

BIENVENUE DANS LA CUISINE!

Vous aimez l'idée que vos enfants puissent avoir confiance en eux dans la cuisine ? Cela peut vous sembler compliqué, mais ça n'a pas besoin de l'être. Voici quelques trucs rapides et faciles à adopter pour que les repas deviennent une activité familiale que tout le monde appréciera !

PETITES TOUCHES INVITANTES

- Placez dans la cuisine un tabouret « de visiteur » où les enfants aimeront s'asseoir pour vous observer, jaser et passer du temps avec vous.
- Expliquez-leur ce que vous préparez et quels ustensiles vous utilisez.
- Demandez-leur de vous lire la recette. Ce sera un bel exercice pour eux et cela vous fera gagner du temps.
- Invitez les débutants à mélanger, à régler la minuterie, à allumer le four, à chercher les ustensiles ou à sortir les ingrédients du réfrigérateur.
- Partagez vos connaissances de base, quand c'est possible, en expliquant comment se servir d'un grille-pain, d'un fouet, d'une passoire, d'une râpe à fromage ou du micro-ondes.

SUBLIME GRUAU CUISINÉ D'AVANCE

Gagnez du temps la semaine

Préparez ce succulent gruau la fin de semaine et réfrigérez des portions individuelles qui feront un déjeuner très nourrissant durant la semaine. Les enfants capables de se servir du micro-ondes n'auront qu'à réchauffer le tout pour préparer rapidement leur propre déjeuner.

Truc : Doublez la recette. Les portions individuelles se congèlent bien et se décongèlent en un rien de temps.

Ingrédients

½ tasse (125 ml) chacune flocons d'avoine et d'avoine concassée
3½ tasses (875 ml) lait
⅓ tasse (80 ml) mélange de fruits séchés et de noix
1 c. à thé (5 ml) chacune cannelle et vanille
1 grosse pomme, coupée en dés

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole moyenne à fond épais. Réchauffer à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le tout soit bien chaud (ne pas faire bouillir). Baisser le feu à doux et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le gruau épaississe et soit crémeux – environ 20 minutes. Retirer du feu et laisser reposer durant 10 minutes. Garnir d'une bonne cuillerée de yogourt ou ajouter un peu de lait avec des petits fruits – incroyablement délicieux !

ASTUCE DU CHEF

Cuisiner avec des produits laitiers est une bonne façon d'en augmenter le nombre de portions consommées chaque jour. En remplaçant l'eau par du lait, vous ajoutez 16 éléments nutritifs essentiels et votre gruau sera plus crémeux.



LA COLLATION PARFAITE

infailliblement délicieuse !

Avec de telles recettes, il sera facile à votre enfant d'approprié la cuisine. Elles sont incroyablement savoureuses, regorgent de calcium essentiel à la formation des os et contiennent des protéines et fibres rassasiantes.

Préparation

Tartiner du **pain de seigle entier** grillé de trois cuillères à table combles de **fromage Ricotta**. Déposer des **petits fruits** sur le pain. Verser une cuillerée de **miel** auquel on a ajouté quelques **feuilles de menthe** déchiquetées, et réchauffer au micro-ondes.

Mise en garde : Le miel devient très chaud très rapidement au micro-ondes – quelques secondes suffisent.



TREMPETTE POUR PETITS ET GRANDS

Si bonne et si facile. La recette idéale pour attirer les petits dans la cuisine.

Préparation

Mélanger les ingrédients suivants jusqu'à ce que la consistance soit lisse et homogène : ¼ tasse (60 ml) de **yogourt grec nature**, 2 c. à table (30 ml) de **beurre d'arachide**, ¼ c. à thé (1 ml) de **cannelle**, 1 c. à thé (5 ml) chacune de **miel** et de **vanille**, et un soupçon de **sauce piquante**. Cette trempette fera assurément grimper la consommation de fruits de la famille. Génial avec des **tranches de prune**, de **pomme**, de **cantaloup**, de **banane**... et même du **céleri** !



TESTÉE
PAR LES PETITS,
approuvée par les grands !

LÉGUMES GRILLÉS EXQUIS

Originale, simple et amusante! Rapide et polyvalente, cette recette qui regorge de saveur et de nutriments est amusante à réaliser – surtout la partie où il faut mélanger le tout. Les enfants pourront se servir de leurs mains, bien lavées, évidemment.

Une combinaison gagnante

Poivrons rouges et verts, oignon, radis, asperges, gousses d'ail et aubergine. Ou alors faites preuve d'imagination et mettez-y les légumes que vous avez sous la main.

Préparation

Couper les légumes en gros morceaux – environ 4 à 6 tasses, ou 1 à 1½ litre. Dans un grand bol, mélanger les légumes en prenant soin de bien les enrober d'une cuillerée à table d'**huile d'olive**, d'un peu de **vinaigre balsamique** et de quelques pincées de **romarin**. Étaler les légumes uniformément, en une seule couche, sur une plaque à biscuits. Faire rôtir les légumes au four à 500 °F (260 °C) de 8 à 10 minutes sur la grille inférieure du four (un peu plus longtemps pour les légumes racines), en les retournant une fois environ à la mi-cuisson. *C'est tout!*

ASTUCE DU CHEF

Mélangez les légumes avec des pâtes cuites, des noix de pin grillées et du fromage râpé. Et voilà un superbe plat pour fins palais prêt en un clin d'œil.

Délicieuse suggestion de sandwich grillé

Empilez des légumes grillés et du fromage Havarti entre deux tranches de pain de blé entier tartinées de moutarde de Dijon. Beurrez l'extérieur des tranches de pain et faites griller le sandwich des deux côtés dans une poêle jusqu'à ce que le fromage fonde. C'est rapide et si succulent!



POULET CASABLANCA VITE FAIT

Nouveau coup de cœur de la famille. Absolument succulent servi sur du couscous de blé entier et accompagné de légumes grillés. *Donne de 4 à 6 portions.*

DÉCOUVERTE SAVOUREUSE

Lorsque les enfants participent à la cuisine, ils sont davantage disposés à découvrir de nouvelles saveurs. Ainsi, cette recette permet de confier à chacun une tâche.

SUGGESTIONS

Montrez aux enfants comment se servir d'une cuillère à mesurer en les laissant mesurer les épices. Les enfants capables de manipuler un couteau peuvent couper les oignons et les oranges.

Ingrédients

2 c. à thé (10 ml) beurre
1 oignon haché
1½ c. à thé (7 ml) chacune paprika, cumin moulu
½ c. à thé (2 ml) cannelle moulue
Au goût sel et poivre
1 lb (500 g) poitrine de poulet désossée et sans peau,
coupée en lanières
1 tasse (250 ml) pois chiches en conserve, rincés et égouttés
½ tasse (125 ml) raisins secs
2 tasse (500 ml) lait
2 c. à table (30 ml) farine
2 oranges, pelées et coupées en morceaux

Préparation

1 Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. **2** Faire revenir l'oignon avec le paprika, le cumin, la cannelle, le sel et le poivre jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. **3** Ajouter le poulet et faire revenir trois minutes. **4** Saupoudrer de farine et bien mélanger pour enrober le tout. **5** Faire revenir une minute. **6** Ajouter les raisins secs et les pois chiches. **7** Verser le lait dans la poêle. **8** Laisser mijoter, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rosé à l'intérieur, soit 4 à 5 minutes. **9** Garnir de morceaux d'orange.

**Cuisinez et savourez...
tout simplement! Visitez**

moisdelanutrition.ca

pour obtenir une foule d'astuces sur la cuisine en famille et d'autres délicieuses recettes.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Organisé par Les diététistes
du Canada et les diététistes
de votre région