un bol, mettre en crème le beurre et le sucre. Ajouter les œufs et la vanille. Mélanger. Ajouter la farine et le bicarbonate de soude. Mélanger.

Séparer le mélange selon les différentes sortes de muffin souhaitées. Ajouter les fruits. Cuire les muffins pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



## Pois chiches rôtis – *Roasted chickpeas*

Une collation croustillante riche en protéines et en fibres. Essayez les combinaisons d'épices suivantes : chili et cumin, cannelle et sucre, pizza (origan, poudre d'ail et parmesan).

Pour 4 tasses

2 boîtes (540 ml chacune) de pois chiches, rincés et bien égouttés (*chick peas, rinsed and well-drained*)  
3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive (*olive oil*)  
Épices au choix



Préchauffer le four à 400°F (200°C). Mélanger les pois chiches et l'huile. Étaler dans un plat en verre ou une tôle antiadhésive à rebords. Cuire 20 minutes en brassant fréquemment.

Saupoudrer les épices et brasser. Remettre au four encore 20 minutes ou jusqu'à ce que les pois soient bien rôtis.

*Recette adaptée  
de la Fondation des  
maladies du cœur*

## Houmous – Hummus

Un grand classique des cuisines du Moyen-Orient. L'houmous maison est vite préparé et si nourrissant.

Une boîte (540 ml)	de pois chiches, rincés, égouttés et écrasés ( <i>chick peas drained, rinsed and mashed</i> )
¼ de tasse (60 ml)	de Tahini (pâte de graine de sésame) ( <i>sesame paste</i> )
¼ de tasse (60 ml)	de yogourt nature ( <i>plain yogurt</i> )
¼ de tasse (60 ml)	de jus de citron ( <i>lemon juice</i> )
1	gousse d'ail écrasée ( <i>garlic clove, crushed</i> )
1 à 3 c. à table (15-45 ml)	d'eau, au besoin ( <i>water, as needed</i> )

Dans un robot culinaire, ajouter les ingrédients un à la fois et mélanger jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Servir avec des crudités, des rondelles de bagel séchées ou du pain pita.





### Trempeur aux épinards – Spinach dip

Les trempeur rehaussent l'intérêt pour les crudités. En plus des minicarottes et du concombre, ajouter des pois mange-tout crus, des tomates cerise et des fleurets de brocoli.

- 1 ½ tasse (375 ml) de yogourt nature (*plain yogurt*)
- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise
- 1 paquet (300 g) d'épinards, décongelé et haché (*chopped spinach, thawed*)
- ¼ tasse (60 ml) de piments rouges en dés (*diced red pepper*)
- ¼ tasse (60 ml) de châtaignes d'eau, hachées (*waterchestnuts*)

Mélanger le tout.

## Les dîners santé – *Healthy Lunches*

Si vous voulez offrir un dîner chaud à vos enfants, achetez-leur un bon récipient de dîner, type *Thermos*. Réchauffez-le préalablement avec de l'eau très chaude du robinet avant d'y insérer la nourriture préparée.

**Truc éclair :** Doubler les proportions de vos soupers de la veille. Les restants de pâtes, de soupes, et de mets au riz font d'excellents dîners pour le lendemain!

### Des idées de mélanges à sandwich – *Sandwich ideas*

Les sandwiches sont pratiques, toutefois il faut les réinventer pour maintenir leur attrait!

Variez les sources de protéines (viandes, fromages et légumineuses), le type de pain (seigle, multigrain, artisanal), les laitues, les légumes et les condiments (moutardes, pestos, vinaigrettes, et salsas). Voici quelques idées :

1. Poulet et chutney à la mangue (*Chicken and mango chutney*)
2. Salade de thon et carottes rapées (*Tuna salad and grated carrots*)
3. Fromage à la crème et fruits séchés (*Cream cheese and dried fruit*)
4. Dinde, fromage Havarti et poires (*Turkey, havarti cheese, pears*)
5. Croissant jambon-fromage suisse et moutarde de miel (*Ham and swiss with honey mustard*)
6. Pita salade de poulet et pommes (*Chicken salad and apple*)
7. Banane et beurre de tournesol (*Banana and sunflower butter*)
8. Roulé de tortilla au saumon fumé, fromage à la crème et concombres (*Smoked salmon, cream cheese and cucumber tortilla*)
9. Sandwich western (œuf, jambon et légumes) (*Western sandwich*)
10. Houmous et luzerne (*Humus and alfalfa*)

## Potage de légumes – *Vegetable soup*

Une délicieuse façon de leur faire manger des légumes. Mixez-les!

4 tasses (1000 ml) de légumes variés, tels pommes de terre, choux-fleur, carottes, céleris, brocolis, courges et patates douces, coupés en dés (*various diced vegetables*)

3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet ou de légumes (*chicken or vegetable broth*)

Dans un poêlon, faire revenir les légumes. Ajouter le bouillon et mijoter 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer au robot culinaire ou au mixeur à main pour obtenir une consistance lisse. Assaisonner à votre goût. Cette soupe se congèle bien.



## Muffins à la pizza – *Pizza muffins*

De savoureux muffins au goût de pizza. À compléter avec des crudités et une trempette.

Pour 12 muffins

- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage non blanchie (*unbleached flour*)
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier (*whole wheat flour*)
- 1 ½ c. à thé (7 ml) d'origan séché (*dried oregano*)
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de bicarbonate de soude (*baking soda*)
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de poudre à pâte (*baking powder*)
- 2 œufs (*eggs*)
- 1 ½ tasse (375 ml) de babeurre ou de crème sure légère (*buttermilk or light sour cheese*)
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate (*tomato paste*)
- ½ tasse (125 ml) de fromage cheddar, râpé (*grated cheddar cheese*)
- 1 tasse (250 ml) de jambon cuit, coupé en dés (*cooked ham, finely diced*)



Préchauffer le four à 400°F (200°C). Graisser les moules à muffins. N'utilisez pas de papiers à muffins puisqu'ils s'y colleront.

Dans un grand bol, mélanger les farines, l'origan, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Dans un bol à part, mélanger les œufs, le babeurre, 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate, le jambon et 1/3 tasse (75 ml) de fromage. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger. Diviser le mélange dans les moules. Déposer de la pâte de tomate sur chaque muffin et couvrir d'un peu de fromage. Cuire au four pendant 20 minutes. Garder au réfrigérateur. Ces muffins se congèlent bien.

*Recette adaptée de la Fondation des maladies du cœur*



### Quiche avec ou sans croûte – Crust(less) quiche

Une recette de base à laquelle vous pouvez ajouter ce qu'il vous plaît : pois et jambon, crabe et échalotes, légumes variés...

Faites-la sans croûte ou utilisez 3 à 4 tortillas pour improviser une abaisse. Badigeonner ces dernières d'huile végétale et cuire au four 5 minutes à 350°F.

*(Source : Boîtes à lunch santé,  
Éditions La Semaine, 2007).*

4 œufs battus (*eggs, beaten*)  
2 tasses (500 ml) de lait (*milk*)  
1/8 c. à thé (½ ml) muscade (*nutmeg*)  
Au goût sel et poivre (*salt and pepper to taste*)



- 3/4 tasse (375 ml) de fromage au choix (*favourite cheese*)
- 1 tasse (250 ml) de garniture : légumes et/ou de viande, coupés en dés  
(*favourite vegetables and/or meat, diced*)

Préchauffer le four à 425°F (220°C).

Dans un grand bol, battre ensemble les œufs et le lait. Ajouter la muscade. Saler et poivrer au goût. Déposer la garniture au fond du moule, avec ou sans abaisse. Verser le mélange d'œufs. Ajouter le fromage. Cuire au four 15 minutes, puis réduire à 350°F (175°C) et cuire encore 25 minutes or jusqu'à ce que le dessus soit doré.

**Note :** Si vous utilisez des tortillas, vous devrez recouvrir la croûte qui dépasse avec du papier d'aluminium pour éviter qu'elle ne brûle.

## Sauce marinara – *Marinara sauce*

Une sauce marinara toute simple à laquelle on peut ajouter ce qui nous plaît! Quelques idées : viande hachée, tofu ou légumineuses, épinards, carottes, piments rouges rôtis au four, basilic et parmesan.



- 1 boîte (28 onces) de tomates étuvées  
(*stewed tomatoes*)
- 1 boîte (6 onces) de pâte de tomate  
(*tomato paste*)
- ¼ tasse (60 ml) de persil frais  
(*fresh parsley*)
- 1 gousse d'ail écrasée  
(*garlic clove, crushed*)
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché  
(*dried oregano*)
- Au goût sel et poivre  
(*salt and pepper, to taste*)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive  
(*olive oil*)
- 1/3 tasse (85 ml) d'oignon, haché  
finement (*onion, finely diced*)
- ½ tasse (125 ml) de vin blanc ou rouge  
(*red or white wine*)

Dans un poêlon, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.

Dans un robot culinaire ou avec un mixeur à main, mélanger ensemble les tomates, la pâte de tomates, le persil, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Ajouter le mélange et le vin aux oignons. Laissez mijoter 30 minutes. Cette sauce se congèle bien.

## Salade arc-en-ciel – *Rainbow salad*

Cette recette a plusieurs ingrédients, mais si l'on achète tout à l'avance, c'est facile de la préparer avec l'aide de vos petits cuisiniers!

Donne 4 portions

- 12 petites pommes de terre, cuites et coupées en deux  
(*small potatoes, cooked and halved*)
- 4 œufs, durs (*hard-boiled eggs*)
- ½ boîte de pois chiches, rincés et égouttés  
(*chickpeas, rinsed and drained*)
- 1 carotte râpée (*grated carrot*)
- 1 tasse (250 ml) de laitue au choix (*favourite lettuce*)
- 1 tasse (250 ml) de légumes crus (poivron rouge, oignons verts, concombre, céleri), tranchés  
(*peppers, green onions, cucumber, celery, sliced*)
- 1 tasse (250 ml) de poitrine de poulet, cuite et tranchée en lanières  
(*cooked chicken, sliced*)
- ¼ tasse (60 ml) d'olives noires (*black olives*)
- ¼ tasse (60 ml) de fromage parmesan frais (*parmesan cheese*)



Installer des « stations » dans votre cuisine comme une chaîne de montage! Dans un contenant en plastique moyen, étaler la laitue, les pommes de terre coupées, les carottes râpées, les pois chiches, vos légumes préférés. Trancher délicatement les œufs et les ajouter sur le dessus, avec le poulet. Décorer avec les olives (si vos enfants les aiment!). Saupoudrer de parmesan. Saler et poivrer au goût. Verser des portions de 2 c. à soupe de la vinaigrette (p. 25) dans de petits contenants.

**Variation :** substituer une boîte de thon au poulet.

## Vinaigrette rapide – Quick vinaigrette

- ¼ tasse (60 ml) de vinaigre balsamique (*balsamic vinegar*)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive (*olive oil*)
- 1 gousse d'ail, écrasée (*garlic clove*)
- ½ c. à thé (2 ml) de moutarde de Dijon (*Dijon mustard*)
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre (*sugar*) [optionnel]
- 2 c. à soupe (10 ml) d'eau (*water*)

Tout mélanger dans un bol et fouetter.

## Hamburger à la dinde – Turkey burger

Ces délicieuses galettes ne s'effriteront pas durant la cuisson. De plus, vous pouvez utiliser cette recette pour faire des boulettes pour les spaghettis et du pain de viande! Congelez des galettes et des boulettes pour en avoir sous la main rapidement.

- 3 livres (1.4 kg) de dinde hachée (*ground turkey*)
- 2 tranches de pain rôties et émiettées (*toasted bread crumbs*)



- ¼ tasse (60 ml) d'oignon haché finement (*onion, finely diced*)
- 2 œufs (*eggs*)
- ¼ tasse (60 ml) de persil frais, haché (*fresh parsley, chopped*)
- 1 gousse d'ail, haché (*garlic clove, minced*)
- Au goût sel et poivre (*salt and pepper, to taste*)

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Façonner en galettes. Cuire au four, au BBQ, ou dans un poêlon. Atteindre une température interne de 165°F (75°C). Servir dans des pains à hamburger avec vos condiments préférés et des légumes à volonté.

*Recette adaptée du site [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)*

## Les desserts santé – *Healthy Desserts*

### 10 suggestions rapides – *10 Quick ideas*

1. Salade de fruits (*fruit salad*)
2. Gâteau des anges et de la confiture (*angel food cake with jam*)
3. Tranches de melon (*melon slices*)
4. Yogourt et du granola (*yogurt and granola*)
5. Biscuit à la farine d'avoine et du lait au chocolat (*oatmeal cookie and chocolate milk*)
6. Poignée de mélange montagnard sans noix (*trail mix without nuts*)  
Mélanger des fruits séchés et des graines de tournesol, de citrouille, et de soya (*dried fruit and sunflower, pumpkin and soya seeds*)
7. Yogourt à la vanille avec vos baies surgelées préférées (framboises, bleuets, mûres) (*yogurt and frozen berries*)
8. Canneberges séchées et pépites de chocolat (*dried cranberries with chocolate chips*)
9. Restes de crêpes ou gaufres (*leftover pancakes or waffles*)
10. Dattes et figues (*dates and figs*)

### Pouding au riz – *Rice pudding*

Un restant de riz se transforme en dessert en un rien de temps.

- 2 tasses (500ml) de riz cuit
- 1 tasse (250 ml) de lait (*milk*)
- 1 tasse (250 ml) de canneberges séchées (*dried cranberries*)



¼ de tasse (60 ml) de miel (*honey*)  
Graines de sésame (*sesame seeds*)

Dans une casserole, ajouter le riz cuit et le lait et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes. Refroidir et ajouter les canneberges, le miel et les graines de sésame.

### **Salsa aux fruits – *Fruit salsa***

Une façon originale de servir les fruits.

1 tasse (250 ml) de fraises (*strawberries*)  
1 tasse (250 ml) de mangues ou de pêches  
(*mango or peaches*)

- ½ tasse (125 ml) de noix de coco hachée  
(*shredded coconut*)
- ¾ tasse (375 ml) de yogourt nature  
(*plain yogurt*)

Hacher les fruits afin d'obtenir une texture de salsa. Dans un bol, mélanger les fruits, la noix de coco et le yogourt. Servir avec une tortilla miel et cannelle.

### **Tortilla miel et cannelle - *Honey and cinnamon tortilla***

Préchauffer le four à 325°F (165°C). Sur une tortilla, étaler un peu de miel et saupoudrer de la cannelle. Trancher en morceaux et disposer sur une tôle à biscuit. Cuire 5 minutes afin que la tortilla en ressorte croustillante.



## Pouding au chocolat fait maison – *Homemade chocolate pudding*

Les enfants raffolent du chocolat. Consommé avec modération, il incite les enfants à manger plus de fruits!

- 2 tasses (500 ml) de lait (*milk*)
- 2 ½ carrés de chocolat mi-sucré (*semi-sweet chocolate squares*)
- ¼ tasse (60 ml) de fécule de maïs (*corn starch*)
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre (*sugar*)

Dans un bol, diluer la fécule de maïs dans ½ tasse de lait. Ajouter le sucre.

Dans le four à micro-ondes, faire ramollir le chocolat en prenant soin de ne pas le brûler.

Dans une casserole, amener à ébullition 1 ¾ tasse de lait en brassant régulièrement. Ajouter le chocolat ramolli et bien mélanger. Ajouter le mélange comprenant la fécule de maïs. Bien mélanger et cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laisser bouillir environ 2 minutes. Refroidir, mélanger au fouet et verser dans des ramequins, puis réfrigérer. Servir avec des fruits frais.

*Recette tirée du livret « Le festin enchanté de Cru-Cru », MSSS, Québec (2005)*



## Autres suggestions pour les boîtes à dîner

### Quelques idées – A Few Ideas

Voici d'autres exemples de dîners santé :



<b>Légumes/ Fruits</b>	<b>Produits céréaliers</b>	<b>Lait et substituts</b>	<b>Viandes et substituts</b>	<b>Extras</b>
Carottes/Pommes	Bagel	Lait	Thon	Barre de céréales
Céleris/Raisins	Tortilla	Fromage râpé	Fèves noires	Biscuit
Jus de légumes/ Kiwi	Pain aux grains entiers	Yogourt	Poulet en cube	Pouding
Tomates/ Jus de fruits	Craquelins/ Biscottes	Fromage Cottage	Tofu	Cornichons
Brocolis/ Grenades	Muffin anglais	Minigo	Œuf à la coque	Petit gâteau
Poivrons rouges/ Bleuets	Pain à hamburger/ Hotdog	Lait au chocolat	Sauce à la viande	Pois mange-tout/ Pruneau
Concombres/ Fraises	Melba Toast	Fromage ficelle	Saumon	Carré aux dattes
Choux-fleur/Orange	Pita	Lait de soya	Houmous	Carré de riz soufflé
Laitues/Pêches	Muffin à la semoule de maïs	Lait de poule	Chili	Barre aux figues
	Croque-monsieur	Lait aux amandes	Jambon	Crème dessert
		Lait aux fraises	Restant de poisson	Confiture

<b>Légumes/ Fruits</b>	<b>Produits céréaliers</b>	<b>Lait et substituts</b>	<b>Viandes et substituts</b>	<b>Extras</b>
Patates douces/ Bananes	Pain de seigle	Fromage à la crème	Restant de bœuf rôti	Beurre
Radis/Framboises	Muffin aux bananes	Lait aux bananes	Doigts de poulet/ Poisson	Mousse
Crudités/Prunes	Pâtes	Yogourt fouetté	Viandes froides	Galette
Salades/ Mandarines	Pâte à pizza	Trempeuse pour fruits	Légumineuse en conserve	Jello
Soupe aux légumes/Poires	Bâtonnets de pain	Cube de fromage	Salade aux œufs	Trempeuse caramel
Salsa/Compote de pommes	Maïs éclaté	Lait malté	Salade de saumon/Thon	Noix de coco
Salade de choux/ Figs	Salade de pâtes			Graines de tournesol/Sésame
Épinards/ Salade de fruits	Craquelins à la farine de Graham		Beurre de pois doré	
Pois mange-tout/ Pruneaux				

**L'Association des parents fransaskois** est heureuse de partager ce livret avec les parents des provinces et territoire voisins du *Regroupement de l'Ouest et du Nord en petite enfance* (RONPE) en travaillant de pair avec la **Fédération des parents du Manitoba**, la **Fédération des parents francophones de l'Alberta**, la **Fédération des parents francophones de Colombie-Britannique** et la **Commission scolaire francophone du Yukon**. Le RONPE a été créé dans le but de partager des ressources, des pratiques et des connaissances en petite enfance. Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière de Patrimoine canadien.

Le livret original a été rendu possible grâce à une contribution financière de l'*Agence de la santé publique du Canada* par l'entremise du *Réseau de santé en français de la Saskatchewan*.

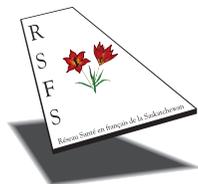
Ce livret de recettes a pour objectif de promouvoir auprès des jeunes, des familles et des aînés, de saines habitudes alimentaires.



Patrimoine  
canadien      Canadian  
Heritage



Public Health  
Agency of Canada      Agence de la santé  
publique du Canada





[www.fpfa.ab.ca](http://www.fpfa.ab.ca)