



Bonne alimentation = bons apprentissages

Choix d'aliments nutritifs pour le déjeuner,  
le dîner et les collations





## Aliments sains à l'école

Pour de nombreuses familles, la fin de l'été signifie le retour à un horaire quotidien conditionné par l'école. Les parents se posent alors toutes sortes de questions : Que vais-je mettre dans le sac-repas de mon enfant? En quoi consiste une collation facile et rapide à préparer au retour à la maison? Que manger le matin qui est à la fois sain et facile à préparer? Comment m'assurer de faire des choix nutritifs pour ma famille? Voilà des questions

que se posent la plupart des parents. Nous savons tous que nos enfants doivent déjeuner. Nous souhaitons tous donner à nos enfants des dîners nutritifs (et qu'ils mangeront au complet!). Nous espérons tous remplir nos armoires de saines collations. À la lecture du présent livret, vous trouverez des idées d'aliments sains pour toute votre famille.

# Table des matières

**2** Commencer la journée sainement

**8** Le dîner  
—L'affaire est dans le sac

**12** Collations à profusion

**14** Salubrité du sac-repas

**16** Recettes



# Commencer la journée sainement

## Un mot sur le déjeuner :

Les enfants qui mangent le matin s'assurent d'un meilleur apport en éléments nutritifs essentiels, ont plus souvent un poids santé et réussissent mieux à l'école que les enfants qui ne déjeunent pas. Les enfants qui ne mangent pas le matin sont parfois fatigués ou grognons et peuvent avoir de la difficulté à se concen-

trer et à apprendre en classe. Le déjeuner contribue à ce que les enfants se sentent en pleine forme et fassent de leur mieux à l'école. Aussi est-il important de créer une bonne habitude chez l'enfant, qu'il conservera tout au long de sa vie.

Les matins sont des moments souvent très occupés, mais la préparation d'un déjeuner nutritif ne requiert pas nécessairement beaucoup de temps. On peut de plus



le manger à la maison ou l'apporter à l'extérieur.

Un déjeuner sain devrait se composer d'au moins trois des quatre groupes alimentaires.

Pour obtenir un exemplaire du Guide alimentaire canadien, consultez le site Web de Santé Canada au [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment) ou communiquez avec la Direction de la promotion de la santé au 1-800-661-0408, poste 6160.





**ASTUCE :**

*Les enfants sont plus susceptibles de manger quand ils ont le choix de certains aliments—laissez vos enfants choisir les fruits secs et les noix à incorporer dans vos céréales de type granola*





## Aliments à garder à portée de la main pour le déjeuner

### Produits céréaliers

- Bagels, pain, pitas, tortillas à grains entiers
- Céréales à grains entiers, chaudes ou froides
- Bannique faite à moitié de farine blanche et d'avoine ou de farine de blé entier

### Légumes et fruits

- Fruits : pommes, oranges, bananes, petits fruits congelés non sucrés, fruits en conserve dans du jus
- Légumes : champignons, tomates, poivrons ou légumes en conserve de votre jardin
- Soupe maison faite avec des restes

### Lait et substituts

- Lait : écrémé, 1 % ou 2 %
- Yogourt fait de lait 2 % m. g. ou moins, brick fait de lait 2 % m. g. ou moins

### Viandes et substituts

- Restes de viande cuite : jambon, caribou, orignal, dinde, bœuf ou poulet
- Œufs
- Viande séchée
- Poisson séché
- Beurre d'arachide

## Déjeuners de champions

### Pourquoi ne pas essayer les déjeuners suivants :

- Pain de grains entiers, tartiné de beurre d'arachide et d'une banane tranchée
- Gaufre—Coupez-la en bâtonnets et trempez-la dans la compote de pommes (préparez de la compote en grande quantité et congelez-en une partie à utiliser ultérieurement)
- Boisson frappée—Tout ce dont vous avez besoin, c'est de yogourt, de lait ou de jus à 100 % pur, de bananes et de fruits coupés de votre choix. Mélangez avec des glaçons et servez.
- Sandwich au fromage fondant fait avec du pain de grains entiers et du fromage à pâte dure de votre choix
- Restes du souper de la veille
- Burrito-déjeuner—Essayez la recette que nous vous proposons dans ce livret ou usez de votre imagination pour créer la vôtre
- Cuisinez vos propres céréales granola—Essayez des combinaisons différentes des aliments suivants : flocons d'avoine, flocons de seigle ou d'orge, abricots secs, dattes, raisins ou canneberges, noix de coco, graines de tournesol ou de citrouille, amandes, arachides, noisettes ou noix de cajou. Mélangez les aliments choisis, saupoudrez avec de la cannelle ou de la muscade et servez avec du lait ou du yogourt.



## Exemples de déjeuners santé

Chacun des déjeuners proposés comporte trois des quatre groupes alimentaires. Commencez la journée sainement.



### Déjeuner n° 1

- Muffin ou bannique maison faits avec des raisins, des bananes et du lait
- Banane
- Lait

### Déjeuner n° 2

- Bol de yogourt
- ½ bagel de grains entiers, grillé
- Jus pur à 100 %

### Déjeuner n° 3

- Crêpes garnies de yogourt et de fruits ou de petits fruits congelés
- 12 à 15 amandes
- Jus de légumes

### Déjeuner n° 4

- Gruau garni de fruits secs et de cannelle
- Lait







### **ASTUCE :**

*Laissez vos enfants décorer leurs contenants de plastique réutilisables avec des marqueurs, des autocollants ou d'autres décorations pour qu'ils laissent libre cours à leur imagination et qu'ils personnalisent leurs contenants.*

## **Le dîner** L'affaire est dans le sac

Un mot à propos du dîner : Les enfants aiment les dîners qui ont bon goût, qui se mangent rapidement et qui les rassasient pour le reste de la journée à l'école. Les parents veulent offrir un dîner sain qui stimule l'apprentissage et la croissance de leurs enfants. Discutez avec votre enfant afin de bien choisir les aliments à inclure dans son sac-repas – pour un dîner savoureux, facile à manger et nutritif!

Un dîner santé se compose d'aliments provenant d'au moins trois groupes alimentaires, mais y inclure des aliments qui proviennent des quatre groupes est encore mieux! Rappelez-vous qu'aucun dîner n'est un bon dîner s'il n'est pas mangé. Ainsi, tenez compte des préférences de votre enfant au moment de choisir les aliments de son sac-repas.

Lorsque vous préparez le dîner de votre enfant, évitez d'y inclure des aliments qui contiennent beaucoup de gras, de sel ou de sucre et qui ont une faible valeur nutritive. Les enfants, bien souvent, aiment les aliments prêt-à-servir dont les emballages sont fantaisistes. En lisant les étiquettes, vous vous familiariserez avec la liste des ingrédients et la valeur nutritive des aliments. De façon générale, les aliments à forte teneur en vitamines, en éléments nutritifs et en fibres sont plus sains que ceux qui contiennent beaucoup de sel, de gras ou de sucre.



## Évitez les aliments suivants :

- x **Roulés aux fruits, Collations aux fruits et Fruit O Long®**—Ces produits sont de vrais bonbons déguisés. Même si l'on peut voir des fruits sur l'emballage, il y a en réalité bien peu de fruits dans ces produits. Ne vous faites pas avoir et vérifiez la liste des ingrédients sur l'étiquette. L'ingrédient qui figure en premier est presque toujours du sucre sous une forme ou une autre.

- x **Barres de céréales enrobées de chocolat** ou contenant des brisures de chocolat ou de la guimauve.
- x **Nouilles instantanées, collations de fromage et craquelins préemballés et plats prêt-à-manger**—Ces produits contiennent la plupart du temps beaucoup de gras et de sel et n'ont pas une très grande valeur nutritive.
- x **Biscuits recouverts de glaçage**—Ces produits n'ont aucune valeur nutritive et contiennent trop de sucre.



## Que mettre dans le sac-repas de mon enfant?

### Sandwiches sensationnels – Choix de combinaisons

Type de pain	Garniture principale	Garniture secondaire
Tortilla de grains entiers à rouler	Œufs brouillés avec fromage, haricots noirs et salsa	Concombre, laitue, tomates
Bagel de grains entiers	Restes de dinde ou de rôti de bœuf	Fromage râpé ou tranché – cheddar, mozzarella, gouda, Monterrey Jack, fromage suisse
Pain de grains entiers – pain de seigle, multigrains, pumpernickel ou de blé entier	Tartinade telle que hoummos, tartinaade aux haricots, fromage à la crème léger ou fromage de chèvre, beurre de noix	Poivron grillé, cornichons tranchés
Pain pita ou naan de grains entiers	Salade aux oeufs, au thon ou au poulet	Tranches de banane ou de pomme, raisins, canneberges séchées
Pain mollet, à sous-marin, à hamburger ou à hot-dog de grains entiers	Jambon Forêt-Noire maigre	Germes, carottes râpées, poivron coupé en dés



### **ASTUCE :**

*Les enfants sont plus susceptibles de manger des fruits s'ils sont déjà coupés. Faites des brochettes de fruits à l'aide de bâtonnets de bois, ou accompagnez les fruits d'une trempette au yogourt.*

## **Idées de dîner**

Les sandwichs constituent des choix de dîner sains et intéressants, mais les enfants aiment aussi la variété. Voici d'autres suggestions qui peuvent composer un dîner sain et nutritif :

- Salade de pâtes froides
- Restes du souper de la veille—Macaroni au fromage maison, pizza, poulet froid, spaghetti sauce à la viande, ragoût de caribou
- Œufs à la coque
- Soupe maison ou chaudière de saumon
- Chili
- Craquelins de grains entiers et fromage
- Yogourt
- Crudités—Poivrons, carottes, tomates cerises, brocoli, choux-fleur
- Fruit—Entier ou coupé
- Eau, lait, jus pur à 100 %, jus de légumes ou boisson de soya enrichie





## **ASTUCE :**

*Appelez sur votre réfrigérateur une liste des aliments que votre enfant adore manger à l'école de façon à y puiser des idées. Ajoutez d'autres aliments nutritifs et faciles à préparer au fur et à mesure que vous les aurez goûtés.*





## Collations à profusion

Les collations font partie intégrante des saines habitudes des enfants. En effet, les enfants ont besoin de manger des collations chaque jour pour demeurer actifs, bien apprendre et grandir. Au cours d'une journée d'école bien remplie et même après, les enfants doivent manger des collations pour faire le pont entre les repas. Une collation saine doit renfermer beaucoup d'aliments nutritifs en une petite portion rapide à manger et qui a bon goût. De plus, elle doit comporter au moins une portion de deux groupes alimentaires différents.

Profitez des collations pour offrir à votre enfant des portions de lait et de substituts et de légumes et de fruits. Ces aliments fournissent les fibres, le calcium et d'importantes vitamines dont il a besoin. Voici quelques suggestions de « délicollations » :

- **Fruits juteux et frais** tels que melons, pommes, oranges, raisins, poires et petits fruits. Ajoutez du yogourt en guise de trempette et vous avez une délicieuse collation à teneur élevée en fibres et en calcium.
- **Vous êtes pressé?** Attrapez un morceau de viande ou de poisson séché juste avant de sortir de la maison.
- **Crudités fraîches** telles que carottes, brocoli, choux-fleur, concombre, champignons et céleri, coupées en morceaux et prêtes à croquer.
- **Petite salade jardinière**—Égayez-la en y ajoutant des noix, des graines, des petits fruits ou des haricots. Présentez la vinaigrette à part.
- **Mélange montagnard maison**—Faites votre mélange avec des céréales en carré, des noix, des bretzels de grains entiers et des fruits secs tels que raisins, canneberges, dattes, figues, bleuets et graines de tournesol ou de citrouille.
- **Produits de boulangerie maison** tels que pain aux bananes, muffins à base de céréales entières, bannique et biscuits à la farine d'avoine.
- **Maïs éclaté nature**
- **Crêpes ou gaufres à grains entiers de fabrication maison**—Préparez-en en grande quantité et congelez-les.



### **ASTUCE :**

*Laissez vos enfants préparer eux-mêmes leur mélange montagnard. Donnez-leur les ingrédients et laissez-les essayer différentes combinaisons afin qu'ils découvrent leur mélange préféré.*





## **ASTUCE :**

*L'Agence canadienne d'inspection des aliments suggère de désinfecter le comptoir et les ustensiles de cuisine de la manière suivante : diluez 1 c. à thé d'eau de Javel dans 3 tasses d'eau et mettez le mélange dans un flacon pulvérisateur étiqueté. Après avoir essuyé votre comptoir, pulvériser le désinfectant et laissez agir quelques instants. Rincez avec beaucoup d'eau propre et laissez sécher à l'air.*

# Salubrité du sac-repas

Les maladies d'origine alimentaire surviennent quand les aliments ne sont pas préparés ou conservés de façon salubre. Évitez de faire des dîners de votre enfant une source de maladies d'origine alimentaire. Lisez ce qui suit pour en savoir davantage sur la manière de maintenir les bactéries loin du sac-repas de votre enfant.

## **Commençons par le début :**

- Avant de préparer les repas, lavez vos mains pendant au moins 20 secondes à l'eau tiède savonneuse.
- Montrez à vos enfants à se laver les mains avant de manger.
- Désinfectez votre comptoir de cuisine pour empêcher la propagation des microbes aux aliments.
- Nettoyez le sac-repas de votre enfant.

## **Salubrité des aliments :**

- Gardez froids les aliments froids et gardez chauds les aliments chauds. Les aliments comme les viandes prêtes à manger, les œufs, la mayonnaise, le yogourt ou le lait doivent être conservés au froid pour demeurer salubres (à moins de 4 °C). Les aliments comme la soupe, le chili ou le ragoût doivent être conservés chauds (plus de 60 °C) pour demeurer salubres.



- Adoptez des pratiques favorisant la salubrité des aliments entreposés à la maison. Dans votre réfrigérateur, rangez les viandes, fruits et légumes prêts-à-manger dans un endroit séparé de la viande crue.
- S'il y a un four à micro-ondes à l'école, mettez les aliments froids dans le sac-repas de votre enfant et montrez-lui à utiliser un four à micro-ondes de façon sécuritaire pour réchauffer ses aliments.
- Jetez les restes périssables que votre enfant ramène à la maison.
- Lavez soigneusement les fruits et légumes crus avant de les apprêter ou de les manger.

- Si vous préparez le dîner la veille, conservez-le dans le réfrigérateur toute la nuit. Au matin, ajoutez un bloc réfrigérant (ice pack) dans le sac-repas de votre enfant.

## Trucs et conseils concernant le sac-repas

- Les contenants de jus pur à 100 % congelés peuvent servir de bloc réfrigérant et ainsi contribuer à conserver les aliments froids.
- Encouragez votre enfant à ranger son sac-repas dans un endroit frais à l'école, loin des radiateurs ou de la lumière directe du soleil.
- Encouragez votre enfant à maintenir fermé son contenant isotherme jusqu'à l'heure du dîner.

## Choix du sac-repas

- Le meilleur choix consiste en un sac-repas isotherme.
- Achetez un contenant isotherme à large ouverture de bonne qualité pour les

soupes, ragoûts ou restes de repas réchauffés.

- Munissez-vous de petits blocs ou sacs réfrigérants pour garder les aliments froids.



**ASTUCE :** Remplissez le contenant isotherme (thermos) avec de l'eau chaude et laissez reposer quelques minutes. Videz ensuite l'eau, mettez les aliments chauds dans le contenant et fermez-le



# Recettes

Nutritives et délicieuses

## Céréales granola



Cette recette se prépare rapidement et facilement. Elle constitue un excellent déjeuner ou une collation nutritive.

- 1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne, de flocons de seigle ou de flocons d'orge
- 1 tasse de fruits secs – pommes, raisins, canneberges, dattes, figes
- ½ tasse de noix de coco non sucrée
- ½ tasse de graines de citrouille ou de tournesol
- ½ tasse de noix – amandes, noix, arachides, pacanes
- Soupçon de cannelle et de noix de muscade
- Lait ou yogourt à la vanille

Mélanger tous les ingrédients dans un gros contenant muni d'un couvercle permettant de conserver le mélange. Au moment de manger, mettre la quantité voulue dans un bol et couvrir de lait ou de yogourt.



## ASTUCES:

- Ajoutez des fruits frais comme des bananes ou des pommes tranchées.
- Essayez différents yogourts aromatisés.
- Si vous manquez de temps, mangez-les dans la voiture en allant vers l'école. Il vous suffit d'apporter une cuillère!



# Recettes

Nutritives et délicieuses



## Crêpes aux flocons d'avoine

- 1 ½ tasse de flocons d'avoine
- 2 tasses de lait
- 1 tasse de farine tout usage
- 2 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- ¾ c. à thé de sel
- 2 œufs
- ¼ tasse d'huile végétale

Mélanger les flocons d'avoine et le lait dans un petit bol. Laisser reposer environ 5 minutes jusqu'à ce que le lait soit presque totalement absorbé.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, la levure chimique et le sel. Bien mélanger.

Ajouter les œufs et l'huile végétale et bien battre le mélange.

Incorporer d'un seul coup la préparation à l'avoine au mélange de farine et battre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Graisser légèrement une poêle et faire chauffer. Mettre environ ¼ tasse de la pâte dans la poêle pour chaque crêpe et cuire jusqu'à ce que les bords deviennent secs et que la surface se couvre de bulles. Retourner la crêpe et laisser cuire jusqu'à ce que le second côté soit doré. Donne environ 18 crêpes de taille moyenne.



## **ASTUCES :**

- Remplacez une partie de la farine tout-usage par de la farine de blé entier ou un autre type de farine pour augmenter la teneur en fibres et conférer un goût de noisette.
- Pour une collation d'après-midi délicieuse, garnissez les crêpes de yogourt aromatisé et de petits fruits congelés que vous aurez fait décongeler.
- Utilisez le mélange à crêpes dans votre gaufrier.
- Doublez la recette et congelez le mélange restant que vous utiliserez pour vos déjeuners, dîners et collations de toute la semaine.



# Recettes

Nutritives et délicieuses



## Muffins aux bananes

- ½ tasse de farine tout-usage
- ½ tasse de farine de blé entier
- 2 ½ c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¾ tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de cassonade légèrement tassée
- ½ tasse de sucre blanc
- 2 bananes de taille moyenne, mûres
- 1 œuf
- ½ tasse de lait
- 3 c. à soupe de margarine, fondue

Préchauffer le four à 375° F.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la levure chimique et le bicarbonate de soude, puis incorporer les flocons d'avoine, le sucre et la cassonade. Réserver.

Écraser les bananes dans un bol de taille moyenne et ajouter l'œuf, le lait et la margarine fondue. Bien mélanger.

Incorporer cette préparation aux ingrédients secs et mélanger délicatement sans trop brasser.

Verser la pâte dans 12 gros moules à muffins légèrement graissés.

Cuire au four de 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme sous une légère pression du doigt.

Retirer les muffins des moules et laisser refroidir.

Donne 12 muffins.

## ASTUCES :

- Essayez de faire cuire vos muffins dans des minimoules, ils seront peut-être plus attrayants aux yeux des enfants!
- Vous pouvez remplacer le lait frais par du lait écrémé en poudre reconstitué.



# Recettes

Nutritives et délicieuses



## Burrito déjeuner

Ce burrito fait partie des superdéjeuners que vous pouvez manger sur le pouce. Il constitue également un excellent choix pour le dîner. Glissez-le tout simplement dans un contenant isotherme (thermos) à large ouverture afin de le conserver chaud.

- 1 tortilla de blé entier ou aromatisée
- 1 ou 2 œufs brouillés
- ¼ tasse de fromage râpé en filaments – cheddar, mozzarella, fromage suisse ou gouda
- Haricots noirs, tomates, salsa, poivron vert, champignons (facultatif)

Faire cuire les œufs dans une poêle en remuant constamment, puis ajouter les ingrédients facultatifs, s'il y a lieu. Déposer les œufs brouillés sur la tortilla, puis garnir avec le fromage et les ingrédients facultatifs. Pliez d'abord le bas de la tortilla, puis les côtés.



# Recettes

Nutritives et délicieuses

## Tartinade aux haricots noirs



- 2 tasses de haricots noirs
- ½ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de limette
- ¼-½ c. à thé de piment de Cayenne
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- Sel, poivre au goût

Mettre les haricots dans un robot culinaire ou un mélangeur et actionner jusqu'à ce que les haricots soient bien hachés.

En maintenant le robot culinaire en marche, ajouter peu à peu l'huile d'olive.

Ajouter les épices et le jus de limette et bien mélanger.

Ajuster la quantité de sel et de poivre au goût.

Continuer de mélanger jusqu'à ce que la tartinade ait une consistance lisse et une apparence légère, pendant environ 2 minutes.

Servir comme trempette à légumes ou tartinade pour les sandwiches.



# Recettes

Nutritives et délicieuses



## Hoummos

Cette recette est simplement une autre version du hoummos fait avec du tahini.

- 1 boîte de 19 oz de pois chiches
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de cumin
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à thé de sel

Au robot culinaire, réduire en purée tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Servir comme trempette pour les légumes ou le pain pita ou comme tartinaade pour les sandwiches.



# Recettes

Nutritives et délicieuses

## Soupe froide aux carottes et à l'orange

- 1 c. à soupe de beurre ou de margarine
- 1 oignon moyen, haché
- 5 carottes, tranchées finement
- 2 tasses de bouillon de poulet
- ½ tasse de jus d'orange
- Sel et poivre

Dans une casserole, faire fondre le beurre ou la margarine à feu moyen.

Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter les carottes, le bouillon de poulet, le jus d'orange, le sel et le poivre.

Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient très tendres, soit pendant 20 minutes environ.

Réduire en purée, laisser refroidir et servir.



## ASTUCES :

- Saupoudrez d'aneth frais ou séché.
- Vous pouvez acheter le bouillon de poulet déjà prêt, sous forme liquide, ou le reconstituer à partir de bouillon déshydraté utilisez 1 c. à thé de bouillon en poudre ou 1 cube de bouillon concentré pour chaque tasse d'eau.



# Recettes

Nutritives et délicieuses



## Soupe au bœuf, aux légumes et aux haricots

- 12 oz de bœuf, original ou caribou haché maigre
- 2 c. à thé d'ail haché fin
- ½ tasse d'oignons hachés
- 1 tasse de carottes hachées
- 1 tasse de céleri haché
- 1 tasse de courgettes hachées
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1 feuille de laurier
- 6 tasses de bouillon de bœuf
- 1 boîte de 28 oz de tomates entières ou en dés
- ½ tasse de macaroni (ou autres pâtes de petit format)
- 3 tasses d'épinards frais hachés
- 1 boîte de 19 oz de haricots mélangés, rincés et égouttés

Dans une grande casserole, faire revenir la viande sur un feu moyen-vif. Ajouter l'ail, les oignons, les carottes, le céleri et les courgettes, et laisser cuire pendant 5 minutes.

Ajouter le basilic, la feuille de laurier, le bouillon de bœuf et les tomates. Amener à ébullition.

Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Incorporer les pâtes et cuire encore 5 à 6 minutes.

Ajouter les épinards et les haricots, puis laisser mijoter encore 3 à 4 minutes.

Retirer la feuille de laurier et servir.

## **ASTUCES :**

- Ajoutez à la soupe différents légumes— faites des essais avec ce que vous avez sous la main.
- Les légumes surgelés sont aussi nutritifs que les légumes frais et se prêtent bien à cette recette.

- Les épinards surgelés doivent être décongelés et égouttés avant d'être incorporés à la soupe.

Source : Adaptée d'une recette de Dietitians of Canada, Great Food Fast, Robert Rose Inc., 2000

# Recettes

Nutritives et délicieuses

## Sucettes glacées (popsicles) aux bleuets et aux bananes

- 3 bananes mûres
- 1 ½ tasse de yogourt faible en gras
- 3 c. à soupe de sucre
- jus d'un demi-citron ou 1 c. à soupe de jus de citron en bouteille
- 1 tasse de bleuets frais ou surgelés

Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les bananes en purée.

Ajouter le yogourt, le sucre, le jus de citron et les bleuets, et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Verser le mélange dans des moules à sucettes glacées et mettre les couvercles.

Mettre au congélateur pendant 8 heures environ ou jusqu'à ce que les sucettes soient congelées.



## ASTUCES :

- Vous pouvez utiliser d'autres sortes de baies surgelées.
- Plongez brièvement les moules dans de l'eau chaude pour en retirer facilement les sucettes glacées.





## **Pour obtenir d'autres exemplaires du livret :**

Communiquez par courriel à :  
[heathpromotion@gov.yk.ca](mailto:heathpromotion@gov.yk.ca)

ou téléphonez au :  
867-456-6160  
(sans frais : 1-800-661-0408, poste 6160)

ISBN: 1-55362-397-5