

Le festin  
en ch santé

de Cru-Cru

Québec 



« Bonjour, je suis  
**Cru-Cru!**  
Suivez-moi  
à travers mes recettes  
*santé et amusantes* »



Édition produite par :

**La Direction des communications du ministère  
de la Santé et des Services sociaux**

Coordination et rédaction :

**Dominique Haché, Ba., MSc.**

**Anne Vallières**

Contenu nutritionnel :

**Anne Gagné, diététiste, MSSS**

**Brigitte Lachance, nutritionniste, MSSS**

**Roxanne Papineau, stagiaire en nutrition, MSSS**

Montage des pièces : **Dominique Haché, Fany Vallières**

Conception graphique : **Graphissimo**

Pour obtenir des exemplaires de ces documents,  
faites parvenir votre commande :

**par courriel :** diffusion@msss.gouv.qc.ca

**ou par la poste :** Ministère de la Santé et

des Services sociaux

Direction des communications-diffusion

1075, chemin Sainte-Foy, 16<sup>e</sup> étage

Québec (Québec) G1S 2M1

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2005

Bibliothèque nationale du Canada, 2005

ISBN 2-550-45003-5 (Imprimé)

ISBN 2-55045004-3 (Version PDF)

Réimpression octobre 2008

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire québécois et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec

# Nos recettes amusantes

La souris verte	8		
Le dragon	10	Le sorcier	32
Le hérisson	12	La cabane à fruits	34
La chenille	14	Tomber dans les pommes	36
Le rallye	16	Mme Chouffe	38
Frisou	20	Le feu d'artifice	40
La croisière	22	Cocktail de jus de fruits	42
La galère	24	Cocktail de jus de légumes	44
Le clown	26	La trempette	46
L'île aux saveurs	28	Le chocolat et les fruits...	
Le festin des lapins	30	de bons amis	48

Pour une fête d'enfants, pour un anniversaire ou tout simplement pour le plaisir, pourquoi ne pas présenter des légumes et des fruits de façon amusante ?

Après avoir essayé les recettes proposées ici, laissez libre cours à votre imagination. Vous en inventerez sûrement bien d'autres tout aussi attrayantes, sinon plus !

### Bonnes pratiques d'hygiène :

- Toujours bien se laver les mains avant de manipuler les aliments.
- Laver les légumes et les fruits à l'eau froide avant de les couper.
- Travailler sur une surface propre, loin de la viande crue, pour éviter le risque de contamination croisée.
- Les montages qui contiennent des produits laitiers (fromage ou trempette, par exemple) doivent être réfrigérés jusqu'au moment de servir et laissés à la température de la pièce deux heures au maximum.
- Le montage terminé, jeter les restes, surtout s'ils ont été manipulés.

### Attention :

Lorsque vous préparez une fête d'enfants, renseignez-vous auprès des parents pour savoir si leur enfant souffre d'allergies alimentaires et éliminer du menu les aliments allergènes si nécessaire.



## Des légumes et des fruits de qualité

- *Toutes les pièces doivent être montées le jour même où elles seront servies. Si vous les préparez quelques heures d'avance, protégez les légumes et les fruits avec du jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.*
- *Il est préférable de ne pas couper les légumes et les fruits trop longtemps à l'avance pour éviter les pertes de vitamines.*

### Petit truc:

*Champignons, brocoli, poivrons: tout est cru. Ainsi, tant pour éviter d'écraser les légumes et les fruits délicats que pour faciliter l'insertion des pièces les unes dans les autres, percez d'abord des trous à l'aide d'un cure-dent ou pratiquez une incision avant l'assemblage.*

### Matériel requis:

- *des cure-dents*
- *des brochettes en bois*
- *des clous de girofle*
- *des fils de métal ou cure-pipes*
- *une cuillère à melon*



## Les légumes et les fruits : des trésors à découvrir

Les légumes et les fruits sont essentiels au maintien d'une bonne santé. De plus, certains de leurs constituants peuvent contribuer à prévenir certaines maladies telles que le cancer, le diabète et les maladies cardiovasculaires. En effet, ils contiennent des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des fibres en plus d'être faibles en matières grasses. Il est préférable de choisir les plus colorés, soit ceux de couleur rouge, orange ou vert foncé (épinard, poivron, brocoli, carotte, laitue romaine, mangue, canneberge, par exemple), car ils contiennent davantage d'éléments nutritifs qui jouent plusieurs rôles dans notre corps.

- Le fer, parce qu'il contribue à la formation des globules rouges dans le sang, aide à transporter l'oxygène dans notre corps et à prévenir l'anémie.
- La vitamine C favorise le développement des os et des dents, maintient la santé des gencives, favorise la cicatrisation et favorise l'absorption du fer.
- La vitamine A est essentielle à une bonne vision nocturne et joue un rôle important dans le maintien de la santé de la peau et des yeux.
- L'acide folique joue un rôle important dans la production normale des globules rouges ainsi que dans la croissance et le développement normal du fœtus.
- Le potassium permet aux muscles et au cœur de se contracter efficacement.
- Les fibres contribuent au bon fonctionnement des intestins ; elles agissent comme des éponges qui absorbent le cholestérol alimentaire et aident à diminuer le cholestérol sanguin.
- Les antioxydants jouent un rôle dans la prévention de plusieurs maladies en protégeant les cellules de notre corps des substances toxiques.

## Valeur nutritive des légumes et des fruits

Les vitamines et minéraux se retrouvent en quantités variables dans les légumes et les fruits.

Voici la classification des légumes et des fruits selon leur teneur en vitamines et minéraux.

*Source de...* Contient entre 5 et 14 % de l'apport quotidien recommandé (entre 5 et 24 % pour la vitamine C)

*Bonne source de...* Contient entre 15 et 24 % de l'apport quotidien recommandé (entre 25 et 49 % pour la vitamine C)

*Excellente source de...* Contient 25 % et plus de l'apport quotidien recommandé (50 % et plus pour la vitamine C)

Par exemple, le kiwi est une excellente source de vitamine C parce qu'il contient plus de 50 % de l'apport quotidien recommandé pour cette vitamine.

Il est recommandé de consommer 4 portions de légumes et fruits chez les enfants de 2 à 3 ans, 5 portions de légumes et fruits chez les enfants de 4 à 8 ans et 6 portions de légumes et fruits chez les enfants de 9 à 13 ans.

## Valeur nutritive des fibres

Dans le cas des fibres alimentaires, la classification est celle-ci :

*Source de fibres* Contient au moins 2 grammes par portion

*Source élevée de fibres* Contient au moins 4 grammes par portion

*Source très élevée de fibres* Contient 6 grammes et plus par portion



## Portions de légumes et de fruits

Il est recommandé de consommer de 4 à 6 portions de légumes et fruits par jour chez les enfants de 2 à 13 ans.

Une portion équivaut à:

Légumes et fruits	Portion
Jus de fruits	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Jus de légumes	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Ananas	2 tranches
Banane	1 de grosseur moyenne
Bleuets	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Brocoli	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse) (environ 4 bouquets)
Canneberges fraîches	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Cantaloup	$\frac{1}{4}$ de cantaloup
Carotte	1 de grosseur moyenne ou 125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Céleri	1 branche
Champignons	5 de grosseur moyenne
Chou rouge	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Chou vert	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)
Chou-fleur	125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse) (environ 4 bouquets)
Concombre	250 ml (1 tasse)



## Légumes et fruits

## Portion

<i>Courgette</i>	<i>1 petite courgette</i>
<i>Épinards frais</i>	<i>250 ml (1 tasse)</i>
<i>Fraises</i>	<i>5 de grosseur moyenne</i>
<i>Framboises</i>	<i>125 ml (½ tasse)</i>
<i>Kiwi</i>	<i>1 kiwi</i>
<i>Laitue</i>	<i>250 ml (1 tasse)</i>
<i>Mangue</i>	<i>½ mangue</i>
<i>Melon d'eau</i>	<i>250 ml (1 tasse)</i>
<i>Melon miel</i>	<i>125 ml (½ tasse) (1/10 de melon miel)</i>
<i>Mûres</i>	<i>125 ml (½ tasse)</i>
<i>Orange</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Pamplemousse rose</i>	<i>½ pamplemousse</i>
<i>Papaye</i>	<i>½ papaye</i>
<i>Poire</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Poivron</i>	<i>½ poivron</i>
<i>Pomme</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Raisins frais</i>	<i>10 raisins</i>
<i>Raisins secs</i>	<i>60 ml (¼ tasse) (1 petite boîte de 42 g)</i>
<i>Salade de fruits</i>	<i>125 ml (½ tasse)</i>
<i>Tomate</i>	<i>1 de grosseur moyenne</i>
<i>Tomates cerises</i>	<i>8 tomates</i>



# La souris verte



Temps de  
préparation

10

minutes

### Ingrédients

- 1 poire
- 2 feuilles d'ananas
- Une dizaine de raisins verts
- 2 raisins bleus
- 2 clous de girofle
- 1 fraise

### Valeurs nutritives

La poire : source élevée de fibres, source de potassium

Les raisins : bonne source de potassium, contient des antioxydants

Tailler 2 feuilles d'ananas en forme d'oreilles.

Pratiquer de chaque côté de la poire une incision épousant la forme de la base des feuilles.

Insérer les feuilles dans les fentes.

Couper deux rondelles de raisins pour les yeux.

Les fixer à l'aide des deux clous de girofle.

(Faire d'abord les trous à l'aide d'un cure-dent pour faciliter la pose).

Couper un raisin bleu en deux et fixer une moitié à l'aide d'un cure-dent pour former le nez.

Pour les pattes, poser deux demi fraises sur l'assiette.

Enfiler des raisins verts sur un fil de métal ou un cure-pipe et le piquer dans la poire pour former la queue.



# Le dragon



Temps de  
préparation

15

minutes

### Ingédients

- 1 brocoli (ou 1 chou rouge)
- 1 concombre anglais (assez long)
- Des tomates cerises
- 3 piments forts rouges
- 2 canneberges
- 4 clous de girofle
- Des cure-dents
- Un morceau de fromage, au choix, coupé en cubes
- Un petit morceau de piment rouge pour la langue

Couper le **brocoli** et le placer dans un petit récipient ou utiliser un **chou rouge** complet.

Couper un **ConCombre anglais** en deux et fixer la tête au cou à l'aide d'un cure-dent.

Fixer le cou au corps à l'aide de deux autres cure-dents.

Pour la tête :

Tailler une fente à l'extrémité de la tête.

Couper une lanière de **poivron rouge** en biseau et la glisser dans la fente.

### Valeurs nutritives

Le brocoli : excellente source de vitamine C et de potassium, bonne source d'acide folique.

Le chou rouge : excellente source de vitamine C et d'acide folique, bonne source de potassium

Insérer trois cure-dents sur la tête et y mettre les **piments rouges** pour faire la crête.

Insérer deux **clous de girofle** sur le bout du nez.

Fixer les yeux à l'aide de deux autres **clous de girofle** sur deux **Canneberges**.

Pour le Corps :

Couper les morceaux de **fromage** en cubes et les fixer à l'aide de cure-dents sur le **brocoli** ou le **chou rouge**.

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir avec une **trempe** (voir recettes p.46).

# Le hérisson



Temps de  
préparation

20  
minutes

### Ingrédients

- ½ ananas (coupé sur la longueur)
- Grappe de raisins verts
- 1 fraise
- 2 raisins bleus

### Valeur nutritive

L'ananas: bonne source  
de vitamine C

Couper le feuillage  
de l'**ananas**.

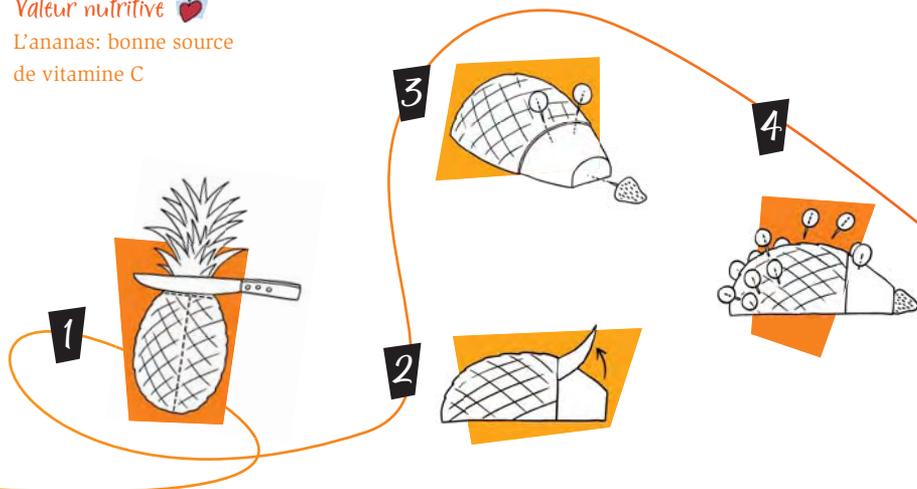
Couper l'**ananas** en  
deux dans le sens  
de la longueur.

Du côté de la tête  
de l'**ananas**, faire une  
incision d'environ un  
centimètre de profondeur  
au quart de l'**ananas**.

Peler l'extrémité pour dé-  
couvrir la chair de la tête.  
Arroser de jus de **Citron**.

Planter des cure-dents sur  
le dos du porc-épic et y  
piquer des **raisins verts**.

Fixer deux **raisins bleus** à  
l'aide de cure-dents pour  
les yeux et une **demi-fraise**  
pour la bouche.



# La Chenille



Temps de  
préparation

20

minutes

### Ingrédients

- 7 gros champignons blancs
- 1 concombre
- 1 raisin sec
- 2 branches de ciboulette
- 2 canneberges
- 3 brochettes en bois

### Valeurs nutritives

Les champignons : source de potassium

Les canneberges : source de vitamine C,  
contient des antioxydants

Peler les **Champignons**  
et enlever les queues.

Trancher le **ConCombre**  
en tranches assez épaisses  
et égales, en gardant  
une extrémité pour  
former la queue.

Sur une brochette de bois,  
enfiler, en alternant,  
les **Champignons** et les  
tranches de **ConCombre**.  
Terminer par la tête.

Fixer un **raisin sec** pour la  
bouche et deux **Canneberges**  
à l'aide d'un demi cure-  
dent pour les yeux.

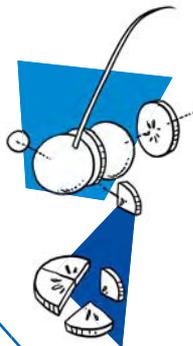
Enfiler deux tiges de  
**Ciboulette** sur deux  
brochettes en bois et  
les fixer sur la tête pour  
faire les antennes.

Couper le reste des  
rondelles de **ConCombre**  
en 4 parts égales et  
les disposer autour  
de la chenille pour faire  
les pattes.

1



2



# Le rallye



Temps de  
préparation

15

minutes

Ingédients

- 1 tomate
- 2 tranches de citron
- 3 raisins secs
- 5 feuilles de bébé épinard
- 1 champignon blanc
- 1 petit bouquet de persil frais
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge

Valeurs nutritives 

La tomate : bonne source de vitamine C, source de vitamine A

Le citron : excellente source de vitamine C

Les épinards : excellente source d'acide folique et de vitamine A, source de vitamine C et de fer

## Formule 1

À l'aide de cure-dents, fixer les deux tranches de Citron à la tomate.

Sur un autre cure-dent, enfiler les 5 feuilles d'épinard et les disposer en corolle.

Ensuite, fixer le Champignon et piquer le tout sur la tomate.

Insérer deux clous de girofle pour les yeux, une Canneberge pour la bouche et un petit bouquet de persil sur la tête pour les cheveux.

Fixer les raisins secs en guise de boutons à l'aide d'un demi cure-dents.



1



# Formule 2

Couper un morceau de **ConCombre** d'environ 10 cm de long.

Couper 4 tranches de **ConCombre** dans le reste du **ConCombre**.

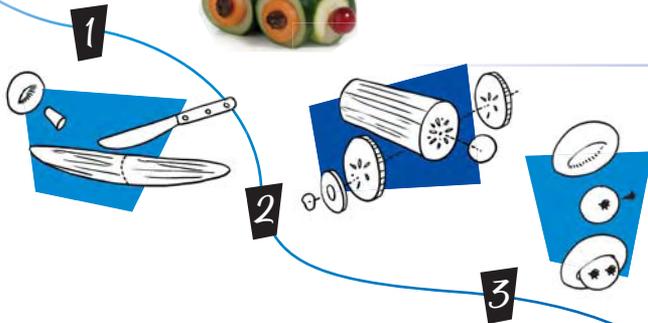
Enfiler sur un cure-dent une rondelle de **Carotte**, une rondelle de **ConCombre** et le fixer sur le corps de la voiture. Transpercer le **ConCombre** et fixer les roues de l'autre côté.

Décorer les roues de raisins secs.

Répéter l'opération pour les roues arrières.

Mettre la tête d'un **Champignon** sur une **tomate Cerise** et la fixer dans le morceau de **ConCombre** à l'aide d'un demi cure-dent.

Garnir le cou d'un peu de persil frais et piquer deux **Clous de girofle** pour les yeux.



Temps de  
préparation

15

minutes

## Ingédients

- 1 concombre
- 4 rondelles de carotte
- 1 canneberge
- 1 tomate cerise
- 1 champignon
- 2 clous de girofle
- Un peu de persil frais
- 4 raisins secs

## Valeurs nutritives



Les tomates cerises : bonne source de vitamine C, source de vitamine A

Les raisins secs : bonne source de potassium, source de fer et de fibres

Temps de  
préparation

10

minutes

### Ingrédients

- ½ carotte
- 4 tranches de concombre
- Une fleur de brocoli
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge
- 4 mûres

### Valeurs nutritives

La carotte : excellente source de vitamine A, source de potassium

## Formule 3

Procéder de la même façon que pour le modèle 2 pour réaliser les roues.

Fixer un morceau de brocoli pour la tête et 2 clous de girofle pour les yeux.

Décorer les roues avec quatre mûres.



1



2



# Frisou



Temps de  
préparation

20

minutes

### Ingrédients

- 1 chou vert  
(ou rouge)
- Botte de persil frais
- 2 olives noires
- 1 concombre
- Lanière de  
poivron rouge
- 2 champignons
- Des légumes, au choix,  
pour une trempette

### Valeurs nutritives

Le chou rouge: excellente  
source de vitamine C  
et d'acide folique, bonne  
source de potassium

Nettoyer, couper et  
présenter les légumes  
crus dans un plateau.

Couper le haut du Chou,  
l'évider et le remplir  
d'une trempette.

(voir recettes p.46)

Remettre le couvercle.

Décorer le Chou en fixant:

- deux rondelles de  
ConCombre et deux  
olives noires avec des  
cure-dents pour les yeux;
- deux Champignons  
pour les oreilles;

- un peu de persil pour  
le nez;

- un morceau de poivron  
rouge pour la moustache;

- une botte de persil  
pour les cheveux.

Déposer le Chou sur un  
bol renversé pour qu'il  
surplombe le plateau  
de légumes.

Au moment de servir,  
ôter le couvercle pour  
présenter la trempette.

1



2



3



# La Croisière



Temps de  
préparation

20

minutes

### Ingédients

- ½ melon d'eau
- 3 kiwis
- 3 tranches d'ananas frais
- Une dizaine de raisins verts
- Une dizaine de mûres (ou bleuets)
- 1 tranche d'orange
- 1 petit parasol pour la décoration

### Valeurs nutritives



Le melon d'eau : bonne source de vitamine C, source de vitamine A et de potassium  
L'orange : excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique, source de potassium  
Les bleuets : source de vitamine C, de potassium et de fibres

Couper le **melon d'eau** en deux.

Séparer l'intérieur en quatre ou cinq parties égales.

Creuser chacune d'elles à l'aide d'une cuillère à melon (réserver le **melon**).

Laver et couper les autres **fruits**.

Remplir les parties et décorer le centre d'une tranche d'**orange**.

Servir frais.



# La galère



Temps de  
préparation

10

minutes

### Ingédients

- ½ papaye
- 250 ml (1 tasse)  
de salade de fruits  
frais maison
- Quelques feuilles  
de chou vert et rouge
- 3 canneberges
- 3 brochettes en bois
- Couscous (facultatif)

### Valeurs nutritives

La papaye : excellente source  
de vitamine C et de vitamine A,  
bonne source de potassium

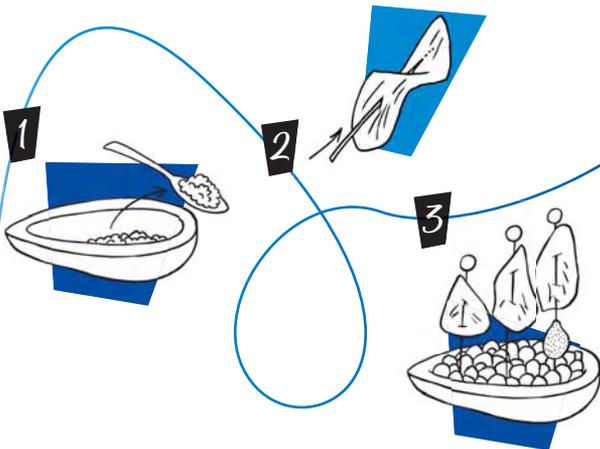
Évider une demi-papaye  
et la remplir d'une *Salade  
de fruits frais*.

Piquer les brochettes  
dans les feuilles de *Chou*  
pour former les voiles  
et les fixer sur le bateau.

Les surmonter des  
*Canneberges*.

Déposer la papaye ainsi  
décorée sur un lit de  
*CousCous* (facultatif).

Les petits bateaux sont  
faits de feuilles d'*endive*  
farcies de *trémpette*.



# Le Clown



Temps de  
préparation

10  
minutes

### Ingrédients

- 1 melon miel
- 2 oranges
- 2 kiwis
- 1 fraise
- 1 pamplemousse rose
- 10 framboises
- 4 boules de melon d'eau

### Valeurs nutritives

Le melon miel : bonne source de potassium et de vitamine C, source d'acide folique

Le pamplemousse rose : excellente source de vitamine C, source de potassium

La framboise : source de vitamine C et de fibres, contient des antioxydants

Couper le haut du melon, l'évider et conserver les morceaux pour la *salade de fruits*.

Remplir le melon de *salade de fruits* et remettre le couvercle.

Décorer le clown en fixant les pièces à l'aide de cure-dents.



# L'île aux saveurs



Temps de  
préparation

15

minutes

### Ingédients

- 1 cantaloup
- 2 oranges
- Une vingtaine de framboises
- Une trentaine de raisins rouges
- Une trentaine d'olives vertes entières
- Des cubes de fromage, au choix
- 1 mûre

### Valeurs nutritives



Le cantaloup: excellente source de vitamine C et A, bonne source de potassium, source d'acide folique  
Les mûres: source de vitamine C, d'acide folique, de potassium et de fibres, contient des antioxydants

La base est formée d'un *Cantaloup* coupé aux trois quarts.

Commencer le montage par le bas avec les *raisins*.

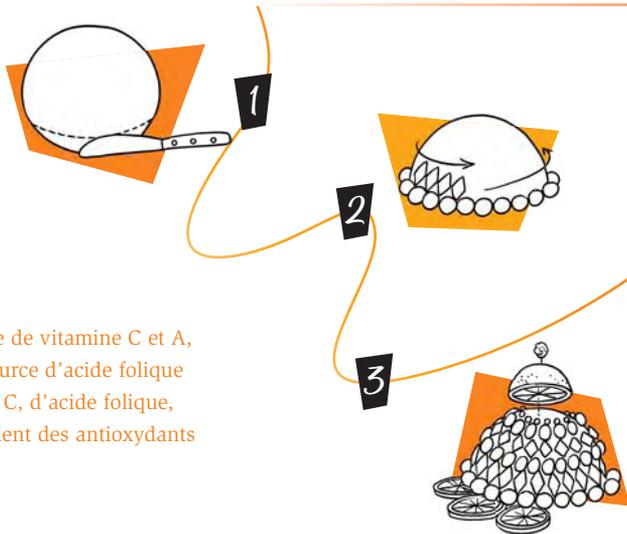
Fixer les ingrédients à l'aide de cure-dents.

Alterner une rangée de *fromage* avec une rangée d'*olives*.

Terminer par une demi-*orange* et une *mûre*.

Décorer avec des *framboises* fraîches.

Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



# Le festin des lapins

Voici une façon originale  
de présenter aux enfants  
des légumes avec  
une trempette.



Temps de  
préparation

25

minutes

### Ingrédients

- 1 laitue frisée
- 3 poires
- 1 raisin bleu
- 2 raisins verts
- Quelques tomates cerises
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage cottage
- 12 raisins secs
- Fromage cheddar
- Des légumes lavés et coupés, au choix, pour une trempette (voir recettes de trempettes p.46)

### Valeurs nutritives

La laitue frisée: bonne source de vitamine A, source d'acide folique, de vitamine C et de potassium

Dans une grande assiette, faire un lit de *laitue*.

Pour former les lapins: Couper les *poires* en deux.

Utiliser un demi-raisin pour le museau, deux raisins secs pour les yeux et deux triangles de fromage pour les oreilles.

Fixer le tout à l'aide de cure-dents ou de demi cure-dents.

Déposer les lapins sur le lit de *laitue*.

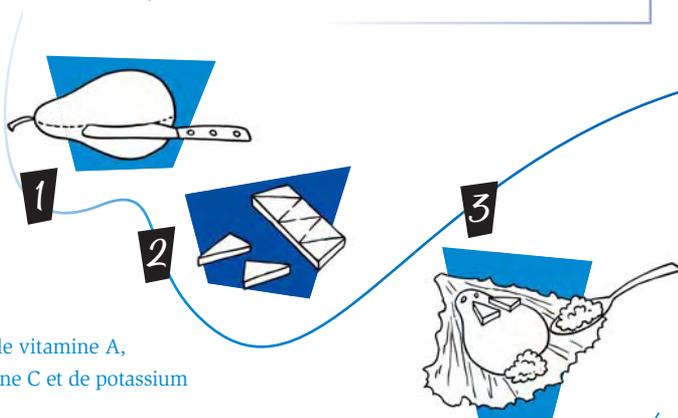
Former chaque queue avec une cuillerée à thé de fromage cottage.

Placer la *trempette* de votre choix au centre de l'assiette.

Disposer des légumes sur le lit de *laitue*.

Décorer avec des tomates cerises.

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



# Le sorcier



Temps de  
préparation

10

minutes

### Ingrédients

- 250 g de couscous
- 1 verre d'eau chaude
- 1 oignon vert
- 2 tomates
- 1 concombre
- Du persil frais haché
- De la menthe fraîche hachée
- Sel et poivre, au goût
- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Feuilles d'épinard
- Fenouil

### Valeurs nutritives

Le concombre : source de potassium, de vitamine C, de vitamine A et d'acide folique

Dans un grand bol, mélanger le CousCous et l'eau chaude.

Laisser reposer quelques minutes.

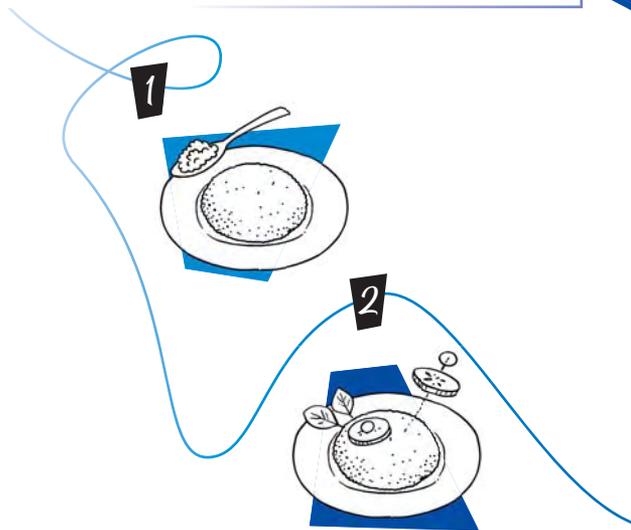
Ajouter les légumes coupés en petits morceaux et les épices.

Mélanger délicatement à l'aide d'une fourchette.

Ajouter l'huile et le Citron.

Réfrigérer deux à trois heures.

Avant de servir, décorer avec du ConCombre et deux demi-olives (pour les yeux), des feuilles de menthe ou d'épinard (pour les cheveux) et d'un petit morceau de tomate (pour la bouche).



# La Cabane

à fruits



Temps de  
préparation

15

minutes

### Ingédients

- 14 fraises
- 1 ½ pomme
- 2 tranches d'orange
- 1 kiwi

### Valeurs nutritives



Les fraises: excellente source de vitamine C, source de potassium

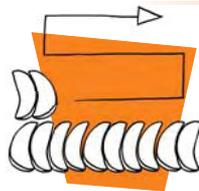
Le kiwi: excellente source de vitamine C, source de fibres et de potassium

Trancher les **pommes** et les disposer en rangées pour faire la maison.

Les arroser de jus de **Citron** pour éviter qu'elles ne brunissent.

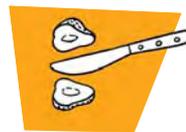
Trancher les **fraises** et les disposer en triangle pour former le toit.

Couper les **kiwis** et l'**orange** en tranches, et décorer la maison.



1

2



# Tomber

## dans les pommes



Temps de  
préparation

10

minutes

Valeurs nutritives 🍏 🍏

La pomme : source de  
potassium, de vitamine C  
et de fibres

Une *pomme* décorée dans  
une boîte à lunch est  
beaucoup plus attrayante  
et appétissante.

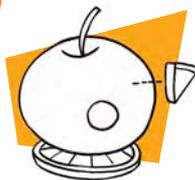
Laissez aller votre  
imagination et créez vos  
propres personnages !



1



2



3



# Mme Chouffe



Temps de  
préparation

10

minutes

### Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 carotte
- 2 champignons
- 1 piment rouge
- 2 petites courgettes
- 1 olive noire tranchée
- Feuillage de fenouil ou persil

### Valeurs nutritives



Le poivron : excellente source de vitamine C et A, source de potassium

La courgette : bonne source de potassium, source de fibres, de vitamine C, d'acide folique

À l'aide de cure-dents, fixer les yeux (deux extrémités de Courgettes et deux morceaux d'olive), les oreilles et le nez de Mme Chouffe.

Découper une bouche dans un poivron rouge et la fixer avec des cure-dents.

Déposer la verdure de fenouil ou le persil sur la tête pour former la chevelure.

Pour déguster, couper en morceaux et servir avec une trempette (voir recettes p. 46).

1



2



# Le feu d'artifice



Temps de  
préparation

10

minutes

### Ingrédients

- ½ melon d'eau
- Chou-fleur
- Brocoli
- Mini-carottes
- Branche de céleri
- Feuillage de céleri
- Légumes crus,  
au choix
- *Brochettes en bois*

### Valeurs nutritives

Le chou-fleur : bonne source  
de vitamine C, source de  
potassium et d'acide folique

Le céleri : source de potassium

*Piquer les légumes sur  
une brochette de bois  
que vous insérerez dans  
un demi-melon d'eau pour  
réaliser ce feu d'artifice.*

*Servir avec la trempette  
de votre choix.  
(voir les recettes  
à la page 46)*



# Cocktail de jus de fruits

Temps de  
préparation

5

minutes

Les jus de légumes et de fruits présentés  
dans un beau verre et agrémentés  
de petites brochettes de légumes ou de fruits  
sont tellement plus appétissants!

Voici quelques recettes:



# Smoothie bananamangue

(donne 3 tasses)

## Ingrédients

- 1 mangue
- ½ banane
- 125 ml (½ tasse)  
de yogourt à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de lait
- Jus de citron au goût

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité et servir dans un verre immédiatement.

Garnir d'une brochette de fruits frais.

## Valeurs nutritives

La mangue: excellente source de vitamine A, bonne source de vitamine C, source de fibres.

La banane: excellente source de potassium, source de vitamine C

# Cocktail pour les vampires

(donne 3 tasses)

## Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse)  
de jus de canneberges
- 375 ml (1 ½ tasse) de fraises  
fraîches ou surgelées

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité et servir dans un verre immédiatement.

Garnir d'une brochette de fruits frais.

## Variante:

Remplacer les fraises par d'autres petits fruits (bleuets, framboises) surgelés.

## Suggestion:

Ajouter 2 c. à soupe de poudre de lait éCrémé pour une texture crémeuse.

# Cocktail

Temps de  
préparation

5

minutes

## de jus de légumes



# Jus de légumes Citronné

(donne 3 tasses)

## Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de jus de légumes maison ou acheté
- 1 citron coupé en tranches

Dans un pichet, verser le jus de légumes et déposer les tranches de Citron.

Réfrigérer 1 heure pour que les saveurs se mélangent.

Servir dans des verres décorés de tranches de Citron ou de brochettes de légumes.

# Jus de légumes fruité

(donne 3 tasses)

## Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de jus de légumes maison ou acheté
- 375 ml (1 ½ tasse) de jus d'orange ou de jus d'orange et mangue
- Glaçons

Mélanger les deux sortes de jus et servir avec des glaçons et des décorations de légumes et de fruits.

# La trempette

## Trempette feu vert

Réduire les avocats en purée au robot culinaire.  
Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

Variantes :

On peut aussi ajouter une tomate en dés ou du poivron à la recette.

Cette recette est tirée du livre **Allergique?... à table!** édition 2002, de l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires.

### Ingrédients

- 4 avocats bien mûrs
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
- Persil frais au goût
- Sel et poivre



## Ingredients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise légère
- 1 petite carotte râpée
- 1 oignon vert émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- Persil frais au goût
- Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poivron de couleur en petits dés

## Trempette Colorée

Mélanger tous les ingrédients (sauf le poivron) et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Garnir de petits dés de poivron.

# Le chocolat

## et les fruits... de bons amis



*C'est bien connu, les enfants raffolent du chocolat. Lorsqu'il est bien choisi et consommé avec modération, le chocolat peut faire partie d'une alimentation saine et équilibrée, surtout lorsqu'il incite les tout-petits à manger plus de fruits !*

*En effet, les fruits ne demandent rien de mieux que de « faire saucette » dans une bonne trempette au chocolat. De préférence, choisissez un chocolat noir au lieu d'un chocolat au lait, car le chocolat noir contient moins de sucre et plus de cacao.*

*Comment bien choisir un chocolat noir ?*

*Recherchez toujours le chocolat dont l'ingrédient principal est le cacao.*

*Vérifier la liste d'ingrédients : les premiers doivent être le beurre de cacao et la poudre de cacao.*

*Pour avoir l'autorisation de porter le nom de chocolat noir, il doit contenir au moins 35 % de cacao.*

# Fondue au Chocolat noir

## Ingédients

- 500 g de chocolat noir
- 300 ml de lait écrémé évaporé (1 boîte)
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Fruits frais en morceaux

Faire fondre à feu très doux (de préférence au bain-marie) le **Chocolat noir** dans le lait évaporé et le lait.

Ajouter le **Sucre**.



# Pouding maison au Chocolat

## Ingédients

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 50 g de chocolat noir
- 60 ml (¼ de tasse) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Fruits frais en morceaux

Amener 400 ml de lait à ébullition dans un bain-marie.

Ajouter le **Chocolat noir** et faire fondre en brassant.

Diluer la fécule dans 100 ml de lait, y ajouter le **Sucre** et bien mélanger.

Incorporer le tout au premier mélange et cuire au bain-marie à feu lent jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Laisser bouillir environ 2 minutes.

Refroidir, mélanger au fouet et verser dans des bols à dessert, puis réfrigérer.

Servir avec des **fruits** frais.



Pour une fête d'enfants, pour un anniversaire ou tout simplement pour le plaisir, pourquoi ne pas présenter des légumes et des fruits de façon amusante ?

Après avoir essayé les recettes proposées ici, laissez libre cours à votre imagination.

Vous en inventerez sûrement bien d'autres toutes aussi attrayantes, sinon plus !



08-289-01FA

Santé  
et Services sociaux

Québec



[saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca](http://saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca)