

Recettes



TROUSSE D'OUTILS DESTINÉE AUX FOURNISSEURS DE SERVICES DE GARDE D'ENFANTS DE L'ONTARIO

Ces recettes conviennent à la taille des portions suggérées pour les enfants de 2 à 5 ans, et mettent l'accent sur les légumes et les fruits tel que recommandé dans le Planification de menus et environnements alimentaires sains dans les services de garde d'enfants Guide pratique. Pour accéder à ce document, visitez odph.ca



Index

BOUCHÉES AUX POMMES ET À LA CANNELLE SANS CUISSON

CHANA MASALA AUX LÉGUMES

CHAUDRÉE DE LÉGUMES ET DE POISSON

COMPOTE DE PÊCHES

COURGE CRÉMEUSE AUX POMMES

CRÊPES AU RIZ SAUVAGE ET AUX BLEUETS

FAJITAS LÉGUMES-POULET CUIITS AU FOUR

FRITTATA À LA COURGE MUSQUÉE

GUACAMOLE

HOUMOUS

MACARONIS AU FROMAGE ET À LA COURGE MUSQUÉE

MUFFINS AUX CAROTTES, AUX RAISINS SECS ET AU SON

POP-CORN DE CHOU-FLEUR

QUARTIERS DE PATATES DOUCES AU FOUR

QUESADILLAS AUX LÉGUMES ET AUX HARICOTS

SALADE DE BETTERAVES ET DE POMMES

SALADE DE BROCOLIS ET DE CHOUX-FLEURS

SALADE DE CHOU FRISÉ À LA VINAIGRETTE CÉSAR AU YOGOURT ET AU TOFU

SALADE DE FRAISES ET D'ÉPINARDS

SALSA PICO DE GALLO

SAUCE AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE

SOUPE AUX CAROTTES

SOUPE MINISTRONE AUX LÉGUMES

TACOS AUX LÉGUMES ET AU POISSON

Bouchées aux pommes et à la cannelle sans cuisson

Donne 24 bouchées (12 portions pour enfants)

Ingrédients

Flocons d'avoine à l'ancienne	2 tasses (500 ml)
Cannelle	1 c. à t. (5 ml)
Muscade	¼ c. à t. (1 ml)
Clou de girofle, moulu	¼ c. à t. (1 ml)
Beurre de soja ou de graines	½ tasse (125 ml)
Graines de tournesol (<i>omettre si les enfants ont moins de 4 ans : risque d'étouffement</i>)	½ tasse (125 ml)
Sirop d'érable	2 c. à s. (30 ml)
Extrait de vanille	1 c. à t. (5 ml)
Pomme	1 de grosseur moyenne, râpée

Préparation

1. Incorporer tous les ingrédients dans un grand bol.
2. À l'aide d'une cuiller à crème glacée ou des mains, façonner 24 boulettes de 1 c. à s. (30 ml) chacune.
3. Mettre les bouchées au réfrigérateur dans un contenant bien scellé, où elles se conserveront jusqu'à une semaine.
Mettre les bouchées au congélateur pour les conserver plus longtemps.

Astuce culinaire

Remplacer les pommes par ½ tasse (125 ml) de citrouille en purée, et faire l'essai d'autres graines ou beurres de graines.

Chana masala aux légumes

Donne 14 tasses (28 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Oignon	1 gros, haché fin
Gousses d'ail	3, hachées fin
Gingembre	2 c. à t. (10 ml) ou environ 1 pouce (2,5 cm), frais et râpé
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Mélange à épices garam marsala	1 c. à s. (15 ml)
Cumin	1 c. à s. (15 ml)
Sel	1 c. à t. (5 ml)
Tomates en conserve à faible teneur en sodium	2 boîtes de 28 oz (796 ml)
Patate douce	1, hachée
Choux-fleurs	4 tasses (1 litre), coupés en petits fleurets ou 3 tasses (750 ml), surgelés
Poivron vert ou rouge	1, haché
Eau	
Pois chiches à faible teneur en sodium	3 boîtes de 19 oz (540 ml)
Persil, pour garnir	

Préparation

1. Faire sauter les oignons, l'ail et le gingembre à l'huile dans une grande casserole à feu doux. Ajouter les épices et le sel et faire cuire de 1 à 2 minutes.
2. Ajouter les tomates, la patate douce, les choux-fleurs et le poivron vert ou rouge. Cuire doucement pendant deux autres minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Ajouter les pois chiches égouttés et rincés. Laisser cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et saupoudrer de persil frais.

Astuce culinaire

Servir ce curry doux dans des tortillas de blé entier ou des roulés rôtis et garnir de légumes frais comme du concombre ou des tranches de tomates et de yogourt nature. On peut également agrémenter le chana masala de pain naan à grains entiers ou de chapatis (pain traditionnel indien) et d'une salade.

Chaudrée de légumes et de poisson

Donne 20 tasses (20 portions de 1 tasse pour enfants)

Ingrédients

Oignon	1 de grosseur moyenne, en dés
Carottes	2, grosses, en dés
Courgettes	2, petites, en dés
Céleri	4 branches, en dés
Patates douces	2 de grosseur moyenne, en dés
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Bouillon de poulet à faible teneur en sodium	8 tasses (2 litres)
Morceaux de poisson cru	2,2 livres (1 kg), désarêté et coupé en bouchées
Lait évaporé	2 boîtes (354 ml chacune)
Maïs	1 tasse (250 ml), surgelé
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Aneth frais	¼ bouquet, haché, ou 1 c. à s. (15 ml), séché

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire sauter dans l'huile sur feu moyen les légumes en dés jusqu'à ce que ceux-ci ramollissent.
2. Ajouter le bouillon de poulet, mettre le couvercle sur la casserole, et laisser mijoter environ 30 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
3. Découper les morceaux de poisson en bouchées.
4. Mettre dans la grande casserole les morceaux de poisson, le lait évaporé et le maïs. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poisson soit cuit (environ 10 minutes). Veiller à ce que la température interne de la chaudrée atteigne 165 °F (74 °C).
5. Assaisonner de sel et de poivre noir. Ajouter l'aneth avant de servir.

Astuce culinaire

Cette chaudrée est intéressante, en ce sens qu'elle se prête à différents types de poissons ou de légumes. Le saumon (frais ou en conserve) ou la truite constitue des choix sains et savoureux.

Compote de pêches

Donne 3 tasses (12 portions de ¼ tasse pour enfants)

Ingrédients

Pêches surgelées	4 tasses (1 litre)
Eau	2 tasses (500 ml)
Sucre	¼ tasse (60 ml)
Fécule de maïs	2 c. à s. (30 ml)
Eau	3 autres c. à s. (45 ml)

Préparation

1. Mettre les pêches dans une petite casserole. Ajouter les deux tasses d'eau et le sucre. Chauffer à feu moyen-vif jusqu'à ce que le mélange se mette à frémir et que les pêches ramollissent.
2. Dans un petit bol, dissoudre la fécule de maïs dans les 3 c. à s. (45 ml) d'eau.
3. Retirer les pêches du feu. Incorporer la fécule de maïs diluée. Mélanger doucement jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
5. Servir chaude ou froide. Cette compote est délicieuse sur des crêpes.

Courge crémeuse aux pommes

Donne 10 tasses (20 portions de ½ tasse pour les enfants)

Ingrédients

Courge poivrée	4, grosses
Pommes	4, grosses
Yogourt nature	½ tasse (125 ml)
Cassonade	2 c. à s. (30 ml)
Gingembre moulu	1 c. à t. (5 ml)
Cannelle moulue	1 c. à t. (5 ml)
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)

Préparation

1. Laver les pommes et les courges. Couper en deux les courges et les pommes et les épépiner. Percer la pelure des courges et des pommes à l'aide d'une fourchette puis mettre dans un plat de cuisson peu profond, la pelure vers le haut.
2. Cuire au four à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que la chair soit très tendre, environ 1 heure.
3. À l'aide d'une cuillère, dégager avec soin de la pelure la chair cuite des courges et des pommes. Réduire cette chair en purée dans un bol à l'aide d'un presse-purée ou d'un mélangeur.
4. Incorporer le yogourt, la cassonade, le gingembre, la cannelle et le sel.

Astuce culinaire

Pour enrichir la texture de cette recette, ajouter à la purée des carottes vapeur. Servir comme plat d'accompagnement ou en remplacement des pommes de terre en purée dans un pâté chinois.

Crêpes au riz sauvage et aux bleuets

Donne 16 crêpes (8 portions de 2 crêpes pour enfants)

Ingrédients

Gros flocons d'avoine	1 tasse (250 ml)
Farine de blé entier	1 tasse (250 ml)
Poudre à pâte	2½ c. à t. (12.5 ml)
Oeufs	3, entiers
Cassonade	2 c. à s. (30 ml)
Lait	2 tasses (500 ml)
Extrait de vanille	1 c. à t. (5 ml)
Margarine non hydrogénée	2 c. à s. (30 ml), fondue
Riz sauvage*	½ tasse (125 ml), sec, ou 1¾ tasse (437 ml), cuit
Bleuets	1 tasse (250 ml), frais ou surgelés

Préparation

1. Réduire les flocons d'avoine en farine dans un mélangeur ou un robot culinaire.
2. Mélanger les flocons d'avoine réduits en farine, la farine de blé entier et la poudre à pâte dans un grand bol.
3. Dans un autre bol de grosseur moyenne, fouetter les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le tout soit homogène. Incorporer en fouettant le lait et la vanille.
4. Ajouter graduellement le lait et le mélange d'oeufs au mélange de farine. Ne pas trop mélanger ; ne brasser que légèrement jusqu'à ce que la pâte soit humectée.
5. À l'aide d'une spatule, ajouter délicatement la margarine fondue, les bleuets et le riz sauvage cuit.
6. Vaporiser une plaque chauffante ou une poêle à galettes puis faire chauffer à feu moyen. Verser à la louche ¼ tasse de pâte pour chaque crêpe sur la plaque chauffante ou la poêle à galettes.
7. Cuire les crêpes jusqu'à ce que plus aucune bulle n'apparaisse en leur centre, environ trois minutes. Voir à ce que le fond de la crêpe soit bien doré.
8. Retourner les crêpes et faire cuire pendant environ une minute. Les crêpes peuvent être conservées dans un four chaud. Savourez avec de la compote de pêches.

**Faire cuire le riz la veille, car la cuisson peut nécessiter jusqu'à 45 minutes. Suivre les directives de cuisson indiquées sur l'emballage et mettre immédiatement au réfrigérateur.*



Fajitas légumes-poulet cuits au four

Donne de 20 fajitas (de 12 à 15 portions pour enfants, à raison de 1 à 2 fajitas par enfant)

Ingrédients

Poitrines de poulet désossées	2,2 lb (1 kg)
Poivrons doux	4 de grosseur moyenne, tranchés épais (½ cm)
Oignons à cuire	2 moyens, tranchés fin
Limes	4 moyennes
Tortillas à grains entiers	20 petites tortillas de 6 po (15 cm) (10 tortillas par paquet)

MÉLANGE D'ÉPICES À FAJITAS

Poudre chili	2 c. à s. (30 ml)
Sel	1 c. à t. (5 ml)
Cumin	1 c. à s. (15 ml)
Origan	1 c. à s. (15 ml)
Paprika fumé	1 c. à s. (15 ml)
Poudre d'oignon	1½ c. à t. (7,5 ml)
Poudre d'ail	1½ c. à t. (7,5 ml)
Poivre noir	1½ c. à t. (7,5 ml)

Préparation

1. Dans un petit bol, incorporer tous les ingrédients du mélange d'épices.
2. Faire mariner le poulet dans 3 c. à s. (45 ml) du mélange d'épices à fajitas maison pendant au moins une heure (ou toute la nuit).
3. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Mettre une plaque de cuisson avec rebords au four pendant que celui-ci préchauffe.
4. Dans un grand bol, incorporer 1 c. à s. du mélange d'épices aux poivrons et aux oignons.
5. Retirer du four avec soin la plaque de cuisson réchauffée puis répartir équitablement sur cette plaque les poivrons et les oignons. Mettre au four et laisser cuire pendant 8 minutes.
6. Retirer du four avec soin la plaque. Égoutter le liquide excédentaire et ajouter le poulet, en veillant à ce que les morceaux de poulet soient séparés les uns des autres (pour éviter qu'ils cuisent ensemble).
7. Remettre au four et laisser cuire pendant 15–20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient grillés et que la température interne du poulet atteigne 165 °F (74 °C).
8. Retirer du four la plaque et presser la lime au-dessus du poulet et des légumes cuits pour en extraire le jus. Garnir les tortillas à grains entiers et agrémenter de salsa, de guacamole et de yogourt nature.

Astuce culinaire

Utiliser le mélange d'épices dans les quesadillas aux haricots noirs, en saupoudrer sur les quartiers de patates douces ou l'incorporer à du yogourt pour faire une trempette tex-mex.

Frittata à la courge musquée

Donne une frittata (8 portions pour enfants)

Ingrédients

Courge musquée	2 lb (900 g), pelée
Romarin frais	2 c. à t. (10 ml), haché ou ¼ c. à t. (1 ml), séché
Thym frais	1 c. à s. (15 ml), haché ou 1 c. à t. (5 ml), séché
Fromage cheddar	1 ¼ tasse (300 ml), râpé
Œufs	8, entiers
Eau	4 c. à s. (60 ml)
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Muscade	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Couper la courge en morceaux de 2 cm (ce qui devrait donner environ 4 tasses ou 1 litre).
3. Saupoudrer la moitié du romarin et du thym sur la courge.
4. Étendre la courge sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. À défaut de papier sulfurisé, vaporiser la plaque de cuisson d'un enduit végétal.
5. Faire rôtir au four pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit légèrement dorée et tendre. Laisser refroidir.
6. Abaisser la température du four à 350 °F (180 °C).
7. Placer la courge rôtie dans un plat de cuisson carré de 9 po (2,5 litres) légèrement huilé, puis saupoudrer de fromage râpé.
8. Battre les œufs en y incorporant l'eau, le sel, le poivre, la quantité restante de romarin et de thym, ainsi que la muscade. Verser sur la courge.
9. Mettre le plat de cuisson sur une plaque de cuisson au four à 350 °F (180 °C) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la frittata soit ferme en son centre et que sa température interne atteigne 165 °F (74 °C).
10. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Astuce culinaire



Remplacer la courge musquée par des courgettes, des patates douces, des poivrons ou un autre type de courgette. La frittata est délicieuse accompagnée d'une salade.



Guacamole

Donne 2 tasses (6-8 portions pour enfants)

Ingrédients

Avocats	4, de grosseur moyenne, très mûrs
Ail	1 gousse, hachée fin
Yogourt nature	½ tasse (125 ml)
Jus de lime	2 c. à s. (30 ml)
Poivre	¼ c. à t. (1 ml)



Préparation

1. Couper les avocats dans le sens de la longueur. Ouvrir les moitiés et retirer le noyau.
2. À l'aide d'une cuillère, dégager la chair d'avocat.
3. Réduire cette chair en purée ou mélanger dans un robot culinaire jusqu'à ce que la texture soit lisse.
4. Incorporer les autres ingrédients puis répéter l'étape no 3.

Astuce culinaire

Le guacamole est délicieux comme trempette pour les crudités ou le pain pita à grains entiers. Pour varier, ajouter à la recette des tomates fraîches en dés, de l'oignon vert ou rouge en dés, des poivrons en dés et de la coriandre fraîche hachée, ou ajouter davantage de yogourt pour éclaircir la texture et obtenir une vinaigrette.

Houmous

Donne 4 tasses (12 portions de ⅓ tasse pour enfants)

Ingrédients

Ail frais	2 gousses
Pois chiches	2 boîtes de 19 oz (540 ml), égouttés et rincés
Eau	4 c. à s. (60 ml)
Citrons	3, entiers, pressés
Tahini (facultatif)	3 c. à s. (45 ml)
Cumin	2 c. à t. (10 ml)
Huile d'olive ou de canola	¼ tasse (60 ml)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Paprika (pour garnir ; facultatif)	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Peler les gousses d'ail et les couper en deux. Réduire l'ail en purée au robot culinaire.
2. Égoutter et rincer les pois chiches.
3. Ajouter les autres ingrédients dans le robot culinaire puis réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Éclaircir la texture avec de l'eau, si nécessaire. Saupoudrer de paprika (s'il y a lieu).

Astuce culinaire



À titre expérimental, il est possible de remplacer les pois chiches par d'autres haricots, dont les haricots blancs cannellini. Ajouter des légumes aux haricots pour modifier la saveur et la couleur du houmous : incorporer une patate douce rôtie, un poivron rouge rôti ou quelques betteraves rôties. Le houmous est délicieux dans les sandwiches et roulés aux légumes comme garniture, ou en tant que trempette avec des crudités et des pointes de pain pita à grains entiers.

Bon à savoir

Le tahini consiste en une pâte de graines de sésame moulues qui se trouve au rayon des produits alimentaires spécialisés dans la plupart des épiceries. À défaut de trouver du tahini, celui-ci peut être omis.



Macaronis au fromage et à la courge musquée

Donne 18 tasses (36 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Macaronis secs à grains entiers	9 tasses (900 g)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Margarine non hydrogénée	4 c. à s. (60 ml)
Oignon	1 de grosseur moyenne, râpé
Thym	4 c. à s. (60 ml), frais, ou 1 c. à t. (5 ml), séché
Farine de blé entier	6 c. à s. (90 ml)
Bouillon de poulet à faible teneur en sodium	4 tasses (1 litre)
Courge musquée rôtie	1 de grosseur moyenne, hachée ou 6 tasses (1,5 litre), cuite
Lait	2 tasses (500 ml)
Fromage cheddar	3 tasses (750 ml), râpé
Poivre noir	1 c. à t. (5 ml)

Préparation

1. Cuire les pâtes al dente et bien rincer.
2. Faire chauffer une casserole à feu moyen et ajouter l'huile et la margarine.
3. Faire fondre la margarine dans l'huile, puis ajouter le thym et l'oignon. Cuire pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajouter la farine dans la casserole, puis cuire 1 à 2 autres minutes.
5. Ajouter le bouillon graduellement en fouettant, tout en remuant. Porter à ébullition.
6. Ajouter la courge musquée et continuer de remuer jusqu'à ce que le tout soit réchauffé complètement.
7. À l'aide d'un mélangeur à immersion, mélanger le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
8. Incorporer le lait puis porter la sauce à ébullition.
9. Incorporer le fromage.
10. Ajouter les pâtes égouttées à la sauce.
11. Verser les pâtes enrobées de sauce dans un plat graissé allant au four.
12. Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes jusqu'à ce que le mélange bouillonne et atteigne la température interne de 165 °F (74 °C).

Astuce culinaire



Remplacer la courge dans cette recette par des patates douces. Faire cuire le tout dans des moules à muffins, couverts de chapelure de blé entier et d'un peu de fromage parmesan pour en faire des amuse-gueules épatants! Accompagner d'une salade ou de diverses crudités.

Muffins aux carottes, aux raisins secs et au son

Donne 24 muffins miniatures (12 portions pour enfants)

Ingrédients

Farine de blé entier	1 tasse (250 ml)
Céréale de son à teneur élevée en fibres	1 tasse (250 ml)
Poudre à pâte	1 c. à t. (5 ml)
Bicarbonate de soude	1 c. à t. (5 ml)
Cannelle moulue	1 c. à t. (5 ml)
Muscade moulue	½ c. à t. (2,5 ml)
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Œufs	2, entiers
Carottes	2 tasses (500 ml), râpées
Babeurre ou lait sûr*	¾ tasse (175 ml)
Cassonade	⅓ tasse (80 ml), tassée
Huile d'olive ou de canola	¼ tasse (60 ml)
Raisins secs	½ tasse (125 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans un grand bol, incorporer la farine, la céréale de son, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le sel.
3. Dans un autre bol, bien battre les œufs. Ajouter aux œufs battus les carottes, le babeurre, la cassonade et l'huile. Intégrer les ingrédients secs, puis remuer juste assez pour humecter.
4. Incorporer les raisins secs.
5. À l'aide d'une cuiller, répartir la pâte dans un moule à muffins graissé ou tapissé de coupelles de papier, en remplissant le tout aux trois quarts.
6. Faire cuire dans le four préchauffé pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des muffins reprenne sa forme lorsqu'on le presse légèrement.

Astuce culinaire



*Pour préparer le lait sur, mélanger 1 c. à s. (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre à 1 tasse (250 ml) de lait et laisser reposer 5 minutes. Il est également possible de remplacer le lait par du yogourt.

Pop corn de chou-fleur

Donne 1¾ tasse (5 portions de ⅓ tasse pour enfants)

Ingrédients

Choux-fleurs frais	3 tasses (750 ml), hachés en petits fleurons
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Curcuma ou cumin (facultatif)	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. À l'aide d'un petit couteau, découper les choux-fleurs en morceaux ayant la taille du maïs soufflé. Bien rincer les choux-fleurs et les assécher en tapotant.
3. Mettre les choux-fleurs asséchés dans un grand bol. Ajouter l'huile et les épices. Mélanger jusqu'à ce que les choux-fleurs soient bien enrobés.
4. Mettre sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfourner pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux de choux-fleurs soient tendres lorsqu'ils sont percés à l'aide d'une fourchette et bien dorés.

Quartiers de patates douces au four

Donne 36 quartiers (12 portions de trois quartiers pour enfants)

Ingrédients

Patates douces	4, grosses
Huile d'olive ou de canola	¼ tasse (60 ml)
Sel	1 c. à t. (5 ml)
Paprika	1 c. à s. (15 ml)
Poivre noir	½ c. à t. (2,5 ml)
Poudre d'ail	½ c. à t. (2,5 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Bien nettoyer les patates douces à l'aide d'une brosse à récurer, puis couper en quartiers.
3. Dans un grand bol, incorporer l'huile, le sel, le paprika, le poivre noir et la poudre d'ail.
4. Dans le même grand bol, bien enrober les patates douces du mélange d'huile et d'épices.
5. Cuire au four de 30 minutes à une heure, jusqu'à ce que les quartiers soient tendres quand on les pique à la fourchette.

Astuce culinaire



Espacer les quartiers de patates douces permettra de les dorer davantage plutôt que de les faire bouillir. Cette méthode peut également servir à faire rôtir des carottes, de la courge et de la citrouille. Servir les quartiers de patates douces avec de la compote de pommes ou du yogourt nature comme trempette.

Quesadillas aux légumes et aux haricots

Donne 8 petits sandwichs de tortillas coupés en six pointes (16 portions pour enfants)

Ingrédients

Tortillas à grains entiers	16 petites tortillas de 6 po (15 cm)
Fromage cheddar	3 tasses (750 ml), râpé
Haricots noirs à faible teneur en sodium	1 boîte de 19 oz (540 ml)
Huile d'olive ou de canola	1 c. à s. (15 ml)
Poivron rouge	1 tasse (250 ml), en petits dés
Poivron vert	1 tasse (250 ml), en petits dés
Brocoli	1 tasse (250 ml), en petits dés
Poudre chili	1 c. à t. (5 ml)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre 8 tortillas sur une grande plaque à biscuits couverte de papier sulfurisé. Saupoudrer la moitié du fromage.
3. Égoutter et rincer les haricots.
4. Faire sauter dans l'huile le poivron rouge, le poivron vert, le brocoli et les haricots jusqu'à ce qu'ils ramollissent (environ 5 minutes).
5. Ajouter la poudre chili, le sel et le poivre noir, puis faire sauter pendant 5 minutes.
6. Répartir équitablement le mélange sur les tortillas.
7. Saupoudrer la quantité restante de fromage.
8. Mettre les tortillas sur le mélange de légumes et de fromage.
9. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
10. Couper en six pointes.

Astuce culinaire



Servir avec une autre portion du groupe alimentaire viandes et substituts, comme une salade de haricots ou une soupe aux légumineuses, afin d'offrir à chaque enfant une portion appropriée du groupe alimentaire viandes et substituts à la période des repas. Ces quesadillas sont délicieuses lorsqu'elles sont agrémentées de salsa Pico de Gallo fraîche et de yogurt grec nature.



Salade de betteraves et de pommes

Donne 4 tasses (12 portions de ⅓ tasse pour enfants)

Ingrédients

Laitue romaine	1 petite tête
Pomme	1 de grosseur moyenne, pelée
Betterave fraîche	1 de grosseur moyenne, pelée et râpée
Lentilles brunes	1 tasse (250 ml), cuites ou à faible teneur en sodium, rincées et égouttées

VINAIGRETTE

Huile d'olive ou de canola	¼ tasse (60 ml)
Jus de citron	2 c. à s. (30 ml)
Aneth	2 c. à s. (30 ml), frais et haché, ou 2 c. à t. (10 ml), séché
Moutarde de Dijon	1 c. à t. (5 ml)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Laver la laitue, l'assécher et la défaire en morceaux de taille moyenne.
2. Laver et assécher la pomme. Retirer le cœur. Couper la pomme en très petits dés.
3. Laver la betterave, la peler puis la râpée crue.
4. Battre ensemble l'huile, le jus de citron, l'aneth, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre noir.
5. Mélanger la laitue avec la moitié de la vinaigrette.
6. Mélanger la pomme avec 1 c. à s. de la vinaigrette. Répartir la pomme sur la laitue.
7. Mélanger les betteraves et les lentilles avec la vinaigrette qui reste. Répartir à la cuiller au centre de la salade.



Salade de brocolis et de choux-fleurs

Donne 4 tasses (16 portions de ¼ tasse pour enfants)

Ingrédients

Brocolis frais	2 têtes, hachés fin
Choux-fleurs frais	1 tête, hachée fin
Fromage cheddar	2 tasses (500 ml), râpé
Pomme	1, de grosseur moyenne, pelée, ½ tasse, râpée (125 ml)
Graines de tournesol <i>(omettre si les enfants ont moins de 4 ans : risque d'étouffement)</i>	½ tasse (125 ml)

VINAIGRETTE

Mayonnaise	½ tasse (125 ml)
Yogourt nature	¾ tasse (190 ml)
Sucre granulé	2 c. à s. (30 ml)
Vinaigre	¼ tasse (60 ml)

Préparation

1. Pour préparer la vinaigrette, incorporer dans un bol de taille moyenne la mayonnaise, le yogourt, le sucre et le vinaigre. Réserver.
2. Laver les brocolis et les choux-fleurs à l'eau froide sous le robinet. Enlever les tiges et les feuilles, puis hacher fin les deux légumes.
3. Remplir d'eau une casserole de taille moyenne puis porter à ébullition. Plonger dans l'eau bouillante les brocolis et choux-fleurs hachés fin pendant 30 à 60 secondes.
4. Égoutter et rincer sous l'eau froide pour interrompre la cuisson. Incorporer les légumes au bol.
5. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger pour enrober les ingrédients uniformément.
6. Ajouter le fromage, les pommes râpées et les graines de tournesol (s'il y a lieu), puis bien mélanger. Servir froid.

Astuce culinaire



Faire griller au préalable les brocolis et les choux-fleurs pour donner à la salade de succulentes saveurs de même qu'une texture différente. Cette salade peut également être préparée une journée d'avance.

Salade de chou frisé à la vinaigrette César au yogourt et au tofu

Donne 10 tasses (20 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Chou frisé	8 tasses (2 litres), équeuté et haché
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Carottes	2 tasses (500 ml), râpées
Oignon rouge	½ de grosseur moyenne, tranché
Ail	2 gousses
Tofu soyeux	½ tasse (125 ml)
Yogourt nature	⅓ tasse (80 ml)
Jus de citron	2 c. à t. (10 ml)
Fromage Parmesan	¼ tasse (60 ml), râpé
Moutarde de Dijon	1 c. à t. (5 ml)
Sauce Worcestershire	1 c. à t. (5 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Laver le chou frisé, l'assécher, le hacher, le mettre dans un grand bol puis saupoudrer de sel. Remuer le chou frisé pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et pris une texture soyeuse.
2. Incorporer les carottes et l'oignon rouge.
3. Dans un robot culinaire, réduire l'ail en purée.
4. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Éclaircir la texture avec de l'huile d'olive extra-vierge si la vinaigrette est trop épaisse.
5. Ajouter du poivre noir fraîchement moulu.

Astuce culinaire

Ajouter à la salade des morceaux d'avocats et des croûtons à grains entiers. Cette salade, agrémentée de restes de poulet cuit, peut également servir de garniture à un roulé à grains entiers.

Attention : les croûtons constituent un risque d'étouffement.

Salade de fraises et d'épinards

Donne 5 tasses (10 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Jeunes épinards	4 tasses (1 litre), légèrement tassés
Fraises	1 tasse (250 ml), tranchées
Graines de citrouille (<i>omettre si les enfants ont moins de 4 ans : risque d'étouffement</i>)	¼ tasse (60 ml), sans sel

VINAIGRETTE

Huile d'olive ou de canola	½ tasse (125 ml)
Yogourt nature	¼ tasse (60 ml)
Jus de citron frais	¼ tasse (60 ml), environ 3 citrons
Sirop d'érable	1 c. à s. (15 ml)
Ail	2 gousses, hachées
Moutarde de Dijon	1 c. à t. (5 ml)
Sel et poivre noir, au goût	

Préparation

1. Pour préparer la vinaigrette, incorporer dans un petit bol l'huile, le yogourt, le jus de citron, le sirop d'érable, l'ail haché, la moutarde de Dijon ainsi que le sel et le poivre noir. Réserver.
2. Laver et équeuter les épinards, les placer dans un grand saladier.
3. Ajouter les fraises et les graines de citrouille (s'il y a lieu) ; mélanger délicatement.
4. Arroser de vinaigrette, puis servir immédiatement.

Astuce culinaire



Remplacer les fraises par d'autres petits fruits, des poires, des pommes ou des mandarines en conserve et égouttées. Le jus égoutté des mandarines peut remplacer le jus de citron frais dans la vinaigrette.

Salsa Pico de Gallo

Donne 4 tasses (16 portions de ¼ tasse pour enfants)

Ingrédients

Tomates à faible teneur en sodium	1 boîte de 28 oz (796 ml), en dés
Oignon blanc	1 de grosseur moyenne
Coriandre (facultatif)	¼ tasse (60 ml), hachée
Jus de lime	1 c. à s. (15 ml) ou ½ lime fraîche
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Piment jalapeno	1 de grosseur moyenne, sans pépins ni parties blanches
Poivrons rouges, verts, orangés ou jaunes	1 tasse (250 ml), hachés fins

Préparation

1. Laver les légumes.
2. Verser la moitié des tomates en conserve dans un mélangeur. Ajouter le piment jalapeno, l'oignon, les feuilles de coriandre, le jus de lime et le sel. Actionner le mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse.
3. Ajouter les tomates restantes puis actionner le mélangeur pendant une courte période.
4. Assaisonner au goût par l'ajout de jus de lime et de sel supplémentaires
5. Ajouter les poivrons.
6. Réserver cette salsa pendant 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de s'amalgamer.

Astuce culinaire



Ajouter des haricots noirs, du maïs, des tomates fraîches en dés, de la mangue surgelée ou fraîche, du concombre ou des courgettes grillées pour varier les saveurs. Servir la salsa Pico de Gallo avec des croustilles de pita à grains entiers cuites au four, ou comme garniture d'une patate douce cuite au four avec fromage râpé et yogourt grec.

Sauce aux fraises et à la rhubarbe

Donne 4 tasses (12-16 portions de ¼ tasse pour enfants)

Ingrédients

Fraises fraîches	2 lb (900 g), hachées
Rhubarbe	4 tiges
Orange fraîche	1 de grosseur moyenne, pressée
Sirop d'érable	1 c. à s. (15 ml)

Préparation

1. Laver le chou frisé, l'assécher, le hacher, le mettre dans un grand bol puis saupoudrer de sel. Remuer le chou frisé pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli et pris une texture soyeuse.
2. Incorporer les carottes et l'oignon rouge.
3. Dans un robot culinaire, réduire l'ail en purée.
4. Ajouter les autres ingrédients et mélanger. Éclaircir la texture avec de l'huile d'olive extra-vierge si la vinaigrette est trop épaisse.
5. Ajouter du poivre noir fraîchement moulu.

Astuce culinaire



Garnir de compote le yogourt nature, les crêpes, ou les pointes de tortillas à la cannelle. Pointes de tortillas à la cannelle : Badigeonner légèrement d'huile végétale 10 tortillas à grains entiers. Mélanger 1 c. à s. (15 ml) de cassonade et 2 c. à t. (10 ml) de cannelle, puis saupoudrer sur les tortillas. Couper en huit pointes puis faire cuire en une seule couche sur une plaque à cuisson à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que les pointes soient croustillantes.

Soupe aux carottes

Donne 8 tasses (16 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Huile d'olive ou de canola	2 c. à t. (10 ml)
Oignon	1 entier, haché
Ail	2 gousses, hachées
Cumin	1 c. à t. (5 ml)
Carottes	2 lb (900 g) (environ 12), hachées
Bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium ou sans sel	6 tasses (1,5 litre)
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Coriandre, menthe ou persil	2 c. à s. (30 ml) fraîche, hachée, ou ½ c. à t. (2,5 ml) séché

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire sauter l'oignon, l'ail et le cumin dans l'huile sur feu moyen. Faire cuire doucement pendant environ cinq minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit odorant.
2. Ajouter le bouillon et les carottes hachées. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 40 minutes.
3. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur, d'un mélangeur à immersion ou d'un presse-purée. Si la soupe est trop épaisse, ajouter de l'eau. Goûter et assaisonner de sel et de coriandre (ou de fines herbes autres) avant de servir.

Astuce culinaire



Remplacer les carottes par de la courge ou des patates douces. La soupe est un excellent moyen de récupérer les divers légumes dans le réfrigérateur.

Soupe Minestrone aux légumes

Donne 14 tasses (28 portions de ½ tasse pour enfants)

Ingrédients

Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Oignon	1 gros, haché fin
Ail	2 gousses, hachées
Carottes	2 grosses, pelées et en dés
Patates douces	2 moyennes, en dés
Céleri	3 branches, en dés
Tomates en dés à faible teneur en sodium	1 boîte de 28 oz (796 ml)
Bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium	8 tasses (2 litres)
Pâtes sèches à grains entiers	2 tasses (500 ml) (macaronis ou penne)
Basilic séché	1-2 c. à t. (5-10 ml)
Origan	1 c. à t. (5 ml)
Épinards	1 botte, hachée
Courgettes	2 petites, hachées <i>(peuvent être remplacées par d'autres types de courges)</i>
Haricots à faible teneur en sodium	2 boîtes de 19 oz (540 ml), égouttés et rincés <i>(peuvent être remplacés par des haricots rouges, blancs, navy, noirs, ou des pois chiches)</i>
Sel	¼ c. à t. (1 ml)
Poivre noir	¼ c. à t. (1 ml)

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole sur la cuisinière à feu moyen. Faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
2. Ajouter les carottes, les patates douces, le céleri, les tomates et le bouillon de poulet ou de légumes. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 10 minutes.
3. Ajouter les pâtes, le basilic séché, l'origan, les épinards, les courgettes et les haricots.
4. Assaisonner de sel et de poivre.
5. Réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient cuits. Si la soupe devient trop épaisse, ajouter davantage de bouillon ou d'eau.

Astuce culinaire

Cette soupe accompagne bien les quesadillas aux légumes et aux haricots!



Tacos aux légumes et au poisson

Donne 32 tacos (16 portions pour enfants, à raison de 2 tacos/enfant)

Ingrédients

Poudre d'ail	½ c. à t. (2,5 ml)
Poudre chili	1 c. à t. (5 ml)
Cumin	1 c. à t. (5 ml)
Origan séché	½ c. à t. (2,5 ml)
Filets de poisson blanc, frais ou décongelés	2,5 lb (1,16 kg)
Huile d'olive ou de canola	2 c. à s. (30 ml)
Lime	2 moyennes, pressées
Chou rouge	3 tasses (750 ml), coupé fin
Sel	½ c. à t. (2,5 ml)
Tortillas à grains entiers	32 petites tortillas de 6 po (15 cm)

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Vaporiser une plaque de cuisson d'un enduit végétal non adhésif.
2. Préparer le mélange d'assaisonnements en incorporant toutes les épices et réserver.
3. Rincer le poisson décongelé et l'assécher en tapotant. Mettre les filets sur la plaque de cuisson.
Badigeonner chaque filet d'huile d'olive. Saupoudrer le mélange d'assaisonnements sur les filets et presser une lime au-dessus des filets afin d'en répandre le jus sur ceux-ci.
4. Faire cuire au four de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson soit opaque, qu'il se défasse facilement à l'aide d'une fourchette (au milieu de la partie la plus épaisse) et que sa température interne atteigne 158 °F (70 °C).
REMARQUE : Le temps de cuisson peut nécessiter un rajustement en fonction de l'épaisseur de la taille des filets.
5. Pendant la cuisson du poisson, préparer le chou mariné en incorporant le jus d'une lime et ½ c. à t. de sel au chou coupé fin.
6. Réchauffer les tortillas.
7. Pour monter les tacos, répandre le poisson, légèrement émietté, dans le sens de la longueur au milieu de la tortilla.
Garnir de chou mariné et servir.

Astuce culinaire



Ces tacos sont délicieux lorsqu'ils sont agrémentés de légumes supplémentaires comme des carottes râpées, des lanières de poivron, de la laitue, de la salsa, et de l'avocat tranché ou en purée.