GUIDE PRATIQUE ET SYMPATHIQUE

DÉJEUNERS + COLLATIONS + LUNCHS

Présenté par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada
et l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes

INTRODUCTION

Vous avez besoin d'idées pour planifier et préparer les déjeuners, boîtes à lunch et collations? Comme nous, vous êtes parfois en panne d'inspiration? Pas de panique! Avec ses trucs et astuces inspirés du quotidien, notre petit guide pratique et sympathique vous donnera le coup de pouce dont vous avez besoin.

De plus, notre guide propose un outil pratique pour faire participer les enfants à la préparation de leur boîte à lunch. Vous pourrez donc vous tourner en tout temps vers ce compagnon idéal pour surmonter dans le plaisir les défis des déjeuners, lunchs et collations!

L'équipe des diététistes
des Producteurs laitiers
du Canada
&
l'Association québécoise
de la distribution
de fruits et légumes

LÉGENDE

Trouvez par couleur :

RECETTES

LE TRUC...

DE LA MAMAN NUTRITIONNISTE

PRATIQUE DU CHEF

DU PAPA CRÉATIF

ASTUCES

INSPIRATIONS

MINI-CHEF

DÉJEUNERS

Le matin, on fait le plein!

Le corps est bien fait : pendant la nuit, il utilise ses réserves d'énergie. Le matin venu, le déjeuner lui permet de refaire le plein d'énergie pour une journée bien remplie. Le déjeuner est aussi une bonne occasion de consommer des aliments nutritifs qui aideront tous les membres de la famille à combler leurs besoins.

TRUC DE LA MAMAN NUTRITIONNISTE

Souvent, ma petite Charlotte n'a pas faim à son réveil. Je lui propose donc un déjeuner plus léger, par exemple un lait frappé maison ou du fromage avec des morceaux de pomme. Je veille aussi à ce que sa collation du matin à l'école soit plus soutenante (voir la section «Collations»).

On ne devrait pas forcer un enfant à manger lorsqu'il n'a pas faim, même au déjeuner. Au contraire, on veut l'aider à être à l'écoute de ses signaux de faim et à les respecter. Gargouillements dans le ventre, sensation de creux, manque d'énergie… ce sont des signaux envoyés par le corps lorsqu'il est temps de faire le plein d'énergie. Forcer un enfant à manger, c'est l'éloigner de ces signaux et nuire à un élément essentiel à la saine alimentation : le plaisir de manger.

TRUC DU PAPA CRÉATIF

Mes enfants disent que je suis le roi du lait frappé! C'est simple et parfait pour les matins pressés, ou quand la faim n'est pas au rendez-vous. Il suffit d'avoir des fruits surgelés variés au congélateur, et du lait et du yogourt au réfrigérateur! Depuis quelque temps, j'ajoute même des flocons d'avoine ou des graines de chia quand j'en ai. En passant, les enfants aiment quand ils peuvent choisir leur saveur. Tranquillement, je les fais participer à la préparation, et il se peut fort bien que les élèves rattrapent bientôt le maître! Quand vient le temps de partir, je m'en verse moi-même dans une bouteille isotherme (un « thermos ») que je peux déguster en route ou au bureau.

Un ou deux muffins décongelés au four à micro-ondes peuvent faire partie d'un déjeuner léger pour les plus petits appétits du matin, ou encore d'une collation plus soutenante pour ceux qui auront moins mangé au déjeuner.

TRUC PRATIQUE DU CHEF

Lorsque vous cuisinez des muffins maison, doublez ou triplez la recette! Les muffins se conservent jusqu'à trois mois au congélateur dans un sac de plastique ou un contenant hermétique. Voici une recette de base avec quelques variantes.

MUFFINS MAISON

Portions: 12 muffins

Recette proposée par la Fondation OLO
Pour voir la recette en vidéo, rendez-vous à fondationolo.ca/muffins

Ingrédients

1 ½ tasse (375 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
1 tasse (250 ml) de farine tout usage
1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)
½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
¼ c. à thé (1 ml) de sel
¼ tasse (60 ml) d'huile végétale
1 œuf
½ tasse (125 ml) de sucre
1 tasse (250 ml) de lait

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile végétale, l'œuf, le sucre et le lait.
4. Ajouter un choix de variante (voir ci-dessous) au mélange liquide et brasser.
5. Ajouter les ingrédients secs au mélange liquide et brasser délicatement.
6. Verser dans 12 moules à muffins et cuire 30 minutes à 350 °F (180 °C).

Variantes

Fruits
1 tasse (250 ml) de petits fruits

Carottes et raisins
¼ tasse (60 ml) de raisins secs
1 tasse (250 ml) de carottes râpées
½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle

Pomme-cheddar
1 pomme moyenne pelée et coupée en dés
1 tasse (250 ml) de Cheddar fort râpé

FAITES LE PLEIN D'ALIMENTS NUTRITIFS POUR COMMENCER LA JOURNÉE EN BEAUTÉ :

01

Pour entamer la journée avec caractère, préparez un lait frappé vert! Combinez au mélangeur des épinards crus, des framboises, du yogourt nature ou aux framboises et juste assez de lait pour bien mélanger le tout.

02

Remplacez le café ordinaire par du café au lait.

03

Ajoutez du yogourt et des fruits frais à vos céréales, crêpes et gaufres : plus de saveurs, plus de plaisir!

04

Agrémentez vos rôties de beurre d'arachides et d'une banane tranchée.

05

Accompagnez vos œufs d'une salade de fruits colorée.

06

Préparez votre gruau avec du lait plutôt que de l'eau.

07

Doublez votre recette de crêpes du week-end. Elles se réchauffent bien et permettent de briser la routine de la semaine. Ajoutez-y des fruits pour un déjeuner plus complet.

Un déjeuner qui allie glucides et protéines pour de l'énergie à plus long terme!

GLUCIDES		PROTÉINES
Céréales et fruits	+	Lait
Muffin maison au son et raisins secs	+	Yogourt et quelques amandes
Pain grillé et salade de fruits	+	Œuf à la coque
Bagel de grains entiers et tranches de pomme	+	Fromage Cheddar en tranches ou râpé, gratiné
Banane enroulée d'une tortilla de blé entier	+	Yogourt ou beurre d'arachides
Muffin anglais de blé entier	+	Beurre de noix
Petits fruits et pain grillé	+	Fromage Cottage

YOGOURT RÉVEILLE-MATIN

Préparation : 10 minutes
Portions : 4 portions de 1 tasse (250 ml)

Ingrédients

½ tasse (125 ml) de lait
1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide, non cuits
2 tasses (500 ml) de yogourt nature ou à la vanille
2 pommes lavées
1 tasse (250 ml) de bleuets frais ou surgelés, décongelés
Cannelle moulue au goût

Préparation

1. Dans 4 bols, mélanger **2 c. à soupe (30 ml)** de lait avec **¼ tasse (60 ml)** de flocons d'avoine.
2. Laisser l'avoine absorber le lait quelques minutes.
3. Dans chacun des bols, ajouter **½ tasse (125 ml)** de yogourt, puis mélanger.
4. Couper la pomme en dés, puis répartir les morceaux dans les bols.
5. Répartir les bleuets dans les bols.
6. Saupoudrer de cannelle.

COLLATIONS

La collation, c'est quoi?
Une dose d'énergie entre les repas!

En prenant une, deux ou même trois collations par jour, il est plus facile d'écouter ses signaux de faim et de satiété, et ce, peu importe son âge. En effet, lorsque la collation est nutritive, elle permet de calmer l'appétit entre les repas... et même aux repas! Vraiment? Eh oui! Le fait d'être moins affamé grâce à la collation nous aide à manger plus lentement, ce qui nous permet de bien ressentir la satiété. La collation fournit également l'énergie nécessaire pour garder sa concentration, que ce soit à l'école, au bureau ou à la maison.

TRUC DE LA MAMAN NUTRITIONNISTE

Pour combler les fringales de mi-journée, chacun des membres de ma famille place dans sa boîte à lunch ou son sac une ou deux collations. Je laisse aux enfants le soin de sélectionner leurs collations parmi une variété d'options : crudités avec trempette à base de yogourt ou de hoummos, fruits frais, yogourt, fromage, craquelins, muffins maison, etc.

TRUC DU PAPA CRÉATIF

À notre retour du supermarché, c'est mon travail de couper le bloc de fromage en cubes, de laver et préparer les crudités et de diviser le yogourt en portions individuelles pour la semaine. Mon plus vieux, Maxime, qui a 9 ans, m'aide de plus en plus. Comme ça, pas de casse-tête pour la préparation des collations les jours de semaine!

En fonction du délai prévu avant le prochain repas, la collation peut contenir un ou plusieurs aliments. De plus, il faut savoir que les glucides fournissent une énergie utilisée à court terme, tandis que les protéines maintiennent le niveau d'énergie à plus long terme. Voici quelques exemples :

Des collations sensées

GLUCIDES		PROTÉINES
Tranches de pêche ou de poire	+	Fromage Cottage ou amandes nature
Pita de blé entier coupé en pointes	+	Tartinade de tofu
Mini-carottes, fleurons de chou-fleur et de brocoli	+	Trempette à base de yogourt
Céréales de grains entiers	+	Lait
Pommes tranchées	+	Beurre d'arachides ou beurre de soya en tartinade
Barres de céréales maison	+	Lait UHT*
Craquelins de grains entiers	+	Cubes de fromage

*

Connaissez-vous le lait UHT? Cette abréviation signifie « ultra-haute température ». Le lait UHT a été chauffé à très haute température pendant quelques secondes. Une fois emballé, il peut se conserver à la température ambiante pendant plusieurs mois. En plus d'avoir la même valeur nutritive que le lait pasteurisé traditionnel, le lait UHT est très pratique! Attention, une fois le contenant ouvert, le lait UHT doit être réfrigéré et consommé dans les jours suivants.

TRUC DE LA MAMAN NUTRITIONNISTE

N'oubliez pas que pour les tout-petits, il est recommandé d'offrir une collation composée d'une source de glucides et d'une source de protéines.

BOÎTE À LUNCH

Préparer les boîtes à lunch, c'est un défi de tous les jours de la semaine pour vous? Composer un lunch qui sera apprécié des enfants n'est pas toujours chose facile, qu'on se le dise! Voici quelques conseils et idées de recettes simples qui rendront la préparation des lunchs plus facile et invitante.

01

Quand vous faites votre liste d'épicerie, pensez aux boîtes à lunch et consultez votre « gang » pour avoir leurs suggestions : légumes pour les crudités, fruits et yogourt, fromage à couper en cubes, lait, etc.

02

Cuisinez souvent les repas du soir en double. Congelez une portion familiale pour un repas du soir express, ou encore des portions individuelles pour des lunchs vite faits. Sans passer par le congélateur, on peut aussi en proposer une portion aux enfants pour leur lunch du lendemain ou du surlendemain!

03

Les fins de semaine ou pendant les congés, faites des matinées ou des après-midi de popote en famille. Chacun donne ses idées et met la main à la pâte! Des soupers et des lunchs à notre goût en réserve, on aime ça!

04

Pour éviter que les lunchs soient un casse-tête pour vous comme parents, et pour que les enfants apprennent progressivement à s'occuper des leurs, faites ça en famille… du temps de qualité ensemble, on en cherche toujours, n'est-ce pas?

05

Pour que ce soit rapide, rangez dans un même endroit facilement accessible tout le matériel nécessaire : contenants de plastique, bouteilles réutilisables, ustensiles à lunch, contenant isotherme (« thermos ») pour les repas chauds, etc.

06

Tout comme un chef cuisiner, répartissez les tâches : le plus jeune se charge des collations, l'aîné verse le lait dans les contenants, un autre portionne les crudités, etc. (voir la section « Mini-chef »).

TRUC DE LA MAMAN NUTRITIONNISTE

Est-ce que vos enfants sont comme les miens et lèvent parfois le nez sur les légumes? Voici des trucs qui fonctionnent bien : servir plus souvent les légumes crus ou légèrement cuits pour qu'ils demeurent croquants, et les accompagner d'une trempette à base de yogourt ou de hoummos. Ah oui, et ils préfèrent en général voir dans leur boîte à lunch de petites portions de deux ou trois légumes différents plutôt qu'une grosse portion d'un seul légume…

Cuisinons en famille

Faire participer les enfants dans la cuisine, c'est d'abord et avant tout une excellente stratégie pour leur faire découvrir et apprécier plus d'aliments et de mets. Par ailleurs, les faire contribuer plus précisément à la préparation des boîtes à lunch vous permettra de passer de beaux moments en famille. Vous gagnerez du temps, et les enfants deviendront progressivement autonomes! On n'a pas envie de préparer leurs lunchs jusqu'à leurs 18 ans, non!?

Votre enfant développera aussi ses compétences culinaires, ce qui lui sera bien utile tout au long de sa vie.

Pour nos trucs et plus encore:
www.cuisinonsenfamille.ca/trucs

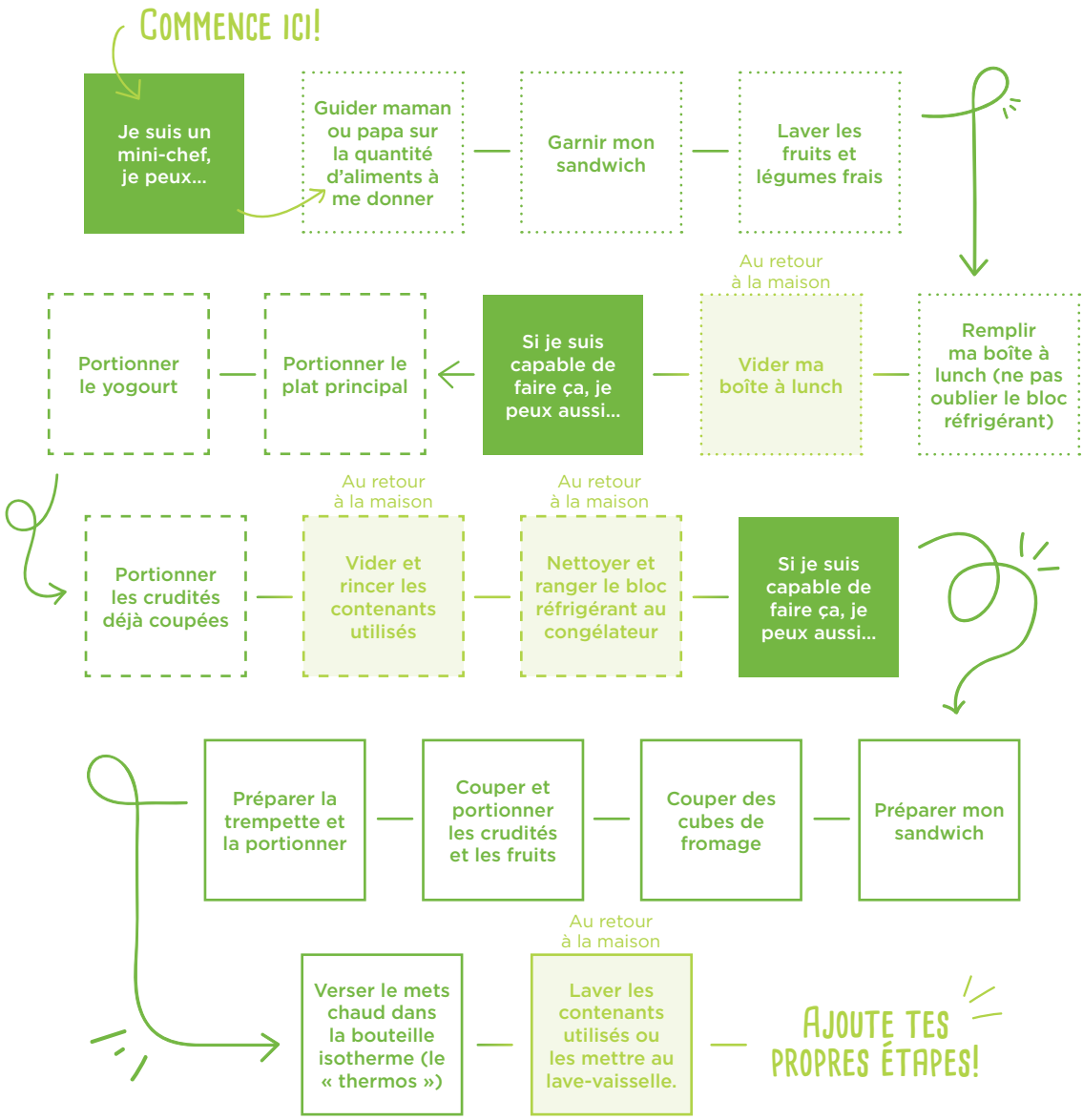
TRUC PRATIQUE DU CHEF

Quand on commence à faire participer les enfants dans la cuisine, il est préférable de commencer avec des recettes simples. Ça permet de vivre des réussites et donne envie aux enfants (et aux parents!) de recommencer.

MINI-CHEF

Compose ta boîte à lunch comme un vrai cuistot

Voici quelques exemples de tâches que tu peux accomplir



J'INCLUS DANS MA BOÎTE À LUNCH…

Un plat principal comme :

- O des minipitas de blé entier garnis de hoummos
- O des tortillas de blé entier garnies de salade d'œufs ou de salade de thon
- O une portion restante du repas du soir
- O une salade composée d'un reste de pâtes ou de riz, de mes légumes préférés et de légumineuses ou de poisson en conserve

MES IDÉES!

J'ajoute…

- O des pois mange-tout et du céleri en bâtonnets
- O une salade de carottes râpées
- O une salade de chou
- O des fleurons de brocoli et de chou-fleur
- O des tomates-cerises
- O du concombre en rondelles

MES IDÉES!

J'ajoute…

- O un fruit frais entier (ex. : pomme, poire, prune)
- O des fruits frais coupés (ex. : melon d'eau, cantaloup, ananas)
- O une salade de fruits sans sucres ajoutés
- O une compote de fruits sans sucres ajoutés

MES IDÉES!

Au besoin, je complète avec…

- O du yogourt
- O un pouding au lait fait maison
- O un muffin fait maison

MES IDÉES!

Ou encore je crée un duo délicieux…

- O des tranches de fraises et des bleuets congelés sur du yogourt
- O de la compote de fruits mélangée à du yogourt nature

MES IDÉES!

Pour boire, je verse dans ma bouteille réutilisable ou ma gourde…

- O du lait
- O de l'eau

MES IDÉES!

- O Je n'oublie pas mon bloc réfrigérant

UNE BOÎTE À LUNCH SAINE ET SAUVE

Si l'on ne respecte pas les règles d'hygiène, certains aliments, même nutritifs, peuvent devenir dangereux. Voici ce qu'il faut faire pour éviter toute contamination par des virus ou bactéries :

- ! Se laver les mains à l'eau chaude et savonneuse avant de préparer les repas et collations.
- ! Toujours nettoyer les légumes et les fruits sous l'eau courante, même si l'on compte les peler (ex. : orange, clémentine, melon). Les légumes et les fruits ayant une pelure plus épaisse ou plus ferme devraient être lavés avec une brosse.
- ! Préférer les boîtes à lunch ou sacs-repas réutilisables et isothermes aux sacs jetables. Utiliser un bloc réfrigérant. Jeter tous les aliments périssables (ex. : viande, volaille, fruits de mer, œufs, mayonnaises, produits laitiers) qui demeurent dans la boîte à lunch à la fin de la journée. Les blocs réfrigérants ne sont efficaces que pour quelques heures, pas pour la journée entière.
- ! Pour conserver les aliments chauds bien au chaud (au-dessus de 60 °C), utiliser un contenant isotherme préalablement rempli d'eau bouillante puis vidé.
- ! Nettoyer régulièrement la boîte à lunch à l'aide d'un chiffon humide et d'un peu de savon.

CONSEILS RAPIDO-ÉCONO

- Réservez une courte période à la préparation des légumes et des fruits afin de prendre de l'avance pour quelques repas : pelez les carottes, lavez la laitue, coupez le melon d'eau en cubes, etc. Afin de réduire vos dépenses, variez les légumes et les fruits au gré des saisons : des petits fruits en été, des pêches et des nectarines vers la mi-août, des courges et des pommes à l'automne, des oranges en hiver, etc.

- Râpez une grande quantité de fromage. Vous pourrez ainsi le conserver au congélateur dans un sac prévu à cet effet. Il ne vous restera plus qu'à le décongeler au réfrigérateur afin de garnir en un instant vos plats de pâtes, vos pizzas maison et même vos salades.

- Un poulet entier cuit à l'avance peut nous faciliter la vie à maintes occasions. Une fois désossé, il pourra garnir un nid de pâtes, un sauté de légumes et même un sandwich.

- Les légumineuses en conserve remportent la palme de la rapidité et de l'économie. Rincez-les à l'eau froide, puis ajoutez-les à vos salades ou à vos soupes.

POCHETTES DE PAIN PITA AU MONTEREY JACK ET AUX ŒUFS

Préparation : 15 minutes
Portions : 4 portions de 3 à 4 pochettes

Ingrédients

½ tasse (125 ml) de sauce à pizza, non additionnée de sel ou à faible teneur en sel

4 œufs brouillés

2 ½ tasses (625 ml) de légumes au choix (courgettes, poivrons doux, céleri, oignons verts, etc.)

1 ½ tasse (375 ml) de fromage Monterey Jack, râpé

12 à **15** pitas miniatures de blé entier (quatre grands pitas), coupés en deux

Préparation

1. Mélanger la sauce à pizza, les œufs, les légumes et le Monterey Jack.
2. Garnir les moitiés de pain pita du mélange aux œufs.

TRUC DU PAPA CRÉATIF

Lorsqu'il y a des soldes, nous achetons une plus grande quantité de pains diversifiés pour les congeler : bagels, tortillas, baguettes, etc. Lorsqu'il est temps de préparer les sandwiches, je demande aux enfants de choisir leur pain. Maxime adore les sandwiches sur bagel, tandis que Laurence adore les roulés.

Vers un lunch écoresponsable et une réduction du gaspillage :

- ✓ Lorsque l'on pense à toutes les boîtes à lunch qui sont préparées au cours d'une année, on réalise que chaque petit geste vert compte. Pour réduire la quantité de déchets et économiser, tentez d'éviter les emballages individuels jetables. Optez plutôt pour des contenants en plastique qui résistent au temps et recherchez le logo identifiant les produits recyclables.

- ✓ Pour éviter les pertes, et du même coup avoir des fruits frais à consommer tout au long de la semaine, achetez-les à des stades de maturité différents. C'est un truc qui vaut son pesant d'or pour les poires, les bananes, les avocats et les fruits à noyau.

TRUC PRATIQUE DU CHEF

Réinventez vos sandwiches : utilisez des carottes râpées, des poivrons grillés, des tranches d'avocat, de pomme ou de poire, des tranches de Cheddar, de Brie ou de Suisse, etc.

AU MENU : PLUS DE FRUITS, DE LÉGUMES ET DE PRODUITS LAITIERS!

01

Au bureau comme au resto, commencez le repas par des crudités, une salade ou une soupe aux légumes.

02

Égayez vos salades en y ajoutant des épinards, de la roquette, du fenouil, des jeunes pousses, des fraises, des raisins, des boules de cantaloup, des clémentines, des canneberges, des fruits séchés, des cubes de Mozzarella, de Gouda, de Camembert, etc.

03

Découvrez la simplicité et la saveur exquise des desserts nutritifs : fruits frais, salade de fruits, compotes, yogourt, desserts à base de lait!

SALADE DE QUINOA ET FROMAGE, VINAIGRETTE À L'ORANGE

Préparation : 20 minutes
Portions : 4 portions

Ingrédients

3/4 tasse (175 ml) de quinoa cru ou **3 tasses (750 ml)** de quinoa cuit

1 petite boîte de maïs en grains entiers, égoutté et rincé, ou **2/3 tasse (200 ml)** de maïs surgelé, décongelé

1 carotte pelée et râpée

2 oignons verts hachés

1 tasse (250 ml) de fromage en grains ou de fromage doux en petits cubes (Mozzarella, Cheddar, Gouda, etc.)

1/4 tasse (60 ml) de canneberges séchées, non sucrées ou **environ 1 tasse (250 ml)** de bleuets frais

Vinaigrette à l'orange et au persil

2 c. à soupe (30 ml) de jus d'orange

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale au choix

1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon

Les feuilles de **10** brins de persil frais, hachées

Poivre noir et sel, au goût

Préparation

1. Cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.
2. Dans un bol, mélanger le quinoa, le maïs, la carotte, les oignons verts, le fromage et les bleuets ou les canneberges.
3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
4. Incorporer la vinaigrette doucement dans la salade.
5. Au besoin, ajouter du poivre et du sel.

Dîners séduisants

SANDWICHES INSPIRANTS

Tortillas de blé entier	Morceaux de poulet cuit	Laitue frisée et oignon vert haché	Fromage Cheddar râpé
Ciabatta aux fines herbes	Tartinade de tofu ou de légumineuses (hoummos)	Tranches de champignons et oignons sautés la veille	Tranche de fromage Suisse
Pain sous-marin de blé entier	Maquereau en conserve	Carotte râpée et tranches de concombre	Yogourt nature

SALADES BONNES À CROQUER

Boulgour	Morceaux de poulet cuit	Fleurons de brocoli frais, poivron rouge coupé en dés, olives noires, oignon rouge coupé en lanières	Fromage Feta émietté
Pennes de blé entier	Œuf cuit dur	Tomate coupée en quartiers, cœurs d'artichauts en conserve, poivron orange coupé en dés, oignon vert haché	Cubes de fromage Gouda
Quinoa ou couscous	Lentilles en conserve	Pommes coupées en dés, raisins secs, haricots verts coupés en tronçons et céleri haché	Yogourt nature

J'aime 5 à 10 portions par jour
jaime5a10.ca

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

MC

CONÇU POUR VOUS
PAR NOS DIÉTÉTISTES

Août 2017