

J'♥ déjeuner

Comment préparer un déjeuner nourrissant?

Suivez la **RÈGLE 3 sur 4**

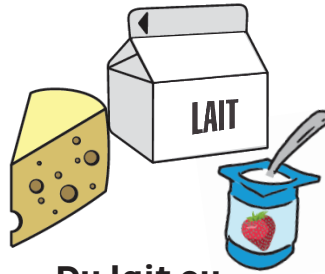
Un déjeuner doit contenir des aliments choisis dans **au moins 3 des 4 groupes** d'aliments suivants :



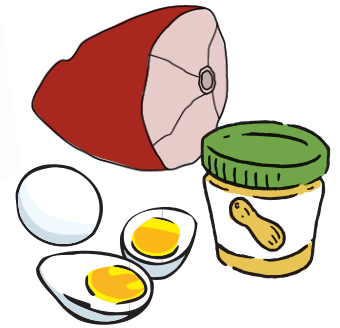
Un fruit



Des produits céréaliers



Du lait ou un substitut



De la viande ou un substitut

Quelques idées pour varier le déjeuner

La torpille



1 petit tortilla de blé entier

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide

1 petite banane

Le réconfortant

Seulement 90 secondes au micro-ondes



80 ml (1/3 tasse) de gruau

30 ml (2 c. à soupe) de fruits séchés

160 ml (2/3 tasse) de lait

La toute garnie



1 gaufre de blé entier

1 petit yogourt

125 ml (1/2 tasse) de petits fruits

Accompagnez ces déjeuners de :



Lait

ou



Jus 100 % pur

Recettes à découvrir

Burrito déjeuner

Ingrédients

2 petites tortillas de blé entier
2 œufs
30 ml (2 c. à table) de lait
Poivre (au goût)
Fromage râpé (au goût)
Salsa ou tomate en cubes (au goût)
Laitue, oignon, poivron vert (au goût)



Préparation

1. Faire une omelette (2 œufs, 30 ml de lait) et la cuire dans un poêlon légèrement beurré (poivrer au goût).
2. Chauffer les tortillas au micro-ondes pendant 20 secondes.
3. Répartir l'omelette sur les 2 tortillas, saupoudrer de fromage râpé et ajouter les autres ingrédients (au goût).
4. Rouler et servir.

Recette adaptée de : « Recettes rapides pour le déjeuner », www.adosanté.org



Demi-bagel tout garni

Ingrédients

2 bagels, coupés en deux sur la longueur
Beurre, au goût
2 pommes lavées, non pelées, et coupées en fines tranches
2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé

Préparation

1. Préchauffer le four à 450° F (220° C) et couvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Tartiner de beurre chaque demi-bagel, puis les déposer sur la plaque à biscuits.
3. Recouvrir de fines tranches de pommes, saupoudrer de cannelle, puis garnir de fromage cheddar râpé.
4. Faire cuire dans le four préchauffé pendant environ 5 minutes.

Donne 4 portions

Recette tirée de : « Déjeuners + collations + lunchs, Guide pratique... et sympathique! », Les Producteurs laitiers du Canada, décembre 2011.

Frappé aux fraises

175 ml (¾ de tasse) de jus de pomme
⅓ de banane
150 ml (⅔ de tasse) de fraises congelées
30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature ou à la vanille

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur (*blender*). Réduire en purée et servir.

