

# Dejeuners santé ÉLÈVES PRESSÉS



6<sup>ÈME</sup> ANNÉE

2018-2019

Bonjour,

Nous, les élèves de 6<sup>e</sup> année de l'école St-Patrice, sommes fiers de vous présenter ce recueil de recettes santé pour le déjeuner.

Ces recettes ont été analysées par une nutritionniste et nous les avons toutes cuisinées. Ensuite, elles ont été dégustées par les élèves de notre école.

Ce qui est bien avec nos recettes c'est qu'en plus d'être santé, elles peuvent toutes être réalisées par les enfants puisqu'elles ne demandent à peu près aucune cuisson.

Nous vous souhaitons une bonne découverte et un bon appétit!

Les élèves de 6<sup>e</sup> année de St-Patrice

Année 2018-2019

Déjeuner, pourquoi est-ce si important ?



**Saviez-vous que le déjeuner améliore les performances scolaires de votre enfant? S'il ne déjeune pas, il va être plus fatigué et/ou inattentif en classe.**

Le déjeuner est un repas très important pour les enfants puisqu'ils sont en pleine croissance. Ils ont donc de grands besoins énergétiques dus à leur croissance et à leur développement. Après une nuit de sommeil, ils doivent refaire leur réserve d'énergie en déjeunant.

Il est important de déjeuner pour donner du carburant au cerveau et aux muscles.

Les adolescents, quant à eux, ont tendance à sauter des repas, surtout le déjeuner et le dîner. Pourtant, ils ont particulièrement besoin de calcium et de fer.

**Si l'enfant n'a pas très faim, donnez-lui un petit déjeuner simple, mais une collation du matin plus soutenante afin de lui laisser le temps de se réveiller!**

Si l'enfant n'a plus faim, ne le forcez pas à tout manger, c'est lui qui décide de la quantité dont son corps a besoin; il est son meilleur indicateur.

**Si vous n'avez pas le temps de vous préparer un déjeuner le matin, préparez-le la veille! Certains déjeuners peuvent être préparés quelques heures plus tôt.**

**Saviez-vous que l'omission du déjeuner serait liée au surplus de poids? Étrange, non?**

## SMOOTHIE ROSÉ



### INGRÉDIENTS

- 1- 2 grosses ou 4 petites betteraves cuites tranchées
- 2- 500 ml (2 tasses) de fraises surgelées tranchées, non décongelées
- 3- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 2%
- 4- 250 ml (1 tasse) de jus de pomme pur non sucré
- 5- 125 ml (1/2 tasse) de glaçons (facultatif)

### Préparation :

- 1- Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Si désiré, ajouter les glaçons.
  - 2- Verser dans un verre et déguster.
- \*Se conserve 2 jours au réfrigérateur.

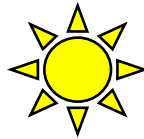
# Sachets de gruau maison

## Banane et chocolat



### Banane et chocolat

- 1/2 tasse d'avoine à cuisson rapide
- 3 c. à thé de cassonade
- 2 c. à thé de poudre de cacao
- 1 banane coupée en rondelle, au moment de servir
- 3/4 de tasse de lait d'amande à la vanille, au moment de servir



1. Un sac, verser tous les ingrédients (sauf le lait et la banane).
2. Identifier le sac
3. Au moment de servir, verser le contenu du sac dans un petit bol, ajouter le lait d'amande puis cuire au four à micro-ondes pendant 2-3 minutes, ou jusqu'à ce que le lait soit absorbé
4. Vous pouvez, par la suite, déposer des rondelles de banane pour garnir le tout!

# Bol de smoothie aux bleuets

## Ingrédients :

1 tasse de fraises congelées.

1 tasse (250 ml) de bleuets congelés.

2/3 tasse (150 ml) flocons d'avoine à cuisson rapide, divisée.

2 c. à soupe (30 ml) de graines de lin

1 tasse (250 ml) de yogourt grec à la vanille 2%.

2 c. à soupe (30 ml) d'amandes avec la peau

2 c. à soupe (30 ml) d'amandes sans la peau

1/2 tasse (125 ml) de bleuets frais



## Préparation :

Réserver les bleuets frais, les amandes avec ou sans peau et 2 c. à soupe (30 ml) de flocons d'avoine pour la garniture.

Dans le mélangeur, combiner le yogourt, les fraises, les bleuets congelés, les flocons d'avoine et les graines. Servir le smoothie dans un bol.

## ***Barres nutritives sans cuisson***

### **Ingrédients**

60ml (1/4 tasse) de sirop d'érable ou miel

500 ml (2 tasses) de gruau de sarrasin

125ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat 70%

60 ml (1/4 tasse) de raisins secs

40g (125ml ou 1/2 tasse) de graines de tournesol

15 grammes (2 c. à soupe ou 30 ml) de graines de chanvre

250 ml (1 tasse) de beurre d'arachide ou d'amande 100% Naturel

105 ml (7 c. à soupe) d'eau

15 ml (3 c. à soupe) de lait ou de boisson végétale enrichie (amande ou soya)

1 verre de lait



### **Préparation**

1-Dans le bol, mélanger le sirop d'érable, le gruau de sarrasin, la moitié des pépites de chocolat (1/4 de tasse), les raisins secs, les graines de tournesol et de chanvre, le beurre d'arachide et l'eau.

2-Verser la préparation dans un plat carré de 23x23 cm (9x9 po) et presser fermement avec les doigts.

3-Au four à micro-onde, faire fondre les pépites de chocolat réservées avec le lait pendant 45 secondes à 1 minute. Étaler le chocolat fondu sur la préparation.

4-Réfrigérer pendant au moins deux heures ou toute la nuit. Découper en 24 barres.

# Smoothie épinards



## Ingrédients

- 180 ml (3/4 tasse) de yogourt grec à la vanille 2%.
  - 125ml (1/2 tasse) de purée de pommes non sucrée.
  - 125 ml (1/2 tasse) de lait.
  - 20 g (1/2 tasse) d'épinards frais.
  - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
  - Glaçons (facultatif).
- 

## ÉTAPES

1-Au mélangeur, **réduire tous les ingrédients en purée lisse**. Si désiré, ajouter des glaçons et broyer.

2-Servir immédiatement et déguster!

**Bon appétit!**



# Sandwich futé!

## Ingrédients

1 c. à soupe de fromage à la crème léger

2 tranches de dinde

10 Épinards

¼ d'avocat

Quelques rondelles d'oignons verts

Poivre

1 pain à grains entiers



## Préparation

1-Griller le pain.

2-Étendre le fromage à la crème sur le pain.

3-Répartir le reste des ingrédients et déguster!

# Bon APPÉTIT!

# Smoothie 3 façons

## Ingrédients

1 banane

500 ml (2 tasses) de fruits surgelés, partiellement décongelés

350 g de tofu soyeux mou (de type Mori-Nu)

375 ml (1 ½ tasse) de boisson de soya



## Préparation

Au mélangeur électrique, réduire en purée tous les ingrédients.

Cette crème fruitée peut aussi se manger à la cuillère, comme un yogourt, simplement en y mettant moins de boisson de soya.

*Bon appétit!*

# Déjeuner extrafraises

## *Ingrédients:*

- 330 ml (1 1/3 tasse) de fromage **cottage** 2%
- 330 ml (1 1/3 tasse) de **yogourt grec** 2% vanille
- 60 ml (1/4 de tasse) de flocons d'avoine.
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable.
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin moulues.
- 330 ml (1 1/3 tasse) de **fraises** émincées.
- 45 ml (3 c. à soupe) d'amandes effilées.
- Pain à grains entiers
- Margarine



## *Préparation*

1. Dans un bol, mélanger le fromage cottage avec le yogourt, les flocons d'avoine, le sirop d'érable et les graines de lin.
2. Ajouter la moitié des fraises et mélanger délicatement.
3. Répartir la préparation dans six coupes à dessert. Garnir avec le reste des fraises et les amandes effilées.
4. Prendre votre pain et le garnir de margarine.

**Bon appétit!**