



ULLAAKKUT!

LIVRE DE RECETTES DES
PROGRAMMES DE PETITS-
DÉJEUNERS DU NUNAVUT!



Introduction.....	2
Ullaakut!	3
Principes du petit déjeuner	4
Aliments traditionnels au petit déjeuner	6
S’amuser en cuisinant	7
Introduire de nouveaux aliments	8
Cuisiner pour de grands groupes.....	9
Outils de cuisine.....	10
Glossaire	12

Petits déjeuners chauds	14
Œufs durs.....	15
Œufs brouillés	16
Sandwich petit-déjeuner	17
Burrito petit-déjeuner.....	18
Porridge.....	20
Céréale Red River®	21
Crêpes aux bananes	22
Pain perdu au four.....	23
Soupe à l’orge.....	24

Boulangerie-pâtisserie.....	26
Bannique	27
Muffins au son et aux fruits.....	28
Muffins aux bananes et à l’avoine	29
Muffins aux pommes et aux carottes	30
Barres gloire du matin	31
Granola.....	32
Préparations plus saines.....	33

Petits déjeuners froids.....	34
Mélange de fruits et de noix	35
Super lait fouetté	36
Parfait aux fruits et au yogourt	37
Trempelettes et vinaigrettes.....	38
Quelques céréales froides santé	40
Préparer la poudre de lait écrémé	41

Aliments traditionnels	42
Ragoût de caribou.....	43
Servir des aliments traditionnels.....	44
Tartinade de poisson.....	45
Tartinade de caribou haché.....	46

INTRODUCTION





ULLAAKKUT!

Bienvenue au Livre de recettes des programmes de petits-déjeuners du Nunavut!

En échangeant avec les coordonnateurs, les travailleurs et les bénévoles de programmes de petits-déjeuners, nous avons appris que vous aimeriez des idées plus pratiques et appropriées sur les aliments à servir aux enfants dans le cadre de vos programmes. Nous avons également compris que vous aimeriez en apprendre davantage sur comment :

- *Planifier un menu sain*
- *Préparer des aliments sains que les enfants aiment*
- *Passer des commandes d'aliments*
- *Veiller à ce que les aliments soient sans danger pour la consommation*
- *Gérer un budget*

Ce livre de recettes contient plus de 20 recettes santé que les enfants aiment ainsi que des idées pour préparer des petits-déjeuners pour de petits ou grands groupes d'enfants, en plus de conseils pour gérer un programme.



Nous avons également rédigé un livre d'accompagnement, le *Guide des programmes de petits déjeuners du Nunavut*. Conçu à l'intention des coordonnateurs de programmes, il les aidera à planifier, commander et budgéter pour un programme. Il offre également des conseils sur la façon de préparer et de servir des aliments sains à des groupes d'enfants.

Un merci très spécial aux coordonnateurs de programmes de petits-déjeuners de toutes les régions du Nunavut qui nous ont suggéré les informations à inclure dans les deux livres. Nous remercions également toutes les personnes qui ont contribué au projet.

Nous espérons que vous trouverez ces livres utiles. Veuillez nous faire part de vos commentaires, par courriel à l'adresse niqittiavak@gov.nu.ca ou par télécopieur au numéro 867-979-8648.

Cuisinez sainement et avec plaisir!

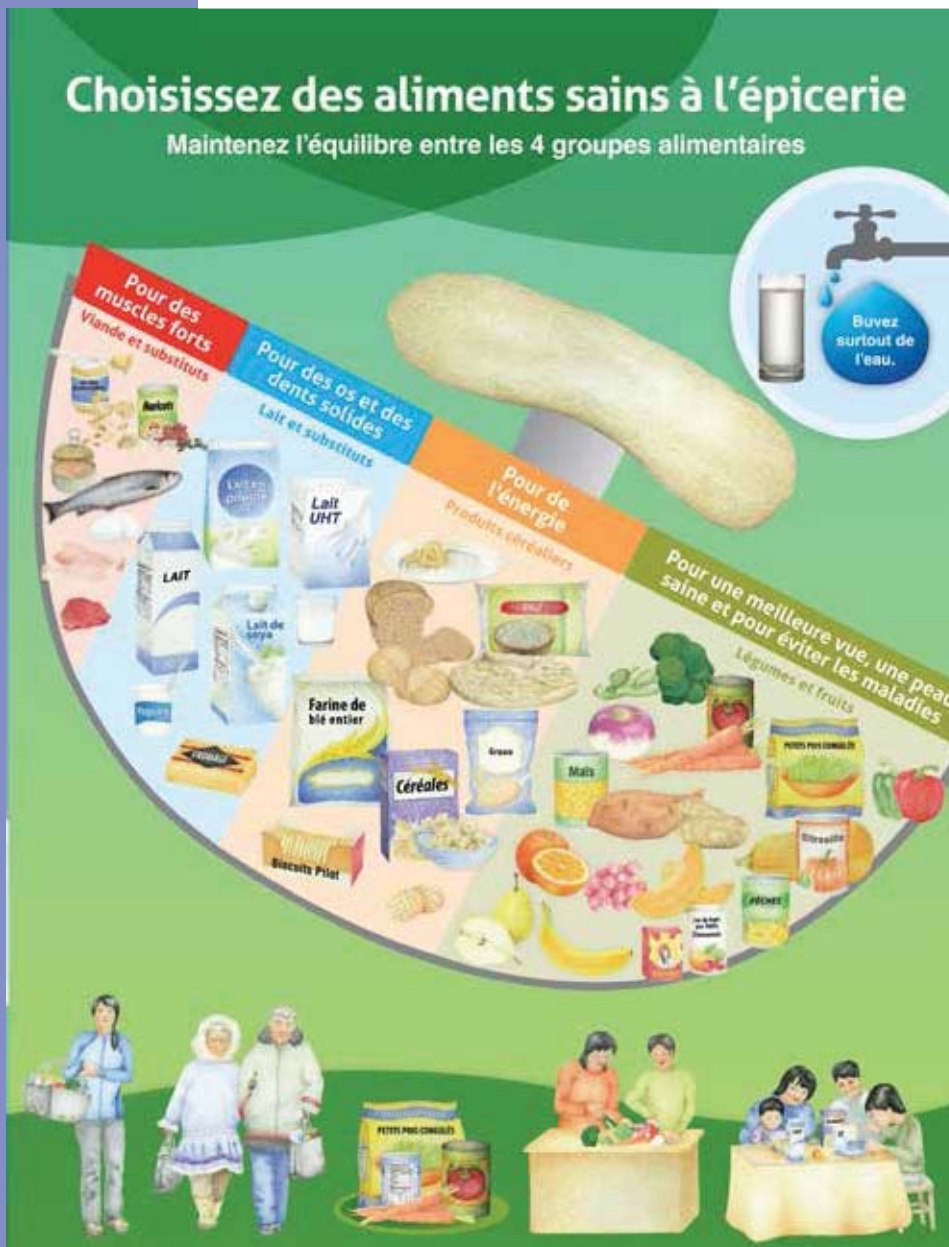
Mai 2013

PRINCIPES DU PETIT DÉJEUNER

Un programme de petits déjeuners doit viser à servir :

- ✓ Des aliments traditionnels au moins une fois par semaine;
- ✓ Des aliments différents d'une journée à l'autre;
- ✓ Des aliments provenant de 3 ou 4 groupes alimentaires, à chaque repas.
- ✓ De l'eau ou du lait, la plupart du temps;
- ✓ Des jus de fruits 100 % purs, du lait au chocolat ou d'autres laits aromatisés, pas plus de deux fois par semaine;

Le Guide alimentaire du Nunavut est une excellente ressource pour vous aider à planifier les petits déjeuners!



Conseils pour choisir des aliments provenant des quatre groupes alimentaires

Légumes et fruits

- Les enfants aiment les fruits. Quand vous servez des fruits en conserve, choisissez ceux mis en boîte avec de l'eau ou du jus, plutôt qu'avec du sirop. On devrait servir des fruits entiers plus souvent que des jus de fruits 100 % purs.
- Les légumes se servent également au petit-déjeuner. Ajoutez par exemple des poivrons, du maïs, des pommes de terre ou des champignons déjà cuits aux œufs brouillés, ou servez du céleri garni de beurre d'arachide ou de Cheez Whiz.



Produits céréaliers

- Choisissez des aliments riches en grains entiers, comme des flocons d'avoine, des muffins et de la bannique au blé entier, du pain aux grains entiers et des céréales froides aux grains entiers (non enrobées de sucre). Consultez la liste des céréales froides recommandées à la page 40.
- Les barres de céréales et les barres de granola nature sont pratiques, mais on ne doit pas en servir souvent. Elles contiennent habituellement plus de sucre et moins de fibres que la plupart des céréales.



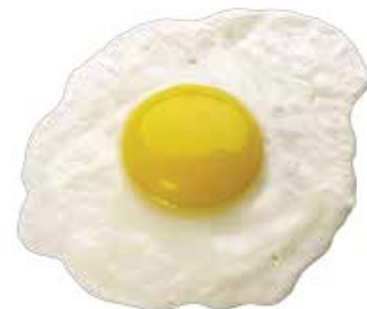
Lait et substituts

- La poudre de lait écrémé et le lait UHT donnent de bons résultats dans plusieurs recettes et les enfants aiment leur goût dans les céréales. Servez-les froids et mélangez le lait en poudre en suivant les instructions figurant sur l'emballage.
- Le yogourt et le fromage sont également populaires et plus faciles à digérer que le lait.
- Le lait au chocolat et d'autres laits aromatisés sont souvent additionnés de sucre et il vaut mieux les offrir moins souvent, pas plus de deux fois par semaine.



Viande et substituts

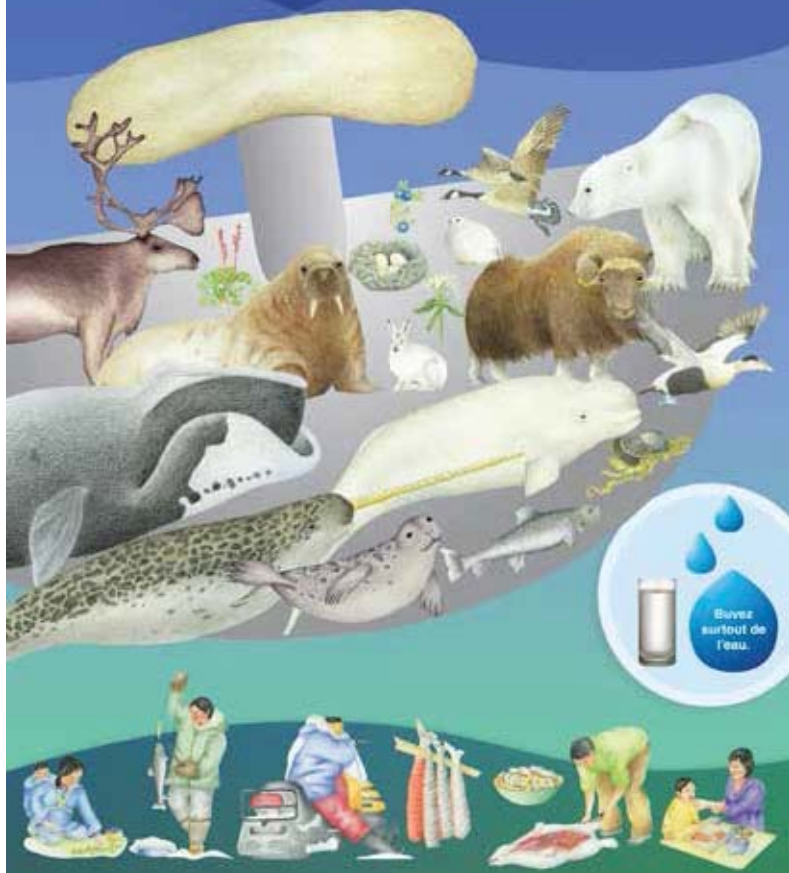
- Si des enfants de votre programme sont allergiques aux arachides, essayez un beurre dont l'étiquette indique qu'il n'en contient pas. Il y a le beurre de soya (la marque WOWBUTTER par exemple), ainsi que le beurre de pois (NoNuts Golden Peabutter) et de graines de tournesol (SunButter). Vous pouvez demander au gérant du magasin local de faire une commande spéciale afin d'essayer le produit dans le cadre de votre programme.
- Les œufs sont des aliments sains, qui ont bon goût et ne coûtent pas cher.
- Le bacon et la saucisse ne sont pas des choix santé. Ils contiennent beaucoup de gras et de sel. Servez-les uniquement pour des occasions spéciales.



ALIMENTS TRADITIONNELS

AU PETIT DÉJEUNER

Tous les aliments traditionnels sont bons pour la santé.



Les aliments traditionnels sont très sains et comptent pour une part importante des programmes de petits déjeuners.

Quand nous comparons les aliments traditionnels aux aliments achetés en magasin, nous constatons que les aliments traditionnels contiennent plus d'éléments nutritifs et sont meilleurs pour la santé. Par exemple, le phoque et la viande de caribou contiennent **BEAUCOUP** plus de fer que le bœuf. L'omble chevalier, le phoque, le béluga et le narval contiennent des bons gras difficiles à trouver dans les aliments achetés en magasin.

Quand les aliments traditionnels sont disponibles...

- *Servez-en souvent;*
- *Servez la viande de différents animaux et de leurs différentes parties. Cela permet à votre corps d'emmagasiner plusieurs types de nutriments;*
- *Initiez les enfants aux aliments traditionnels dès leur plus jeune âge!*
- *Les aliments traditionnels se servent crus, congelés ou cuits. Ce livre de recettes propose plusieurs recettes d'aliments traditionnels et vous pouvez également utiliser vos propres recettes.*
- *Utilisez le caribou ou le bœuf musqué dans les recettes qui demandent du bœuf.*
- *Demandez aux aînés d'enseigner aux élèves comment sécher de la viande ou du poisson pour les programmes de petits déjeuners. C'est une activité populaire auprès des enfants.*

Le *Guide du programme de petits déjeuners* contient plus d'informations sur la façon d'inclure des aliments traditionnels au menu.

S'AMUSER EN CUISINANT

Rendez les aliments santé appétissants et ludiques en changeant simplement leur forme ou leur couleur. Les enfants peuvent s'amuser en planifiant et en préparant le menu et même en nettoyant!

- *Versez la pâte à crêpe dans des emporte-pièces en métal sur la plaque de cuisson et cuire dans l'emporte-pièce pour obtenir différentes formes.*
- *Ajoutez du colorant alimentaire vert (une ou deux gouttes) au lait à la Saint-Patrick. Servez des aliments rouges (fraises, pommes) à la Saint-Valentin.*

Faites participer les enfants à la préparation du petit déjeuner :

- ***Des fourmis dans une souche** : demandez aux enfants d'étendre du Cheez Whiz ou du beurre d'arachide (ou autre beurre de noix) sur un bâtonnet de céleri et d'y saupoudrer ensuite des graines de tournesol, des raisins ou autres fruits déshydratés.*
- ***Des insectes sur les rôties** : demandez aux enfants d'étendre de la compote de pommes ou du Cheez Whiz sur les rôties et d'y saupoudrer ensuite de la cannelle ou des raisins.*

Faites participer les enfants au programme de petits déjeuners :

- *Planifiez un menu de petit déjeuner dans le cadre d'une classe;*
- *Établissez un horaire de nettoyage;*
- *Planifiez ensemble des menus pour des événements spéciaux.*



INTRODUIRE DE NOUVEAUX ALIMENTS

Introduire de nouveaux aliments dans l'alimentation des enfants peut représenter tout un défi. Rappelez-vous :

- *Les enfants peuvent à l'occasion ne pas vouloir essayer de nouveaux aliments. N'abandonnez pas, continuez d'offrir ces nouveaux produits.*
- *Il faut parfois de 10 à 20 essais pour que les enfants décident qu'ils aiment le nouvel aliment.*
- *Certains enfants n'aimeront pas un nouvel aliment même après plusieurs tentatives. C'est correct, chacun a ses préférences.*
- *Si c'est possible, asseyez-vous et prenez le déjeuner en compagnie des enfants. Cela les incitera à essayer s'ils voient que vous en mangez.*
- *Invitez les enfants à vous aider à choisir et à préparer les aliments. Ils seront plus susceptibles de manger ce qu'ils auront préparé eux-mêmes.*
- *Apportez les changements graduellement.*

CONSEIL

Apprenez aux enfants à aimer les aliments sains dès la garderie et votre travail sera beaucoup plus facile dans les années qui suivront.

Voici un exemple provenant d'une collectivité du Nunavut :

Mary, la responsable du programme de petits déjeuners dans une petite collectivité, a préparé de la bannique de blé entier, mais les enfants n'ont pas aimé. La fois suivante, elle a utilisé seulement le quart de la quantité recommandée de farine de blé entier. Puis, petit à petit, elle a remplacé la farine blanche par de la farine de blé entier dans ses recettes. À présent, les enfants se régalaient! Elle a obtenu de meilleurs résultats avec une approche progressive.



Une fois que les enfants ont pris l'habitude de manger de la bannique de blé entier, Mary a commencé à servir du pain de blé entier. Ce n'était pas populaire au début, mais c'est désormais le seul pain qu'elle sert! Le changement **EST** possible!

CUISINER POUR DE GRANDS GROUPES

Vous pouvez nourrir un grand nombre de personnes même si vous ne disposez que d'une cuisine de taille normale. Voici quelques rappels :

1. Cuire par lots

Certains aliments, comme les muffins, cuisent mieux s'ils sont répartis en lots. Il faut donc préparer la recette deux ou trois fois pour obtenir le nombre de portions voulues.

Mettre au four plusieurs plats en même temps ou cuire dans de grands plats augmente le temps de cuisson. Le temps de cuisson indiqué dans la recette sert de guide, mais vous devez surveiller de près la cuisson les premières fois.

Pour assurer une cuisson uniforme, il peut s'avérer nécessaire de faire la rotation des plats. Cela veut dire qu'il faut faire passer les plats de la grille du dessus à la grille du dessous et vice-versa. Cette mesure n'est pas nécessaire dans le cas des fours à convection.

2. Examiner l'équipement

Avant de commencer à cuisiner, lisez la recette et assurez-vous que vous avez suffisamment de bols à mélanger, de plats, et de tout autre instrument de la taille voulue.

Pour les groupes de plus de 50 personnes, se servir d'équipements spécialisés peut faciliter le travail.

3. Maintenir la salubrité des aliments

Il est important que les aliments préparés puissent être consommés en toute sécurité :

- ✓ *Bien se laver les mains avant de commencer la préparation des aliments;*
- ✓ *Garder les aliments au réfrigérateur s'ils doivent être conservés au froid. Les aliments à conserver au réfrigérateur sont les suivants : les œufs, le lait, le fromage, la viande, le poulet et le poisson. Les boîtes de conserve ou les pots de viande et de poisson, tel que poulet ou thon, doivent également être rangés au réfrigérateur une fois ouverts.*
- ✓ *Une fois ouverts, les contenants de sauce et de trempette, comme la mayonnaise ou la trempette ranch, doivent être conservés au réfrigérateur.*
- ✓ *Dégeler la viande, le poulet et le poisson sur la tablette du bas dans le réfrigérateur.*
- ✓ *Garder les aliments sur la cuisinière ou dans le four, s'ils doivent rester chauds.*
- ✓ *Placer les restes au réfrigérateur dès le repas terminé.*
- ✓ *Faire cuire les restes d'aliments traditionnels qui ont déjà été servis crus.*
- ✓ *Conserver les aliments secs dans un endroit fermé, dans un garde-manger ou une armoire par exemple..*



OUTILS DE CUISINE

Pour mélanger, mesurer, râper et couper



Pince



Tasses à mesurer



Cuillère trouée



Bols de diverses capacités (6 tasses, 8 tasses, 12 tasses et 20 tasses)



Fouet



Râpe à fromage



Spatule en bois ou en plastique



Cuillères en bois



Couteau et planche à découper



Cuillères à mesurer



Louche

Pour la cuisson sur la cuisinière



Chaudron avec couvercle
(20 tasses/5 pintes)



Marmite avec couvercle
(24 tasses/6 pintes,
64 tasses/16 pintes)



Poêle à frire antiadhésive
de 11 pouces



Crêpière

Pour la pâtisserie



Tôle à biscuits



Moule (13 x 9 po)



Moules à muffins (12) et mini-
moules à muffin

GLOSSAIRE

Bicarbonate de soude : ingrédient utilisé en pâtisserie qui fait lever la pâte. Quand il y a du bicarbonate de soude dans une recette, il faut mettre la pâte au four dès que tous les ingrédients secs et liquides sont mélangés. Autrement, la pâte peut ne pas lever suffisamment ou rester dense.

Boisson de fruits : mélange de sucre, d'eau et d'arômes de fruits. Peut contenir une certaine quantité de jus de fruits, mais pas 100 %. Éviter de servir ces boissons dans le cadre des programmes des petits déjeuners.

Burrito : mets mexicain fait d'une tortilla de blé enroulé autour d'une garniture. La garniture peut se composer d'ingrédients tels qu'œufs brouillés, viande émincée ou hachée, haricots frites, fromage râpé et légumes. La salsa accompagne souvent ce plat.

Farine blanche : fabriquée à partir de grains de blé. Plusieurs éléments nutritifs du grain sont enlevés lors du processus de transformation.

Farine de blé entier : fabriquée à partir de grains de blé. Elle contient davantage de grains entiers que la farine blanche et constitue une meilleure source de fibres.

Germe de blé : l'intérieur du grain de blé. On l'enlève lors de la fabrication de la farine. On s'en sert dans la recette de granola. Le germe de blé est riche en vitamines et minéraux. Demandez au gérant de votre épicerie d'en commander s'il n'y en a pas en magasin.



Grains entiers : les grains entiers sont moins transformés que les grains raffinés comme ceux qui se retrouvent dans la farine blanche et le riz blanc. Cela veut dire que les parties nutritives n'ont pas été enlevées au cours du raffinement. Exemples de grains entiers : flocons d'avoine, céréale Red River, riz brun et sauvage, orge, semoule de maïs, quinoa et maïs à éclater.

Jus de fruits 100 % : vérifiez que l'étiquette indique jus de fruits 100 % quand vous choisissez des jus pour le programme de petits déjeuners. Cela signifie que la boisson contient seulement du jus de fruits, sans sucre ajouté.

Lait fouetté (smoothie) : boisson préparée dans un mélangeur et contenant habituellement du yogourt ou du lait, des fruits frais ou congelés et de glaçons. C'est une boisson très saine et populaire auprès des enfants.



Lait sur : lait au goût âcre ou sur et légèrement acide. On obtient du lait sur en ajoutant du jus de citron ou du vinaigre au lait régulier. Il est important pour réussir certaines recettes comme celle des muffins au son et aux fruits (page 31).

Lait UHT : lait pasteurisé à ultra-haute température pour qu'il se conserve sans réfrigération. UHT est l'acronyme anglais pour « Ultra High Temperature ». Vous pouvez vous le procurer en contenant d'un litre sur les rayons de l'épicerie. Il faut le garder au réfrigérateur une fois ouvert.

Lentilles : graines ayant la forme d'un petit disque bombé d'une saveur terreuse, riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. On peut se les procurer en conserve ou sèches. On ajoute des lentilles rouges cassées et sèches à la recette de soupe à l'orge de la page 24. Les lentilles cassées cuisent plus rapidement que les lentilles entières, mais les deux types conviennent à la recette et la soupe est prête en 30 minutes. On fait la culture des lentilles au Canada.



Orge : céréale riche en fibre possédant une texture gélatineuse et un goût de noisette et qui sert souvent dans la composition de soupes et de ragoûts. Consultez la recette de soupe à l'orge à la page 24. On fait la culture de l'orge au Canada.

Pâte : mélange semi-liquide, habituellement fait de farine, d'œufs et de lait. De la pâte à crêpe ou à muffin par exemple.

Poudre à pâte : ingrédient utilisé en pâtisserie qui fait lever la pâte. Vous pouvez remplacer le bicarbonate de soude par de la poudre à pâte dans une recette, mais vous ne pouvez pas remplacer la poudre à pâte par du bicarbonate de soude.

Poudre de lait écrémé : lait écrémé dont on a enlevé l'eau. Il peut ainsi se conserver sans réfrigération et est aussi sain que les autres laits. Il doit être préparé à l'avance et servi froid (voir la page 41 pour apprendre comment faire du lait à partir de la poudre de lait écrémé).

Son de blé : couche extérieure du grain de blé qu'on enlève lors de la fabrication de la farine blanche. Le son de blé est très riche en fibres et on s'en sert dans la recette des muffins au son et aux fruits (page 28) et des barres gloire du matin (page 31). Demandez au gérant de votre épicerie d'en commander s'il n'y en a pas en magasin.



PETITS DÉJEUNERS CHAUDS





ŒUFS DURS

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ustensiles : grand chaudron (5 pintes pour cuire de 20 à 25 œufs, utiliser 2 chaudrons pour 50 œufs), pincettes ou cuillère trouée

Portion : 2 œufs

Ingrédients	20 portions	50 portions
Œufs, gros	40 œufs	100 œufs

Étapes :

1. Mettre les œufs dans un grand chaudron, en faisant attention de ne pas les craquer.
2. Couvrir d'eau et déposer sur la cuisinière.
3. Mettre le feu à moyen-élevé et cuire à petit feu, comme pour mijoter. Mijoter veut dire que très peu de bulles se forment à la surface de l'eau.
4. Réduire le feu et continuer de mijoter de 8 à 10 minutes.
5. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère trouée ou de pincettes. Placer dans un grand bol.
6. Rincer à l'eau froide et servir. Il est plus facile d'enlever la coquille en rinçant à l'eau froide et cela prévient la formation d'un cercle verdâtre autour du jaune.

Idée : Offrir les œufs avec une tranche de pain rôti et des fruits, si vous en avez.

CONSEIL

Les œufs durs se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.



À l'intérieur, les œufs bruns sont identiques aux œufs blancs!



ŒUFS BROUILLÉS

Le fromage ajoute de la saveur et des éléments nutritifs!



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ustensiles : poêle à frire antiadhésive de 11 pouces (suffit pour cuire de 20 à 25 œufs) ou crêpière, spatule en bois ou cuillère en bois, grand bol à mélanger (capacité de 6 tasses pour 20 œufs, de 12 tasses pour 50 œufs), fouet, tasses et cuillères à mesurer.

Portion : ¼ tasse (1 œuf)

Ingrédients	20 portions	50 portions
Œufs	20 œufs	50 œufs
Sel	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Poivre	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé
Huile végétale, si la poêle n'est pas antiadhésive	suffisamment pour recouvrir le fond de la poêle	suffisamment pour recouvrir le fond de la poêle
Fromage, râpé (facultatif)	1 ¼ tasse	3 tasses

Étapes :

1. Casser les œufs dans un grand bol à mélanger. Saler et poivrer (ajouter du fromage, si vous le désirez).
2. Battre à l'aide d'un fouet.
3. Chauffer la poêle à frire ou la crêpière sur un feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle soit assez chaude. Si la poêle ou la crêpière ne sont pas antiadhésives, huiler la surface.
4. Verser les œufs dans la poêle à frire ou dans la crêpière et réduire le feu à moyen-faible.
5. Attendre de 1 à 2 minutes pour que les œufs commencent à cuire. Brasser légèrement avec une cuillère ou une spatule en bois jusqu'à ce que les œufs forment de gros grumeaux tendres. Ils ne doivent pas brunir.

Idée : Servir chaud, avec une tranche de pain, une rôtie ou des fruits séchés ou frais, si vous en avez.

CONSEIL

Couvrir les œufs brouillés et les garder au chaud dans un four à 200 degrés, jusqu'à ce qu'ils soient prêts à servir.



SANDWICH PETIT-DÉJEUNER

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : de 10 à 15 minutes

Ustensiles : poêle à frire antiadhésive de 11 pouces (pour 20 à 25 œufs) ou crêpière, fouet, grille-pain ou grille-pain convoyeur ou plaque à pâtisserie, tasses et cuillères à mesurer, râpe à fromage

Portion : 1 sandwich

Ingrédients	20 portions	50 portions
Œufs brouillés	20	50
Muffins anglais de blé entier	20	50
Fromage râpé	1 ¼ tasse	3 tasses

Étapes :

1. Préparer des œufs brouillés (sans fromage), en suivant la recette de la page précédente.
2. Couper les muffins en deux et faire griller. Pour en griller plusieurs à la fois, utiliser des plaques à pâtisserie sous un grilloir. Surveiller attentivement pour éviter de les laisser brûler.
3. Étendre environ ¼ tasse d'œufs brouillés sur une tranche de muffin, puis saupoudrer 1 cuillère à soupe de fromage.
4. Placer une tranche de muffin sur le dessus.

Idée : Servir chaud, avec du jus de fruits 100 % purs ou de l'eau.

CONSEIL

Utiliser du pain ou des tortillas au lieu des muffins anglais. Pour les tortillas, déposer la garniture au milieu de la tortilla, plier, rouler et servir.



BURRITO PETIT-DÉJEUNER

Temps de préparation : de 10 à 20 minutes

Temps de cuisson : de 10 à 20 minutes

Ustensiles : poêle à frire antiadhésive (une poêle de 11 pouces peut cuire de 20 à 25 œufs), grand bol à mélanger (bol de 6 tasses pour 20 œufs, de 12 tasses pour 50 œufs), fouet, spatule ou cuillère en bois, râpe à fromage

Portion : 1 burrito (½ tasse de garniture)

Ingrédients	20 portions	50 portions
Œufs, gros	20	50
Poivre	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Poudre de chili (ou plus au goût)	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Fromage cheddar râpé	1 ½ tasse	4 tasses
Maïs, congelé et dégelé, ou en conserve	2 tasses	5 tasses
Poivrons verts ou rouges, hachés finement	1 tasse	2 ½ tasses
Huile végétale, si la poêle n'est pas antiadhésive	suffisamment pour recouvrir le fond de la poêle	suffisamment pour recouvrir le fond de la poêle
Salsa (facultatif)	1 ¼ tasse	3 tasses
Petite tortilla de blé entier	20	50
(7 po de diamètre)	20	50



Burrito petit-déjeuner (suite)

Étapes :

1. Casser les œufs dans un grand bol à mélanger. Ajouter du poivre et de la poudre de chili.
2. À l'aide d'un fouet, battre les œufs, le poivre et la poudre de chili, jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
3. Dans un autre bol, mélanger le fromage, le maïs et le poivron vert ou rouge.
4. Faire chauffer la poêle à frire sur un feu moyen-élevé. Si la poêle à frire n'est pas antiadhésive, huiler le fond.
5. Verser les œufs dans la poêle à frire et réduire le feu à moyen-faible. Cuire en lots si nécessaire.
6. Attendre de 1 à 2 minutes pour que les œufs commencent à cuire. Brasser légèrement avec une cuillère ou une spatule en bois jusqu'à ce que les œufs forment de gros grumeaux tendres. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
7. Ajouter le mélange de légumes et de fromage et mélanger délicatement avec les œufs. Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légumes chauds. Retirer la poêle du feu.
8. Placer environ ½ tasse du mélange d'œufs et de légumes au centre de chaque tortilla. Ajouter 1 cuillère à soupe de salsa au centre du mélange, si désiré.
9. Plier la tortilla et rouler.

Idée :

1. Garder au chaud dans un four à 200 degrés, jusqu'au moment de servir.
2. Servir avec des tranches d'orange ou une pomme et un verre d'eau.



CONSEIL

*Excellent pour
un petit déjeuner
à emporter!*



PORRIDGE

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : de 3 à 10 minutes

Ustensiles : grand (20 tasses/5 pintes) chaudron avec couvercle, cuillère à long manche, tasses et cuillères à mesurer. Pour cuire plus de 20 portions, utiliser un chaudron plus grand ou plusieurs chaudrons de 20 tasses/5 pintes

Portion : $\frac{3}{4}$ tasse

Ingrédients	20 portions	50 portions
Eau	15 tasses	38 tasses
Poudre de lait écrémé (facultatif)	2 tasses	5 tasses
Sel (facultatif)	1 cuillère à thé	1 cuillère à soupe
Flocons d'avoine (gros flocons ou cuisson rapide)	7 $\frac{1}{2}$ tasses	19 tasses

CONSEIL

Les restes de porridge se conservent au réfrigérateur jusqu'à trois jours. Au moment de servir, réchauffer sur la cuisinière ou au four à micro-ondes. Ajoute un peu d'eau au besoin.

Étapes :

1. Mesurer l'eau et la verser dans un grand chaudron. Porter à ébullition.
2. Ajouter le sel et la poudre de lait écrémé (s'il y a lieu).
3. Ajouter les flocons d'avoine et porter de nouveau à ébullition.
4. Réduire le feu à faible intensité.
5. Brasse toutes les 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau (environ 10 minutes pour les gros flocons et 3 minutes pour les flocons à cuisson rapide). Il n'est pas nécessaire d'augmenter le temps de cuisson pour de plus grandes quantités.
6. Couvrir, retirer du feu et laisser reposer pour une minute ou deux.

Idee : Servir avec du lait et garnir de fruits, noix, graines de tournesol ou cannelle.



CÉRÉALE RED RIVER®

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : de 10 à 15 minutes

Ustensiles : large (20 tasses/5 pintes) chaudron avec couvercle, cuillère à long manche, tasses et cuillères à mesurer. Pour cuire plus de 20 portions, utiliser un chaudron plus grand ou plusieurs chaudrons de 20 tasses/5 pintes.

Portion : ¾ tasse

Ingrédients	20 portions	50 portions
Eau	13 ⅓ tasses	33 tasses
Céréale Red River	3 ⅓ tasses	8 ⅓ tasses
Sel (facultatif)	1 cuillère à thé	1 cuillère à soupe

Étapes :

1. Mesurer l'eau dans un grand chaudron.
2. Ajouter les céréales et le sel (facultatif), et brasser pour bien mélanger.
2. Cuire à feu moyen en brassant fréquemment jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir.
3. Réduire le feu à faible intensité et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, en brassant à l'occasion.
4. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Idée : Servir avec du lait et garnir de fruits, noix, graines de tournesol ou cannelle.

Les céréales Red River sont un type de porridge fait de blé, de seigle et de lin. Elles ont été créées en 1924, au Manitoba, et tirent leur nom de la rivière Rouge (Red River).

Elles ont une texture plus dense que le gruau.



CRÊPES AUX BANANES

Temps de préparation : de 5 à 10 minutes

Temps de cuisson : de 10 à 30 minutes

Ustensiles : grand bol à mélanger (20 tasses/5 pintes pour 20 portions), tasses et cuillères à mesurer, poêle à frire antiadhésive de 11 pouces ou crêpière.

Portion : deux crêpes de la grandeur de la paume de la main

CONSEIL

Les enfants adorent ces crêpes! Elles sont si sucrées et savoureuses qu'on les sert sans sirop!

Amusez-vous, roulez une crêpe et trempez-la dans le yogourt.

Ingrédients	20 portions	50 portions
Farine de blé entier	5 tasses	12 ½ tasses
Poudre à pâte	7 cuillères à thé	6 cuillères à soupe
Sucre blanc	½ tasse	1 ¼ tasse
Lait	5 tasses	12 ½ tasses
Œufs	6	15
Huile végétale	² / ₃ tasse	1 ² / ₃ tasse
Extrait de vanille	2 cuillères à thé	5 cuillères à thé
Bananes écrasées	3 tasses (9 bananes)	7 ½ tasses (21 bananes)

Étapes :

1. Combiner les ingrédients secs : farine, poudre à pâte et sucre.
2. Dans un autre bol, fouetter ensemble les ingrédients suivants : lait, œufs, huile et extrait de vanille. Ajouter les bananes et mélanger.
3. Ajouter le mélange aux ingrédients secs. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, mais légèrement grumeleuse à cause des bananes.
4. Enduire le fond de la poêle ou de la crêpière avec une petite quantité d'huile si elles ne sont pas antiadhésives. Mettre le feu à moyenne intensité.
6. Verser ¼ tasse de pâte dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que des bulles se forment sur toute la surface de la crêpe; le dessous sera légèrement doré.
7. Tourner la crêpe. Cuire environ 1 ou 2 minutes.

Idée : Servir chaud, avec du yogourt et de la compote de pommes.





PAIN PERDU AU FOUR

Temps de préparation : 10 minutes, plus 30 minutes de trempage

Temps de cuisson : 35 minutes

Ustensiles : grandes plaques à pâtisserie, grand bol à mélanger (8 tasses/2 pintes pour 20 portions), fouet ou fourchette, tasses et cuillères à mesurer, pellicule plastique

Portion : une tranche

Ingrédients	20 portions	50 portions
Huile végétale	suffisamment pour huiler les plaques à pâtisserie	suffisamment pour huiler les plaques à pâtisserie
Pain de blé entier	20 tranches	50 tranches
Œufs	10	25
Lait	2 ½ tasses	6 ¼ tasses
Extrait de vanille	2 ½ cuillères à thé	2 cuillères à soupe
Cannelle	2 ½ cuillères à thé	2 cuillères à soupe

Étapes :

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
2. Graisser légèrement les plaques à pâtisserie.
3. Placer le pain en une seule couche sur les plaques à pâtisserie.
4. Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, le lait et l'extrait de vanille.
5. Verser le mélange d'œufs sur le pain en recouvrant chaque tranche.
6. Saupoudrer légèrement de cannelle. Couvrir et réfrigérer 30 minutes.
7. Cuire sans couvrir 35 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré et cuit (ferme et non pas liquide) au centre.

Idée : Servir chaud, avec du yogourt, des petits fruits ou de la compote de pommes.

CONSEIL

Pendant que le pain trempe, commencer à préparer les muffins ou le ragoût de caribou pour le petit déjeuner du lendemain.

CONSEIL

Pour faire le pain perdu sur la cuisinière : tremper le pain dans le mélange de lait et d'œufs. Cuire dans une poêle à frire ou une crêpière légèrement huilée, environ 2 minutes de chaque côté.



SOUPE À L'ORGE

Les élèves d'Arviat aiment cette soupe! Ils en mangent à la collation du matin.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ustensiles : grande marmite avec couvercle (24 tasses/6 pintes pour 20 portions, 64 tasses/16 pintes pour 50 portions), tasses et cuillères à mesurer, cuillère en bois

Portion : 1 tasse

Ingrédients	20 portions	50 portions
Riz (non instantané)	1 tasse	2 ½ tasses
Lentilles rouges	1 tasse	2 ½ tasses
Orge mondée ou perlée	1 tasse	2 ½ tasses
Bouillon de poulet en poudre	4 cuillères à soupe rases	10 cuillères à soupe rases
Eau	18 tasses	45 tasses

CONSEIL

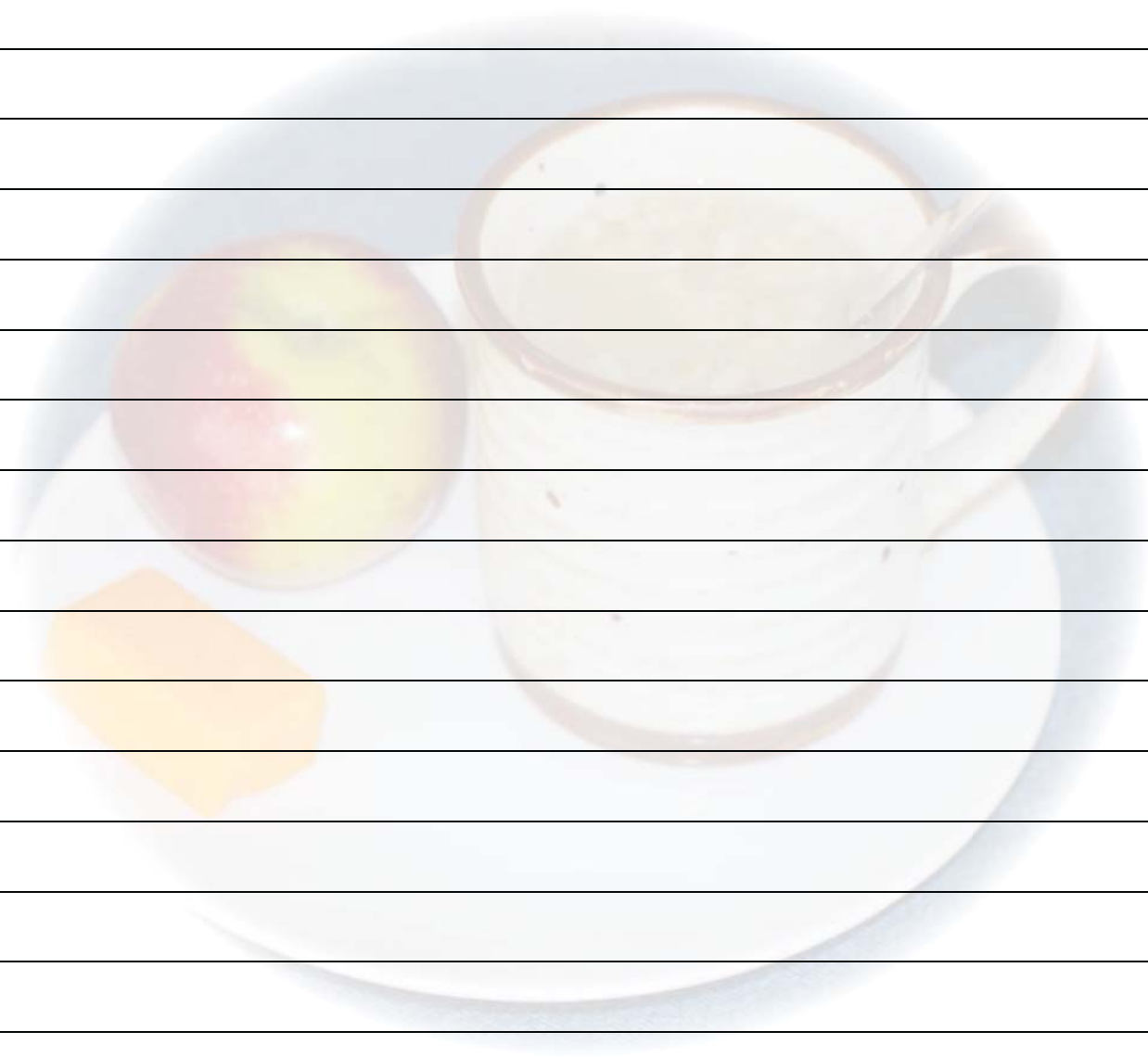
Les aliments traditionnels, comme le caribou, le bœuf musqué ou le phoque ajouteraient beaucoup de saveur et de valeur nutritive à cette soupe.

Couper de petits morceaux et les ajouter au début de la cuisson.

Étapes :

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand chaudron. Mélanger.
2. Porter à ébullition sur un feu moyen-élevé.
3. Réduire le feu à faible intensité, couvrir et cuire jusqu'à ce que le riz, l'orge et les lentilles soient tendres (environ 30 minutes). Brasser toutes les 5 minutes.

Idée : Servir dans des tasses ou des bols.



BOULANGERIE- PÂTISSERIE





BANNIQUE

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Équipement : tasses et cuillères à mesurer, cuillère en bois, bol à mélanger de 8 tasses/2 L, plaque à pâtisserie

Portion : environ la taille d'une demi-tranche de pain

Ingrédients	24 portions
Farine	5 tasses
Poudre à pâte	3 cuillères à soupe
Eau	2 tasses
Poudre de lait écrémé	½ tasse
Sel	1 cuillère à thé
Huile végétale	½ tasse
Raisins (facultatif)	1 tasse

Étapes :

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Mélanger la farine, le lait écrémé en poudre, la poudre à pâte et le sel.
3. Ajouter l'eau et l'huile (et les raisins, s'il y a lieu), et mélanger avec les ingrédients secs.
4. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit souple.
5. Façonner une boule, l'aplatir et la placer sur une plaque à pâtisserie.
6. Cuire au four environ 45 minutes.

Idée : Servir avec des fruits et un morceau de fromage.

CONSEIL

Si vous avez besoin de plus de 24 portions, faites une autre préparation plutôt que de doubler la recette.

CONSEIL

Essayer un mélange de 3 tasses de farine blanche et de 2 tasses de farine de blé entier.



MUFFINS AU SON ET AUX FRUITS

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : de 25 à 30 minutes

Ustensiles : 2 grands bols (8 tasses/2 pintes pour 24 muffins), tasses et cuillères à mesurer, cuillères à mélanger, 2 ou 4 moules à muffins de 12

Portion : 1 muffin

Ingrédients	24 muffins	48 muffins
Son de blé	3 tasses	6 tasses
Farine de blé entier	2 tasses	4 tasses
Sucre blanc	½ tasse	1 tasse
Poudre à pâte	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé
Œufs	2	4
Lait sur	2 tasses	4 tasses
Huile de canola	1/3 tasse	2/3 tasse
Mélasse	½ tasse	1 tasse
Bleuets	2 tasses	4 tasses

CONSEIL

Pour faire du lait sur, ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc ou de jus de citron à 2 tasses de lait. Laisser reposer 5 minutes puis mélanger. Le lait sera plus épais et légèrement sur.

Si vous n'avez pas de mélasse, utilisez la même quantité de cassonade ou de sirop de maïs.

Étapes :

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Déposer des moules en papier ou graisser légèrement les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs : son, farine, sucre, poudre à pâte, bicarbonate de soude et sel.
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le lait sur, l'huile et la mélasse. Verser sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit humide. Ajouter les petits fruits et plier la pâte.
4. Verser ¼ tasse de pâte dans chaque moule.
5. Cuire au centre du four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes. Laisser tiédir sur la plaque.

Idée : Servir avec des fruits et du lait ou du jus de fruits 100 % purs.

MUFFINS AUX BANANES ET À L'AVOINE

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ustensiles : 2 grands bols à mélanger (8 tasses/2 pintes pour 24), tasses et cuillères à mesurer, cuillères à mélanger, fourchette, 2 ou 4 moules à muffins de 12

Portion : 1 muffin



Ingrédients	24 muffins	48 muffins
Flocons d'avoine à cuisson rapide	1 tasse	2 tasses
Farine blanche	1 tasse	2 tasses
Farine de blé entier	1 tasse	2 tasses
Cassonade	½ tasse	1 tasse
Sucre blanc	½ tasse	1 tasse
Bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Sel	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé
Cannelle	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé
Muscade	¼ cuillère à thé	½ cuillère à thé
Bananes écrasées	2 tasses (environ 6 bananes)	4 tasses (environ 12 bananes)
Lait	1 tasse	2 tasses
Extrait de vanille	2 cuillères à thé	4 cuillères à thé
Œufs	2	4
Huile	½ tasse	1 tasse

Étapes :

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Déposer des moules en papier ou graisser légèrement les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine et les deux types de farine, la cassonade, le sucre blanc, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et la muscade.
3. Dans un autre bol, bien mélanger les bananes écrasées, l'extrait de vanille, les œufs, l'huile et le lait.
4. Ajouter au mélange d'ingrédients secs. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Ne pas trop mélanger.
5. Verser ¼ tasse de pâte dans chaque moule à muffins.
6. Cuire de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et ferme au toucher. Laisser refroidir dans les moules.

Idée : Servir avec des fruits ou un morceau de fromage.

CONSEIL

Pour les enfants plus jeunes, utiliser les mini-moules à muffins. Cela convient mieux aux petits appétits.

MUFFINS AUX POMMES ET AUX CAROTTES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : de 25 à 30 minutes

Ustensiles : 2 grands bols (8 tasses/2 pintes), tasses et cuillères à mesurer, cuillères à mélanger, râpe, 2 ou 4 moules à muffins de 12

Portion : 1 muffin



CONSEIL

Une pomme de taille moyenne donne environ une tasse de pomme râpée.

	24 muffins	48 muffins
Ingrédients	24 muffins	48 muffins
Farine de blé entier	2 tasses	4 tasses
Farine blanche	2 tasses	4 tasses
Sucre blanc	1 tasse	2 tasses
Poudre à pâte	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Bicarbonate de soude	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Cannelle	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Carottes râpées	2 tasses	4 tasses
Pommes râpées avec la pelure	2 tasses	4 tasses
Raisins (facultatif)	1 tasse	2 tasses
Œufs	4	8 tasses
Compote de pommes non sucrée	1 ½ tasse	3 tasses
Huile de canola	½ tasse	1 tasse

Étapes :

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
2. Déposer des moules en papier ou graisser légèrement les moules.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs : farine de blé entier, farine tout usage, sucre, poudre à pâte, bicarbonate de soude et cannelle.
4. Ajouter les carottes, les pommes et les raisins.
5. Dans un autre bol, fouetter ensemble les œufs, la compote de pommes et l'huile végétale, jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
6. Verser sur les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit humide.
7. Verser ¼ tasse dans chaque moule. Cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit ferme au toucher.
8. Laisser tiédir dans les moules 10 minutes. Démouler, placer sur une grille et laisser refroidir complètement.

Idée : Servir avec du yogourt et un morceau de fruit.

BARRES GLOIRE DU MATIN

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : de 25 à 30 minutes

Ustensiles : 2 grands bols (8 tasses/2 pintes pour 24 portions) tasses et cuillères à mesurer, râpe, moule (13 x 9 po pour 24 portions),

Portion : 1 barre carrée de 2 pouces



Ingrédients	24 Portions	48 portions
Farine blanche	1 ½ tasse	3 tasses
Céréale de son à 100 % (céréale All Bran)	1 ½ tasse	3 tasses
Graines de sésame	½ tasse	1 tasse
Poudre à pâte	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Cannelle	1 cuillère à thé	2 cuillères à thé
Bicarbonate de soude	½ cuillère à thé	1 cuillère à thé
Sel	une pincée	½ cuillère à thé
Œuf	1	2
Yogourt nature	¾ tasse	1 ½ tasse
Cassonade	½ tasse	1 tasse
Huile végétale	1/3 tasse	2/3 tasse
Miel	2 cuillères à soupe	4 cuillères à soupe
Carottes pelées et râpées	1 ½ tasse	3 tasses
Raisins	½ tasse	1 tasse

Étapes :

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
2. Graisser légèrement le ou les moules. Si la recette est pour 48 portions, utiliser deux moules de 13 x 9 po.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs : farine, céréale de son, graines de sésame, poudre à pâte, cannelle, bicarbonate de soude et sel.
4. Dans l'autre grand bol, fouetter ensemble l'œuf, le yogourt, la cassonade, l'huile et le miel.
5. Ajouter le mélange d'œufs aux ingrédients secs. Bien mélanger.
6. Ajouter les carottes et les raisins.
7. Déposer la pâte dans le moule. Cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit ferme au toucher. Laisser tiédir dans les moules.

Idée : Couper pour obtenir 24 barres par moule et servir avec des fruits.

CONSEIL

Envelopper bien les restes pour éviter qu'ils sèchent. Les barres se conservent au congélateur jusqu'à deux mois.



GRANOLA

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ustensiles : 2 grands bols (12 tasse/3 pintes pour 20 portions), tasses et cuillères à mesurer, cuillères à mélanger, 2 moules de 9 x13 po pour 20 portions

Portion : ½ tasse

Ingrédients	20 portions	50 portions
Flocons d'avoine	5 tasses	12 ½ tasses
Graines de tournesol	1 tasse	2 ½ tasses
Germe de blé	½ tasse	1 ¼ tasse
Noix de coco	½ tasse	1 ¼ tasse
Cannelle	1 cuillère à thé	2 ½ cuillères à thé
Huile de canola	½ tasse	1 ¼ tasse
Sirop de maïs	½ tasse	1 ¼ tasse
Raisins	1 tasse	2 ½ tasses

CONSEILS

Le granola se conserve dans un contenant hermétique. Il ne nécessite pas de réfrigération.

Étapes :

1. Préchauffer le four à 325°F (160°C).
2. Dans un grand bol, mélanger : flocons d'avoine, graines de tournesol, germe de blé, noix de coco et cannelle.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile de canola et le sirop de maïs.
4. Verser sur les ingrédients secs et mélanger.
5. Étendre dans les moules et cuire pendant 15 minutes.
6. Retirer du four et mélanger. Cuire pendant encore 15 minutes.
7. Retirer du four. Mélanger et laisser refroidir.
8. Ajouter les raisins et mélanger.

Idée : Servir des portions d'une demi-tasse avec du lait ou du yogourt ou grignoter tel que!





PRÉPARATIONS PLUS SAINES

Voici quelques suggestions pour rendre les préparations pour crêpes et muffins plus saines :

Préparation pour muffins

Commencer avec un paquet de mélange à muffins. Chaque paquet donne 24 muffins. Ajouter un ou deux des ingrédients suivants :

- ✓ *½ tasse de poudre de lait écrémé*
- ✓ *½ tasse de son de blé + ½ tasse d'eau additionnelle*
- ✓ *½ tasse de flocons d'avoine + ½ tasse d'eau additionnelle*
- ✓ *½ tasse de raisins*
- ✓ *1 tasse de bananes mûres écrasées (3 bananes) ou de petits fruits frais ou congelés (bleuets ou framboises de préférence)*
- ✓ *du lait ou du jus d'orange 100% fruits, au lieu de l'eau*



Préparation pour crêpes

Commencer avec 2 tasses de mélange à crêpe en poudre. Donne 24 crêpes (4 po de diamètre ou de la taille de la paume de la main). Ajouter un ou deux des ingrédients suivants :

- ✓ *½ tasse de poudre de lait écrémé*
- ✓ *¼ tasse de son de blé*
- ✓ *1 tasse de bananes mûres écrasées (3 bananes)*
- ✓ *1 tasse de compote de pommes non sucrée*
- ✓ *1 tasse de fruits hachés (frais, en conserve ou congelés)*
- ✓ *du lait, au lieu de l'eau*
- ✓ *des petits fruits déposés sur les crêpes avant de les tourner*



PETITS DÉJEUNERS FROIDS





MÉLANGE DE FRUITS ET DE NOIX

Temps de préparation : de 5 à 10 minutes

Ustensiles : grand bol (20 tasses/5 pintes pour 20 portions), cuillère à mélanger, tasses à mesurer, petits sacs transparents ou autres petits contenants de service

Portion : ½ tasse

Ingrédients	20 portions	50 portions
Céréales froides	5 tasses	12 ½ tasses
Bâtonnets de bretzel non salés	5 tasses	12 ½ tasses
Graines de tournesol	1 tasse	2 ½ tasses
Raisins	5 tasses	12 ½ tasses

Étapes :

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients.
2. Mesurer ½ tasse par enfant.

Idée : Ajouter du yogourt ou une tranche de fromage, en accompagnement. Utiliser différentes sortes de céréales, de noix et de fruits séchés pour obtenir des saveurs différentes!!

CONSEIL

Consulter la liste des céréales froides recommandées à la page 40.

Ou utiliser la recette de granola de la page 32.



SUPER LAIT FOUETTÉ

Temps de préparation : 5 minutes

Ustensiles : mélangeur ou robot culinaire, couteau, tasses à mesurer

Portion : environ 1 tasse

Ingrédients	10 portions
Yogourt	5 tasses
Fruits coupés, frais, congelés ou en conserve	5 tasses
Lait ou jus 100%	2 ½ tasses
Glaçons	16

CONSEIL

Faire des réserves quand les bananes sont à bon prix. Enlever la pelure, couper en morceaux et congeler. Utiliser plus tard dans les laits frappés.

Étapes :

1. Laver les fruits frais avant de les mettre dans le mélangeur.
2. Selon la taille de votre mélangeur, refaire plusieurs fois le mélange.
3. Placer tous les ingrédients dans le mélangeur ou le robot. Ne pas remplir jusqu'au bord pour éviter que la préparation ne déborde au démarrage de l'appareil. La plupart des mélangeurs ont une capacité de quatre portions.
4. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Si vous utilisez des fruits congelés, n'ajoutez pas de glaçons.
5. Pour obtenir plus de portions, préparer le lait fouetté en lots. Les restes se conservent au réfrigérateur.

Voici certaines combinaisons délicieuses et vous pouvez aussi créer les vôtres.

- Fraise et banane
- Fraise et kiwi
- Bleuet et pêche
- Ananas et banane
- Mangue et pêche

Idée : Servir dans une tasse ou un verre. Faire des portions d'une tasse, pour ne pas en manquer.





PARFAIT AUX FRUITS ET AU YOGOURT

Temps de préparation : de 5 à 15 minutes

Ustensiles : tasses à mesurer, grandes cuillères, bols de service, verres ou tasses

Portion : 1 tasse

Ingrédients	20 portions	50 portions
Fruits en petits morceaux, frais, congelés ou en conserve (égouttés)	10 cups	25 cups
Yogourt	10 tasses	25 tasses
Granola ou céréales froides recommandées	6 tasses	15 tasses

Étapes :

Pour chaque portion :

1. Placer $\frac{1}{4}$ tasse de fruits coupés au fond de chaque petit bol ou verre.
2. Recouvrir les fruits avec $\frac{1}{4}$ tasse de yogourt.
3. Saupoudrer 2 $\frac{1}{2}$ cuillères à soupe de céréale sur le yogourt.
4. Ajouter $\frac{1}{4}$ tasse fruits sur les céréales.
5. Ajouter $\frac{1}{4}$ tasse de yogourt sur les fruits.
6. Terminer avec les céréales qui restent.

Idée : Demander aux enfants d'assembler eux-mêmes les parfaits. Préparer pour eux une sélection de deux fruits, de yogourt et de céréales dans des bols distincts.



TREMPETTES ET VINAIGRETTES

Voici quelques conseils pour créer des trempettes savoureuses et saines!

Trempettes achetées en magasin :

- ✓ Vinaigrettes faibles en gras
- ✓ Yogourt : les yogourts aux fruits et à la vanille font d'excellentes trempettes pour les fruits, les crêpes et le pain perdu. Le yogourt nature mélangé avec de la mayonnaise et des assaisonnements fait de savoureuses trempettes.
- ✓ Salsa
- ✓ Houmous (une délicieuse trempette du Moyen-Orient)

Certaines trempettes commerciales contiennent trop de sucre, de gras et de sodium (sel). Éviter ces trempettes et produits mauvais pour la santé :

- ✓ Garnitures fouettées
- ✓ Trempettes à la crème sure ou au fromage à la crème
- ✓ Tartinades de saveur chocolat
- ✓ Sauce soya

Trempette maison pour aliments traditionnels et légumes

Temps de préparation : 5 minutes

Portion : environ 1 cuillère à soupe

Ingrédients	20 portions	50 portions
Yogourt nature	1 tasse	2 ½ tasses
Mayonnaise faible en gras	½ tasse	1 ¼ tasse
Flocons d'oignons déshydratés	1 cuillère à thé	2 ½ cuillères à thé
Aneth séché	1 cuillère à thé	2 ½ cuillères à thé

Étapes :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Placer une cuillère à soupe sur l'assiette de chaque enfant.

CONSEIL

Demander au gérant du magasin de commander du yogourt nature et de l'houmous pour votre programme.

Conserver les restes de trempette et de vinaigrette au réfrigérateur.

Les coordonnateurs des programmes de petits déjeuners ont demandé des suggestions de tartinade à servir avec la bannique, les rôties, les craquelins, les crêpes et le pain perdu.

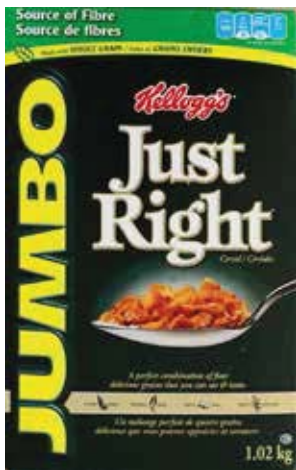
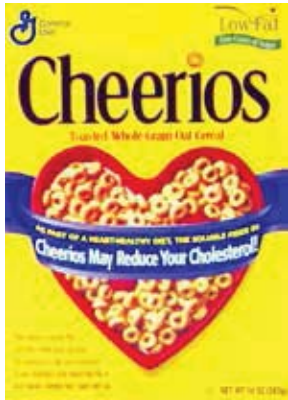
Voici quelques idées de tartinades :

- *Beurre d'arachide*
- *WOWBUTTER : fait de noix de soya rôties. Il a l'apparence et la saveur du beurre d'arachide. Utiliser quand le beurre d'arachide est interdit.*
- *Tartinade de poisson : voir la recette de la page 45*
- *Tartinade au caribou haché : voir la recette de la page 46*
- *Salade aux œufs*
- *Salade de thon*
- *Margarine molle : choisir la margarine avec 0 gras trans.*
- *Compote de pommes non sucrée : servir sur les rôties, les crêpes et le pain perdu*
- *Tranches de fromage : elles fondent rapidement sur les aliments chauds et sont particulièrement délicieuses sur les rôties, la bannique et le pain perdu.*



QUELQUES CÉRÉALES FROIDES SANTÉ

Voici quelques céréales froides recommandées pour les programmes des petits déjeuners du Nunavut :



PRÉPARER LA POUDRE DE LAIT ÉCRÉMÉ

La poudre de lait écrémé coûte moins cher que tout autre type de lait et est tout aussi santé. C'est un petit peu plus de travail, étant donné qu'il faut mélanger la poudre avec de l'eau, mais les économies en valent la peine. Habituellement, les enfants en aiment le goût quand le lait est servi froid ou servi avec des céréales.

Pour s'assurer qu'il ait bon goût et garde tous les éléments qui favorisent la saine croissance des os et des dents, comme les autres types de lait, il faut le préparer correctement.

Voici comment faire du lait à partir de la poudre de lait écrémé :

Temps de préparation : 5 minutes pour mélange, 1 heure pour refroidir au réfrigérateur

Ustensiles : tasses à mesurer, 2 pintes (ou 2 litres) ou plus, pichet, cuillère à long manche

Portion : ½ tasse

Ingrédients	16 portions
Poudre de lait écrémé	2 tasses
Eau	8 tasses

Étapes :

1. Mesurer 8 tasses d'eau dans un pichet.
2. Ajouter 2 tasses de poudre de lait écrémé et mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
3. Placer au réfrigérateur et laisser refroidir.

Portion de ½ tasse. Pour faire plus de 16 portions, il faut plusieurs pichets ou un pichet de grande taille.

Nota : un litre est à peu près la même quantité qu'une pinte. Si vous avez un pichet de 2 litres, suivez les instructions ci-dessus



ALIMENTS TRADITIONNELS





RAGOÛT DE CARIBOU

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1½ heure

Ustensiles : grand chaudron (6 pintes/24 tasses) avec couvercle, planche à découper, couteau ou ulu, cuillère en bois, cuillères et tasses à mesurer, louche

Portion : 1 tasse

Ingrédients	20 portions	50 portions
Huile végétale	2 cuillères à soupe	5 cuillères à soupe
Viande de caribou coupée en cubes	3½ livres	8½ livres
Oignon haché	3	7
Rutabaga (navet) haché	1	2
Carottes hachées	8	20
Orge	1¼ tasse	3 tasses
Eau	8 tasses	20 tasses
Sel	1 cuillère à soupe	3 cuillères à soupe
Poivre	1 cuillère à thé	3 cuillères à thé
Poudre de chili (facultatif)	1 ou 2 cuillères à soupe	de 3 à 6 cuillères à soupe

Étapes :

1. Chauffer l'huile dans un chaudron à feu moyen-élevé. Ajouter la viande et l'oignon. Cuire jusqu'à ce que la viande brunisse.
2. Ajouter les carottes, le rutabaga, l'eau, l'orge, le sel, le poivre et la poudre de chili. Monter le feu et amener à ébullition.
4. Baisser le feu et laisser mijoter. Couvrir le chaudron. Brassier toutes les 10 minutes.
5. Cuire 1½ heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Idée : Mettre le ragoût dans les bols avec une louche et servir avec un verre d'eau.

CONSEIL

Utiliser 5 tasses (12 tasses pour servir 50 portions) de légumes mélangés congelés au lieu de légumes frais.

Les légumes congelés sont faciles à utiliser et prennent moins de temps à cuire. Les cuire au moins une demi-heure pour cette recette.



SERVIR DES ALIMENTS TRADITIONNELS

CONSEIL

Dans le cas de la viande ou du poisson séchés, prévoir environ 1 once (de 30 à 40 grammes) par enfant

Temps de préparation : 10 minutes

Ustensiles : couteau ou ulu, balance, planche à découper, cuillères à mesurer, petites tasses en papier (facultatif)

Portion : 2 onces (60 grammes) d'aliments traditionnels, 1 ou 2 cuillères à thé de trempette

Ingrédients	20 portions	50 portions
Aliments traditionnels congelés ou cuits	2 ½ livres	6 ¼ livres
Trempette (au yogourt, voir page 38; ou sauce à salade faible en gras)	¾ tasse	2 tasses

Étapes :

1. Cuire les aliments traditionnels en cubes de 2 onces. Peser les premiers morceaux, puis couper les autres à peu près de la même taille.
2. Couper chaque morceau de 2 onces (60 grammes) en plus petits morceaux.

Idée : Placer les petits morceaux dans le plat ou le bol de l'enfant. Servir avec de l'eau.

NOTA : NE PAS SERVIR CRU LA VIANDE D'OURS BLANC ET LA VIANDE DE MORSE NON INSPECTÉE.

Tous les restes d'aliments traditionnels servis crus doivent être cuits immédiatement. Pour plus d'information, veuillez lire la section sur les aliments traditionnels dans le guide du programme de petits déjeuners.





TARTINADE DE POISSON

Temps de préparation : 10 minutes

Ustensiles : fourchette, cuillère, 2 bols à mélanger, tasses et cuillères à mesurer, couteau, planche à découper

Portion : 2 cuillères à soupe

Ingrédients	20 portions	50 portions
Poisson cuit (omble chevalier ou poisson local) OU saumon ou thon en conserve	5 tasses (environ 850 g ou 5 boîtes de 170 g)	12 tasses (environ 2 kg ou 12 boîtes de 170 g)
Céleri haché finement	¾ tasse	2 tasses
Canneberges séchées (facultatif)	5 cuillères à soupe	¾ tasse
Mayonnaise	¾ tasse	2 tasses
Yogourt nature	¾ tasse	2 tasses
Aneth séché (facultatif)	2 cuillères à soupe	5 cuillères à soupe
Moutarde sèche	2 ½ cuillères à thé	6 cuillères à thé

Étapes :

1. Dans un grand bol, émietter le poisson cuit avec une fourchette. Égoutter le poisson en conserve et l'émietter ensuite avec une fourchette.
2. Ajouter le céleri et les canneberges (facultatif).
3. Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt nature, l'aneth et la moutarde sèche.
4. Ajouter le mélange de mayonnaise et yogourt au poisson. Bien mélanger.

Idée : Servir avec des craquelins de grains entiers, des muffins anglais, du pain, de la bannique ou du pain pita accompagné d'un fruit et d'un verre d'eau.

Quelques exemples de craquelins santé :

- ✓ Biscuits soda non salés
- ✓ Craquelins de blé entier réduits en sel
- ✓ Toasts Melba au blé entier
- ✓ Galettes de riz de grains entiers



TARTINADE DE CARIBOU HACHÉ

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ustensiles : poêle à frire de 11 pouces, planche à découper, couteau, grande cuillère pour brasser, tasse et cuillères à mesurer, râpe

Portion : 2 cuillères à soupe

Ingrédients	16 portions	48 portions
Oignon haché	½ tasse	1 ½ tasse
Huile végétale	1 cuillère à thé	3 cuillères à thé
Caribou ou bœuf musqué haché	1 livre	3 livres
Moutarde sèche	1 cuillère à soupe	3 cuillères à soupe
Épices à steak de Montréal	1 cuillère à thé	3 cuillères à thé
Farine	2 cuillères à soupe	6 cuillères à soupe
Lait	¼ tasse	¾ tasse
Fromage cheddar râpé	1 tasse	3 tasses

CONSEIL

Si vous n'avez pas d'épices à steak Montréal, utilisez un mélange de poudre d'ail et de poudre d'oignon en quantité égale.

Étapes :

1. Cuire l'oignon dans l'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter la viande et cuire jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée.
3. Ajouter la moutarde et les épices pour bifteck.
4. Ajouter la farine, le lait et le fromage râpé. Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Idée : Servir avec des craquelins de grains entiers, du pain pita, du pain ou de la bannique. S'il reste du fromage râpé, l'ajouter sur le dessus.