

# À la bouffe !

Guide d'animation pour des ateliers culinaires  
et des activités thématiques associées



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Lanaudière

Québec 

2<sup>e</sup> édition

# À LA BOUFFE!

## **Guide d'animation pour des ateliers culinaires et des activités thématiques associées**

### **Édition 2012**

#### **Conception d'origine (2002) :**

Dominique Corbeil, nutritionniste

Monique Ducharme, Direction de santé publique de Lanaudière (DSP)  
en collaboration avec Louise Lapierre, Maison des jeunes Sens Unique,  
Secteur Brandon

#### **Révision (édition 2012) :**

Dominique Corbeil, Monique Ducharme et Laurence Malo, Direction de santé  
publique, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière

**Pour toute information ou pour obtenir un exemplaire  
de ce guide, communiquez avec :**

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière  
Direction de santé publique  
245, rue du Curé-Majeau  
Joliette (Québec) J6E 8S8  
Téléphone : 450 759-1157 poste 4434  
Télécopieur : 450 759-5149  
Site internet : <http://www.agencelanaudiere.qc.ca>

Dépôt légal  
ISBN 978-2-89669-058-9 (version imprimée, 2<sup>e</sup> édition, 2012)  
ISBN 978-2-89669-058-6 (version PDF, 2<sup>e</sup> édition, 2012)  
ISBN 2-89475-134-6 (version imprimée, 1<sup>re</sup> édition, 2002)  
Quatrième trimestre 2012  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dans ce document, l'usage du masculin inclut la forme féminine.

**Réalisation : Kiwi-Le centre d'impression**

# REMERCIEMENTS

## Édition 2002

On ne saurait trop remercier Louise Lapierre et les autres responsables de la Maison des jeunes Sens Unique, Secteur Brandon. Ils nous ont permis d'élaborer et d'expérimenter ce projet chez eux, avec leurs jeunes, dans la réalité de leurs activités.

Il faut aussi remercier le personnel des maisons des jeunes qui ont participé aux différentes consultations, pour nous conforter sur la bonne route.

Le Relais jeunesse de Lavaltrie  
Maison des jeunes de Ste-Julienne  
Maison des jeunes de Rawdon  
Maison des jeunes de Ste-Marcelline  
Maison des jeunes D.O. Ados  
Maison des jeunes La Piaule de Joliette  
La Maison des jeunes de l'Assomption  
Maison des jeunes de L'Épiphanie  
La Maison des jeunes Café-rencontre 12-17 du Grand Joliette  
Maison des jeunes de Repentigny Inc.  
Maison des jeunes Place jeunesse Berthier  
Maison des jeunes de Rawdon

Merci à Céline Poissant, du Service surveillance, recherche et évaluation de la DSP, qui a mené le groupe de discussion.

Merci aussi aux personnes suivantes qui ont accepté de relire le document, en tout ou en partie : Marie-Andrée Bossé, Josée Charron, Luc Marsolais, Robert Peterson et Lise St-Cyr, du Service prévention-promotion de la DSP ainsi que Lyne Mongeau, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec.

Finalement, un gros merci à mesdames Colette Dupuis et Josée Charron, secrétaires du Service prévention-promotion de la DSP, pour leur patience et leur acharnement à soutenir les différentes étapes de réalisation de ce document.

## Édition 2012

Pour la présente édition, nous tenons à remercier chaleureusement :

### Individus

Marjolaine Jetté, nutritionniste  
Mylène Lespérance, stagiaire en nutrition  
Sarah Monette, Direction de santé publique de Lanaudière  
Josée Charron, Direction de santé publique de Lanaudière

### Organismes

Le Relais jeunesse de Lavaltrie  
Maison des jeunes La Piaule de Joliette  
Maison des jeunes Place jeunesse Berthier  
Maison des jeunes D.O. Ados

# TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	I
TABLE DES MATIÈRES .....	II
INTRODUCTION .....	1
PRÉSENTATION DU PROJET .....	2
TABLEAU SYNTHÈSE DES ATELIERS .....	3

## COMMENT SE SERVIR DE CE GUIDE / COMMENT RÉALISER CES ATELIERS

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES.....	4
PROPOSITION DE DÉROULEMENT: Les préparatifs et le feu de l'action .....	5

## COMMENT S'OUTILLER POUR RÉALISER CES ATELIERS

PRÉ-REQUIS AUX ATELIERS-BOUFFE .....	8
MATÉRIEL DE CUISINE .....	9
ÉPICERIE DE BASE .....	10

## ATELIERS-À LA BOUFFE!

### 1. À la maison comme au resto!

• Fiche-synthèse du thème : Apprivoiser le fast-food santé .....	11
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	12
• Info-animateur : Bien manger, même au resto! .....	13
• Activité : Guillaume au royaume du fast-food .....	14
• Aliments et matériel nécessaires .....	15
• Recettes .....	16

### 2. Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

• Fiche-synthèse du thème : L'importance de manger quelque chose le matin .....	19
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	20
• Activité : Annie, trop pressée pour déjeuner .....	21
• Info-animateur et Activité : Le déjeuner, un repas... « essence-tiel »! .....	22
• Aliments et matériel nécessaires .....	23
• Recettes .....	24

### 3. Être « IN »... Être « OUT »... mais être bien dans sa peau

• Fiche-synthèse du thème: Prise de conscience, acceptation et respect de son corps, de soi et des autres .....	27
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	28
• Activité : La violence, c'est pas toujours frappant... mais ça fait toujours mal! .....	29
• Activité : Le jeu des silhouettes .....	30
• Aliments et matériel nécessaires .....	32
• Recettes .....	33

#### 4. Bon appétit... Buen provecho...

• Fiche-synthèse du thème : L'influence des autres pays sur notre alimentation .....	35
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	36
• Info-animateur : Quelques fruits exotiques .....	37
• Info-animateur : Quelques épices et fines herbes .....	39
• Aliments et matériel nécessaires .....	43
• Recettes .....	44

#### 5. Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!

• Fiche-synthèse du thème : Cuisiner avec le micro-ondes .....	46
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	47
• Info-animateur : Au micro-ondes... mode d'emploi! .....	48
• Info-animateur : Manger en famille, un must .....	49
• Activité : Manger en famille, un sujet de discussion .....	50
• Aliments et matériel nécessaires .....	51
• Recettes .....	52

#### 6. La collation... ça ravigote!

• Fiche-synthèse du thème : Le rôle de la collation dans l'alimentation .....	54
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	55
• Info-animateur : Saviez-vous que... ..	56
• Activité : Lisa et Hugo n'ont d'yeux que pour leurs écrans .....	57
• Aliments et matériel nécessaires .....	58
• Recettes .....	59

#### 7. L'éternelle boîte à lunch!

• Fiche-synthèse du thème : Originalité et variété dans sa boîte à lunch .....	61
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	62
• Info-animateur : Les repas à l'école .....	63
• Aliments et matériel nécessaires .....	64
• Recettes .....	65

#### 8. Youpi! C'est le party!!

• Fiche-synthèse du thème : Bonne bouffe et plaisir vont de pair .....	70
• Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....	71
• Info-animateur : Belle O. Réjim et Yves-É Faure-Lemec .....	72
• Aliments et matériel nécessaires .....	73
• Recettes .....	74

## 9. Buffet médiatique

- Fiche-synthèse du thème : L'influence de la publicité sur nos habitudes de consommation .....78
- Déroulement de l'atelier (activité associée et atelier-bouffe) .....79
- Info-animateur et activité : L'envers de la publicité.....80
- Aliments et matériel nécessaires .....81
- Recettes .....82

## 10. Écolo et responsable jusque dans mon assiette

- Fiche-synthèse du thème : L'impact de nos choix alimentaires sur l'environnement et l'économie locale.....84
- Déroulement de l'atelier (activité associée et atelier-bouffe).....85
- Info-animateur et activité : Pour être écolo, je mange local ou bio? .....86
- Info-animateur : Disponibilité annuelle des fruits et légumes du Québec .....88
- Info-animateur : À chaque pomme, son usage.....89
- Info-animateur : Les courges, c'est bien plus que la citrouille.....90
- Aliments et matériel nécessaires .....91
- Recettes .....92

## 11. Je pars en « appart »!

- Fiche-synthèse du thème : Partir en appartement .....95
- Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....96
- Liste : Je pars en « appart », j'apporte.....97
- Trucs : Faire l'épicerie ça te paraît compliqué?... .....98
- Liste d'épicerie .....99
- Aliments et matériel nécessaires .....100
- Recettes .....101

## 12. Improviser... c'est pas sorcier

- Fiche-synthèse du thème : Adapter, improviser ou créer des recettes .....104
- Déroulement de l'atelier (Activité associée et atelier-bouffe) .....105
- Aliments et matériel nécessaires .....106
- Recettes .....107

INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE .....109

INDEX GÉNÉRAL DES RECETTES .....112

### ANNEXES

- AIDE-MÉMOIRE : La recette de l'hygiène et de la prudence
- FICHE D'ÉVALUATION DU PARTICIPANT
- SUGGESTIONS DE SITES INTERNET
- SUGGESTIONS DE DOCUMENTATION
- LISTE DE LIVRES DE RÉFÉRENCE
- BIBLIOGRAPHIE

### POCHETTE

- JEU « MENU ET MYSTÈRE »

# INTRODUCTION

L'alimentation chez les adolescents, comme les autres habitudes de vie, revêt une importance tant au plan de leur santé qu'au plan de leur socialisation. Mettre l'accent sur l'aspect socialisant de la « bouffe » chez les jeunes, dans leur milieu, avec leurs pairs, permet d'y rattacher les éléments visant une meilleure alimentation dans un contexte agréable et convivial.

Le présent recueil d'activités a donc été conçu pour promouvoir la santé chez les adolescents qui fréquentent les maisons des jeunes. Cet outil d'animation et d'information, visant particulièrement une meilleure alimentation chez nos jeunes, veut avant tout inciter ceux-ci à prendre plaisir à bien manger et à réaliser comment ils peuvent se préparer eux-mêmes des plats et des menus qu'ils n'auraient jamais soupçonné pouvoir faire.

En plus d'accroître leur autonomie et leur estime de soi, se réunir autour d'une table pour manger permet aussi d'aborder diverses préoccupations des adolescents et de favoriser les échanges sur des thèmes comme la confiance en soi, l'image corporelle, l'influence de la mode et de la publicité, la violence, la sexualité, etc.

La formule est bien simple et a déjà fait ses preuves : pour attirer les jeunes à la maison des jeunes, convoquez-les aux ateliers **À la bouffe!**

Succès et présence assurés!

Le guide que voici présente les pré-requis (voir p. 8) aux activités proposées, ainsi que la description et le contenu des douze ateliers-bouffe.

Chaque atelier-bouffe comprend :

- sa fiche-synthèse incluant des suggestions d'activités associées au thème de l'atelier ;
- sa proposition de déroulement pour l'atelier ;
- un contenu d'information se rapportant au thème de l'atelier ;
- les listes des aliments (épicerie) et du matériel nécessaires ;
- les fiches-recettes (à imprimer).

Un index général des recettes vous permettra aussi de retracer facilement une recette qui ferait l'objet d'une demande gourmande!

« À ventre qui gargouille,  
je me cuisini-débrouille! »



# PRÉSENTATION DU PROJET

Voici, en bref, les grands objectifs qui sont visés par les **Ateliers À LA BOUFFE!** et leurs activités associées.

## **Le but premier des ateliers :**

- Améliorer l'alimentation des adolescents et adolescentes.

## **Les objectifs :**

1. Développer les habiletés culinaires afin d'accroître l'autonomie des jeunes face à leur alimentation (utilisation des équipements de cuisine, des ingrédients de base, aspects budgétaires, notions d'hygiène, de conservation des aliments et d'équilibre alimentaire).
2. Développer les goûts des jeunes en leur permettant de goûter à des aliments qu'ils connaissent moins.
3. Découvrir ou redécouvrir le plaisir de manger, ou se réconcilier avec la nourriture.
4. Développer l'esprit critique face à l'offre alimentaire.

Aussi, faisant écho au projet « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »\*, les objectifs de ce dernier peuvent s'inscrire à travers certaines activités thématiques associées :

5. Modifier les croyances sur les déterminants du poids et de la physiologie.
6. Faire prendre conscience des modèles corporels véhiculés dans les médias.

7. Faire connaître quelles sont les méthodes appropriées et non appropriées de contrôler son poids.
8. Améliorer l'estime de soi et la perception de son image corporelle.
9. Développer l'habileté de résistance à la pression des pairs.

## **Les moyens :**

- Des ateliers-bouffe où les jeunes (un groupe de 6 à 8) expérimentent des recettes simples et peu dispendieuses et se familiarisent avec diverses notions (alimentation, hygiène, estime de soi, etc.). À la suite de la préparation des recettes, les participants pourront prendre un bon repas (ou une grosse collation) à peu (ou pas) de frais.
- D'autres activités associées au thème de chaque atelier : animation sur différents thèmes, dégustations, jeux, etc.

Vous trouverez, à la page suivante, un tableau synthèse qui présente les 12 ateliers, les activités qui leur sont associées, les recettes proposées pour chacun, ainsi que les objectifs visés par l'atelier.

\*« Bien dans sa tête, bien dans sa peau » est un programme de promotion d'une image corporelle saine conçu pour les écoles secondaires et les organismes communautaires. Il a été développé par le groupe ÉquiLibre, un organisme dont la mission est de prévenir et diminuer les problèmes reliés au poids et à l'image corporelle. L'appropriation du contenu didactique de ce programme pourrait faciliter l'intégration de cette problématique à travers certaines activités associées. Pour en connaître plus sur ce programme, adressez-vous à votre DSP ou communiquez avec le groupe ÉquiLibre. Référez en annexe pour les coordonnées du groupe ÉquiLibre.

# Tableau synthèse des ateliers

TITRE DES ATELIERS	ACTIVITÉS ASSOCIÉES	BOUFFE	OBJECTIFS (voir description page 2)
<b>1. À la maison comme au resto!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiser un souper style resto</li> <li>Discussion sur le fast-food</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salade</li> <li>Frites</li> <li>Pizza</li> <li>Salade de fruits</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3-4
<b>2. Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inviter les jeunes pour le déjeuner</li> <li>Discussion sur l'importance du déjeuner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tartinades</li> <li>Lait fouetté</li> <li>Déjeuner Sauté</li> <li>Muffins</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3
<b>3. Être « IN »... être « OUT »... mais être bien dans sa peau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu-sondage sur la perception des silhouettes</li> <li>Discussion sur l'influence de la mode et des médias</li> <li>La violence, c'est pas toujours frappant...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza</li> <li>Duo Pasta</li> <li>Gel-yo</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3-4-5-6-7-8-9
<b>4. Bon appétit... Buen provecho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Journée thématique sur le Mexique et autres pays</li> <li>Dégustation de fruits exotiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fajitas</li> <li>Guacamole</li> <li>Riz</li> <li>Mangue Belle-Hélène</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3 ainsi que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Respect des différences</li> <li>Influences et coutumes des autres pays</li> </ul>
<b>5. Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Information sur l'utilisation du micro-ondes</li> <li>Manger en famille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pain de viande</li> <li>Riz</li> <li>Légumes</li> <li>Pommes à l'érable</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3
<b>6. La collation..., ça ravigote!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soirée ou nuit cinéma</li> <li>Discussion sur l'influence de la télévision et des effets de la sédentarité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barres granola</li> <li>Croustilles Olé! Olé!</li> <li>Brochettes fruitées</li> <li>Pois chiches grillés</li> <li>Pop corn</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3-6-8
<b>7. L'éternelle boîte à lunch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pique-nique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salades</li> <li>Sandwichs</li> <li>Trempepette</li> <li>Biscuits</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3 ainsi que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Variété</li> <li>Briser la monotonie</li> <li>Hygiène et salubrité</li> </ul>
<b>8. Youpi! C'est le party!!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu menu et mystère</li> <li>Cuisiner sur le BBQ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salades</li> <li>Burgers</li> <li>Sangria</li> <li>Cappucino glacé</li> <li>Biscuits-surprises</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3-4-5-6-7-8-9 ainsi que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Hygiène et salubrité</li> <li>Allergies alimentaires</li> </ul>
<b>9. Buffet médiatique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussion sur la publicité</li> <li>Participation au concours « prix du cœur de la publicité »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macaroni au fromage</li> <li>Poulet pané</li> <li>Brownies</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3-4
<b>10. Écolo et responsable jusque dans mon assiette!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dégustation de fruits et légumes de saison</li> <li>Réalisation d'un potager</li> <li>Discussion sur l'achat local et biologique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage</li> <li>Poulet bouilli</li> <li>Salade de betteraves</li> <li>Pâté chinois</li> <li>Tarte à la courge</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3-4 ainsi que : <ul style="list-style-type: none"> <li>Environnement</li> <li>Achat local et biologique</li> </ul>
<b>11. Je pars en « appart »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amener certains jeunes faire l'épicerie</li> <li>Discussion sur des trucs pour prendre un repas seul de façon agréable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe-repas</li> <li>Muffins</li> <li>Pouding au lait maison</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3 ainsi que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Respect du budget</li> <li>Minimum d'aliments et d'équipement à avoir sous la main</li> </ul>
<b>12. Improviser, c'est pas sorcier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laisser les jeunes décider du menu OU garnir le frigo OU demander d'improviser des recettes OU fournir les recettes, mais omettre certains ingrédients</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauce Béchamel</li> <li>Salade de pâtes</li> </ul>	Objectifs nos 1-2-3

# COMMENT SE SERVIR DE CE GUIDE?

## Légende des pictogrammes

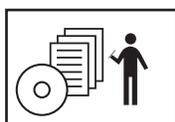
Ce recueil d'activités et d'ateliers de cuisine comporte plusieurs sections. Les premières parties, de couleur blanche, ont pour but de vous présenter le projet, de vous dévoiler nos petits secrets pour faciliter l'aménagement de la cuisine, pour financer les ateliers et, finalement, pour les réaliser.

Ensuite, vous retrouverez douze sections de couleurs différentes qui correspondent aux douze ateliers-bouffe. Chacun des ateliers est représenté par une couleur, il est donc facile de repérer les différents ateliers.

Le matériel à imprimer est identifié par un pictogramme, selon sa raison d'utilisation.

Afin de faciliter la réalisation des ateliers-bouffe, vous trouverez dans chaque section :

- Une **FICHE-SYNTHÈSE** qui résume le thème de l'atelier, les activités associées, les objectifs et les recettes au menu.
- Un tableau **DÉROULEMENT DE L'ATELIER** qui décrit l'activité associée et le déroulement de la préparation des recettes.
- Une feuille **ALIMENTS ET MATÉRIEL NÉCESSAIRES** à imprimer pour l'animateur, identifiée dans le coin droit par le pictogramme :



À imprimer pour l'animateur

- Les feuilles **RECETTES** à imprimer et à remettre aux participants (pour l'atelier et pour le recueil de recettes des jeunes).

De plus, plusieurs ateliers-bouffe comprennent les feuilles suivantes :

- Des feuilles d'activités à imprimer et à remettre aux participants, identifiées dans le coin droit par le pictogramme :

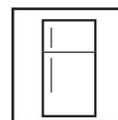


À imprimer et à remettre aux participants

Les trois pictogrammes suivants vous suivront tout au long du guide. Ils correspondent à différents trucs et astuces que vous pouvez utiliser et diffuser dans vos ateliers.

Ces pictogrammes indiquent :

- Que cette recette peut être cuisinée en plus grande quantité et être conservée au congélateur. Voilà des idées de collations rapides et nutritives à servir aux jeunes lors des autres journées d'activités de la maison des jeunes.



- Que cette recette favorise l'achat local.



- Que la recette contient des ingrédients pouvant facilement faire partie d'un potager (plate-bande ou boîte à fleurs).



Maintenant que ce guide n'a plus de secrets, nous vous souhaitons bonne lecture, bon succès et surtout bonne dégustation.

# COMMENT RÉALISER CES ATELIERS?

## Proposition de déroulement Les préparatifs et le feu de l'action

### Les préparatifs

1. Lancer une invitation pour l'inscription aux ateliers **À la bouffe!** sur votre babillard d'activités ou par tout autre moyen de communication dont vous disposez. Il faut prévoir un maximum de huit places pour faciliter le déroulement, l'animation et l'exécution des recettes.

Vous pouvez aussi intégrer un atelier **À la bouffe!** à une autre activité, ex. : cuisiner le déjeuner lors d'une journée où les jeunes ont dormi à la maison des jeunes.

2. Lire attentivement les recettes.

**Nom de la recette** \_\_\_\_\_

**Matériel nécessaire / Ingrédients** \_\_\_\_\_

**Préparation** \_\_\_\_\_

**Nombre de portions** \_\_\_\_\_

**Catégorie de recette** \_\_\_\_\_

LÉGUMES

### EN PARLANT DE RECETTES...

Elles se retrouvent à la fin de chaque section d'atelier en plus d'être sur le disque compact, afin d'en faciliter l'impression. Imprimer les recettes pour la réalisation des ateliers-bouffe. S'assurer d'en refaire d'autres copies pour les remettre aux participants, leur permettant de se constituer un recueil de recettes.

- Chaque recette ou page de recettes est divisée telle que celle-ci.



### Frites savoureuses

Donne 8 portions

#### Matériel nécessaire

- Grand bol
- Couteau
- Cuillère
- Spatule
- Tôle à biscuits
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer

#### Ingrédients

- 8 grosses pommes de terre
- 60 ml (1/4 de tasse) huile d'olive
- 10 ml (2 c. thé) basilic séché ou paprika
- Sel et poivre au goût

#### Comme au resto... et très nutritif!

En cuisinant toi-même, tu peux choisir les ingrédients qui entrent dans les recettes. Par exemple, tu peux facilement faire tes frites au four en utilisant moins d'huile et en ajoutant tes herbes et épices préférées. Ainsi, ton repas est non seulement bon au goût, mais il est également plus nutritif!

#### Préparation

Préchauffer le four à 220°C (425°F).

Laver les pommes de terre, puis les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Couper chaque tranche en bâtonnets de 1 cm de largeur. Mettre le tout dans un bol.

Ajouter l'huile, le basilic, le sel et le poivre. Mélanger légèrement.

Étendre les pommes de terre sur une tôle à biscuits.

Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient tendres et dorées, en les retournant deux ou trois fois au cours de la cuisson.



3. En fonction du nombre d'inscriptions ou d'invités à servir, ajuster la liste d'épicerie incluse à chaque atelier-bouffe. Faire l'épicerie en fonction de la liste et des quantités établies (voir feuille : Aliments et matériel nécessaires, fournie pour chaque atelier-bouffe).

**EN PARLANT DE LA LISTE D'ÉPICERIE...**

*Pour vous faciliter la tâche, nous avons établi la liste d'épicerie, ainsi que la liste du matériel nécessaire pour chacun des ateliers. Les quantités d'aliments sont calculées pour servir environ huit personnes. Lors de l'atelier, vous n'aurez qu'à prendre la feuille et vérifier ce que vous devrez acheter. Les recettes qui demandent à être doublées sont déjà calculées en double dans la liste d'épicerie. Les aliments listés sont regroupés de façon à vous éviter des déplacements inutiles, exemple : les légumes et les fruits frais sont regroupés ensemble, les farines avec le sucre, etc., les assaisonnements ensemble, etc.*

*À l'atelier 11, les jeunes sont invités à planifier et à faire l'épicerie. Rien n'empêche de les impliquer, à cet effet, dans les autres ateliers.*



**le feu de l'action :**

**Réalisation de l'atelier-bouffe :**

- Diviser le groupe de participants en petites équipes de deux ou trois personnes selon le nombre et la complexité des recettes (Informations fournies pour chacun des ateliers sur la feuille « Déroulement de l'atelier »).
- Préparer la salle de travail ou la cuisine : nettoyer les surfaces de travail et sortir le matériel nécessaire.
- Faire laver les mains de tous les participants à l'atelier-bouffe (ados et animateurs). Dès le premier atelier, installer le matériel d'information en hygiène et salubrité près de l'aire de préparation des recettes. À partir de la feuille « Aide-mémoire : La recette de l'hygiène et de la prudence » fournie en annexe, vous pouvez confectionner votre propre affiche et la mettre bien en évidence près de l'aire de préparation des repas.  
Pour plus d'information, consulter le document : La propreté au bout des doigts disponible en ligne au : [http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/affiche\\_lavage\\_mains.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/affiche_lavage_mains.pdf)
- Chaque équipe reçoit une copie de sa recette et s'occupe de sortir les ingrédients nécessaires, de préparer certains ingrédients ainsi que de laver les légumes et les fruits.
- Prévoir environ deux heures pour exécuter les recettes, nettoyer et faire la vaisselle, ainsi qu'environ 1 à 1 1/2 heure pour manger et discuter, sans oublier la vaisselle!!
- À la fin de chaque atelier-bouffe, vous êtes invités à compléter la fiche d'évaluation de l'atelier. La fréquence à laquelle vous faites l'évaluation est à votre discrétion. Toutefois, afin de connaître la satisfaction des participants et de réajuster vos ateliers, il est pertinent de faire quelques évaluations au cours de la réalisation des ateliers **À la bouffe!**

**ALIMENTS**

2	Poires	✓
2	Pommes	

**MATÉRIEL**

Couteaux	✓
Cuillères	

### **Temps moyen requis par atelier :**

- Trois ou quatre heures (peut varier selon les activités associées).

### **Séquence des ateliers :**

- Les ateliers sont indépendants les uns des autres et peuvent donc être exécutés dans l'ordre désiré, selon le calendrier d'activités de l'année. Par contre, pour certains ateliers demandant plus d'autonomie tels que *Je pars en « appart »* et *Improviser, c'est pas sorcier*. Il est recommandé de les exécuter vers la fin des douze ateliers.

### **Réalisation de l'activité associée :**

- Des activités sont suggérées pour accompagner plusieurs ateliers-bouffe. Ces activités peuvent se faire avant, pendant ou après la préparation des recettes. Elles sont sous forme de jeux, de dégustation, de discussion et de débat. Par

expérience, le moment le plus propice pour discuter d'un sujet est avant le début de la préparation des recettes. La période de préparation ou du repas peuvent aussi être des moments pour discuter du sujet, mais les jeunes sont souvent moins réceptifs.

### **Note :**

- Vous retrouverez en détail le déroulement et le contenu des différentes activités associées aux différents ateliers-bouffe dans chacun des douze ateliers **À la bouffe!**
- Vous pouvez exécuter les ateliers-bouffe sans nécessairement faire les activités associées ou faire les activités proposées sans les ateliers-bouffe.

# PRÉ-REQUIS AUX ATELIERS-BOUFFE

## AMÉNAGEMENT/ÉQUIPEMENT :

Pour réaliser ces ateliers, vous n'êtes pas obligés d'avoir une cuisine ultra fonctionnelle. Plusieurs recettes ne nécessitent pas de cuisson. Un simple réfrigérateur ou, à la limite, une glacière ainsi qu'une surface de travail suffisent pour réaliser plusieurs recettes.

### **Votre maison des jeunes n'est pas équipée d'une cuisine fonctionnelle?**

- Dans votre entourage, il existe peut-être un local, muni d'une cuisine aménagée, auquel vous pourriez avoir accès.

### **L'équipement de cuisine est incomplet à votre maison des jeunes?**

- Voir la liste suggérée à la page suivante.
- Vous pouvez vous équiper à peu de frais dans les Sociétés St-Vincent-de-Paul, au comptoir vestimentaire de votre région, à une vente de garage, etc.

## BUDGET :

Pour exécuter les ateliers, prévoir un budget d'environ cinquante dollars (50 \$) pour l'achat des aliments. Certains ateliers sont plus dispendieux et d'autres moins. Il est à noter que le coût estimé est pour servir environ huit participants et deux animateurs.

## Vous avez peu de budget :

- Les participants peuvent déboursé quelques dollars (1 \$ ou 2 \$ ou plus selon votre clientèle). Ça permet d'autofinancer les ateliers et d'assurer la présence des jeunes qui s'y sont inscrits.
- N'hésitez pas à vérifier auprès des différentes fondations, fédérations ou associations de votre région, tant pour du financement que pour du matériel.
- L'épicier du coin ou d'autres commerces locaux, bien que souvent sollicités, commanderaient peut-être de tels ateliers?

## FORMATION :

- Assurez-vous qu'au moins un membre de l'équipe d'animation des ateliers *À la bouffe!* ait des notions de base en hygiène et salubrité. Vérifiez la documentation et les formations données par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ).
- Restez à l'affût des différentes formations disponibles en lien avec l'animation ou pour la réalisation d'ateliers culinaires.

## PRÉCAUTIONS :

- Il est important de vérifier si des participants sont allergiques ou intolérants à certains ingrédients de la recette. Éviter de cuisiner les recettes contenant ces allergènes. Pour plus d'information consulter le document : Votre carnet d'information – Les allergies alimentaires disponible en ligne au : [http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Car net\\_allergiesalimentaires.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Car net_allergiesalimentaires.pdf)

## Matériel de cuisine, ustensiles, vaisselle, lingerie et produits d'entretien à avoir sous la main

MATÉRIEL	✓
Couteaux	
Cuillères	
Fourchettes	
Assiettes	
Bols	
Verres	
Grandes assiettes de service	
Bol à punch	
Pichet	
Ustensiles de service (louche, spatule, cuillères trouées...)	
Cuillères à mesurer	
Tasses à mesurer	
Casseroles	
Bain-marie (facultatif)	
Marguerite	
Poêlon	
Planches à découper (des couvercles de contenants de crème glacée ou de margarine peuvent très bien faire l'affaire)	
Bols à mélanger (des contenants de crème glacée ou de margarine peuvent très bien faire l'affaire)	
Cuillères de bois	
Fouet	
Rouleau à pâte	
Spatule	
Ouvre-boîtes	
Vide-pommes (facultatif)	
Économes (épluche-légumes)	
Pilon à patate	
Thermomètre	
Ciseaux	
Entonnoir	
Tamis	
Passoire	

Moules à muffins	
Tôles à biscuits	
Tôles à pizza	
Moule à gâteau tubulaire	
Moule à pain en verre, de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po)	
Grande tasse en verre allant au micro-ondes	
Moule de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po)	
Plat carré de 23 cm (9 po) de côté	
Plat allant au four	
Plat allant au micro-ondes	
Linges à vaisselle	
Linges de table	
Papier à mains	
Savon à mains antibactérien	
Savon à vaisselle	
Pellicule de plastique	
Assiettes d'aluminium	
Cure-dents	
Papier d'aluminium	
Papier pour muffins	
Papier parchemin	
<b>Appareils</b>	
Bouilloire	
Robot culinaire	
Mélangeur électrique	
Réfrigérateur ou une glacière	
Cuisinière	
Micro-ondes	
Congélateur	

Plusieurs ateliers nécessitent peu de matériel. Si votre cuisine est peu équipée, référez-vous à la feuille: **Aliments et matériel nécessaires**, qui vous aidera à privilégier les recettes pour lesquelles vous avez tout le matériel.



# Épicerie de base pour le garde-manger et le frigo

## **GARDE-MANGER**



Farine de blé entier	
Farine tout usage	
Cacao	
Sucre	
Cassonade	
Poudre à pâte	
Bicarbonate de soude	
Huile d'olive	
Huile de canola	
Essence de vanille	
Sel	
Poivre	
Poudre d'ail	
Thym séché	
Basilic séché	
Muscade	
Cannelle	
Origan séché	
Gingembre moulu	
Paprika	
Sauce soya légère	
Beurre d'arachides	
Miel	
Flocons d'avoine	
Céréales de riz	
Thon / saumon en conserve	
Olives noires en conserve	
Jus de tomates ou de légumes	
Pâte de tomates	
Soupe / crème de tomates	
Tomates en conserve	
Sauce tomate	
Gélatine neutre	
Pâtes alimentaires	
Bouillon de poulet	
Oignons, pommes de terre	

Gousses d'ail	
Riz étuvé (genre Uncle Ben's)	
Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots rouges, etc.)	
Graines de tournesol nature	
Raisins secs	
Fécule de maïs	

## **RÉFRIGÉRATEUR**

Lait	
Oeufs (gros ou moyens)	
Yogourt nature	
Fromage blanc ferme (cheddar, mozzarella partiellement écrémé)	
Margarine non hydrogénée ou beurre	
Mayonnaise	
Citrons	
Pommes, oranges, etc.	
Céleri, carottes, etc.	
Jus de fruits 100 % pur, sans sucre ajouté	

À noter : Il n'est pas nécessaire d'avoir tous ces ingrédients avant de débiter. Se référer à la feuille : **Aliments et matériel nécessaires** de chaque atelier pour connaître vraiment ce dont vous avez besoin.



## À la maison comme au resto!

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprivoiser le fast-food santé.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser un vrai souper de style resto à la maison des jeunes.</li> <li>• Discussion à l'aide de la feuille : <b>Bien manger, même au resto!</b>, p.13 et de la mise en situation : <b>Guillaume au royaume du fast-food*</b>, p.14.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser chez les jeunes de meilleurs choix alimentaires, au restaurant, à la cafétéria de l'école, etc.</li> <li>• Démontrer que bien manger peut aussi être agréable et intéressant!</li> <li>• Développer l'esprit critique face à l'offre alimentaire dans les lieux de restauration, à l'école, dans les lieux de loisir, etc.</li> <li>• Développer l'esprit critique face aux techniques de vente et aux publicités de ce type de commerce.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza-pizza : hawaïenne et grecque</li> <li>• Salade César modifiée</li> <li>• Frites savoureuses</li> <li>• Salade de fruits</li> </ul>

\* Document inspiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seul.



## À la maison comme au resto!

### ATELIER

### DÉROULEMENT

#### ACTIVITÉ

- Avant l'atelier : proposer un scénario aux participants. Par exemple, décider du nom à donner au resto, faire écrire le menu par les jeunes en ajoutant de l'information sur l'alimentation (voir feuille : **Bien manger, même au resto!** p. 13).
- Lors du repas : recréer l'ambiance d'un petit resto, « engager » des serveurs, tamiser les lumières, mettre de la musique d'ambiance.
- Avant de débiter l'atelier-bouffe : prendre quelques minutes pour discuter des différents trucs pour bien choisir nos aliments même au restaurant (voir feuille : **Bien manger, même au resto!**, p.13) et pour discuter des choix et des comportements alimentaires de Guillaume (voir feuille : **Guillaume au royaume du fast-food**, p.14).

#### BOUFFE

#### Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

#### Équipe A

- Salade César modifiée

#### Équipe B

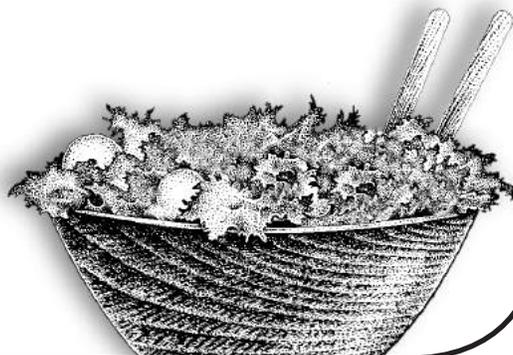
- Frites savoureuses

#### Équipe C

- Pizza-pizza (hawaïenne et grecque) : faire la recette de pâte une fois. Garnir une pâte à l'hawaïenne et l'autre à la grecque. Si une des autres équipes termine plus tôt, elle pourra aider à monter les pizzas

#### Équipe D

- Salade de fruits





# Bien manger, même au resto!

Manger dans les restaurants où l'on sert du fast-food ou manger à la maison ces aliments, ce n'est pas nécessairement mal s'alimenter. Par contre, si tu es du genre à manger ce type de nourriture tous les jours, il serait préférable pour ta santé de varier tes choix.

## DES CHOIX INTELLIGENTS

Même au restaurant, il est possible de faire de meilleurs choix. Certains aliments contiennent plus de fibres, de vitamines, de minéraux et moins de gras.

En voici quelques exemples :

### Pourquoi le fast-food a-t-il si mauvaise réputation?

Il contient **TROP DE :**

- Calories
- Gras
- Sel

et **PAS ASSEZ DE :**

- Vitamines
- Fibres
- Minéraux

### CHOIX TRADITIONNELS

Pizza toute garnie

Hamburger double

Hamburger au poulet pané

Grosse frite ou poutine

Boisson gazeuse

Hot dog

Viande panée ou frite

Croissant

Crème glacée



### CHOIX AMÉLIORÉS

Pizza végétarienne

Hamburger régulier

Hamburger au poulet grillé

Petite frite ou, encore mieux, salade

Jus de fruits, de légumes, lait ou eau

Sous-marin à la viande maigre

Viande grillée (sans panure)

Pain pita ou bagel

Lait glacé ou yogourt glacé



**Dans la majorité de ces restos, tu peux également accompagner ton repas d'une salade. Toutefois, fais attention à la quantité de vinaigrette. Une salade détrempée de vinaigrette, ce n'est pas vraiment mieux qu'une frite. Bon appétit!**

# GUILLAUME

## Au royaume du fast-food

### Mise en situation

Hamburger double, hot-dog, frites, chips, poutine, tel est le menu de Guillaume. Apporter un lunch à l'école ne l'intéresse pas et il n'aime pas le menu de la cafétéria. Tous les jours, ses copains et lui vont au casse-croûte du coin et commandent le « spécial » avec une boisson gazeuse. Ses parents n'approuvent pas toujours les choix de Guillaume, mais celui-ci est libre de dépenser son argent de poche comme bon lui semble. Et puis, c'est une bonne occasion de s'amuser avec ses amis.

Inspiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seul.

### Questions de discussion

- 1- En relisant la mise en situation, quelle problématique identifiez-vous?
- 2- Est-ce que manger du fast-food est si mauvais pour la santé?
- 3- Est-ce que manger santé ça veut dire manger « plate »?
- 4- Pourquoi mangez-vous du fast-food?
- 5- À quoi associez-vous le fast-food?

### Messages à diffuser

- ✓ Manger du fast-food **À L'OCCASION** ce n'est pas un problème en soi. Tout est une question d'équilibre et de variété.
- ✓ Attention à la grosseur des portions et aux extras (trio, « un chausson avec ça », etc.).
- ✓ Manger au restaurant est une activité sociale et c'est une chose importante à l'adolescence. Par contre, la malbouffe n'est pas la seule option. Pourquoi ne pas varier un peu? Voir suggestions feuille : **Bien manger, même au resto!** p.13.





## À la maison comme au resto!

ALIMENTS		✓
1	Petite grappe de raisins verts ou rouges	
1	Cantaloup	
2	Oranges	
4	Kiwis	
1	Paquet de 300 g (10 oz) de framboises surgelées	
2	Poires	
2	Pommes	
1	Banane	
80 ml (1/3 t.)	Jus d'orange concentré congelé	
1	Boîte de 398 ml (14 oz) d'ananas en morceaux	
2	Sachets levure Fleischmann's (rapide)	
	Sucre	
60 ml (1/4 t.)	Cassonade	
1L (4 t.)	Farine tout usage	
10	Tranches de jambon mince	
1	Oignon	
8	Grosses pommes de terre	
2	Tomates	
1	Grosse laitue romaine	
1	Boîte de 398 ml (14 oz) Olives noires	
5	Gousses d'ail	
45 ml (3 c. à table)	Yogourt nature	
100 g	Fromage Feta	
250 g (1 t.)	Fromage Quark ou yogourt grec nature	
500 g (1lb)	Fromage Mozzarella	
4	Tranches de pain de blé entier	

ALIMENTS		✓
160 ml (2/3 tasse)	Huile d'olive	
30 ml (2 c. à table)	Mayonnaise	
45 ml (3 c. à table)	Huile de canola	
	Vanille	
	Quelques feuilles de basilic frais	
	Basilic séché	
	Paprika	
	Sel	
	Poivre	
MATÉRIEL		✓
	Bols à mélanger	
	Tôle à biscuits	
	Couteaux	
	Cuillères à mesurer	
	Cuillères à mélanger	
	Planches à découper	
	Spatule	
	Tasses à mesurer	
	Tôles à pizza	
	Rouleau à pâte	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	

# Pizza-Pizza

Donne 4 à 5 portions chacune

METS PRINCIPAL

## Matériel nécessaire

- Bols à mélanger
- Couteau
- Rouleau à pâte
- Planches à découper
- Tôle à pizza
- Cuillères et tasses à mesurer

## Ingrédients

### PÂTE À PIZZA

30 ml (2 c. à table)	Levure Fleischmann's (rapide) (2 sachets)
10 ml (2 c. à thé)	Sucre
1 litre (4 tasses)	Farine tout usage
Une pincée	Sel
375 ml (1½ tasse)	Eau tiède
60 ml (4 c. à table)	Huile d'olive

### Garniture

#### PIZZA HAWAÏENNE

10	Tranches de jambon*
2	Tomates tranchées
½	Oignon tranché
½ boîte de 540 ml	(19 oz) Ananas en morceaux
250 g	Fromage Mozzarella râpé

#### PIZZA GRECQUE

30 ml (2 c. à table)	Huile d'olive
Quelques feuilles	Basilic frais
1	Gousse d'ail
100 g	Fromage Feta en cubes
½	Oignon tranché
1 boîte de 398 ml	(14 oz) Olives noires tranchées
250 g	Fromage Mozzarella râpé

\* Utiliser du jambon de bonne qualité («à l'ancienne», «forêt noire», etc.) contenant une faible quantité d'eau, pour éviter que la garniture «flotte» sur la pâte à pizza.

## Préparation

Dissoudre la levure dans l'eau tiède avec le sucre pendant une dizaine de minutes.

Dans un grand bol, mettre la farine et le sel.

Quand la levure fait des bulles, faire un puits dans la farine. Y verser le mélange d'eau et de levure. Ajouter l'huile et bien pétrir. Diviser la pâte en deux parties égales. Mettre en boule.

Abaisser la pâte au rouleau. Saupoudrer une tôle à pizza de farine. Y déposer la pâte à pizza.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Garnir l'une des pâtes avec des tranches de jambon, de tomate, d'oignon, d'ananas et couvrir de fromage.

Garnir l'autre pâte d'huile d'olive, de basilic, d'ail, de fromage Feta, d'oignon, d'olives noires et de fromage râpé.

Faire cuire à 180 °C (350 °F) 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



Tu peux utiliser le basilic de ton jardin. L'automne venu, tu peux le transplanter en pot et le garder dans la maison.

## SALADE

# Salade César modifiée

Donne 6 à 8 portions

### Matériel nécessaire

- Petit et grand bols
- Tôle à biscuits
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillère
- Cuillères à mesurer

### Ingrédients

#### Salade

- |   |  |
|---|--|
| 4 | Tranches de pain de blé entier   |
| 1 | Grosse laitue romaine lavée et déchiquetée en morceaux de 2,5 cm (1 po), soit 2,5 L (10 tasses). |

#### Vinaigrette

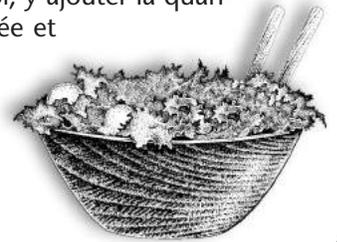
- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 30 ml (2 c. à table) | Mayonnaise             |
| 45 ml (3 c. à table) | Yogourt nature         |
| 45 ml (3 c. à table) | Huile de canola        |
| 20 ml (4 c. à thé)   | Sucre                  |
| 3 ou 4               | Gousses d'ail écrasées |

### Préparation

Pour faire les croûtons, préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Étendre les tranches de pain sur une plaque à pâtisserie. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, de 10 à 12 minutes **OU** faire griller les tranches de pain au grille-pain. Couper les tranches en carrés de 2,5 cm (1 po) x 2,5 cm (1 po).

Pour préparer la vinaigrette, bien mélanger tous les ingrédients. Conserver au réfrigérateur.

Immédiatement avant de servir, mettre la laitue dans un grand bol, y ajouter la quantité de vinaigrette désirée et garnir de croûtons.



## ACCOMPAGNEMENT

# Frites savoureuses

Donne 8 portions

### Matériel nécessaire

- Grand bol
- Tôle à biscuits
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillère
- Cuillères à mesurer
- Spatule

### Ingrédients

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 8                    | Grosses pommes de terre  |
| 60 ml (1/4 de tasse) | Huile d'olive            |
| 10 ml (2 c. thé)     | Basilic séché ou paprika |
|                      | Sel et poivre au goût    |

### Comme au resto... et très nutritif!

*En cuisinant toi-même, tu peux choisir les ingrédients qui entrent dans les recettes. Par exemple, tu peux facilement faire tes frites au four en utilisant moins d'huile et en ajoutant tes herbes et épices préférées. Ainsi, ton repas est non seulement bon au goût, mais il est également plus nutritif!*

### Préparation

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Laver les pommes de terre, puis les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Couper chaque tranche en bâtonnets de 1 cm de largeur. Mettre le tout dans un bol.

Ajouter l'huile, le basilic, le sel et le poivre. Mélanger légèrement.

Étendre les pommes de terre sur une tôle à biscuits.

Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les frites soient tendres et dorées, en les retournant deux ou trois fois au cours de la cuisson.



# Salade de fruits

Donne 10 portions

DESSERT

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Petit et grand bols
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper

## Ingrédients

125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)	Raisins verts ou rouges coupés en deux
125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)	Cantaloup coupé en dés
2	Oranges en sections
4	Kiwis tranchés
1 paquet de 300 g (10 oz)	Framboises surgelées, décongelées et égouttées
2	Poires en morceaux
2	Pommes en morceaux
1	Banane tranchée
80 ml ( $\frac{1}{3}$ tasse)	Jus d'orange concentré congelé

## Garniture

250 ml (1 tasse)	Fromage Quark ou Yogourt grec nature
60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	Cassonade
5 ml (1 c. à thé)	Vanille

## Préparation

Dans un grand bol, mélanger tous les fruits et le jus d'orange concentré. Réfrigérer.

Dans un petit bol, mélanger le fromage, la cassonade et la vanille. Réfrigérer.

Au moment de servir, mettre une portion de salade de fruits dans des bols individuels et y ajouter une cuillère de garniture au fromage. Servir froid.



- *S'il y a certains fruits que tu aimes moins ou auxquels tu es allergique, rien ne t'empêche de les remplacer par d'autres de ton choix.*
- *Si tu n'as pas de fromage Quark, tu peux tout simplement remplacer cette recette de garniture par un yogourt à la vanille.*



## Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'importance de manger quelque chose le matin.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inviter les jeunes pour le déjeuner ou organiser cet atelier lorsque les jeunes dorment à la maison des jeunes (pyjama party, nuit cinéma, etc.). On peut cuisiner la veille ou le matin même.</li> <li>• Discuter sur l'importance du déjeuner à l'aide de la mise en situation <b>Annie, trop pressée pour déjeuner!</b>* p. 21 et du complément d'information <b>Le déjeuner, un repas... essence-tiel</b> p. 22.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer aux jeunes l'importance du déjeuner.</li> <li>• Leur présenter différentes façons de le faire.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La raisinmanie</li> <li>• Lait fouetté « l'express matin »</li> <li>• Déjeuner <i>Sauté</i></li> <li>• Muffins au cheddar</li> <li>• Compote de pommes et cannelle</li> <li>• Compote de rhubarbe et de dattes</li> </ul>

\* Document inspiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seul.



## Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

## ATELIER

## DÉROULEMENT

## ACTIVITÉ

- Inviter les jeunes pour le déjeuner ou organiser cet atelier lorsque les jeunes dorment à la maison des jeunes (pyjama party, nuit cinéma...). On peut cuisiner la veille ou le matin même.
- Avant de débiter l'atelier-bouffe, prendre quelques minutes pour discuter sur l'importance du déjeuner (voir feuille : **Annie, trop pressée pour déjeuner!**, p. 21 et **Le déjeuner, un repas... essence-tiel**, p. 22). La période de préparation ou durant le repas peuvent aussi être des moments pour discuter du sujet, mais les jeunes sont souvent moins réceptifs.
- À la fin de la discussion, demander aux jeunes de remplir la feuille d'activité **Mes défis et mes solutions** p. 22.

## BOUFFE

## Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

## Équipe A

- La raisinmanie (\*\*Attention aux allergies aux arachides\*\*)
- Muffins au cheddar

## Équipe B

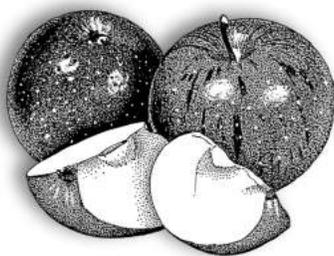
- Compote de pommes et cannelle (référez-vous à l'atelier 10 p. 89, feuille **À chaque pomme, son usage**, pour savoir quelle variété de pommes utiliser dans cette recette.)

## Équipe C

- Compote de rhubarbe et de dattes
- Lait fouetté « l'express matin » (\*\*Attention aux allergies aux arachides\*\*)

## Équipe D

- Déjeuner *Sauté*



Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004), environ 20 % des jeunes de 9 à 18 ans ont sauté au moins un repas au cours d'une journée de référence, le plus souvent le déjeuner ou le dîner. Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, environ 11 % des élèves n'ont pas déjeuné pendant toute la semaine précédant l'enquête. Or, la comparaison des apports moyens d'énergie et de plusieurs nutriments suggère qu'en sautant un repas, il serait plus difficile d'obtenir un niveau d'apports nutritionnels équivalent à celui obtenu avec les trois repas, et ce, malgré la prise de collations. Ce constat vaut en particulier pour les adolescents qui sautent le déjeuner. En outre, certains besoins en nutriments comme les fibres, le calcium et la vitamine D pourraient être plus difficiles à combler.

### **Mise en situation**

Le matin, Annie se lève en vitesse et part pour l'école sans avoir déjeuné. Elle n'a pas le temps, elle doit se préparer pour aller à l'école. « De toute façon, ce n'est pas grave, je n'ai même pas faim », se dit Annie.

À l'école, Annie se sent fatiguée, elle a de la difficulté à écouter dans ses cours et ses résultats scolaires ne sont pas très bons. Il lui arrive même d'aller au bureau de l'infirmière de l'école parce qu'elle a mal au cœur, mal à la tête ou encore parce qu'elle se sent faible.

Inspiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seul.

### **Questions de discussion**

1. Habituellement, est-ce que vous déjeunez?
2. Si vous ne déjeunez pas, pourquoi avez-vous ce comportement?
3. Selon vous, qu'est-ce qu'Annie pourrait faire pour changer son habitude de sauter le déjeuner?

### **Messages à diffuser**

- ✓ Déjeuner donne de l'énergie au corps et au cerveau pour être efficace en avant-midi.
- ✓ Sauter le déjeuner ne fait pas maigrir. La rage de faim te rattrapera plus tard en te faisant craquer pour le premier aliment vu. De plus, le corps est davantage porté à stocker le gras, ce qui a pour conséquence directe une prise de poids.
- ✓ Un déjeuner complet devrait contenir 3 des 4 groupes alimentaires, mais ce n'est pas nécessaire d'être conventionnel... un spaghetti à la sauce tomate gratiné peu très bien faire l'affaire.



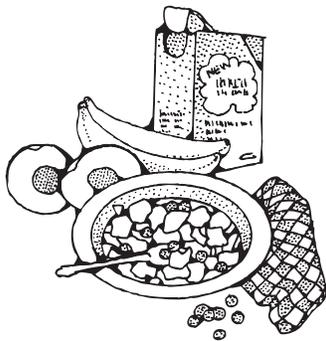
## Le déjeuner, un repas... « essence-tiel »!



Qui oserait partir en voiture sans s'assurer d'avoir fait le plein d'essence? Risqueriez-vous de tomber en panne ou de rouler sur vos réserves? Déjeuner c'est un peu comme faire le plein d'essence avant de partir la journée.

### Quelques raisons pour déjeuner\* :

- Calmer son appétit.
- Avoir de l'énergie, se sentir mieux au cours de la matinée.
- Avoir plus de facilité à se concentrer.
- Sauter le petit déjeuner ne fait pas maigrir, au contraire des études prouvent que c'est souvent l'inverse.



### Quelques trucs pour s'aider à déjeuner\* :

- Se coucher tôt et se lever plus tôt si on ne déjeune pas à cause d'un manque de temps.
- Préparer les aliments du déjeuner la veille.
- Manger des aliments qu'on aime (ex. : spaghetti, mets chinois, sandwich, etc.), au diable les conventions!
- Manger un peu plus tard, si on n'a pas d'appétit en se levant, mais commencer par manger au moins un aliment: un verre de jus, de lait, puis l'appétit viendra pour compléter plus tard.
- Apporter des aliments à consommer en route vers l'école.
- Déjeuner à l'école.
- Avoir des aliments prêts à consommer sous la main (ex. : muffin, pain, céréales, fruits, fromage).

\*Tiré et adapté du document : De l'énergie, j'en mange, alimentation à l'adolescence.

### Mes défis et mes solutions

---

---

---



## Un déjeuner Sauté... pour ne plus sauter le déjeuner

<b>ALIMENTS</b>		✓
20	Pommes	
125 ml (1/2 t.)	Jus de pommes	
4	Bananes moyennes	
500 ml (2 t.)	Rhubarbe fraîche ou congelée	
250 ml (1 t.)	Dattes	
160 ml (2/3 t.)	Raisins secs	
60 ml (1/4 t.)	Jus de citron	
1	Pain aux raisins	
250 ml (1 t.)	Beurre d'arachides	
180 ml (3/4 t.)	Miel	
500 ml (2 t.)	Flocons d'avoine (gruau)	
125 ml (1/2 t.)	Amandes ou graines de tournesol	
125 ml (1/2 t.)	Noix de coco râpée non sucrée	
250 ml (1 t.)	Farine de blé entier	
250 ml (1 t.)	Farine tout usage	
125 ml (1/2 t.)	Sucre	
227 g (1/2 lb)	Fromage cheddar	
500 ml (2 t.)	Yogourt nature (ou 250 ml de yogourt nature + 250 ml d'une saveur au choix)	

<b>ALIMENTS</b>		✓
2 L	Lait	
2	Oeufs	
60 ml (1/4 t.)	Margarine ou beurre	
	Cannelle	
	Poudre à pâte	
	Bicarbonate de soude	
	Sel	
<b>MATÉRIEL</b>		✓
	Couteaux	
	Cuillères à mesurer	
	Tasses à mesurer	
	Grande casserole	
	Mélangeur	
	Pichet	
	Cuillères à mélanger	
	Planches à découper	
	Bols à mélanger	
	Moule à muffins	
	Fourchettes	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	

# La raisinmanie

Donne 8 à 10 portions

DÉJEUNER

## Matériel nécessaire

- Bol
- Couteau
- Cuillères à mesurer

## Ingrédients

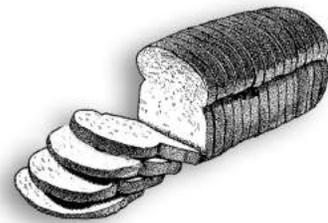
125 ml (1/2 tasse)	Beurre d'arachides
45 ml (3 c. à table)	Raisins secs
8 à 10	Tranches de pain aux raisins

## Préparation

Bien mélanger le beurre d'arachides et les raisins secs.

Étendre le mélange sur les tranches de pain aux raisins.

*Ce sandwich est économique et ne nécessite pas d'être réfrigéré, si on désire l'apporter dans la boîte à lunch.*



# Lait Fouetté « L'express matin »

Donne 4 portions de 250 ml

DÉJEUNER

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer
- Pichet
- Mélangeur

## Ingrédients

750 ml (3 tasses)	Lait
2	Bananes de grosseur moyenne fraîches ou congelées
60 ml (1/4 tasse)	Beurre d'arachides
10 ml (2 c. à thé)	Miel
2	Glaçons

## Préparation

Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire. Liquéfier.

Ajouter un glaçon et brasser à nouveau quelques secondes. Transvaser dans un pichet et refaire la recette une deuxième fois pour obtenir 8 portions.

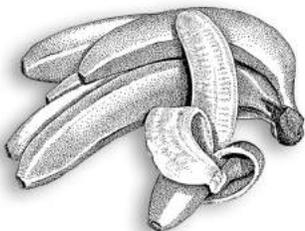
Servir très froid.

*Tiré du feuillet « Savourez-lait », de la Fédération des producteurs de lait du Québec.*

*Pour d'autres recettes de laits fouettés, va sur le site [plaisirslaitiers.ca](http://plaisirslaitiers.ca)*

Sauve tes bananes!

Quand elles sont trop mûres, mets-les au congélateur, tu pourras les utiliser dans ce lait fouetté ou dans un délicieux pain aux bananes.



## DÉJEUNER

# Déjeuner Sauté

Donne 8 à 10 portions

### Matériel nécessaire

- Petit et grand bols à mélanger
- Cuillères à mélanger
- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer

### Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Flocons d'avoine (gruau)
500 ml (2 tasses)	Lait 2 %
125 ml (1/2 tasse)	Amandes* hachées fin ou graines de tournesol
125 ml (1/2 tasse)	Miel ou sirop d'érable
10	Pommes coupées en dés
60 ml (1/4 tasse)	Jus de citron
250 ml (1 tasse)	Yogourt nature ou à la saveur de ton choix
125 ml (1/2 tasse)	Raisins secs
125 ml (1/2 tasse)	Noix de coco râpée non sucrée

\* Conservez les amandes et les autres noix dans des pots en verre fermés hermétiquement. Ainsi, elles resteront fraîches plus longtemps.

### Préparation

Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine et le lait. Laisser reposer 15 minutes.

Dans un grand bol, mélanger tous les autres ingrédients.

Y ajouter la préparation de lait et de flocons d'avoine.

Verser dans des coupes et servir froid.

*Ce déjeuner peut très bien être cuisiné la veille et conservé au réfrigérateur.*



## DÉJEUNER

# Muffins au cheddar

Donne 12 muffins

### Matériel nécessaire

- Grand et moyen bols à mélanger
- Cuillères
- Moules à muffins
- Tasses à mesurer
- Fourchette

### Ingrédients

250 ml (1 tasse)	Farine de blé entier
250 ml (1 tasse)	Farine tout usage
125 ml (1/2 tasse)	Sucre
15 ml (1 c. à table)	Poudre à pâte
2 ml (1/2 c. à thé)	Bicarbonate de soude
2 ml (1/2 c. à thé)	Sel
375 ml (1 1/2 tasse)	Fromage cheddar râpé
250 ml (1 tasse)	Yogourt nature
60 ml (1/4 tasse)	Margarine ou beurre fondu
2	Oeufs battus

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Huiler les moules à muffins ou y placer des papiers à muffins.

Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter le fromage.

Dans un moyen bol, mélanger ensemble le yogourt, la margarine et les œufs. Ajouter d'un seul coup aux ingrédients secs.

Remuer tout juste pour mouiller les ingrédients secs. Déposer dans 12 gros moules à muffins.

Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'on y pique un cure-dents et qu'il en ressorte propre.

*Servir chaud ou froid avec de la compote de pommes ou des confitures...Hummmm!*



25



# Compote de pommes et cannelle

DÉJEUNER

Donne 500 à 750ml (2 à 3 tasses)

Servir sur des rôties, comme dessert ou collation, sur des gaufres ou des crêpes, etc.

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Tasse à mesurer
- Mélangeur
- Cuillères à mesurer
- Grande casserole
- Cuillère à mélanger

## Ingrédients

- 10 Pommes lavées\*
- 125 ml (1/2 tasse) Eau ou jus de pommes
- 5 ml (1 c. à thé) Cannelle



\* Pour plus de variété, remplace la moitié des pommes par des poires et enlève la cannelle. Prépare la recette de la même façon. Ajoutes-y ta touche personnelle en utilisant tes fruits préférés tels que fraises, framboises, pêches, etc.

La compote se conservera environ deux semaines au frigo et jusqu'à six mois au congélateur.



## Préparation



Couper les pommes en quartiers, sans les peler\*\*. Retirer le cœur et les pépins.

Déposer les morceaux de pommes dans une grande casserole. Ajouter les autres ingrédients et mélanger le tout.

Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Brasser à l'occasion.

Retirer du feu. Laisser refroidir 5 minutes. Verser la moitié du mélange dans le bol à mélangeur et réduire en purée lisse. Procéder de la même façon avec le reste de la préparation.

\*\*Sans peler les pommes, la compote sera plus rosée que lorsque les pommes sont pelées. Elle contiendra aussi plus de fibres et de vitamines. Mais si tu préfères, tu peux utiliser des pommes pelées, en préparant la même recette.



# Compote de rhubarbe et de dattes

DÉJEUNER

Donne 375 ml (1 1/2 tasses)

## Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Couteau
- Planche à découper
- Casserole
- Cuillère à mélanger

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) Rhubarbe fraîche ou congelée en morceaux
- 60 ml (1/4 tasse) Eau
- 250 ml (1 tasse) Dattes hachées



La rhubarbe se cultive facilement dans les plates-bandes. Profite de la saison des récoltes pour en faire des réserves au congélateur. Laver, sécher, couper, congeler, rien de plus facile!

## Préparation

Dans une casserole, mettre la rhubarbe et l'eau. Cuire à feu doux jusqu'à ce que la rhubarbe se défasse bien (environ 15 minutes).

Ajouter les dattes et l'autre partie d'eau.

Cuire encore 15 à 20 minutes pour bien défaire les dattes.

Servir comme « tartinade » sur des rôties, des bagels, des muffins anglais... ou pour aromatiser le yogourt nature ou la crème glacée à la vanille.



## Être « IN »... Être « OUT »... mais être bien dans sa peau

### Le thème

- L'acceptation et le respect de son corps, de soi et des autres ; prise de conscience des préjugés et des comportements qui en découlent.

À noter : Cet atelier peut très bien s'insérer dans un programme de lutte à la violence en faisant le parallèle avec la violence verbale, le non-respect des autres et des différences, la violence faite à notre corps lorsqu'on le prive de nourriture ou qu'on s'impose un entraînement excessif, etc.

### L'activité associée

- Les participants auront à évaluer l'influence de la mode et des médias sur leur perception du corps idéal (voir feuille : **La violence, c'est pas toujours frappant... mais ça fait toujours mal!** p. 29).\*
- Les participants auront à répondre à un jeu-sondage sur la perception de sa silhouette actuelle versus sa silhouette idéale et celle du sexe opposé (voir feuille : **Le jeu des silhouettes** p. 30 et p. 31).\*

### Les objectifs

- Évaluer subjectivement son image corporelle.
- Favoriser une attitude positive à l'égard de son apparence actuelle.
- Prendre conscience de l'influence de la mode et des médias sur la perception de notre image corporelle et sur l'acceptation de soi et des autres.

### Les recettes au menu

- Pizza
- Gel-yo
- Duo Pasta : Pesto et pâtes au thon et citron

\* Activités tirées et adaptées du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.



## Être « IN »... Être « OUT »... mais être bien dans sa peau

## ATELIER

## DÉROULEMENT

## ACTIVITÉ

- Faire découper dans des magazines, des photos (homme/femme) ayant différents formats corporels (de très maigre à rondelet, si possible). Afficher ces photos sur les murs de la Maison des jeunes, dans l'aire de préparation des aliments.
- Avant de s'installer pour manger, inviter les jeunes à regarder les différentes photos.
- Durant le repas, demander aux jeunes de s'exprimer sur ces photos (voir feuille activité : **La violence, c'est pas toujours frappant... mais ça fait toujours mal!**, p. 29), faire compléter la feuille **Le jeu des silhouettes**, p. 30 et p. 31\* et en discuter.

## BOUFFE

## Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

## Équipe A

- Pesto

## Équipe B

- Pâtes au thon et citron

## Équipe C

- Pizza : faire la recette une fois et diviser la pizza en 8 à 10 pointes

## Équipe D

- Gel-yo

\* Activités tirées et adaptées du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

# La violence, c'est pas toujours frappant... Mais ça fait toujours mal.

## Mise en situation

Prenez le temps de réfléchir aux différentes actions et paroles présentées ci-dessous.

- Laisser ton chum décider du poids que tu devrais peser.
- Obliger ton chum à aller s'entraîner tous les jours pour avoir des abdominaux de béton.
- T'es grosse, t'es laid.
- Faire des régimes restrictifs.

## Questions de discussion

- 1- Selon toi, en quoi les phrases de la mise en situation font-elles référence à de la violence?
- 2- Est-ce qu'il t'arrive d'entendre des propos comme ceux-là dans ton entourage?

Regarde les photos que tu as choisies dans les revues et dis-moi ce que tu en penses.

- 3- Comment trouves-tu les personnes sur ces photos?
- 4- Ces personnes ont-elles l'air en santé? Pourquoi?
- 5- Trouves-tu qu'elles représentent bien la réalité des formats corporels autour de nous? Pourquoi?

Choisis **une (1)** photo.

- 6- Est-ce ton idéal de beauté? Sinon, décris-moi ton idéal de beauté.

## Messages à diffuser

- ✓ Un corps en santé se présente en divers formats.
- ✓ Apprécie les habiletés et les particularités de ton corps.
- ✓ Bannis et dénonce les commentaires désobligeants sur l'apparence des autres et sur la tienne.
- ✓ Fait attention à toi et à tes ami(e)s.

Activité tirée et adaptée du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

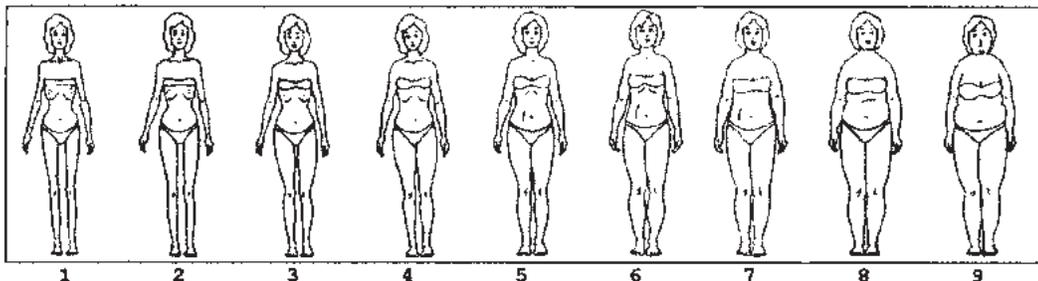


## LE JEU DES SILHOUETTES

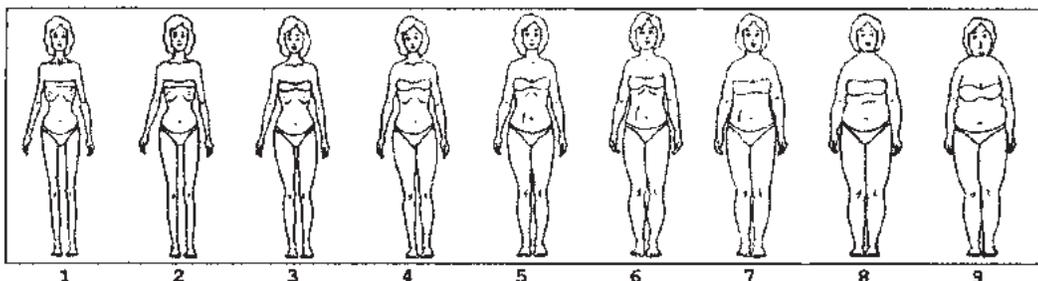
# Femme



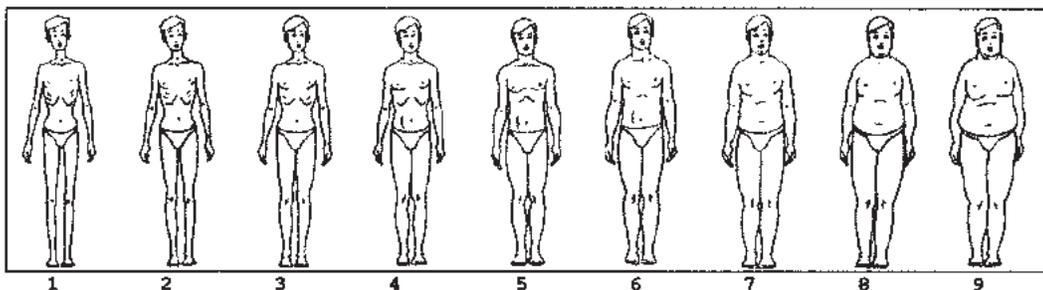
1. Encerle la silhouette **qui te représente le mieux.**



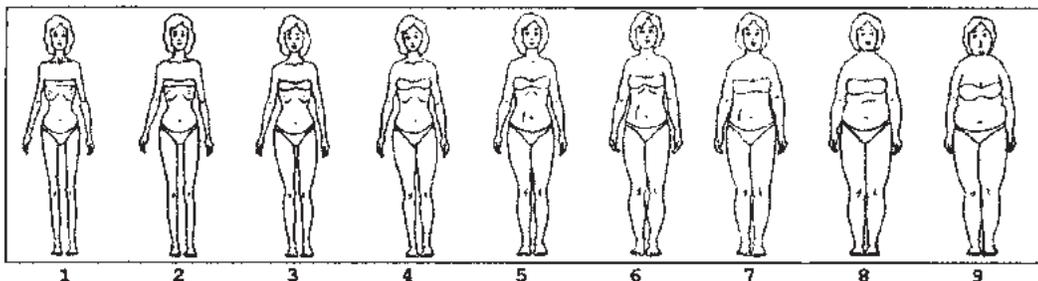
2. Encerle la silhouette **que tu aimerais avoir.**



3. Encerle la silhouette **que tu préfères chez l'autre sexe.**



4. Encerle la silhouette **que tu crois que l'autre sexe préfère.**



\* Activité tirée et adaptée du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

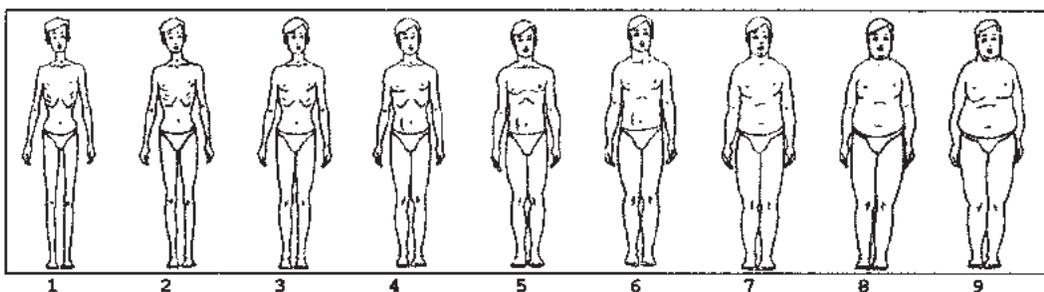


## LE JEU DES SILHOUETTES

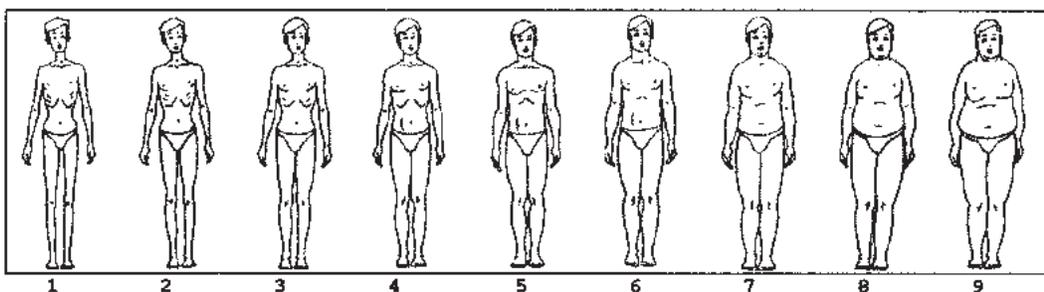
# Homme



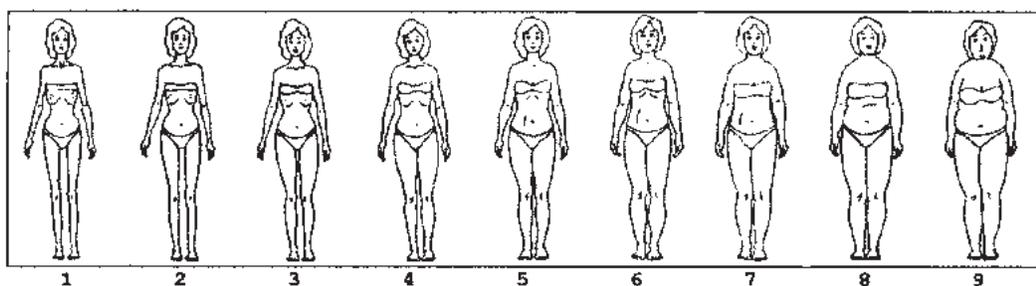
1. Encerle la silhouette **qui te représente le mieux.**



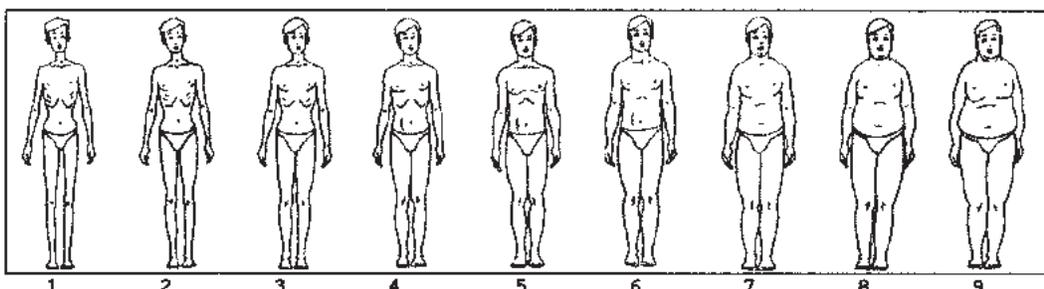
2. Encerle la silhouette **que tu aimerais avoir.**



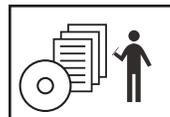
3. Encerle la silhouette **que tu préfères chez l'autre sexe.**



4. Encerle la silhouette **que tu crois que l'autre sexe préfère.**



\* Activité tirée et adaptée du programme : Bien dans sa tête, bien dans sa peau.



## Être « IN »... Être « OUT »... mais être bien dans sa peau

### ALIMENTS



250 g (1/2 lb)	Bœuf haché maigre	
2	Boîtes de 184 g (6,5 oz) de thon dans l'eau	
1	Boîte de 398 ml (14 oz) Olives noires dénoyautées	
2	Poivrons verts	
2	Oignons	
3	Carottes	
1	Pied de brocoli	
1 paquet	Champignons	
2	Gousses d'ail	
250 ml (1 t.)	Sauce tomate	
500 ml (2 t.)	Jus de fruits (sauf ananas et kiwi)	
2	Paquets de 300 g (10 oz) framboises congelées	
1	Citron	
2	Sachets gélatine neutre	
375 ml (1 1/2 t.)	Yogourt nature ou aux framboises	
300 g	Fromage mozzarella part. écrémé	
60 ml (1/4 t.)	Fromage parmesan râpé	
60 ml (1/4 t.)	Noix de pin (pignons) ou noix de Grenoble	
500 ml (2t.)	Basilic frais	
500 g	Plumes crues (Pennines)	
500 g	Spaghettinis crus	
1	Pâte à pizza de 12 pouces	

### ALIMENTS



30 ml (2 c. à table)	Farine tout usage	
500 ml (2 t.)	Bouillon de poulet	
160 ml (2/3 t.)	Huile d'olive	
	Thym séché	
	Basilic séché	
	Poudre d'ail	
	Sel	
	Poivre	

### MATÉRIEL



Tôle à pizza	
Planches à découper	
Couteaux	
Cuillères à mélanger	
Tasses à mesurer	
Ouvre-boîtes	
Râpe	
Cuillères à mesurer	
Poêlon	
Bols à mélanger	
Grand plat rectangulaire ou 8 petits bols individuels	
Fourchettes	
Bouilloire	
Robot culinaire ou mélangeur	
Casseroles	
Linge à vaisselle	
Linge de table	
Papier à mains	
Savon à vaisselle	
Savon à mains	

## ENTRÉE

# Pizza

Donne 8 portions

### Matériel nécessaire

- Tôle à pizza
- Cuillère
- Tasse à mesurer
- Râpe
- Poêlon
- Planche à découper
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Cuillères à mesurer
- Bols à mélanger

### Ingrédients

- |                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| 1                  | Pâte à pizza de 12 po.*              |
| 250 ml (1 tasse)   | Sauce tomate                         |
| 5 ml (1 c. à thé)  | Basilic séché                        |
| 250 g (1/2 lb)     | Bœuf haché maigre                    |
| 125 ml (1/2 tasse) | Olives noires dénoyautées, tranchées |
| 1                  | Poivron vert, en lamelles            |
| 1                  | Petit oignon tranché                 |
| 250 g (1/2 lb)     | Fromage mozzarella râpé              |

\*Tu peux aussi utiliser des pâtes à pizza à croûte mince, carrée, que tu coupes en petits carrés, au lieu de pointes.

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un poêlon, cuire le bœuf haché jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de coloration rosée. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger la sauce tomate et le basilic.

Déposer la croûte sur une tôle à pizza. Étendre la sauce à pizza sur la pâte.

Ajouter le bœuf haché, les olives, le poivron, l'oignon et le fromage.

Cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



## DESSERT

# Gel-yo

Donne 8 portions

### Matériel nécessaire

- Grand bol à mélanger
- Grand plat rectangulaire ou 8 petits bols individuels
- Fourchette
- Bouilloire
- Cuillères et tasses à mesurer

### Ingrédients

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 2 paquets de 300 g   | Framboises congelées                      |
| 30 ml (2 c. à table) | Gélatine neutre (sans saveur) (2 sachets) |
| 125 ml (1/2 tasse)   | Jus (sauf ananas et kiwi*)                |
| 125 ml (1/2 tasse)   | Eau bouillante                            |
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Jus (sauf ananas et kiwi*)                |
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Yogourt nature ou aux framboises          |

\*Les jus de kiwi et d'ananas ne gélifieront pas.

### Préparation

Déposer les fruits dans les bols individuels ou dans un plat rectangulaire.

Dans un grand bol, diluer la gélatine dans 125 ml de jus et attendre 2 minutes. Ajouter l'eau bouillante et brasser pour bien diluer la gélatine.

Ajouter 375 ml de tasse de jus et le yogourt. Bien mélanger.

Recouvrir les fruits de ce mélange.

Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que la gélatine soit prise (environ 15 minutes). Déguster.

Ce dessert est rafraîchissant et nutritif. Si tu préfères, tu peux remplacer les framboises par d'autres fruits et le yogourt aux framboises par la saveur de ton choix.



## Duo pasta Pesto

Donne 12 demi-portions (6 portions si servi seul)

### Matériel nécessaire

- Robot culinaire ou mélangeur
- Couteau
- Tasses à mesurer
- Casserole

### Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Feuilles de basilic frais, bien tassées
2	Gousses d'ail
60 ml (1/4 tasse)	Noix de pin (pignons) ou noix de Grenoble
125 ml (1/2 tasse)	Huile d'olive
60 ml (1/4 tasse)	Fromage parmesan râpé
Au goût	Sel et poivre
500 g	Spaghettinis

Servir avec des olives noires et du fromage mozzarella râpé.



Tu peux utiliser le basilic de ton jardin. L'automne venu, tu peux le transplanter en pot et le garder dans la maison.

## METS PRINCIPAL

### Préparation

Dans un robot culinaire ou un mélangeur, hacher les feuilles de basilic, l'ail et les noix.

Ajouter doucement l'huile. Mélanger. Ajouter le fromage. Mélanger à la fourchette.

Utiliser immédiatement sur des pâtes cuites ou congeler dans des récipients à glaçons (chaque cube donne assez de sauce pour une portion de 250 ml de pâtes).

**Cuisson des pâtes :** Dans une grande casserole, porter l'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau reprenne l'ébullition. Cuire à découvert de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres mais encore fermes. Égoutter et servir.



## Duo pasta Pâtes au thon et citron

Donne 12 demi-portions (6 portions si servi seul)

### Matériel nécessaire

- Poêlon
- Couteau
- Cuillères et tasses à mesurer
- Bol
- Casserole
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper
- Cuillère à mélanger

### Ingrédients

30 ml (2 c. à table)	Huile d'olive
1	Oignon coupé en rondelles
6	Champignons tranchés
2	Boîtes de thon dans l'eau, en morceaux (6,5 oz chacune ou 184 g), égouttées
500 ml (2 tasses)	Bouillon de poulet
30 ml (2 c. à table)	Farine tout usage
30 ml (2 c. à table)	Jus de citron
30 ml (2 c. à table)	Poivron vert haché
5 ml (1 c. à thé)	Zeste de citron
5 ml (1 c. à thé)	Thym séché
1 ml (1/4 c. à thé)	Poudre d'ail
Pincée	Sel et poivre
3	Carottes en juliennes
500 ml (2 tasses)	Bouquets de brocoli
500 g	Plumes (pennines)



## METS PRINCIPAL

### Préparation

Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen. Y cuire l'oignon et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le thon.

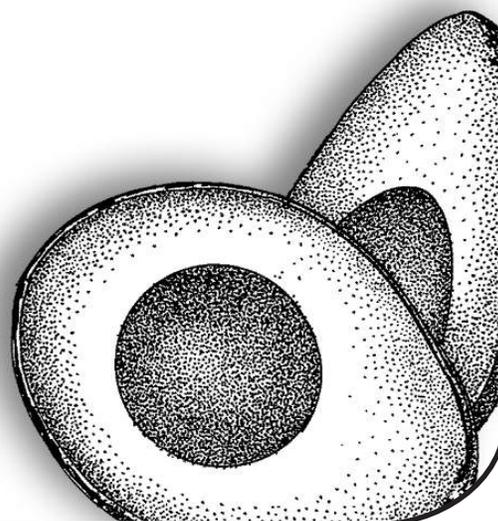
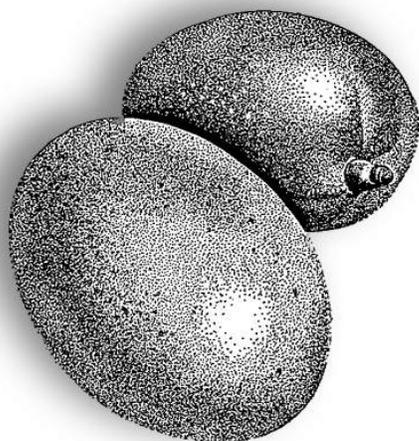
Dans un bol, mélanger le bouillon de poulet froid, la farine, le jus de citron, le piment, le zeste de citron et l'assaisonnement. Incorporer au mélange de thon. Amener à ébullition et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les plumes jusqu'à ce qu'elles soient **al dente** (tendres mais encore fermes), environ 10 à 12 minutes. À la mi-cuisson (c'est-à-dire après 5 à 6 minutes de cuisson), ajouter les carottes. Deux minutes après, ajouter le brocoli. Égoutter. Verser la sauce au thon sur les pâtes et les légumes. Mélanger.



## Bon appétit... Buen provecho...

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'influence des autres pays sur notre alimentation.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser un repas international. Demander aux jeunes de rechercher (sur internet ou autre) de l'information sur différents pays (les coutumes, l'habillement, la décoration, la musique, etc.).</li> <li>• Inviter des gens qui ont déjà vécu au Mexique ou qui l'ont visité et qui pourront en parler.</li> <li>• Présenter différents fruits exotiques, expliquer leurs origines et les faire déguster.</li> <li>• Présenter différentes épices et fines herbes et les faire découvrir aux participants.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser le respect des différences.</li> <li>• Faire connaître et apprécier l'influence et les coutumes des autres pays.</li> <li>• Découvrir des saveurs et des plats «étrangers».</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajitas au poulet</li> <li>• Guacamole</li> <li>• Riz à la mexicaine</li> <li>• Mangue Belle-Hélène</li> </ul>



## Bon appétit... Buen provecho...

## ATELIER

## DÉROULEMENT

## ACTIVITÉ

- Quelques jours avant l'atelier : demander aux jeunes qu'ils recherchent (sur internet ou autre) de l'information sur le pays, les coutumes, l'habillement, la décoration, la musique...
- Si possible, inviter des gens qui ont déjà vécu au Mexique ou dans un autre pays et qui pourront en parler.
- Le jour de l'atelier, avant de débiter la préparation des recettes : présenter différents fruits exotiques et/ou quelques épices et fines herbes, expliquer leurs origines et les faire déguster (voir feuille info-animateur : **Quelques fruits exotiques.** p. 37 et 38 et **Quelques épices et fines herbes** p. 39 à 41).

## BOUFFE

## Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

## Équipe A

- Fajitas au poulet

## Équipe B

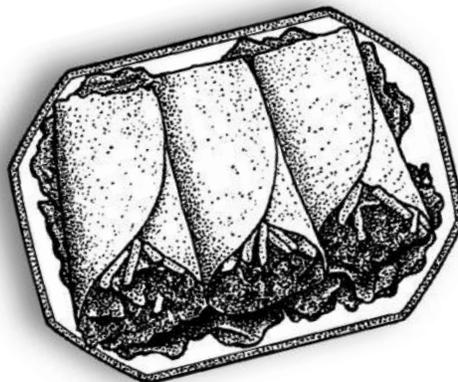
- Guacamole

## Équipe C

- Riz à la mexicaine

## Équipe D

- Mangue Belle-Hélène



# QUELQUES FRUITS EXOTIQUES

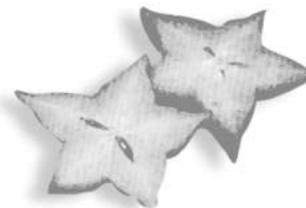
## CARAMBOLE

**Origine :** Asie

**Apparence :** Mesure de 6 cm à 13 cm de long, et de 3 cm à 6 cm de diamètre. La carambole ressemble à une étoile, ce qui explique pourquoi on la nomme aussi « fruit étoilé ». Sa couleur passe du jaune clair au jaune doré à maturité.

**Achat :** Fruit ferme, bien coloré, exempt de meurtrissures et qui dégage un arôme fruité.

**Utilisation :** Sa chair et sa peau sont comestibles crues ou cuites. Très souvent coupée en tranches pour mettre en évidence sa forme étoilée. Bon élément de décoration.



## FRUITS DE LA PASSION

**Origine :** Brésil

**Apparence :** Environ gros comme un œuf. Formé d'une épaisse peau non comestible, lisse et brillante, de couleur jaune, pourpre ou orangée. Cette peau s'amincit et plisse lorsque le fruit parvient à maturité. Elle renferme une substance gélatineuse, dont la couleur varie du vert rosé à diverses teintes de jaune ou d'orangé et peut même être blanche ou incolore. Cette chair enrobe des petites graines noirâtres croquantes et comestibles. Elle est juteuse, sucrée, acidulée, très aromatique et rafraîchissante, et très acide si le fruit n'est pas assez mûr.

**Achat :** Fruit plissé, exempt de meurtrissures et le plus lourd possible. Si la peau est lisse, c'est qu'il n'est pas mûr.

**Utilisation :** Se consomme tel quel à l'aide d'une cuillère. Il aromatise les salades de fruits, les gâteaux, les boissons, etc.



## GOYAVE

**Origine :** Amérique tropicale

**Apparence :** Mesure habituellement de 5 cm à 8 cm de diamètre. Sa mince peau comestible est blanche, jaune, rouge ou verte. Sa chair blanche, jaune, rose orangé ou rouge est très parfumée. Elle renferme de nombreuses petites graines dures comestibles. La goyave a une saveur prononcée qui peut étonner.

**Achat :** Lisse et non meurtrie, ni trop molle, ni trop dure.

**Utilisation :** Crue ou cuite.



## LITCHI

**Origine :** Sud de la Chine

**Apparence :** Petit fruit de 2 cm à 5 cm de diamètre. Coque rugueuse, plutôt mince et rigide, dont l'intérieur est lisse et s'enlève bien. La chair translucide d'un blanc nacré est juteuse, croquante, rafraîchissante, très parfumée et très sucrée. Elle enrobe un gros noyau brunâtre non comestible. La saveur évoque à la fois la fraise, la rose et le muscat.

**Achat :** Frais (choisir des fruits intacts et colorés, exempts de craquellement) ou en conserve.

**Utilisation :** Nature (pelé), comme dessert, dans les salades de fruits, etc.



# QUELQUES FRUITS EXOTIQUES (suite)

## MANGUE

**Origine :** Inde

**Apparence :** Mesure environ 10 cm. Sa peau lisse et mince est verte, jaune ou orangée, teintée de rouge. Sa chair orangée est parfois fibreuse, mais plus souvent onctueuse, juteuse, sucrée et parfumée. Elle adhère à un noyau imposant de forme aplatie.

**Achat :** La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum agréable s'en dégage.

**Utilisation :** Nature, en salade de fruits, dans les yogourts, en coulis, avec de la crème glacée. Elle peut aussi accompagner les viandes et poissons.

**Préparation :** 1. Couper la mangue en deux en passant la lame du couteau près du noyau. Faire de même de l'autre côté. 2. Avec la pointe d'un couteau, tracer un quadrillé dans la chair jusqu'à la peau. 3. Retourner la peau de façon que les cubes de chair se séparent. 4. Détacher les cubes de mangue de la peau en passant la lame d'un couteau près de la peau.



## PAPAYE

**Origine :** Amérique centrale

**Apparence :** De forme sphérique ou cylindrique, mesure entre 10 cm et 50 cm. Mince peau lisse non comestible de couleur jaune orangé, jaune rougeâtre ou vert jaunâtre. Sa chair juteuse est généralement de couleur jaune orangé. Sa texture, semblable à celle du cantaloup est plus moelleuse. Des graines noirâtres enrobées de mucilage sont logées dans la cavité centrale.

Ces graines comestibles ressemblent à de gros grains de poivre; leur saveur est piquante.

**Achat :** Fraîche : choisir une papaye dont la peau d'un jaune orangé cède sous une légère pression des doigts. On retrouve aussi de la papaye séchée.

**Utilisation :** Consommée à la cuillère, dans les yogourts, salade de fruits, avec le jambon ou le poulet. Les graines peuvent être broyées et utilisées comme poivre.



## GRENADE (POMME-GRENADE)

**Origine :** Asie (Iran)

**Apparence :** Grosse baie ronde mesurant environ 10 cm à l'écorce dure et coriace. Elle est de couleur rouge ou jaune-beige pigmentée de brun. Elle renferme de nombreux pépins enrobés d'une pulpe juteuse de chair transparente, rafraîchissante, plus ou moins sucrée et acide selon les variétés. Seuls les pépins constituent la partie comestible de la grenade.

**Achat :** Écorce foncée, d'un rouge profond à brun. Les petites grenades sont ordinairement sèches et immangeables. Plus le fruit est lourd, plus la pulpe sera juteuse. On dit que le fruit est mûr lorsqu'en tapant dessus, il émet un son métallique.

**Utilisation :** Le jus est utilisé pour faire des sorbets, des boissons, du sirop de grenadine artisanal et il entre comme ingrédient dans des plats cuisinés (cuisine libanaise, indienne et iranienne).



# QUELQUES ÉPICES ET FINES HERBES

## ÉPICES

### CANNELLE

Écorce séchée du cannelier, la cannelle aromatise divers aliments, notamment gâteaux, biscuits, tartes aux pommes, beignes, brioches, puddings, crêpes, compotes, yogourts et friandises.

Origine : Chine

---

### CLOU DE GIROFLE

Le clou de girofle entier est associé traditionnellement à la cuisson du jambon. Il orne aussi les oranges ainsi que les oignons dans les bouillis et les braisés. Il assaisonne compotes de fruits, marinades, cornichons au vinaigre et parfume le café. Moulu, le clou de girofle aromatise notamment farces, boudin, charcuteries, bœuf, agneau, pot-au-feu, pains de viande, fromage de tête, cornichons, marinades, soupes, légumes, gâteaux, biscuits, compotes, jus et vins chauds. C'est un des ingrédients du pain d'épice.

Origine : Indonésie

---

### MUSCADE

La muscade s'utilise tant avec les aliments sucrés que salés. Elle aromatise les mets à base de pommes de terre, d'œufs et de fromage ainsi que les gâteaux, puddings, tartes, compotes et marinades. La muscade se marie particulièrement bien avec les produits laitiers, mais supporte mal le voisinage d'autres épices parfumées.

Origine : Indonésie

---

### CUMIN

Les cuisines arabe, indienne et mexicaine font un grand usage du cumin. Il aromatise notamment soupes, légumes, fromages, œufs, riz, légumineuses, saucisses, ragoûts, pâtés, bœuf, marinades, pâtisseries et pain.

Origine : Méditerranée

---

### CURCUMA

À cause de sa saveur prononcée, le curcuma est à utiliser avec modération pour éviter qu'il ne masque le goût des autres aliments. Cette épice est prisée dans le Sud-Est asiatique, où elle colore et assaisonne une grande quantité de plats, notamment soupes, sauces, salades, lentilles, riz, œufs, poissons et crustacés.

Origine : Indonésie ou Malaisie

# QUELQUES ÉPICES ET FINES HERBES (suite)

## GINGEMBRE

Le gingembre frais est un aliment de base de la cuisine asiatique; il assaisonne aussi bien des aliments salés que sucrés. Il aromatise entre autres sauces, viandes, volailles, poissons, fruits de mer, légumes, riz, tofu, marinades, potages, fruits, gâteaux et boissons.

Origine : Asie du Sud

---

## PIMENT DE CAYENNE

Aussi appelé « Poivre de Cayenne ». Il est une poudre de piments rouges déshydratés à saveur particulièrement piquante. Le piment de Cayenne est très utilisé en Amérique latine et en Inde. Il sert à la fabrication de la sauce Tabasco® et à l'assaisonnement du chili et du curry.

Origine : Guyane française

---

## POIVRE

Le poivre est une des épices les plus employées dans le monde. On l'ajoute à presque tous les aliments salés, chauds ou froids. Il existe différentes variétés de poivre.

**Le poivre vert** : il provient du fruit cueilli lorsqu'il est encore vert. Il est peu piquant et légèrement fruité.

**Le poivre noir** : il provient du fruit cueilli lorsqu'il commence à devenir rouge, à moitié mûr. Il est mis à sécher et devient ridé et de couleur noirâtre. Il est le plus piquant et le plus aromatique des poivres.

**Le poivre blanc** : il provient du fruit cueilli très mûr, complètement rouge. Il est mis à tremper dans l'eau salée pendant quelques jours afin de dissoudre l'enveloppe extérieure noirâtre qui recouvre le grain. Le poivre blanc est plus doux que le poivre noir.

**Le poivre rose** : il provient d'une espèce différente. C'est une baie déshydratée de saveur délicate, parfumée et légèrement piquante, qui s'altère rapidement.

Notez que la saveur du poivre s'accroît lorsque les aliments sont congelés.

Origine : Inde

---

## CURRY

Le curry constitue la base de la cuisine indienne. Le mot « curry » désigne un mélange d'épices. Il peut contenir 15 à 20 ingrédients tel que la cannelle, la coriandre, le cumin, le curcuma, le poivre, la cardamome, le gingembre, la muscade, etc. Au Sri Lanka, on lui ajoute du lait de coco; en Thaïlande, de la pâte de crevettes. Le curry a un usage varié, car il assaisonne aussi bien les plats de viandes, végétariens (pois chiches, lentilles, etc), les soupes, les légumes, les pâtes, le riz, etc. Avant de l'incorporer aux mets, la poudre de curry doit être chauffée dans un corps gras afin de bien faire ressortir ses arômes.

Origine : Inde

# QUELQUES ÉPICES ET FINES HERBES (suite)

## **FINES HERBES**

### **LAURIER**

Les feuilles de laurier s'utilisent entières ou émiettées, fraîches ou séchées. Toutefois, en cuisine, on les utilise habituellement séchées puisqu'elles sont amères à l'état frais. Même sèches, elles sont très parfumées. Les utiliser avec parcimonie; bien souvent une seule feuille suffit par plat. Plus elles cuisent longtemps dans un liquide, plus elles confèrent de la saveur aux mets. Les feuilles de laurier aromatisent sauces, soupes, ragoûts, viandes, volailles, poissons, légumes, légumineuses, terrines, pâtés, marinades, bref presque tout, mais particulièrement les plats mijotés. Moulu, le laurier aromatisé les farces et les marinades.

Origine : Méditerranée, Grèce

---

### **MARJOLAINE/ORIGAN**

La marjolaine et l'origan s'utilisent frais, séchés ou moulus. La marjolaine a une saveur légèrement plus douce que l'origan. Ces fines herbes sont indispensables dans la cuisine méditerranéenne, notamment la cuisine italienne et provençale. Ces deux herbes aromatisent non seulement les mets à la tomate, mais également les vinaigrettes, les sauces, les farces, les légumes (oignons, épinards, courgettes et aubergines), les poissons, les fruits de mer, les légumineuses, les œufs, la viande, la volaille, la charcuterie, bref à peu près tout.

Origine : Europe du Nord

---

### **BASILIC**

Il existe une cinquantaine d'espèces de basilic et probablement des centaines de variétés, l'apparence et la saveur pouvant varier considérablement de l'une à l'autre. On trouve à certaines variétés des notes de réglisse, de cannelle, de citron ou de lime, selon le cas. Il n'y a guère de plantes qui s'entendent aussi bien et qui sont aussi intimement liées que la tomate et le basilic.

Origine : Inde

---

### **THYM**

Le thym frais se marie particulièrement bien avec les haricots secs, les sauces, les œufs, les coulis de tomates, les légumes et les farces ainsi qu'avec les viandes et les poissons grillés. Frais ou séché, il résiste bien aux longues cuissons, c'est donc un compagnon idéal des ragoûts, soupes et sauces tomate. Lorsqu'on l'utilise entier, retirer les tiges avant de servir.

Origine : Méditerranée

# QUELQUES ÉPICES ET FINES HERBES (suite)

## MENTHE

La menthe s'utilise fraîche ou séchée. Elle assaisonne notamment soupes froides ou chaudes, sauces, certains légumes (aubergine, chou, concombre, pois, tomate), salades de pommes de terre, viandes, gibiers, poissons et crèmes glacées. Il est préférable de ne pas associer la menthe à d'autres aromates, mais elle peut être délicieuse mélangée au citron; elle aromatise agréablement vinaigrettes et mayonnaises.

Origine : Méditerranée

## PERSIL

Le persil a un emploi presque illimité. Il s'utilise frais, séché, congelé ou mariné. Frais, il a plus de valeur nutritive et de saveur. L'ajouter à la dernière minute aux aliments cuits, il conserve plus de fermeté, de couleur, de saveur et de valeur nutritive. Les tiges comme les feuilles sont comestibles. Le persil est un des éléments indispensables du bouquet garni, avec le thym et le laurier.

Origine : Europe

## ROMARIN

Le romarin a une saveur piquante et parfumée assez prononcée. L'utiliser à petites doses afin de ne pas masquer la saveur des aliments. Le romarin est très estimé dans le sud de la France et en Italie où on l'incorpore à une grande quantité de mets, tels les soupes, les farces, les sauces et les marinades.

Origine : Méditerranée

## CORIANDRE

En orient, on la met notamment dans les salades, les soupes, les sauces et les sandwichs. L'utiliser avec discrétion si on n'est pas familier avec sa saveur, qui peut déplaire ou, à tout le moins, étonner. Dans certains pays du Moyen-Orient, la coriandre moulue s'utilise au même titre que le sel comme épice de table.

Origine : Méditerranée

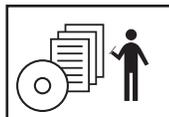


*Bonne idée de cultiver vos propres fines herbes! Dans le potager ou en pot sur le balcon, accessibilité et fraîcheur assurées!*

*N'oubliez pas de les rentrer dans la maison des jeunes à l'automne, vous en aurez ainsi à l'année.*

*P.-S. : Ça se congèle aussi très bien.*





## Bon appétit... Buen provecho...

<b>ALIMENTS</b>		✓
8	Poitrines de poulet désossées, sans peau	
625 ml (2 1/2 t.)	Bouillon de poulet	
16	Tortillas	
4	Mangues	
1	Citron	
60 ml (1/4 t.)	Jus de lime	
1	Boîte de 542 ml (19 oz) Tomates en conserve	
80 ml (1/3 t.)	Pois verts congelés	
3	Oignons	
2	Échalotes	
2	Poivrons verts	
4	Branches de céleri	
1	Tomate mûre	
2	Avocats moyens	
8	Gousses d'ail	
	Salsa	
2	Branches de coriandre fraîche (facultatif)	
175 g	Yogourt nature	
500 ml (2 t.)	Crème glacée à la vanille	
450 g (16 oz)	Chocolat mi-sucré	
350 ml (1 1/2 t.)	Riz à grain long	
60 ml (1/4 t.)	Huile de canola	
	Cumin	
	Sauce Tabasco	
	Sel	
	Paprika	
	Piment de cayenne	
	Coriandre moulue	
	Poivre	

<b>MATÉRIEL</b>		✓
	Couteaux	
	Planches à découper	
	Poêlon	
	Fourchettes	
	Bols à mélanger	
	Bain-marie	
	Cuillères à mesurer	
	Tasses à mesurer	
	Casseroles	
	Mélangeur ou robot	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	

# Fajitas au poulet

Donne 8 portions de 2 tortillas

METS PRINCIPAL

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Bol à mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper
- Poêlon

## Ingrédients

8	Poitrines de poulet désossées, sans peau
125 ml (1/2 tasse)	Bouillon de poulet
60 ml (1/4 tasse)	Jus de lime
4	Gousses d'ail, hachées fin
10 ml (2 c. à thé)	Cumin
5 ml (1 c. à thé)	Coriandre moulue
2 ml (1/2 c. à thé)	Poivre
16	Tortillas
60 ml (1/4 tasse)	Huile de canola
2	Oignons émincés
2	Poivrons verts en fines lanières
4	Branches de céleri tranchées

## Garniture

Salsa, guacamole, yogourt nature

Avant de servir : Garnir chaque tortilla chaude de salsa, de guacamole, de yogourt nature, puis de la préparation au poulet. Replier les tortillas et savourer.

## Préparation

Couper le poulet en travers en languettes de 1 cm de largeur. Dans un bol, mélanger le bouillon, le jus de lime, l'ail, le cumin, la coriandre et le poivre. Ajouter le poulet et mélanger pour bien l'enrober. Laisser mariner au moins 20 minutes au réfrigérateur.

Envelopper les tortillas dans du papier d'aluminium et les faire chauffer au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 10 minutes.

Entretemps, dans un poêlon, faire chauffer la moitié de l'huile à feu vif. Y faire sauter l'oignon, le poivron et le céleri pendant une minute. Retirer du poêlon et réserver.

Égoutter le poulet. Ajouter le reste de l'huile dans le poêlon et y faire sauter le poulet pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa coloration rosée à l'intérieur. Ajouter les légumes. Bien mélanger et servir.



La cuisine du monde est pleine de saveurs. Dans cette recette, tu peux goûter le cumin et la coriandre.



# Guacamole

Donne 6 à 10 portions

ACCOMPAGNEMENT

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Fourchette

## Ingrédients

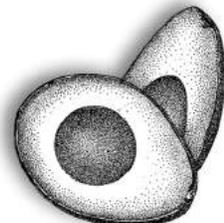
2	Avocats moyens en purée
1	Tomate mûre, hachée
Jus de 1/2	Citron
2	Échalotes émincées
2	Branches de coriandre fraîche hachées (facultatif)
2	Gousses d'ail hachées
1 ou 2 gouttes	Sauce Tabasco

La coriandre fraîche, c'est à découvrir!

## Préparation

Mélanger tous les ingrédients et servir avec des crudités ou des tortillas.

**Purée d'avocat :** Si l'avocat est bien mûr, il est habituellement possible de le mettre en purée à l'aide d'une fourchette seulement. Pour une texture plus lisse, utiliser un robot culinaire.



## ACCOMPAGNEMENT

# Riz à la mexicaine

Donne 6 à 8 portions

### Matériel nécessaire

- Casserole
- Couteau
- Mélangeur ou robot
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper

### Ingrédients

1	Gros oignon émincé
2	Gousses d'ail émincées
542 ml (19 oz)	Tomates en conserve, égouttées, épépinées et hachées
350 ml (1 1/2 tasse)	Riz à grain long
500 ml (2 tasses)	Bouillon de poulet
	Sel et poivre au goût
15 ml (1 c. à table)	Paprika
10 ml (2 c. à thé)	Piment de cayenne
80 ml (1/3 tasse)	Pois verts congelés

### Préparation

Au mélangeur ou au robot, réduire en purée l'oignon, l'ail et les tomates. Réserver.

Mettre le riz dans une casserole. Ajouter la purée d'oignon et de tomates, le bouillon, le sel, le poivre, le paprika et le poivre de cayenne. Amener à ébullition, baisser le feu et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit tout absorbé.

Ajouter les pois et cuire en remuant occasionnellement 5 minutes de plus.

Le paprika et le piment de Cayenne donneront un goût épicé à ce plat.



## DESSERT

# Mangue Belle-Hélène

Donne 8 portions

### Matériel nécessaire

- Couteau
- Casserole
- Tasse à mesurer
- Planche à découper
- Bain-marie ou tasse en verre si vous utilisez le micro-ondes

### Ingrédients

4	Mangues*
500 ml (2 tasses)	Crème glacée à la vanille
450 g (16 oz)	Chocolat mi-sucré

\*Les mangues peuvent être remplacées par des poires ou des pêches. Ce n'est pas très « mexicain » mais c'est plus économique et quand même très bon!



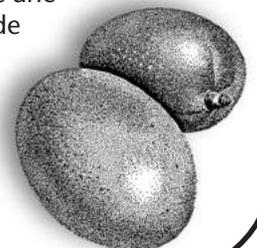
### Préparation

Couper les mangues en deux dans le sens de la longueur en ayant soin de ne pas couper en plein centre pour éviter le noyau.

Peler les fruits et disposer chaque moitié dans une coupe individuelle.

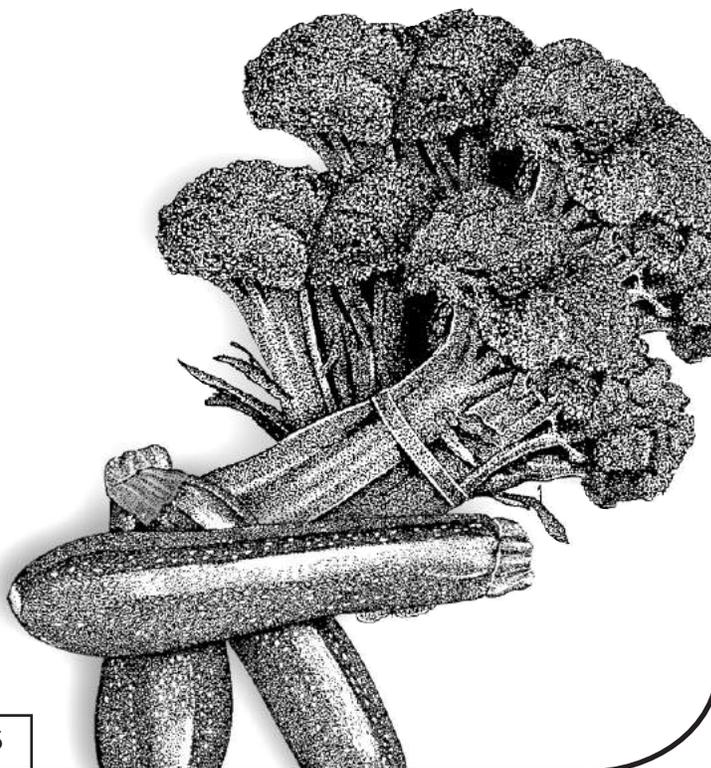
Couper les morceaux de chocolat et faire fondre dans un bain-marie, en évitant que l'eau touche à la partie supérieure du bain-marie et qu'elle bout à trop fort bouillon. Retirer du feu. Ou faire fondre au micro-ondes à intensité moyenne une minute à la fois, jusqu'à ce que le chocolat soit mou. Agiter avec une cuillère de bois. Au moment de servir, déposer une boule de crème glacée au côté de la demi-mangue et napper aussitôt du chocolat fondu.

Servir immédiatement.



## Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisiner avec le micro-ondes.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion sur le thème des repas en famille et entre amis à l'aide des questions de réflexion de la p. 50.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à utiliser le micro-ondes pour autre chose que réchauffer ou décongeler.</li> <li>• Faire connaître les avantages du micro-ondes et les règles à suivre pour bien l'utiliser (voir feuille : <b>Au micro-ondes... mode d'emploi!</b>, p. 48).</li> <li>• Faire connaître les bienfaits des repas en famille.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain de viande à l'italienne</li> <li>• Riz au micro-ondes</li> <li>• Légumes à la chinoise</li> <li>• Pommes à l'érable</li> </ul>



## Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!

### ATELIER

### DÉROULEMENT

#### ACTIVITÉ

- Donner l'information générale sur l'utilisation du micro-ondes avant de débiter l'atelier-bouffe (voir feuille : **Au micro-ondes... mode d'emploi!** p. 48).
- Avant de débiter l'atelier-bouffe, prendre quelques minutes pour discuter des repas en famille (voir feuilles : **Manger en famille, un must**, p. 49 et feuille : **Manger en famille, un sujet de discussion**, p. 50).

#### BOUFFE

##### Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 3 équipes (A-B-C) de 2 ou 3 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

#### Équipe A

- Pain de viande à l'italienne

#### Équipe B

- Riz au micro-ondes

#### Équipe C

- Légumes à la chinoise

#### Équipe A, B, ou C

- Pommes à l'érable : Préparer la recette au moment du repas, après avoir mangé le pain de viande

Note: Une autre recette au micro-ondes, « Pouding à la vanille » est donnée dans l'atelier 11.



## Au micro-ondes... mode d'emploi!

Nombreux sont ceux qui apprécient le côté pratique des fours à micro-ondes pour dégeler, cuire ou réchauffer les aliments.

### Mais, comment ça marche?

Les micro-ondes sont une forme d'énergie électromagnétique à haute fréquence. Elles sont générées électroniquement et ne proviennent pas de sources radioactives. Elles ne rendent donc pas les aliments ni le four en soi radioactif.

### Qu'arrive-t-il de la valeur nutritive?

N'ayez pas peur pour les vitamines, elles garderont bonne mine. En effet, le micro-ondes cuit les aliments si rapidement et dans si peu d'eau (par exemple les légumes), que la plupart des éléments nutritifs sont conservés.

### Règles de sécurité :

Voici certaines règles à suivre pour la réussite des recettes et la sécurité des utilisateurs.

**Règle no 1 :** Jamais de métal! (Ustensiles, bols, assiettes, papier d'aluminium etc.).

**Règle no 2 :** Attention au plastique qui n'est pas conçu pour le micro-ondes (plats de margarine, de yogourt ou de mets chinois etc.). En chauffant, ce plastique fond et les produits chimiques du plastique se retrouvent dans nos aliments. C'est la même chose pour les pellicules de plastique (style Saran Wrap). Elles doivent être conçues pour le micro-ondes et ne pas toucher aux aliments lors de la cuisson.

**Règle no 3 :** Ne jamais faire fonctionner le four à micro-ondes vide.

**Règle no 4 :** Ne jamais utiliser un four à micro-ondes endommagé ou dont la porte ferme mal.

**Règle no 5 :** Attention aux explosions!! Ne jamais faire chauffer les aliments sans laisser s'échapper la vapeur (exemples: pomme de terre avec la pelure non perforée et jaune d'œuf non troué, contenant fermé hermétiquement, etc.).

**Règle no 6 :** Toujours vérifier la température des aliments avant de les servir. Plusieurs cas de brûlures arrivent lors de la dégustation. Le micro-ondes cuit inégalement, donc certaines parties sont tièdes et d'autres sont brûlantes. Pour les substances qui peuvent être brassées, il suffit d'agiter pour répartir la chaleur.

**Règle no 7 :** Nettoyer le four à micro-ondes régulièrement avec de l'eau chaude et du savon.



# Manger en famille, un must!

## Saviez-vous que...

Partager un repas en famille au cours de l'adolescence a une influence positive sur la qualité de l'alimentation, et les bonnes habitudes alimentaires se poursuivent à l'âge adulte.

## Pourquoi manger en famille?

Les bienfaits nutritionnels sont considérables.

### Plus grande consommation

- ✓ de fruits
- ✓ de légumes
- ✓ de céréales
- ✓ d'aliments riches en calcium

### Plus faible consommation

- ✓ d'aliments frits
- ✓ de boissons gazeuses
- ✓ de matières grasses totales
- ✓ de gras saturés

En plus des bienfaits nutritionnels, il y a des avantages non nutritionnels aux repas en famille.

- ✓ Diminution d'abus d'alcool ou d'autres drogues
- ✓ Resserrement des liens familiaux
- ✓ Meilleure communication
- ✓ Meilleure estime de soi

## Pourquoi manger loin des sources de distraction (télévision, etc.)?

- ✓ Plus grande appréciation du contenu de l'assiette
- ✓ Plus grande satisfaction lors des repas
- ✓ Écoute des signaux de satiété (sensation de ne plus avoir faim)
- ✓ Meilleure communication



# Manger en famille, un sujet de discussion

## Questions de discussion

Les questions suivantes vous permettent d'animer la discussion autour du thème de l'atelier. Elles peuvent vous inspirer pour approfondir le sujet avec les jeunes.

1. Qu'est-ce que c'est, pour vous, un repas agréable?
  - Quels sont les éléments importants qui font que le repas est agréable?
  - Est-ce que manger en famille fait partie de ces éléments?
  - Le lieu (pièce de la maison) où vous mangez est-il important?
2. Qu'aimeriez-vous changer aux heures de repas?
3. Participez-vous à la préparation des repas?
4. Quelles sont vos recettes préférées?
5. Quel serait votre meilleur repas du soir?
  - Avec qui mangeriez-vous?
  - Quel serait le menu?
  - Quel genre d'ambiance donneriez-vous à la soirée?
6. Mangez-vous différemment lorsque vous mangez seul?

## Messages à diffuser

- ✓ Manger en famille a des bienfaits nutritionnels, mais aussi psychologiques.
- ✓ Les heures de repas sont un bon prétexte pour discuter.
- ✓ Manger devant la télévision ou avec une autre source de distraction nuit à l'écoute des signaux de satiété.
- ✓ Il faut trouver du plaisir à manger, même lorsqu'on mange seul.



## Cuisiner c'est beaucoup trop long! Vite le micro-ondes!

### ALIMENTS

		✓
675 g (1 1/2 lb)	Bœuf haché maigre	
1	Oeuf	
300 g (1/2 lb)	Fromage mozzarella partiellement écrémé	
10 ml ) (2 c. à thé)	Fromage parmesan râpé	
125 ml (1/2 t.)	Fromage Quark ou Yogourt grec nature	
500 ml (2 t.)	Riz	
125 ml (1/2 t.)	Gruau	
30 ml (2 c. à table)	Bouillon de poulet concentré	
1	Pied de brocoli	
1	Poivron vert	
1	Zucchini	
2	Branches de céleri	
1	Tomate	
4	Échalotes	
1	Gousse d'ail	
1	Boîte de 284 ml (8 oz) Crème de tomates	
8	Pommes	
60 ml (1/4 t.)	Huile végétale	
30 ml (2 c. à t.)	Sauce soya légère	
	Sucre	
60 ml (1/4 t.)	Sirop d'érable	
	Cannelle	
	Origan	
	Gingembre moulu ou gingembre frais	
	Poivre	

### MATÉRIEL

	✓
Grand bol à mélanger	
Râpe	
Tasses à mesurer	
Ouvre-boîtes	
Cuillères à mesurer	
Moule à pain en verre, de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po)	
Planches à découper	
Couteaux	
Plat en verre allant au micro-ondes	
Vide-pomme	
Pellicule de plastique	
Linge à vaisselle	
Linge de table	
Papier à mains	
Savon à vaisselle	
Savon à mains	
Thermomètre*	

\* Afin de vous assurer que la cuisson de la viande est adéquate, il est fortement recommandé d'utiliser un thermomètre à viande.

## Pain de viande à l'italienne

Donne 6 à 8 portions

### Matériel nécessaire

- Grand bol à mélanger
- Ouvre-boîtes
- Cuillères et tasses à mesurer
- Moule à pain en verre, de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po)
- Râpe
- Thermomètre

Utiliser un thermomètre afin de vous assurer que la cuisson de la viande est adéquate. La température devrait atteindre 71°C.

### Ingrédients

675 g (1 1/2 lb)	Bœuf haché maigre
125 ml (1/2 tasse)	Gruau
125 ml (1/2 tasse)	Crème de tomates en conserve
1	Oeuf
5 ml (1 c. à thé)	Origan
2 ml (1/2 c. à thé)	Poivre
250 ml (1 tasse)	Fromage mozzarella râpé

### Garniture

60 ml (1/4 tasse)	Crème de tomates en conserve
250 ml (1 tasse)	Fromage mozzarella râpé
10 ml (2 c. à thé)	Fromage parmesan râpé

### Préparation

Dans un grand bol, mélanger ensemble : le bœuf, le gruau, la crème de tomates, l'origan, l'œuf, le poivre et le fromage mozzarella. Déposer ce mélange dans un moule à pain légèrement graissé.

Cuire au micro-ondes à puissance maximale\* pendant 8 minutes. Continuer la cuisson à puissance moyenne pendant 5 à 6 minutes.

### Garniture

Étendre la soupe aux tomates sur le pain de viande. Ajouter le fromage mozzarella râpé et saupoudrer de fromage parmesan.

Couvrir et laisser reposer 5 minutes.



\*La période d'attente après la cuisson permet à la chaleur de se répartir uniformément.

## ACCOMPAGNEMENT

## Riz au micro-ondes

Donne 8 portions

### Matériel nécessaire

- Plat en verre allant au micro-ondes
- Cuillères à mesurer
- Tasse à mesurer

### Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Riz
1 L (4 tasses)	Eau
30 ml (2 c. à table)	Bouillon de poulet concentré

Couvrir l'aliment avec une pellicule plastique ou un couvercle conçu pour le micro-ondes aide à garder son humidité et à éviter les éclaboussures. N'oublie pas de laisser un petit coin ouvert afin que la vapeur s'échappe.

### Préparation

Combiner tous les ingrédients dans un plat en verre allant au micro-ondes.

Couvrir et cuire à puissance moyenne-élevée\* (75 % de la puissance de cuisson) pendant 18 à 20 minutes. Retirer du four à micro-ondes et laisser reposer, à couvert, pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Faire gonfler à l'aide d'une fourchette et servir.

\*La puissance de cuisson des fours à micro-ondes peut varier. Le temps indiqué est approximatif. Il faudra peut-être l'adapter à la puissance de cuisson de son four.



# Légumes à la chinoise

Donne 6 à 8 portions

## Matériel nécessaire

- Planche à découper
- Pellicule de plastique
- Plat en verre allant au micro-ondes
- Couteau

## Ingrédients

1	Pied de brocoli
1	Poivron vert coupé en bâtonnets
1	Zucchini tranché, non pelé
2	Branches de céleri coupées en biseaux
1	Tomate en quartiers
4	Échalotes
15 ml (1 c. à table)	Eau

## Sauce Tériyaki

60 ml (1/4 tasse)	Huile végétale
30 ml (2 c. à table)	Sauce soya légère
1	Gousse d'ail hachée fin
5 ml (1 c. à thé)	Gingembre moulu ou gingembre frais râpé
15 ml (1 c. à table)	Sucre
2 ml (1/2 c. à thé)	

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol en verre. Cuire à puissance maximale (high) durant 2 minutes et en verser au goût sur les légumes. On peut doubler la recette de sauce et la conserver au réfrigérateur plusieurs jours.

*Le gingembre donne un goût typiquement asiatique à ces légumes.*

*\* La puissance de cuisson des fours à micro-ondes peut varier. Le temps indiqué est approximatif. Il faudra peut-être l'adapter à la puissance de cuisson de son four.*

## Préparation

Défaire le brocoli en petits bouquets.

Dans un grand plat allant au micro-ondes, disposer les bouquets de brocoli tout autour du plat. Ajouter les bâtonnets de poivron vert.

Peler les tiges de brocoli et les trancher sur le biais. Les mélanger avec le zucchini et le céleri, puis placer ce mélange à la suite du poivron. Ajouter les quartiers de tomates, en couronne au milieu du plat.

Couper les échalotes en deux sur le sens de la longueur et les placer par-dessus. Ajouter l'eau et couvrir d'une pellicule de plastique.

Cuire à intensité maximum\* (high) 8 à 10 minutes. Arroser de sauce Tériyaki et servir.

# Pommes à l'érable

Donne 4 portions

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères à mesurer
- Vide-pomme
- Plat en verre allant au micro-ondes

## Ingrédients

8	Pommes
60 ml (1/4 tasse)	Sirop d'érable
1 pincée	Cannelle
125 ml (1/2 tasse)	Fromage Quark ou Yogourt grec nature

*Tu n'as pas de sirop d'érable? Essaie avec du miel ou de la cassonade et du beurre. Tu n'as pas de fromage Quark? Essaie avec de la crème glacée. C'est bon à s'en lécher les doigts!*



Référez-vous à la fiche « À chaque pomme, son usage » (atelier 10, p. 89) pour savoir quelle pomme utiliser dans cette recette.



## Préparation

Enlever les cœurs et peler le tiers de la partie supérieure des pommes. Déposer dans un plat en verre et verser 30 ml de sirop sur les pommes.

Cuire à puissance maximale\* durant 5 à 7 minutes à découvert. Parsemer de cannelle et ajouter l'autre 30 ml de sirop. Cuire 2 à 3 minutes de plus. Servir chaud en remplissant le centre de la pomme de fromage Quark.

Note: si le micro-ondes ne peut contenir 8 pommes, faire la moitié de la recette deux fois, en prenant soin de diminuer le temps de cuisson.

*\* La puissance de cuisson des fours à micro-ondes peut varier. Le temps indiqué est approximatif. Il faudra peut-être l'adapter à la puissance de cuisson de son four.*

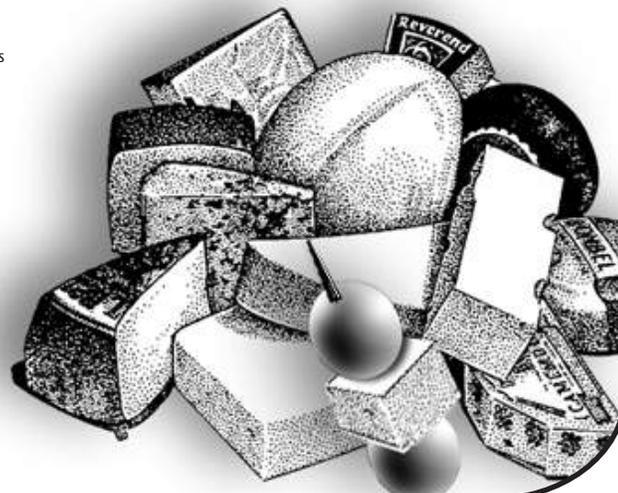


## La collation... ça ravigote!

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le rôle de la collation dans l'alimentation.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparation de collations pour une soirée ou une nuit de cinéma.</li> <li>• Discussion sur l'influence de la télévision, de l'ordinateur et des autres ressources technologiques à l'atteinte d'un mode de vie sain. Référez-vous à la feuille <b>Saviez-vous que...</b> p. 56 et à la mise en situation <b>Lisa et Hugo n'ont d'yeux que pour leurs écrans</b> p. 57*.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présenter des aliments intéressants à manger à la collation, en arrivant de l'école ou en « faim » de soirée.</li> <li>• Proposer aux jeunes des aliments qu'ils pourront manger en « pièces détachées » et qui, à la limite, peuvent aussi constituer un repas complet.</li> <li>• Faire prendre conscience de l'influence de la télévision et des autres médias électroniques sur notre style de vie et de l'importance d'un mode de vie physiquement actif. Échanger sur leur utilité et les conséquences d'une grande utilisation.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barres granola</li> <li>• Croustilles Olé! Olé!</li> <li>• Brochettes fruitées</li> <li>• Pois chiches grillés</li> <li>• Pop-corn savoureux</li> </ul>

Source : COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 2011). L'activité physique, le sport et les jeunes (Avis du comité). Québec, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec, p. 9, 75.

\* Document inspiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seul.



## La collation... ça ravigote!

### ATELIER

### DÉROULEMENT

#### ACTIVITÉ

- Discuter à partir de la feuille **Saviez-vous que...** p. 56 et de la mise en situation **Lisa et Hugo n'ont d'yeux que pour leurs écrans** p. 57.
- Durant la soirée ou la nuit, en profiter pour faire bouger les jeunes entre les films.

#### BOUFFE

##### Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

#### Équipe A

- Barres granola

#### Équipe B

- Brochettes fruitées

#### Équipe C

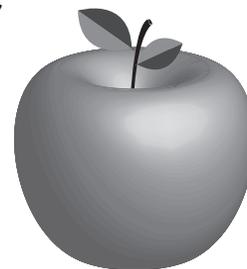
- Croustilles Olé! Olé! Préparer tous les ingrédients et faire gratiner seulement au moment de servir

#### Équipe D

- Pois chiches grillés
- Popcorn savoureux

## Saviez-vous que...

- En plus d'être une forme de divertissement, les activités physiques et sportives ont des effets intéressants sur la condition physique, la santé physique et mentale ainsi que sur la réussite scolaire. De plus, elles sont associées à la persévérance scolaire et à d'importants facteurs liés au bien-être et à la qualité de vie, notamment les compétences sociales et relationnelles.
- Le comité scientifique de Kino-Québec recommande que les jeunes fassent « le plus d'activités physiques possible » (sans aller vers l'entraînement excessif). Toutefois, pour des données plus quantifiables, l'Organisation mondiale de la Santé recommande aux jeunes de pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée au moins 60 minutes par jour.
- Selon l'enquête sur l'activité physique au Québec de 1995 à 2005, environ un garçon de 12-17 ans sur deux (48 %) et près de deux filles sur trois (65 %) faisaient moins de sept heures par semaine d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée durant leurs loisirs.
- Afin de favoriser la pratique de l'activité physique chez les jeunes :
  - proposer des séances où il y a de la variété, des défis et des occasions de valorisation pour tous, y compris ceux et celles qui n'ont pas nécessairement beaucoup d'aptitudes ou d'habiletés;
  - donner la possibilité aux jeunes de prendre part à l'organisation des activités;
  - valoriser l'effort, la détermination, ainsi que l'amélioration, et pas seulement le succès ou la victoire;
  - jumeler à l'occasion des activités sociales et sportives pour favoriser la socialisation.



## Saviez-vous que, la collation...

- n'est peut-être pas essentielle pour tout le monde, mais elle permet parfois de donner le petit coup de pouce nécessaire pour se rendre au prochain repas. En combinant deux groupes du guide alimentaire canadien, la collation permet de redonner de l'énergie rapidement grâce aux glucides que l'on retrouve par exemple dans les fruits, et de soutenir à plus long terme grâce aux protéines qu'on trouve principalement dans les produits laitiers, les boissons de soya et les viandes et substituts;
- en avant-midi est une bonne façon de compléter un déjeuner incomplet ou absent;
- à base de fruits et légumes, c'est léger et rafraîchissant;
- à base de lait, yogourt ou fromage à la collation, c'est OSé!
- devant la télévision... humm, variez-la et oubliez le fameux trio liqueur-chips-chocolat. Optez pour des fruits, des crudités, des céréales sèches, des bretzels, du maïs soufflé ou pour une des quatre recettes de l'atelier. Bon goût et santé assurés!

# LISA ET HUGO

*n'ont d'yeux que pour leurs écrans*

## Mise en situation

Lisa et Hugo sont toujours devant un écran, que ce soit la télévision, l'ordinateur, un jeu vidéo ou un cellulaire. Chips, chocolat et boissons gazeuses les accompagnent régulièrement durant leurs activités.

Lisa et Hugo ne font pas beaucoup d'activité physique. Ils se sentent beaucoup trop fatigués pour être actifs le soir.

Ce que Lisa et Hugo « ne savent pas », c'est qu'en étant peu actifs et en consommant souvent des aliments peu nutritifs sans avoir faim, ils augmentent leur risque d'être en mauvaise santé et de prendre du poids.

Inspiré du matériel de la Fédération des producteurs de porc du Québec : « Huit cartes dans l'assiette ». Parce que les ados sont assez grands pour piger tout seul.

## Questions de discussion

- 1- Est-ce que vous vous reconnaissez dans cette mise en situation?
- 2- Est-ce que vous avez tendance à manger des aliments moins nutritifs lorsque vous regardez la télévision?
- 3- Devant quel écran passez-vous le plus de temps?
- 4- Faites-vous de l'activité physique presque tous les jours?
- 5- Est-ce que c'est un plaisir pour vous de faire de l'activité physique?

## Messages à diffuser

- ✓ Le sport d'élite n'est pas l'objectif santé à atteindre.
- ✓ Pas besoin de se défoncer pour tirer profit de l'activité physique.
- ✓ Une collation complète devrait contenir 2 des 4 groupes d'aliments du guide alimentaire canadien.
- ✓ La collation n'est pas nécessaire pour tout le monde, mais elle permet parfois de se rendre au prochain repas, sans crever de faim.





## La collation... ça ravigote!

ALIMENTS		✓
875 ml	Céréales de type (3 1/2 t.) « Rice Krispies »	
310 ml	Gruau (1 1/4 t.)	
180 ml	Graines de tournesol (3/4 t.)	
250 ml	Noix de coco râpée, (1 t.) non sucrée	
1	sac de 340 g (10) de tortillas	
125 ml	Salsa (1/2 t.)	
250 ml	Raisins secs (1 t.)	
2	Grosses grappes de raisins verts (environ 50 raisins)	
2	Grosses grappes de raisins rouges (environ 50 raisins)	
1	Boîte de 540 ml (19 oz) Pois chiches	
700 g	Fromage mozzarella (1 1/2 lb) partiellement écrémé	
175 g	Yogourt nature	
125 ml	Crème sûre, fromage Quark (1/2 t.) ou Yogourt grec nature	
250 ml	Beurre ou margarine (1 t.) non hydrogénée	
60 ml	Sirop d'érable (1/4 t.)	
80 ml	Miel (1/3 t.)	
125 ml	Brisures de chocolat (1/2 t.) ou de caroube	
1	sac de 250 g de mini guimauves	
	Huile d'olive	
	Poudre de chili	
	Paprika	
	Poudre d'ail	
	Popcorn nature	

MATÉRIEL		✓
	Grande casserole	
	Grands bols à mélanger	
	Cuillères de bois	
	Moule de 23 cm x 33 cm (9 x 13 po)	
	Tasses à mesurer	
	Tôles à biscuits	
	Râpe	
	Assiettes d'aluminium	
	Ciseaux	
	Couteaux	
	Petits bols	
	Cure-dents	
	Planches à découper	
	Assiettes de service	
	Tamis	
	Cuillères à mesurer	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à mains	
	Savon à vaisselle	

# Barres Granola

Donne 24 barres

## Matériel nécessaire

- Moule de 23 cm x 33 cm (9 x 13 po)
- Grande casserole
- Cuillère de bois
- Tasses à mesurer
- Grand bol à mélanger

## Ingrédients

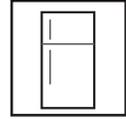
250 g (1 sac)	Mini guimauves
180 ml (¾ tasse)	Beurre ou margarine non hydrogénée
80 ml (⅓ tasse)	Miel
875 ml (3 ½ tasses)	Céréales de type « Rice Krispies »
375 ml (1 ¼ tasse)	Gruau
180 ml (¾ tasse)	Graines de tournesol
250 ml (1 tasse)	Noix de coco râpée, non sucrée
250 ml (1 tasse)	Raisins secs
125 ml (½ tasse)	Brisures de chocolat ou de caroube (facultatif)

Garde cette collation au réfrigérateur, elle se conservera plus longtemps.

## COLLATION

## Préparation

Graisser le moule.



Dans une grande casserole, mélanger les guimauves, le beurre ou la margarine et le miel. Faire fondre à feu doux, en brassant régulièrement. Retirer du feu. Dans un grand bol, bien mélanger les autres ingrédients et les incorporer au premier mélange. Bien mélanger. Déposer dans le moule et bien écraser la préparation. Réfrigérer au moins 60 minutes. Couper en 24 barres d'environ 3 cm de large par 10 cm de long.



Cette collation nutritive s'accompagne très bien d'un verre de lait! En excursion, entre deux périodes de hockey ou tout simplement lors de petits creux, c'est merveilleux. Pense toutefois à te brosser les dents ou à mâcher une gomme sans sucre après cette collation, car elle colle aux dents et favorise ainsi la carie dentaire.

# Croustilles Olé! Olé!

Donne 6 à 8 portions

## Matériel nécessaire

- Tôle à biscuits
- Râpe
- Assiettes d'aluminium
- Couteau ou ciseaux

## Ingrédients

1 sac de 340 g	Tortillas (10 tortillas)
225 g (½ lb)	Fromage mozzarella partiellement écrémé
125 ml (½ tasse)	Salsa

## Préparation

Couper les tortillas en pointes.

Déposer les pointes sur une plaque et cuire au four à broil pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Pendant ce temps, râper le fromage.

Mettre les croustilles dans des assiettes allant au four et les garnir avec de la salsa et du fromage râpé. Faire gratiner à broil jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



Voici des croustilles « bonnes pour la santé » et pas mal « Olé! Olé! »!!



## COLLATION

## Brochettes fruitées

Donne 50 mini-brochettes

### Matériel nécessaire

- Couteau
- Petit bol
- Tasses à mesurer
- Cure-dents
- Planche à découper
- Assiettes de service

### Ingrédients

- 2 Grosses grappes de raisins verts (environ 50 raisins)
- 2 Grosses grappes de raisins rouges (environ 50 raisins)
- 1 Brique d'environ 10 cm X 20 cm X 2 cm de fromage mozzarella partiellement écrémé

### Trempe

- 125 ml (1/2 tasse) Yogourt nature
- 125 ml (1/2 tasse) Crème sûre, fromage Quark ou Yogourt grec nature
- 60 ml (1/4 tasse) Sirop d'érable

### Préparation

Laver les raisins. Couper le fromage en cubes de 2 cm x 2 cm afin d'obtenir 50 cubes.

Placer sur un cure-dents un raisin vert, un cube de fromage et finir avec un raisin rouge.

### Trempe

Mélanger le yogourt nature, la crème sûre et le sirop d'érable. Réfrigérer ou servir immédiatement.

### Faites trempe!!

Saucer les brochettes dans la trempe et déguster.



## COLLATION

## Pois chiches grillés

Donne environ 2 tasses

### Matériel nécessaire

- Tôle à biscuits
- Cuillères à mesurer
- Tamis
- Petit bol

### Ingrédients

- 1 bte 540 ml (19 oz) Pois chiches
- 30 ml (2 c. à table) Huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) Poudre de chili
- 1 ml (1/4 c. à thé) Paprika
- 1 ml (1/4 c. à thé) Poudre d'ail

### Préparation

Verser les pois chiches dans un tamis.

Rincer et bien égoutter les pois chiches. Assécher avec du papier essuie-tout.

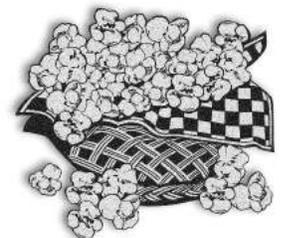
Dans un bol, mélanger les pois chiches avec l'huile et le mélange d'épices.

Verser les pois chiches sur une tôle à biscuits et faire cuire 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants.

Bien surveiller la cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent.

### Popcorn savoureux

Ajouter au popcorn nature 30 ml (2 c. à table) de beurre fondu et ce mélange d'épices.



## L'éternelle boîte à lunch

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Originalité et variété dans sa boîte à lunch.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser un pique-nique ou faire coïncider l'atelier avec une sortie déjà prévue.</li> <li>• Faire cuisiner les jeunes la veille ou la journée même et apporter le tout pour le repas.</li> <li>• Discuter des repas pris à l'école : lunch et cafétéria (voir feuille : <b>Les repas à l'école</b>, p. 63).</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer l'importance de la variété.</li> <li>• Présenter, pour briser la monotonie de la boîte à lunch, d'autres suggestions. Exemple : un lunch en pièces détachées.</li> <li>• Sensibiliser les jeunes à l'importance de l'hygiène et de la salubrité lors de la préparation et de la conservation du lunch.</li> <li>• Intégrer les notions de repas complet et équilibré.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade de pois chiches et de pommes</li> <li>• Salade grecque au riz et au feta</li> <li>• Salade de haricots</li> <li>• Sandwichs : mexicain au jambon, un nid de coco, baguette magique au thon</li> <li>• Trempette aux épinards</li> <li>• Biscuits à la citrouille et au chocolat</li> </ul>



## L'éternelle boîte à lunch

## ATELIER

## DÉROULEMENT

## ACTIVITÉ

- Faire coïncider l'atelier-bouffe avec une sortie déjà prévue qui nécessiterait que chaque jeune apporte son lunch. Exemples : journée à la plage, glissades d'eau, etc.
- Faire cuisiner la veille (pour un dîner) ou la journée même (pour un souper) et apporter le tout pour le repas.
- Prendre quelques minutes avant de débiter l'atelier-bouffe pour discuter des différents trucs pour améliorer la boîte à lunch (voir feuille : **Les repas à l'école**, p. 63). La période de préparation ou durant le repas peuvent aussi être des moments pour discuter du sujet, mais les jeunes sont souvent moins réceptifs.

## BOUFFE

## Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Pour cet atelier, il y a beaucoup de choses à goûter, alors nous n'avons pas multiplié les recettes pour arriver à huit portions, car il y en aurait trop.

## Équipe A

- Salade de pois chiches et de pommes
- Mexicain au jambon (diviser les demi-pitas en deux pour donner 8 portions)

## Équipe B

- Salade grecque au riz et au feta
- Un nid de coco (diviser les pains kaiser en 4 pointes pour donner 8 pointes)

## Équipe C

- Salade de haricots
- Baguette magique au thon (environ 20 tranches par baguette)

## Équipe D

- Trempe aux épinards
- Biscuits à la citrouille et au chocolat





## Les repas à l'école : l'éternelle boîte à lunch... la répétition c'est plate!

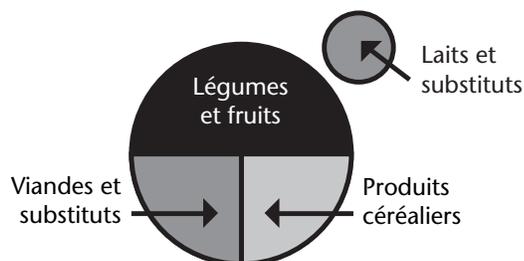
Comment passer à travers l'année scolaire sans s'arracher les cheveux quand vient le temps de préparer la boîte à lunch? Voici quelques petits trucs facilitant la préparation des 150 lunches et plus de l'année scolaire.

### ✓ La clé du succès : la planification

- Élabore une liste d'idées de lunches que tu aimes manger (sandwichs, salades, soupes, repas à réchauffer);
- Détermine les lunches que tu souhaites manger pour la semaine. De cette façon, tu pourras inscrire les ingrédients qu'il faut sur la liste d'épicerie;
- Garde toujours à portée de main des fruits et des légumes prêts à être consommés;
- Aménage un coin de tablette dans le frigo et le garde-manger pour les items qui complètent ta boîte à lunch;
- Prépare ou demande à tes parents de préparer en plus grande quantité les recettes que tu préfères. Le matin même, chauffe le plat au micro-ondes, conserve-le dans un thermos et mange-le pour dîner. Si ton école est équipée de fours à micro-ondes, apporte ton repas froid et quelques minutes suffisent pour réchauffer le tout.

### ✓ Un repas complet...

- Devrait contenir une portion de chacun des quatre groupes du Guide alimentaire canadien;
- N'a pas besoin d'être traditionnel. Un repas en pièces détachées (ex. : noix, fruits frais ou séchés, yogourt et craquelins) peut très bien faire l'affaire;
- L'assiette idéale est un modèle de repas équilibré et complet :



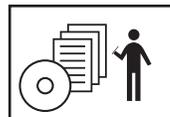
### ✓ À chaque contenu son contenant

- Assure-toi que le contenu reste à la température désirée (chaud ou froid) en utilisant des thermos ou des sachets réfrigérants (ice pack);
- Assure-toi que les contenants que tu utilises pour le micro-ondes sont conçus pour cette utilisation;
- La boîte à lunch doit être lavée chaque jour pour éviter la croissance des bactéries.

### ✓ Une cafétéria à ton image

- Prends connaissance de la politique alimentaire de ton école et fais part de tes suggestions aux responsables de la cafétéria;
- Demande que l'on offre plus souvent :
  - des légumes frais, des salades, des soupes;
  - des fromages variés;
  - des muffins, des pains, des céréales, des pâtes à grains entiers;
  - des fruits frais, des salades de fruits, des jus de fruits pur à 100 %;
  - des yogourts aux fruits, des boissons au yogourt;
  - des mets exotiques pleins de bons légumes;
  - des sandwichs variés.

Assure-toi d'intégrer, le plus souvent possible, les quatre groupes du Guide alimentaire canadien à ton dîner. Sois créatif!



## l'éternelle boîte à lunch

## ALIMENTS

		✓
2	Boîtes de 184 g (6,5 oz) thon dans l'eau	
4	Tranches de jambon de 0,5 cm d'épaisseur	
1	Boîte de 540 ml (19 oz) Pois chiches	
1	Boîte de 540 ml (19 oz) Légumineuses mélangées	
1	Grosse pomme	
1	Branche de céleri	
1	Grosse tomate	
1	Concombre anglais	
1	Poivron vert	
2	Laitues	
500 ml (2 t.)	Haricots verts frais	
500 ml (2 t.)	Haricots jaunes frais	
8	Échalotes	
	Légumes crus au choix (pour trempette)	
2	Gousses d'ail	
300 g	Épinards hachés, congelés	
1	Boîte (petite) de maïs en grains	
1	Pot (petit) cornichons sucrés	
1	Boîte de 398 ml (14 oz) Olives noires dénoyautées	
1	Racine de gingembre frais	
1	Sachet de 62 g Potage de poireaux déshydratés	
	Salsa	
1	Orange	
250 ml (1 tasse)	Purée de citrouille (fraîche ou en conserve)	
30 ml (2 c. à table)	Jus de citron	
15 ml (1 c. à table)	Jus de lime	
1	Pain baguette	
1	Gros pain rond	
2	Pains pita	
2	Pains kaiser	
125 ml (1/2 t.)	Couscous sec	

## ALIMENTS

		✓
375 ml (1 1/2 t.)	Riz	
250 ml (1 t.)	Farine de blé entier	
250 ml (1 t.)	Farine tout usage	
250 ml (1 t.)	Sucre	
	Poudre à pâte	
	Bicarbonate de soude	
125 ml (1/2 t.)	Brisures de chocolat mi-sucré	
113 g (1/4 lb)	Fromage cheddar	
227 g (1/2 lb)	Fromage feta	
2	Oeufs	
375 ml (1 1/2 t.)	Mayonnaise	
375 ml (1 1/2 t.)	Yogourt nature	
250 ml (1 t.)	Crème sûre	
125 ml (1/2 t.)	Margarine non hydrogénée ou beurre	
125 ml (1/2 t.)	Huile d'olive	
	Sauce soya	
	Cannelle	
	Basilic séché	
	Sel	
	Poivre	
	Poivre de cayenne	

## MATÉRIEL

		✓
	Fourchettes	
	Tasses à mesurer	
	Bols	
	Ouvre-boîtes	
	Couteaux	
	Casserole	
	Cuillères à mesurer	
	Planches à découper	
	Cuillères à mélanger	
	Marguerite	
	Râpe	
	Tamis	
	Tôles à biscuit	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	

## SALADE

# Salade de pois chiches et de pommes

Donne 6 portions

### Matériel nécessaire

- Fourchette
- Bols
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper
- Cuillères et tasses à mesurer

### Ingrédients

#### Salade

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 125 ml (1/2 tasse) | Couscous sec                              |
| 125 ml (1/2 tasse) | Eau tiède                                 |
| 1 boîte (540 ml)   | Pois chiches en boîte, rincés et égouttés |
| 1                  | Grosse pomme, coupée en petits cubes      |
| 2                  | Échalotes finement hachées                |
| 125 ml (1/2 tasse) | Céleri, finement coupé                    |



#### Vinaigrette

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 30 ml (2 c. à table) | Jus de citron |
| 30 ml (2 c. à table) | Huile d'olive |
| 5 ml (1c. à thé)     | Basilic séché |
| Au goût              | Poivre        |

### Préparation

Dans un bol, mettre le couscous et l'eau. Laisser gonfler 5 à 10 minutes.

Mélanger ensemble dans un grand bol, les pois chiches, la pomme, les échalotes et le céleri.

Y ajouter le couscous.

Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le basilic et le poivre.

Ajouter la vinaigrette dans le grand bol. Mélanger et réfrigérer.



Pour un lunch complet et équilibré, ajoute à ce repas de salade, un jus de légumes, un yogourt et un muffin maison. De cette manière, ta boîte à lunch contient une portion de chaque groupe d'aliments du Guide alimentaire canadien.

## SALADE

# Salade grecque au riz et au feta

Donne 6 à 8 portions

### Matériel nécessaire

- Casserole
- Bols
- Tasses à mesurer
- Fourchette
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Cuillère à mélanger
- Planche à découper

### Ingrédients

- |                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Riz                                   |
| 1                    | Grosse tomate épépinée, coupée en dés |
| 1/2                  | Poivron vert coupé en dés             |
| 1/2                  | Concombre anglais coupé en dés        |
| 80 ml (1/3 tasse)    | Échalotes hachées                     |
| 80 ml (1/3 tasse)    | Olives noires tranchées               |
| 250 ml (1 tasse)     | Fromage feta en morceaux              |
| 80 ml (1/3 tasse)    | Mayonnaise                            |
| 80 ml (1/3 tasse)    | Yogourt nature                        |



Les tomates se cultivent facilement en pot durant l'été.

### Préparation

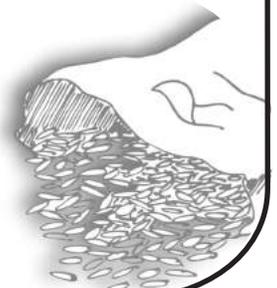
Cuire le riz tel qu'indiqué sur l'emballage (voir atelier 5).

Déposer le riz dans un grand bol. Laisser refroidir légèrement.

Ajouter les légumes, les olives et le fromage feta.

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et le yogourt. Ajouter au mélange de riz et de légumes. Couvrir et réfrigérer 2 heures.

\* Le fromage feta peut être remplacé par un autre type de fromage (exemple : cheddar fort, etc.).



# Salade de haricots

Donne 6 à 8 portions

SALADE

## Matériel nécessaire

- Bols
- Couteau
- Casserole
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper
- Ouvre-boîtes
- Fourchette
- Marguerite

## Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Haricots verts lavés et coupés en morceaux de 2 à 3 cm
500 ml (2 tasses)	Haricots jaunes lavés et coupés en morceaux de 2 à 3 cm
540 ml (19 oz)	Légumineuses mélangées en conserve, rincées et égouttées
60 ml (1/4 tasse)	Huile végétale
15 ml (1 c. à table)	Jus de lime
15 ml (1 c. à table)	Sauce soya
2	Gousses d'ail écrasées
5 ml (1 c. à thé)	Sucre
5 ml (1 c. à thé)	Gingembre frais râpé
1 ml (1/4 c. à thé)	Poivre de cayenne

## Préparation

Couvrir le fond d'une casserole d'eau. Ajouter la marguerite remplie de haricots et s'assurer qu'elle ne touche pas à l'eau. Porter à ébullition et cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*, c'est à dire cuits mais encore croquants.

Dans un grand bol, mélanger les haricots et les légumineuses.

Dans un plus petit bol, faire la vinaigrette, en mélangeant l'huile, le jus de lime, la sauce soya et les assaisonnements.

Incorporer la vinaigrette au mélange de haricots.

Réfrigérer et servir froid.



# Mexicain au jambon

Donne 4 demi-pitas

METS PRINCIPAL

## Matériel nécessaire

- Bol moyen
- Fourchette
- Couteau
- Râpe
- Cuillères et tasses à mesurer
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper

## Ingrédients

4	Tranches de jambon de 0,5 cm d'épaisseur
80 ml (1/3 tasse)	Maïs en grains
125 ml (1/2 tasse)	Laitue émincée
60 ml (1/4 tasse)	Fromage cheddar râpé
15 ml (1 c. à table)	Salsa
15 ml (1 c. à table)	Mayonnaise
	Poivre au goût
2	Petits pains pita coupés en deux

## Préparation

Trancher le jambon en petites languettes.

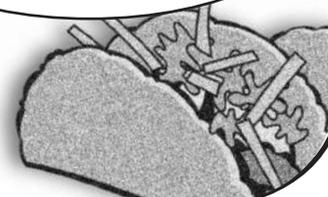
Dans un bol, mélanger le jambon, le maïs, la laitue, le fromage, la salsa, la mayonnaise et le poivre.

Ouvrir les demi-pains pita, afin d'en faire quatre petites poches. Garnir du mélange de jambon.

Bien emballer et réfrigérer jusqu'au moment de servir.



*Si tu amènes ce sandwich à l'école, tu peux transporter le mélange de jambon dans un plat à part et garnir les pains pita à l'heure du dîner. Ainsi, ton sandwich ne sera pas détrempé.*



# Oeuf à la coque

Donne 2 portions

## Matériel nécessaire

- Casserole
- Cuillères à mesurer

## Ingrédients

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 2                    | Oeufs                 |
| 15 ml (1 c. à table) | Vinaigre (facultatif) |

*L'ajout de 15 ml de vinaigre permet de limiter les dégâts si la coquille de l'œuf craque durant la cuisson. De cette manière, le blanc coagule immédiatement au bord de la coquille, ce qui évite que l'œuf ne se répande.*

## Préparation

Déposer les œufs dans une casserole et verser suffisamment d'eau froide afin de couvrir complètement les œufs. Ajouter le vinaigre à l'eau.

Chauffer jusqu'à ce que l'eau soit frémissante. À partir de ce moment, compter 7 à 10 minutes de cuisson.

Retirer les œufs de l'eau et les passer immédiatement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et prévenir la formation d'un cerne noirâtre autour du jaune.

Pour écaler, tapoter les œufs doucement afin de craqueler la coquille et enlever cette dernière sous l'eau froide.

Couper les œufs cuits durs en morceaux et ajouter à vos recettes préférées.

*Un œuf dont le blanc est solide et le jaune coulant est appelé un œuf mollet.*

*Pour obtenir ce type de cuisson, il faut compter 3 à 4 minutes de cuisson à partir du moment où l'eau frémit.*

# Un nid de coco

Donne 2 portions

## Matériel nécessaire

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| • Couteau    | • Cuillères à mesurer |
| • Bol        | • Cuillères           |
| • Fourchette | • Planche à découper  |

## Ingrédients

- |                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| 2                    | Pains kaiser                   |
| 2                    | Feuilles de laitue en morceaux |
| 2                    | Oeufs à la coque tranchés      |
| 1                    | Échalote hachée                |
| 30 ml (2 c. à table) | Mayonnaise                     |

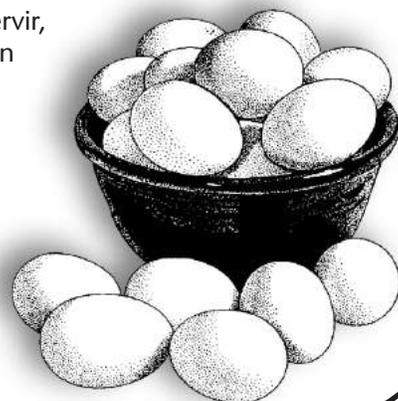
## Préparation

Couper le haut des pains kaiser et vider la mie avec une cuillère. Conserver le dessus.

Bien mélanger tous les ingrédients. Garnir le pain de la préparation aux œufs.

Couvrir le nid avec le dessus du pain. Réfrigérer.

Au moment de servir, trancher le pain en 4 pointes.



# Baguette magique au thon

Donne 3 à 4 portions si mangé seul

METS PRINCIPAL

## Matériel nécessaire

- Fourchette
- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Planche à découper
- Bol
- Cuillères à mesurer

## Ingrédients

2 boîtes de 184 g (6,5 oz)	Thon dans l'eau
1	Échalote émincée
6	Cornichons sucrés hachés fins
30 ml (2 c. à table)	Mayonnaise
30 ml (2 c. à table)	Yogourt nature
Au goût	Sel et poivre
1	Pain baguette

## Préparation

Égoutter le thon et le défaire en morceaux à l'aide d'une fourchette.

Ajouter l'échalote, les cornichons, la mayonnaise et le yogourt. Saler et poivrer.

Couper le pain d'un côté, sur le sens de la longueur et ouvrir.

Couper les deux extrémités et enlever un peu de mie.

Étendre le mélange de thon.

Prendre un côté de la baguette et la rouler serrée pour obtenir un rouleau. Réfrigérer. Au moment de servir, trancher des petits rouleaux d'environ 2 cm de largeur. Servir froid.



# Trempeur aux épinards

Donne 8 à 12 portions

ACCOMPAGNEMENT

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Planche à découper
- Fourchette
- Grand bol à mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer

## Ingrédients

300 g (1 boîte)	Épinards hachés, congelés
250 ml (1 tasse)	Crème sûre
250 ml (1 tasse)	Yogourt nature
125 ml (1/2 tasse)	Mayonnaise
1 sachet de 62 g	Potage de poireaux déshydratés
1	Gros pain rond
	Légumes crus au choix

## Préparation

Faire décongeler les épinards et les égoutter.

Dans un grand bol, mélanger les épinards, la crème sûre, le yogourt nature, la mayonnaise et le sachet de potage de poireaux déshydratés.

Laisser refroidir plusieurs heures.

Enlever la calotte du dessus du pain. Avec une cuillère, enlever la mie au centre du pain et la couper en cubes. Y verser la trempette. Servir avec les morceaux de pain et des légumes variés.

Accompagner le tout de noix et d'un fruit. Voilà une idée de lunch qui change la routine.

Pour un pique-nique ou un buffet, apporte la trempette dans un bol et le pain séparément. Une fois arrivé sur les lieux, verse la trempette dans ton pain. Tu épateras bien des gens avec ton bol. Écologique!



*Tu n'aimes vraiment pas les épinards? Dans cette trempette on les goûte si peu que c'est la meilleure façon de commencer à les aimer!*



**Matériel nécessaire**

- Grand et moyen bols
- Cuillères et tasses à mesurer
- Tamis
- Tôle à biscuits
- Râpe
- Fourchette

**Ingrédients**

250 ml (1 tasse)	Sucre
250 ml (1 tasse)	Purée de citrouille (fraîche ou en conserve)
125 ml (1/2 tasse)	Margarine non hydrogénée ou beurre
15 ml (1 c. à table)	Zeste d'orange râpé
250 ml (1 tasse)	Farine tout usage
5 ml (1 c. à thé)	Poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé)	Bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé)	Cannelle
1 ml (1/4 c. à thé)	Sel
250 ml (1 tasse)	Farine de blé entier
125 ml (1/2 tasse)	Brisures de chocolat mi-sucré

*Graines de citrouille...Ouille!! Ouille!! Ouille!!*

*En vidant ta citrouille cette année, profite-en pour te préparer une bonne collation. Enlève les graines de ta citrouille, rince-les à l'eau froide, assèche-les bien et fais-les griller au four à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.*

**Préparation**

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans un grand bol, bien mélanger le sucre, la citrouille, la margarine et le zeste d'orange.

Dans un moyen bol, tamiser ensemble la farine tout usage, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel. Incorporer au premier mélange.

Ajouter la farine de blé entier et les brisures de chocolat. Bien mélanger.

Déposer par cuillerée à thé sur une plaque à biscuits non graissée. Écraser légèrement.

Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement brunis.

Laisser refroidir et déguster.

**De la purée, c'est pas sorcier!!**

Couper la citrouille en deux. Retirer les graines, les filaments et la pelure. Déposer les deux moitiés sur une tôle à biscuits, la surface coupée sur la tôle. Cuire à 375 °F (190 °C) environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réduire la chair en purée à l'aide d'un mélangeur ou d'un pilon à patate. La purée se congèle très bien et permet de refaire ces bons biscuits tout au long de l'année.



## Youpi! C'est le party!

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonne bouffe et plaisir vont de pair.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser un souper meurtre et mystère avec le jeu « <i>Menu et Mystère</i> » situé dans la pochette. Cuisiner idéalement au BBQ et, si possible, souper en plein air.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser les jeunes aux différents formats corporels.*</li> <li>• Développer l'esprit critique des jeunes face aux différentes méthodes pour modifier les formats corporels (stéroïdes, psychotropes, comportements alimentaires, régimes, etc.).*</li> <li>• Sensibiliser les jeunes à l'importance de l'hygiène et de la salubrité lors de la préparation et de la conservation des aliments (pour plus d'information consulter les documents : <b>Votre guide du consommateur</b> et <b>La propreté au bout des doigts</b> disponibles en ligne au :  <a href="http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ_guide_consommateur.pdf">http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ_guide_consommateur.pdf</a>  <a href="http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/affiche_lavage_mains.pdf">http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/affiche_lavage_mains.pdf</a>)</li> <li>• Sensibiliser les jeunes et les intervenants face aux risques que comportent les allergies alimentaires (pour plus d'information consulter le document : <b>Votre carnet d'information – Les allergies alimentaires</b> disponible en ligne au :  <a href="http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Carnet_allergiesalimentaires.pdf">http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Carnet_allergiesalimentaires.pdf</a>)</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade d'amour</li> <li>• Salade « mon chou »</li> <li>• Porc-burger italiana</li> <li>• Porc-burger dijonnais fruité</li> <li>• Burger au poulet et tofu</li> <li>• Biscuits-surprises</li> <li>• Cappucino glacé</li> <li>• Sangria blonde</li> </ul>

**Note:** Cet atelier peut sembler plutôt chargé et les objectifs disparates. Regardez de plus près le jeu *Menu et Mystère* et vous découvrirez que les objectifs de l'atelier y sont rattachés.

\*Référer au programme « Bien dans sa tête bien dans sa peau » pour plus d'information.



## Youpi! C'est le party!

### ATELIER

### DÉROULEMENT

#### ACTIVITÉ

- Cuisiner en après-midi (de 13 h 30 à 16 h). Laisser les jeunes aller se costumer et les inviter pour le souper vers 17 h 30. Prévoir environ trois heures pour la soirée.
- Voir déroulement du jeu *Menu et Mystère* (pochette).

#### BOUFFE

##### Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Pour cet atelier, il y a beaucoup de choses à goûter, alors nous n'avons pas multiplié les recettes pour arriver à huit portions, car il y en aurait trop.

#### Équipe A

- Salade d'amour
- Sangria blonde

#### Équipe B

- Salade « mon chou »
- Porc-burger italiana : diviser les burgers en deux après cuisson afin de servir dix demi-burgers

#### Équipe C

- Burger au poulet et tofu : diviser les burgers en deux après cuisson afin de servir douze demi-burgers
- Cappuccino glacé : faire la recette quatre fois afin d'obtenir huit à dix verres

#### Équipe D

- Porc-burger dijonnais fruité : diviser les burgers en deux après cuisson afin de servir dix demi-burgers
- Biscuits-surprises

# Belle O. Réjim et Yves É. Faure

Complément d'information sur la préoccupation excessive à l'égard du poids abordée dans le jeu *Menu et Mystère*.

## Les effets potentiels des stéroïdes anabolisants

- Augmentation des risques cardiovasculaires;
- Fonctionnement anormal du foie et risque de tumeur;
- Arrêt de la croissance (grandeur);
- Perturbation du développement et du fonctionnement des organes sexuels (arrêt de la croissance ou rétrécissement des testicules, stérilité, etc.);
- Désordres sévères de l'humeur (agressivité) et désordres psychotiques (dépression, psychose).

## Les effets potentiels de la restriction alimentaire sur la santé\*

- |  |   |
|--|---|
| • Malnutrition                                 | • Faiblesse                                     |
| • Retard du développement pubertaire et sexuel | • Diminution du développement osseux            |
| • Irrégularité ou absence de menstruations     | • Performance scolaire réduite                  |
| • Retard de croissance                         | • Impacts sur le processus de réflexion         |
| • Nausées                                      | • Diminution de la concentration intellectuelle |
| • Maux de tête                                 | • Développement cérébral réduit                 |
| • Constipation                                 | • Diminution de la vivacité d'esprit            |
| • Irritabilité                                 | • Manque d'énergie                              |
| • Pertes de conscience                         | • Fatigue                                       |
|  | • Difficulté à dormir                           |

\* Les effets potentiels sont proportionnels au degré et à la durée de la restriction alimentaire.

## Messages positifs à diffuser

- Sois bien dans ta tête et bien dans ta peau!
- Un corps en bonne santé existe en formats variés.
- Accepte ton corps tel qu'il est!

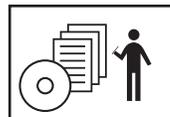
## Pour plus d'information

- <http://www.derrierelemiroir.ca>
- <http://www.equilibre.ca>

## Attitudes à adopter

- Véhiculer le plaisir de manger une variété d'aliments;
- Encourager l'écoute des signaux de faim et de satiété;
- Complimenter les jeunes sur leurs forces et qualités qui ne sont pas visibles dans le miroir;
- Bannir et dénoncer les commentaires désobligeants sur l'apparence.

**Miser sur les messages positifs et les attitudes à adopter, plutôt que sur les effets négatifs des stéroïdes et des restrictions alimentaires.**



## Youpi! C'est le party!

## ALIMENTS

ALIMENTS		✓
1 kg (2 lb)	Porc haché maigre	
450 g (1 lb)	Poulet haché	
225g (1/2 lb)	Tofu	
250 ml (1 t.)	Graines de tournesol non salées	
2	Paquets de champignons frais	
1	Courge Zucchini	
1 litre (4 t.)	Épinards frais	
500 ml (2 t.)	Fèves germées	
8	Échalotes	
3	Branches de céleri	
1	Chou	
1	Concombre	
1	Tomate	
2	Carottes	
1	Oignon	
1	Laitue frisée	
2	Gousses d'ail	
1	Boîte (petite) pâte de tomate	
1	Grosse grappe de raisins verts sans pépins	
1	Lime	
1	Orange	
1	Pomme	
80 ml (1/3 t.)	Raisins secs	
750 ml (3 t.)	Jus de pommes	
60 ml (1/4 t.)	Jus de lime	
45 ml (3 c. à table)	Jus de citron	
750 ml (3 t.)	jus de raisins blancs	
60 ml (1/4 t.)	Confiture de framboises	
2 L	Lait	
125 ml (1/2 t.)	Parmesan râpé	
500 ml (2 t.)	Crème glacée à la vanille	
5	Pains à hamburger	
6	Pains hamburger à l'italienne ou au choix	
5	Petits pains pita ou 5 demis gros pita ou 10 mini pitas	
80 ml (1/3 t.)	Chapelure	

## ALIMENTS

ALIMENTS		✓
20	Biscuits secs	
5	Carrés de 30 g (1 oz) chocolat mi-sucré	
45 ml (3 c. à table)	Café instantané	
60 ml (1/4 t.)	Chocolat instantané en poudre	
10	Grosses guimauves	
	Cassonade	
750 ml (3 t.)	Club Soda	
15 ml (1 c. à table)	Bouillon de poulet concentré	
	Mayonnaise	
125 ml (1/2 t.)	Huile végétale	
45 ml (3 c. à table)	Sauce soya	
80 ml (1/3 t.)	Moutarde de Dijon	
1	Botte de Persil frais	
	Basilic frais	
	Thym séché	
	Sel	
	Poivre	
	Sucre	

## MATÉRIEL

MATÉRIEL		✓
	Couteaux	
	Bols à mélanger	
	Fourchettes	
	Planches à découper	
	Ouvre-boîtes	
	Spatules	
	Tasses à mesurer	
	Ciseaux	
	Mélangeur	
	Papier d'aluminium	
	Cuillères à mesurer	
	Pichet	
	Bol à punch	
	Verres	
	Moule à gâteau tubulaire	
	Râpe	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	

## SALADE

# Salade d'amour

Donne 4 à 6 portions

### Matériel nécessaire

- Fourchette
- Grand et petit bols
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillères et tasses à mesurer

### Ingrédients

#### Salade

- |                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| 500 ml (2 tasses) | Fèves germées                    |
| 1 L (4 tasses)    | Épinards équeutés et déchiquetés |
| 250 ml (1 tasse)  | Champignons frais tranchés       |
| 60 ml (1/4 tasse) | Échalotes vertes hachées         |
| 3                 | Branches de céleri hachées       |
| 80 ml (1/3 tasse) | Raisins secs                     |
| 250 ml (1 tasse)  | Graines de tournesol non salées  |

#### Vinaigrette

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 45 ml (3 c. à table) | Sauce soya            |
| 45 ml (3 c. à table) | Huile végétale        |
| 1                    | Gousse d'ail, émincée |
| 5 ml (1 c. à thé)    | Jus de citron         |

### Préparation

Dans un grand bol, mélanger les fèves, les épinards, les champignons, les échalotes, le céleri, les raisins et les graines de tournesol. Réfrigérer.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. L'ajouter à la salade, au moment de servir.

Servir bien froid.



*PSST!! Pour une salade-repas plus complète, ajoutez-y deux tasses de riz cuit, refroidi.*



## SALADE

# Salade « mon chou »

Donne 4 portions

### Matériel nécessaire

- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Petit et grand bols
- Cuillères et tasses à mesurer

### Ingrédients

#### Salade

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 500 ml (2 tasses)  | Chou râpé       |
| 125 ml (1/2 tasse) | Carottes râpées |
| 60 ml (1/4 tasse)  | Oignon haché    |

#### Vinaigrette

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1                    | Petite gousse d'ail (ou 1/2 grosse) émincée |
| 60 ml (1/4 tasse)    | Huile végétale                              |
| 30 ml (2 c. à table) | Jus de citron                               |
| 15 ml (1 c. à table) | Sucre                                       |
| 5 ml (1 c. à thé)    | Moutarde de Dijon                           |
| Au goût              | Sel et poivre                               |

### Préparation

Dans un grand bol, mélanger le chou, les carottes et l'oignon. Réserver.

Vinaigrette: Dans un petit bol, mélanger l'ail, l'huile, le jus de citron, le sucre et la moutarde. Saler et poivrer.

Verser sur la préparation de chou et bien mélanger.

Réfrigérer ou servir immédiatement.



# Porc-burger italiana\*

Donne 5 portions

METS PRINCIPAL

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Fourchette
- Ouvre-boîtes
- Ciseaux
- Cuillères et tasses à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Planche à découper
- Spatule

## Ingrédients

500 g (1 lb)	Porc haché maigre
125 ml (1/2 tasse)	Parmesan râpé
30 ml (2 c. à table)	Pâte de tomate
2 ml (1/2 c. à thé)	Cassonade ou sucre
15 ml (1 c. à table)	Basilic frais, haché
Au goût	Sel et poivre
5	Gros champignons tranchés
1	Courge Zucchini non pelée, tranchée mince sur la longueur
5	Pains à hamburger

## Préparation

Dans un grand bol, mélanger le porc, le parmesan, la pâte de tomate et la cassonade. Avec des ciseaux, hacher le basilic. L'ajouter au mélange de viande. Bien mélanger.

Façonner en cinq galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Poivrer au goût.

Faire griller à chaleur moyenne sur le barbecue (ou sous le gril du four ou dans un poêlon-gril), pendant 4 à 5 minutes. Retourner à l'aide d'une spatule et continuer la cuisson un autre 4 à 5 minutes. Saler après cuisson.

Faire griller les champignons et la courge directement sur la grille du barbecue. Réserver.

Servir dans des pains au sésame, garnis de champignons et de courgettes grillés.



# Porc-burger dijonnais fruité\*

Donne 5 portions

METS PRINCIPAL

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Fourchette
- Cuillères et tasses à mesurer
- Grand bol à mélanger
- Spatule

## Ingrédients

500 g (1 lb)	Porc haché maigre
60 ml (1/4 tasse)	Confiture de framboises
60 ml (1/4 tasse)	Moutarde de Dijon
80 ml (1/3 tasse)	Persil frais haché
Au goût	Sel et poivre
5	Petits pains pita ou 5 demis gros pitas ou 10 mini pitas
5	Feuilles de laitue frisée
1	Pomme épépinée et tranchée finement

## Préparation

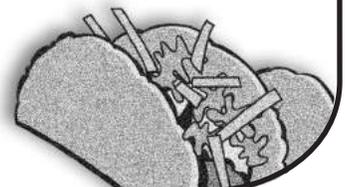
Dans un grand bol, mélanger le porc avec la confiture, la moutarde et le persil.

Façonner en cinq galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Poivrer au goût.

Faire griller à chaleur moyenne sur le barbecue (sous le gril du four ou dans un poêlon-gril), pendant 4 à 5 minutes. Retourner à l'aide d'une spatule et continuer la cuisson un autre 4 à 5 minutes. Saler après cuisson.

Savourer dans les pains pita, garnis de laitue et de pomme.

\* Adapté du dépliant : Les burgers de l'été, des Producteurs de porc du Québec.



# Burger au poulet et tofu

Donne 6 portions

## Matériel nécessaire

- Grand bol
- Couteau
- Fourchette ou mélangeur
- Cuillères et tasses à mesurer
- Spatule
- Planche à découper

## Ingrédients

225 g (1/2 lb)	Tofu
500 g (1 lb)	Poulet haché
15 ml (1 c. à table)	Bouillon de poulet concentré
10 ml (2 c. à thé)	Moutarde de Dijon
80 ml (1/3 tasse)	Chapelure
2 ml (1/2 c. à thé)	Thym séché
2 ml (1/2 c. à thé)	Sel
2 ml (1/2 c. à thé)	Poivre
6	Pains hamburger à l'italienne ou autre
1/2	Concombre émincé
1	Tomate en tranches
	Mayonnaise

## Préparation

Dans un grand bol, écraser le tofu à l'aide d'une fourchette ou au mélangeur. Ajouter le poulet, le bouillon, la moutarde, la chapelure, le thym, le sel et le poivre.

Façonner en six galettes de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.

Faire griller à chaleur moyenne sur le barbecue, sous le gril du four ou dans un poêlon-gril pendant 4 à 5 minutes. Retourner à l'aide d'une spatule et continuer la cuisson un autre 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée.

Déposer dans les pains et garnir de concombre émincé, de tranches de tomate et de mayonnaise.

*Attention!*  
Pour éviter les intoxications alimentaires, acheter le poulet à la dernière minute, le conserver au froid et s'assurer d'une cuisson complète. Bien nettoyer les ustensiles et les surfaces qui ont été en contact avec le poulet cru.



# Biscuits-surprises

Donne 10 biscuits étagés

## Matériel nécessaire

- Papier d'aluminium
- Couteau

## Ingrédients

20	Biscuits secs
5 Carrés de 30 g (1 oz)	Chocolat mi-sucré
10	Grosses guimauves

## Préparation

Préchauffer le barbecue à faible intensité. Découper 10 morceaux de papier d'aluminium assez grands pour emballer les biscuits étagés.

Déposer un biscuit sec sur chaque feuille d'aluminium. Couper les carrés de chocolat en quatre. Ajouter un morceau de chocolat et une guimauve sur chaque biscuit. Recouvrir du second biscuit.

Bien emballer chaque biscuit et les déposer sur une section moins chaude du barbecue et fermer le couvercle. Réchauffer jusqu'à ce que le biscuit s'écrase légèrement avec une pression du doigt.

*Reste tout près car ce n'est pas long et il faut déguster immédiatement!*



# Cappucino glacé

Donne 2 portions

BOISSON

## Matériel nécessaire

- Mélangeur
- Cuillères et tasses à mesurer
- Verres
- Pichet

## Ingrédients

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 375 ml (1 1/2 tasse) | Lait                          |
| 125 ml (1/2 tasse)   | Crème glacée à la vanille     |
| 10 ml (2 c. à thé)   | Café instantané               |
| 15 ml (1 c. à table) | Chocolat instantané en poudre |
| 2                    | Glaçons (facultatifs)         |

## Préparation

Verser tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur ou du robot culinaire; liquéfier.

Ajouter, si désiré, les glaçons et brasser à nouveau quelques secondes. Transvaser dans un pichet. Faire la recette quatre fois afin d'obtenir 8 portions.

Servir très froid.

*Si tu veux préparer à l'avance ton cappucino glacé, mélange tous les ingrédients sauf les glaçons. Vide le tout dans un pichet et réfrigère quelques heures, tout au plus. À la dernière minute, concasse de la glace. Brasse bien le mélange de lait fouetté. Verse le mélange de lait fouetté dans chaque verre et ajoutes-y la glace concassée. Savourez!!!*

*Tiré du feuillet « Savourez-lait », de la Fédération des producteurs de lait du Québec.*



# Sangria blonde

Donne 12 verres de 250 ml

BOISSON

## Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Couteau
- Bol à punch
- Moule à gâteau tubulaire
- Planche à découper
- Verres

## Ingrédients

- |                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 750 ml (3 tasses) | Jus de raisins blancs, froid       |
| 750 ml (3 tasses) | Jus de pommes, froid               |
| 60 ml (1/4 tasse) | Jus de lime                        |
| 250 ml (1 tasse)  | Raisins verts sans pépin, tranchés |
| 1                 | Lime coupée en petits morceaux     |
| 1                 | Orange coupée en quartiers         |
| 750 ml (3 tasses) | Club soda froid                    |
|                   | Anneau glacé                       |

## Préparation

Mélanger le jus de raisins avec les jus de pommes et de lime. Ajouter les raisins, les quartiers d'orange et les morceaux de lime. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Au moment de servir, verser le mélange dans un bol à punch, ajouter le soda et l'anneau glacé.

*Anneau glacé : Faire congeler l'eau dans un moule à gâteau tubulaire. Pour éviter l'aspect trouble à l'intérieur de l'anneau glacé, faire bouillir puis refroidir l'eau. Si désiré, placer des fruits frais dans le fond du moule, couvrir d'une petite quantité d'eau et congeler. Ajouter ensuite l'eau et congeler pendant plusieurs heures.*

Succès assuré!



## Buffet médiatique

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'influence de la publicité sur nos habitudes de consommation.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion sur la publicité à l'aide de la feuille : L'envers de la publicité p.80.</li> <li>• Participation au concours <i>Prix du cœur de la publicité</i>.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer l'esprit critique des jeunes face à l'abondance de produits de consommation proposés.</li> <li>• Conscientiser les jeunes sur les règlements qui encadrent la publicité.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filets de poulet panés</li> <li>• Macaroni au fromage</li> <li>• Brownies-surprises</li> </ul>



## Buffet médiatique

### ATELIER

### DÉROULEMENT

#### ACTIVITÉ

- Profitez de la période du concours *Prix du cœur de la publicité\** (mi-janvier à fin mars) pour inscrire la maison des jeunes et réaliser les différentes activités proposées.
- À l'aide de l'info-animateur (*L'envers de la publicité*, p. 80) discuter sur l'influence de la publicité sur la consommation.

#### BOUFFE

##### Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 3 équipes (A-B-C) de 2 ou 3 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

#### Équipe A

- Filets de poulet panés

#### Équipe B

- Macaroni au fromage

#### Équipe C

- Brownies-surprises

Les publicités laissent souvent croire que les aliments sont meilleurs qu'ils ne le sont en réalité, tant du point de vue de la valeur nutritive que de l'image des produits. Les recettes proposées dans cet atelier sont réellement intéressantes au point de vue nutritionnel et elles sont attrayantes visuellement.

\* Ce concours a pour but d'amener les jeunes à développer un esprit critique face à la publicité et à consommer de manière responsable. Le concours consiste à choisir, à l'aide des critères et des publicités télévisées proposés, celles qui méritent les prix Cœur d'or et Cœur de pierre. Il s'agit d'une activité pédagogique portée par les associations de consommateurs du Québec et coordonnée par l'ACEF Rive-Sud de Québec, en collaboration avec l'Office de la protection du consommateur, Centraide Québec et Chaudière-Appalaches, ainsi qu'avec monsieur Claude Cossette, professeur titulaire en publicité sociale de l'Université Laval. Le concours a pour but le développement de l'esprit critique face à la publicité et de consommer de façon responsable. Rendez-vous au <http://prixducoeurdelapub.com/fr/>

# L'envers de la publicité

Pour les publicitaires, les adolescents sont des consommateurs parfaits... et riches en plus. En effet, les adolescents d'aujourd'hui sont les plus riches et les plus dépensiers de l'histoire. Pour cette raison, ils représentent un public très ciblé et sollicité par les publicitaires. Une très grande proportion des adolescents travaille et pour la majorité d'entre eux, ces revenus sont dépensés en divertissement, en loisir et en bien de consommation. Bref, des articles très accrocheurs pour un public en quête de plaisir, d'émotion forte et d'identité.

Pour rejoindre les jeunes, les publicitaires optent maintenant davantage pour internet. Par ce véhicule, ils créent des publicités spécialement conçues pour les adolescents avec l'humour comme stratégie de marketing. Les publicitaires ne vendent jamais un simple produit, ils vendent une atmosphère, un sentiment, un rêve, etc. Tout peut y passer, la performance dans le sport, les différents produits, services et moyens amaigrissants, l'appartenance à un groupe et même l'amour. Les adolescents doivent être outillés pour faire face au raz-de-marée publicitaire qui s'abat sur eux puisqu'ils n'ont généralement pas le recul et l'expérience nécessaire pour faire des choix judicieux en matière de consommation.

Propos tirés de *Légitime dépense*, émission diffusée le 5 octobre 2009 sur les ondes de Télé-Québec.

## Saviez-vous que...

Plus les enfants passent de temps devant la télé, plus leur attitude est positive envers la malbouffe, plus ils adhèrent aux messages des publicités sur la malbouffe, plus ils en mangent.

## Qu'en est-il de la loi?

La loi protège les enfants de moins de 13 ans en interdisant la publicité qui leur est directement adressée. Toutefois, les publicitaires ont le champ libre lorsque leur message s'adresse aux 13 ans et plus. Pour obtenir plus d'information sur la loi entourant la publicité faite aux enfants, consultez le document *Vos enfants et la pub* sur le site internet de l'Office de la protection du consommateur :

<http://www.opc.gouv.qc.ca/webforms/SujetsConsommation/FinancesAssurances/PubliciteTrompeusePratiques/EnfantsPub.aspx>

## Questions de discussion

- 1- Est-ce que vous pouvez nommer une publicité qui vous a marqué?
- 2- Qu'est-ce qui vous a accrochés dans cette publicité?
- 3- Pourquoi une pub est marquante?
- 4- Est-ce qu'il y a des marques auxquelles vous vous associez davantage? Pourquoi?

## Messages à diffuser

- ✓ La publicité vend du rêve... et ce rêve correspond rarement à la réalité.
- ✓ Sois fier de la personne que tu es au-delà des artifices, des marques et des slogans.
- ✓ Pour être un consommateur responsable, prends le temps de faire une analyse de tes besoins avant de faire l'achat d'un objet ou d'un service.



## Buffet médiatique

### ALIMENTS

		✓
4	Demi-poitriines de poulet désossées	
1	Boîte de 540 ml Haricots noirs	
125 ml (½ t.)	Noix de Grenoble	
1	Gousse d'ail	
1	Oignon moyen	
2	Tomates	
500 g	Macaronis	
30 ml (2 c. à table)	Farine	
125 ml (½ t.)	Sucre	
125 ml (½ t.)	Pépites de chocolat	
80 ml (1/3 t.)	Cacao	
3	Œufs	
45 ml (3 c. à table)	Huile végétale	
250 ml (1 t.)	Bouillon de poulet	
250 ml (1 t.)	Lait	
375 ml (½ t.)	Fromage Cheddar, râpé	
125 ml (½ t.)	Yogourt nature	
30 ml (2 c. à table)	Beurre	
30 ml (2 c. à table)	Moutarde de Dijon	
15 ml (1 c. à table)	Miel	
	Essence de vanille	
	Chapelure	
	Piments broyés	
	Poivre	
	Sel	

### MATÉRIEL

	✓
Tasses à mesurer	
Cuillères à mesurer	
Bol à mélanger	
Planche à découper	
Couteau	
Cuillère de bois	
Râpe à fromage	
Plaque à biscuits	
Casserole	
Plat carré allant au four	
Mélangeur	

## METS PRINCIPAL

# Filets de poulet panés

Donne 8 portions

### Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Plaque à biscuits
- Couteau
- Bol à mélanger

### Ingrédients

4	Demi-poitriines de poulet désossées
125 ml (½ tasse)	Yogourt nature
1	Gousse d'ail, écrasée
15 ml (1 c. à table)	Miel
30 ml (2 c. à table)	Moutarde de Dijon
En quantité suffisante	Chapelure
Au goût	Sel et poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 210°C (400°F).

Couper les demi-poitriines dans le sens de la longueur (environ 5 filets par demi-poitrine).

Dans le bol, bien mélanger le yogourt, l'ail, le miel et la moutarde. Incorporer les filets de poulet et laisser mariner au réfrigérateur 30 minutes.

Retirer l'excédent de yogourt des filets et les rouler dans la chapelure en prenant bien soin de couvrir toutes les surfaces.

Déposer les filets sur une plaque à biscuits. Cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa coloration rosée.

## METS PRINCIPAL

# Macaroni au fromage

Donne 12 demi-portions (6 si servi seul)

### Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Casserole
- Couteau
- Cuillère de bois
- Râpe à fromage
- Grand bol

### Ingrédients

30 ml (2 c. à table)	Beurre
1	Oignon moyen, haché
250 ml (1 tasse)	Tomates, hachées finement
30 ml (2 c. à table)	Farine
250 ml (1 tasse)	Lait
250 ml (1 tasse)	Bouillon de poulet
375 ml (1½ tasse)	Fromage Cheddar, râpé
5 ml (1 c. à thé)	Piments broyés
500 g	Macaronis

### Préparation

Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre le beurre. A feu moyen, y faire cuire l'oignon et les tomates, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Mettre la farine dans un grand bol; bien incorporer graduellement le lait et le bouillon. Verser dans la casserole.

Poursuivre la cuisson à feu moyen, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le mélange soit en ébullition et épaississe.

Retirer la casserole du feu; incorporer le Cheddar et les piments broyés; remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Entre temps, faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Lorsque les pâtes sont cuites, les incorporer à la sauce au fromage.

# Brownies-surprises

Donne 16 portions

DESSERT

## Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Cuillère de bois
- Plat carré allant au four
- Mélangeur

## Ingrédients

1 boîte (540 ml)	Haricots noirs, rincés et égouttés
3	Œufs
45 ml (3 c. à table)	Huile végétale
80 ml (1/3 tasse)	Cacao
5 ml (1 c. à thé)	Essence de vanille
125 ml (1/2 tasse)	Sucre
125 ml (1/2 tasse)	Pépites de chocolat
125 ml (1/2 tasse)	Noix de Grenoble, hachées

## Préparation

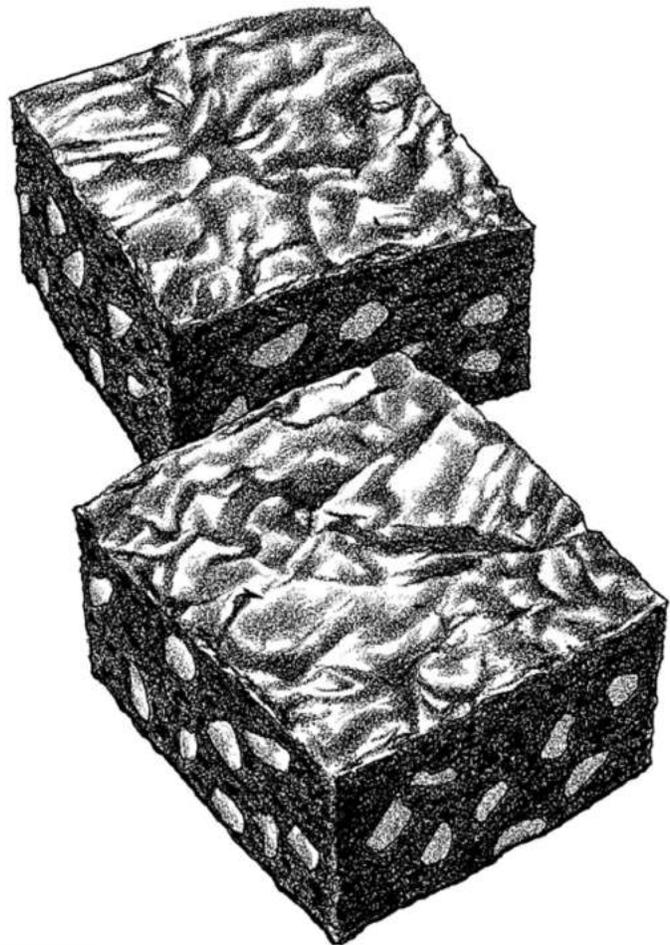
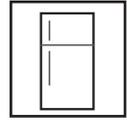
Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Mettre un papier parchemin dans un plat carré allant au four (le papier doit remonter sur les bords du plat).

Mettre dans le mélangeur les haricots, les œufs, l'huile, le cacao, la vanille et le sucre; mélanger jusqu'à onctuosité.

Verser le mélange dans le plat préparé. Saupoudrer de pépites de chocolat et de noix de Grenoble.

Cuire au four environ 35 minutes.



## Écolo et responsable jusque dans mon assiette

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'impact de nos choix alimentaires sur l'environnement et l'économie locale.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si le temps et l'espace le permettent, prévoir la réalisation d'un potager à la maison des jeunes.</li> <li>• Présenter différents fruits et légumes de saison et les faire déguster.</li> <li>• Discussion à l'aide de la feuille : <b>Pour être écolo, je mange local ou bio?</b> p. 86-87.</li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir ou redécouvrir des aliments locaux ou bio.</li> <li>• Éveiller les jeunes sur l'alimentation responsable.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage « 3P »</li> <li>• Poulet bouilli et son bouillon</li> <li>• Salade de betteraves et de pommes</li> <li>• Pâté chinois ensoleillé</li> <li>• Tarte à la courge et à l'orange</li> </ul>

## Écolo et responsable jusque dans mon assiette

### ATELIER

### DÉROULEMENT

#### ACTIVITÉ

- À l'aide de l'info-animateur (**Pour être écolo, je mange local ou bio?** p. 86-87), organisez un débat d'idées sur la question.
- Si vous avez l'espace disponible et que la période de l'année est propice, proposer aux jeunes de participer au démarrage d'un potager à la maison des jeunes.
- Avant de débiter la préparation des recettes, présenter différents fruits et légumes de saison et faire déguster ceux qui sont disponibles et peut-être moins connus (voir feuilles : **Questions de discussion (dégustation)** p. 87 et **Disponibilité annuelle des fruits et légumes du Québec** p. 88).
  - Réaliser une dégustation à l'aveugle de légumes (ou fruits) biologiques/locaux et conventionnels. Et en faire la comparaison (goût, prix, apparence, etc.).

#### BOUFFE

##### Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

#### Équipe A

- Potage « 3P »
  - Le poulet bouilli et son bouillon pourraient être préparés à l'avance par les animateurs afin d'utiliser le bouillon dans ce potage.

#### Équipe B

- Salade de pommes et betteraves

#### Équipe C

- Pâté chinois ensoleillé

#### Équipe D

- Tarte à la courge et à l'orange

# Pour être écolo, je mange local ou bio?

Par souci pour l'environnement ou pour notre santé, nous nous intéressons de plus en plus à la méthode de production et à la provenance des aliments que l'on met dans notre assiette. Par contre, il est parfois difficile de s'y retrouver et de faire des choix éclairés.

## Manger bio

Manger bio veut dire manger des aliments provenant d'une agriculture qui répond à des normes dictées par des organismes de certification. L'utilisation du terme "biologique" est gérée et surveillée par le Conseil des appellations contrôlées et termes valorisants (CARTV). Un aliment biologique est, par définition, un aliment qui a été cultivé et produit sans utiliser de pesticides, d'engrais chimiques, d'organismes génétiquement modifiés, d'antibiotiques et d'hormones de croissance.

## Manger local

Manger local veut dire manger des aliments qui proviennent de pas très loin de chez nous. Certains parlent d'une distance de 160 km. Ces produits peuvent ne pas être bio et peuvent même provenir d'industries ou de fermes qui font de la culture intensive.

L'avantage pour l'environnement de manger local, c'est le fait que nous diminuons de beaucoup l'émission de gaz à effet de serre reliée au transport des aliments. Certains produits que nous consommons peuvent faire jusqu'à 2600 km. Près du tiers des camions qui sillonnent les routes contiennent des aliments et ce trafic routier ne cesse d'augmenter.

### Pourquoi manger local?

- ✓ Parce que privilégier les produits locaux, c'est intelligent!;
- ✓ Parce que vous mangerez plus frais, donc des produits meilleurs au goût et plus nutritifs;
- ✓ Parce que les produits cultivés ou élevés dans votre région le sont en accord avec des normes sanitaires, environnementales et sociales rigoureuses et transparentes;
- ✓ Parce qu'un aliment produit en saison à proximité demande une fraction de l'énergie requise pour acheminer des aliments produits loin de chez vous;
- ✓ Parce que chaque dollar dépensé localement est un dollar investi dans votre communauté et donc une dépense qui vous rapporte à long terme.

Laure Waridel, co-fondatrice d'Équiterre, choisit de manger local avant bio, pour l'empreinte écologique des transports, pour soutenir notre agriculture et acquérir l'autonomie et la sécurité alimentaire, garante de notre avenir.

# Pour être écolo, je mange local ou bio?

## Questions de discussion

- 1- Selon vous, quels sont les avantages de manger local ou bio?
- 2- Peut-on faire de l'agriculture sans utiliser des engrais et des pesticides chimiques?
- 3- Où peut-on se procurer des aliments bio? local? (ex. : épiceries, marchés publics, kiosques de producteurs, jardins, paniers bio, etc.)
- 4- Quelles actions pouvez-vous poser pour être des consommateurs plus responsables? (ex. : Porter attention aux logos, choisir des aliments frais, locaux ou équitables, moins transformés, préférer les produits en vrac et les plats réutilisables, cuisiner davantage, jardiner, etc.)

Pour des informations supplémentaires et pour d'autres activités en lien avec le thème, téléchargez gratuitement la trousse *À la soupe d'Équiterre*, en suivant le lien internet <http://trousseals.com/>

## Questions de discussion (dégustation)

- 1- Connaissez-vous tous les aliments dégustés? Lesquels vous étaient inconnus?
- 2- Lesquels de ces aliments consommez-vous le plus souvent à la maison?
- 3- Quels sont ceux qui poussent au Québec?
- 4- Leur goût ressemblait-il à celui des légumes (ou fruits) conventionnels? Étaient-ils meilleurs, moins bons, pareils?





# Disponibilité annuelle des fruits et légumes du Québec

Aliments	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>A</b>												
Ail												
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
<b>B</b>												
Bette à carde												
Betterave												
Bleuet												
Brocoli												
<b>C</b>												
Canneberge												
Carotte												
Céleri												
Céleri-rave												
Cerise de terre												
Champignon												
Chou de Bruxelles												
Chou de Savoie												
Chou rouge												
Chou vert												
Chou-fleur												
Citrouille												
Concombre												
Courge (variété)												
Courgette (zucchini)												
<b>E</b>												
Échalote française												
Endive												
Épinard												
<b>F</b>												
Fraise												
Fraise d'automne												
Framboise												
<b>G</b>												
Gourgane												

Aliments	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
<b>H</b>												
Haricot vert et jaune												
<b>L</b>												
Laitue (variété) hydroponique												
<b>M</b>												
Mais sucré												
Melon cantaloup												
Melon d'eau												
Melon miel												
<b>O</b>												
Oignon blanc												
Oignon espagnol												
Oignon jaune												
Oignon rouge												
Oignon vert												
<b>P</b>												
Panais												
Poireau												
Pois												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pomme												
Pomme de terre												
<b>R</b>												
Rabiole												
Radicchio												
Radis												
Rhubarbe												
Rutabaga												
<b>T</b>												
Tête de violon												
Tomate cerise												
Tomate de champ												
Tomate de serre												
Tomate italienne												

Inspiré du tableau de l'Association des jardiniers maraîchers du Québec disponible au <http://www.mangezquebec.com/fr/index.sn>



## À chaque pomme, son usage

À croquer	À jus	À cuire	À dessert
Vista Bella	Jerseymac	Vista Bella	Gala
Jerseymac	McIntosh	Paulared	
Paulared	Cortland	Lobo	
Lobo		McIntosh	
McIntosh		Cortland	
Spartan			
Cortland			
Empire			
Honeycrisp			
Gala			

### Vista Bella

Pomme à la chair plutôt molle et juteuse.  
Disponible au mois d'août.

### Jerseymac

Pomme juteuse, sucrée, croquante et semi-ferme.  
Disponible de mi-août à septembre.

### Paulared

Pomme croquante et juteuse au goût acide et mi-sucré. Disponible durant les mois de septembre et d'octobre.

### Lobo

Pomme plutôt ferme, croquante et juteuse.  
Disponible de mi-septembre à novembre.

### McIntosh

Pomme croquante et juteuse. Disponible toute l'année.

### Spartan

Pomme croquante et juteuse. Elle garde sa forme lors de la cuisson. Disponible toute l'année.

### Cortland

Pomme peu acide, sucrée, croquante et juteuse qui garde sa forme lors de la cuisson et qui ne brunit pas à l'air. Disponible toute l'année.

### Empire

Pomme peu acide, sucrée, croquante et juteuse.  
Disponible toute l'année.

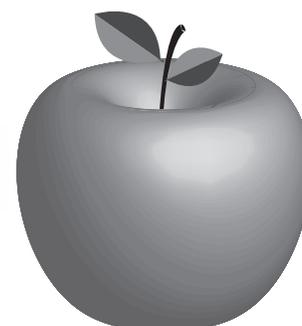
### Honeycrisp

Pomme très croquante, très juteuse et très sucrée.  
Disponible de octobre à avril.

### Gala

Pomme croquante et juteuse. Disponible d'octobre à juin.

Les périodes de disponibilité mentionnées sont pour les pommes en provenance du Québec.





# Les courges, c'est bien plus que la citrouille

Lorsque nous parlons de courges, nous pensons tout de suite à la fameuse citrouille de l'halloween. Toutefois, la famille des courges est beaucoup plus vaste. Elle regroupe les courges d'été (courgettes et zucchini) et d'hiver. Ici, il sera question des courges d'hiver.



## Les courges potagères d'hiver (pepo)

Ces courges sont idéales pour farcir en portion individuelle lorsqu'elles sont de petites tailles.

### Courge poivrée (courgeron)

Pelure : vert foncé

Chair : jaune orangé plutôt pâle

### Courge stripetti

Pelure : jaune pâle avec rayures vertes

Chair : pâle et fibreuse

### Courge spaghetti

Pelure : jaune pâle

Chair : très pâle et fibreuse

### Citrouille

Pelure : orange

Chair : pâle

## La cuisson de la courge spaghetti et stripetti

Préchauffer le four à 175°C (350°F).

Couper la courge en deux sur la longueur et enlever les graines. Placer les 2 morceaux sur une plaque, côté coupé vers le bas, et cuire environ 45 min ou jusqu'à ce que la chair soit tendre. Retirer celle-ci avec une fourchette pour obtenir de beaux spaghettis.

## Les courges musquées (moschata)

La plus connue des courges musquées est la Butternut. Elle a un fin goût de noix et elle est assez facile à peler.

### Courge butternut

Pelure : beige

Chair : orangé

## La cuisson des autres courges

Vous trouverez les directives pour la cuisson de la citrouille dans la recette de biscuits à la citrouille et au chocolat (p. 69). Cette méthode peut servir pour l'ensemble des courges. Le temps de cuisson peut varier en fonction de la grosseur de la courge.

## Les courges géantes (maxima) ou potirons

Les courges géantes sont généreuses en chair et elles sont idéales pour un grand nombre de recettes.

### Courge buttercup

Pelure : verte ou orangée

Chair : orangée, non fibreuse

### Courge Hubbard

Pelure : dure et nervurée

Couleur : gris-bleu, vert, orangé

### Courge turban

Pelure : ressemble à 2 courges fusionnées



En complément à cet atelier, nous vous suggérons de belles visites à faire :

La Courgerie et les trouvailles de Potiron  
2321, Grand rang Saint-Pierre  
Sainte-Élisabeth QC J0K 2J0

Centre d'interprétation de la courge du Québec  
839, Chemin Principal  
Saint-Joseph-du-Lac QC J0N 1M0



## Écolo et responsable jusque dans mon assiette

### ALIMENTS

		✓
500 g (1 lb)	Bœuf haché extra-maigre	
1	Poulet entier	
1	Courge Butternut	
10 ml (2 c. à thé)	Jus de citron	
1	Orange	
3	Oignon	
1	Poireau	
3	Carottes	
3	Branches de céleri	
4	Pommes de terre	
1	Rutabaga	
1 Kg (2 lb)	Betteraves	
6	Pommes	
6	Panais	
2	Gousses d'ail	
10 ml (2 c. à thé)	Miel	
30 ml (2 c. à table)	Farine	
180 ml (¾ t.)	Sucre	
45 ml (3 c. à table)	Fécule de maïs	
310 ml (1¼ t.)	Chapelure de biscuits Graham	
1	Boîte de 341 ml de maïs en grains	
5½ t. (1,4 L)	Bouillon de poulet (ou maison)	
250 ml (1 t.)	Bouillon de bœuf	
5 ml (1 c. à thé)	Sauce Tamari	
180 ml (¾ t.)	Huile d'olive	
60 ml (¼ t.)	Jus d'orange	
250 ml (1 t.)	Lait	
60 ml (¼ t.)	Margarine non-hydrogénée	
	Basilic séché	
	Poivre en grains	
	Sel	
	Muscade	
	Clous de girofle	
	Feuilles de laurier	

### MATÉRIEL

		✓
	Tasses à mesurer	
	Couteau	
	Cuillères à mesurer	
	Râpe	
	Pilon à patate	
	Tamis	
	Planche à découper	
	Marmite	
	Casserole	
	Grand poêlon	
	Cuillère de bois	
	Cuillère à trous ou écumoir	
	Bol à mélanger	
	Robot culinaire ou mélangeur	
	Plat peu profond allant au micro-ondes	
	Assiette à tarte	
	Plat 20 cm x 20 cm allant au four	

## ENTRÉE

# Potage « 3P »

Donne 8 portions

### Matériel nécessaire

- Cuillère de bois
- Casserole
- Tasses à mesurer
- Couteau
- Robot culinaire ou mélangeur
- Cuillère à mesurer

### Ingrédients

30 ml (2 c. à table)	Huile d'olive
6	Panais, pelés et coupés en gros morceaux
2	Pommes de terre, pelées et coupées en gros morceaux
2	Pommes, pelées et coupées en gros morceaux
1,4 L (5½ tasses)	Bouillon de poulet
Au goût	Sel et poivre

### Préparation

Faire chauffer l'huile dans la casserole à feu moyen-vif. Déposer les légumes dans la casserole et les remuer pour les enduire d'huile. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient de couleur dorée, environ 3 minutes.

Ajouter le bouillon et réduire le feu à moyen. Saler et poivrer. Laisser mijoter 30 minutes.

Réduire en purée au mélangeur en allongeant avec du bouillon si le potage est trop épais.

Recette tirée de soscuisine.com



## RECETTE DE BASE

# Poulet bouilli et son bouillon

Donne 1 litre (4 tasses) de viande  
2 litres (8 tasses) de bouillon

### Matériel nécessaire

- Cuillère à mesurer
- Marmite
- Tasses à mesurer
- Couteau
- Tamis
- Cuillère à trous ou écumoire

### Ingrédients

2	Oignons, coupés en quartiers
3	Clous de girofle
1	Poireau, coupé en tronçons
2	Carottes, coupées en deux
2	Branches de céleri, coupé en deux
1 (1,4 kg)	Poulet entier
2	Feuilles de laurier
3 L (12 tasses)	Eau, 5-6 cm au-dessus du poulet
2 ml (½ c. à thé)	Poivre en grains
2 ml (½ c. à thé)	Sel

### Préparation

Piquer un quartier d'oignon de 3 clous de girofle. Déposer les légumes, le poulet entier sans les abats et les feuilles de laurier dans une marmite. Couvrir d'eau froide. Ajouter le poivre en grains et le sel.

Porter à ébullition. Baisser le feu. Laisser frémir à découvert pendant 1 heure, en éliminant l'écume en surface à l'aide d'une cuillère ou d'une écumoire.

Retirer le poulet, le désosser, laisser refroidir quelques minutes, puis réserver la chair au réfrigérateur dans un récipient en couvrant avec un peu de bouillon.

Vérifier l'assaisonnement du bouillon. Remettre la carcasse dans la marmite et poursuivre la cuisson à feu doux encore ½ heure. Laisser refroidir, éliminer les légumes et la carcasse et filtrer au tamis fin. Verser dans des récipients, couvrir et mettre au réfrigérateur ou congeler.

Ce bouillon est une excellente base pour les soupes et potages.

# Salade de betteraves et de pommes

SALADE

Donne 8 portions

## Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Plat peu profond allant au micro-ondes
- Couteau
- Bol à mélanger

## Ingrédients

2 lb (1 Kg)	Betteraves
60 ml (¼ tasse)	Eau
4	Pommes non pelées, coupées en julienne

## Vinaigrette

125 ml (½ tasse)	Huile d'olive
1	Gousse d'ail, écrasée
10 ml (2 c. à thé)	Jus de citron
10 ml (2 c. à thé)	Miel
5 ml (1 c. à thé)	Sauce Tamari
15 ml (1 c. à table)	Basilic séché

Recette inspirée de metro.ca

## Préparation

Cuisson des betteraves

Placer les betteraves dans un plat peu profond allant au four à micro-ondes. Ajoutez ¼ tasse d'eau. Ne pas cuire plus d'une livre de betteraves à la fois. Couvrir le plat avec de la pellicule plastique allant au micro-ondes.

Faire cuire les betteraves à puissance ÉLEVÉE pendant environ 10 minutes.

Les betteraves sont cuites lorsqu'elles peuvent être facilement percées avec la pointe d'un couteau.

Après qu'elles aient suffisamment refroidi, peler les betteraves à l'aide d'un couteau.

Couper les betteraves refroidies et les pommes en juliennes. Déposer les juliennes dans un bol à mélanger.

Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

Verser la vinaigrette sur le mélange de pommes et de betteraves.

Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Attention en retirant la pellicule plastique, la vapeur à l'intérieur du plat est très chaude.

# Pâté chinois ensoleillé

METS PRINCIPAL

Donne 6 portions

## Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Cuillère de bois
- Pilon à patate
- Plat allant au four
- Grand poêlon antiadhésif
- Couteau
- Planche à découper
- Casserole

## Ingrédients

2	Pommes de terre en cubes
½	Rutabaga en cubes
125 ml (½ tasse)	Lait
500 g (1 lb)	Bœuf haché extra-maigre
125 ml (½ tasse)	Oignon haché
125 ml (½ tasse)	Carottes hachées
125 ml (½ tasse)	Céleri haché
2 ml (½ c. à thé)	Poivre noir
1 ml (¼ c. à thé)	Sel
1 ml (¼ c. à thé)	Muscade moulue
1	Gousse d'ail, hachée
30 ml (2 c. à table)	Farine tout usage
250 ml (1 tasse)	Bouillon de bœuf
1 bte 341 ml	Maïs en grains égoutté

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Dans une casserole, recouvrir les pommes de terre et le rutabaga d'eau. Amener à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes ou jusqu'à tendreté (vérifier la cuisson en les piquant avec une fourchette).

Égoutter et réduire en purée les pommes de terre et le rutabaga avec un pilon. Ajouter graduellement le lait jusqu'à l'obtention d'une consistance veloutée et lisse.

Dans un grand poêlon antiadhésif, cuire le bœuf haché à feu moyen-élevé, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée.

Réduire à feu moyen et ajouter l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail, le poivre, le sel et la muscade dans le poêlon. Faire sauter 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Saupoudrer de farine et cuire pendant 1 minute. Incorporer graduellement le bouillon et porter à ébullition. Laisser bouillir en remuant, jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.

Verser le mélange de bœuf dans le plat allant au four. Parsemer uniformément le dessus de maïs. Étendre le mélange de pommes de terre et de rutabaga en purée sur le dessus du maïs.

Cuire au four de 20 à 30 minutes.

# Tarte à la courge et à l'orange

Donne 8 portions

## Matériel nécessaire

- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Casserole
- Couteau
- Pilon à patate
- Cuillère en bois
- Assiette à tarte

## Ingrédients

1	Courge Butternut
	Eau
180 ml ( $\frac{3}{4}$ tasse)	Sucre
310 ml ( $1\frac{1}{4}$ tasse)	Chapelure de biscuits Graham
60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	Margarine non-hydrogénée fondue
	Le zeste d'une orange
45 ml (3 c. à table)	Fécule de maïs
125 ml ( $\frac{1}{2}$ tasse)	Lait
60 ml ( $\frac{1}{4}$ tasse)	Jus d'orange

## Préparation

Préchauffer le four à 200°C (400°F).

Couper la courge en 2 et retirer les graines et les filaments. Couper les moitiés de courge en morceaux et retirer la pelure.

Couvrir les morceaux de courge d'eau, ajouter le sucre et faire cuire 20 à 30 minutes.

Pendant ce temps, mélanger la chapelure de biscuits Graham et la margarine. Façonner la chapelure de biscuits Graham en forme de croûte dans l'assiette à tarte. Cuire la croûte à tarte au four 5 minutes.

Réduire la courge en purée et ajouter le zeste d'orange.

Délayer la fécule de maïs dans le lait et le jus d'orange. Ajouter le mélange à la purée.

Laisser mijoter 5 minutes en brassant régulièrement.

Verser le mélange dans la croûte à tarte.

Laisser refroidir.



## Je pars en « appart »

### Le thème

- Partir en appartement

### L'activité associée

- Faire cet atelier vers la fin des ateliers. Faire planifier, par les jeunes, la liste d'épicerie en fonction de certains critères tels que le menu, les recettes, le nombre de portions, le coût, la valeur nutritive, etc.
- Amener deux ou trois jeunes faire l'épicerie.  
Note : On pourrait les impliquer aussi pour les autres ateliers.
- À partir des circulaires de la semaine, demander aux jeunes de trouver une recette économique à base de tofu ou de légumineuses.

### Les objectifs

- Outiller les jeunes en leur donnant des solutions afin de pouvoir manger un bon repas même s'ils sont seuls à la maison.
- Faciliter « un bon départ » en appartement en leur fournissant une liste des aliments et matériel de base nécessaires.
- Responsabiliser les jeunes face aux achats d'aliments en surveillant les prix et en respectant un certain budget.

### Les recettes au menu

- Muffins jardinière à l'avoine
- Soupe-repas à l'italienne
- Pouding à la vanille
- Recette choisie par le groupe



## Je pars en « appart »

## ATELIER

## DÉROULEMENT

## ACTIVITÉ

- Aborder ce thème vers la fin des ateliers, car cette activité demande plus d'autonomie.
- Faire planifier par les jeunes la liste d'épicerie en fonction de certains critères tels que le menu, les recettes, le nombre de portions, le coût, les ingrédients disponibles dans le garde-manger, etc. (Utiliser la feuille **Liste d'épicerie**, p. 99). Profiter de l'occasion pour discuter avec eux des moyens pour bien manger de façon économique et agréable (voir feuille **Je pars en « appart », j'apporte...** p. 97, **Faire l'épicerie ça te paraît compliqué?**, p. 98 et **Manger seul... pas si plate que ça!**, p. 101).
- La veille, ou juste avant l'atelier-bouffe, amener deux ou trois jeunes faire l'épicerie. Laissez-les trouver les ingrédients nécessaires à leur recette.
- Durant l'atelier-bouffe, en profiter pour faire prendre conscience de la valeur nutritive des ingrédients vs ce qu'on se met souvent sous la dent quand on est seul.

## BOUFFE

## Suggestions :

- 8 participants +  
1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 4 équipes (A-B-C-D) de 2 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

## Équipe A

- Soupe-repas à l'italienne

## Équipe B

- Muffins jardinière à l'avoine

## Équipe C

- Pouding à la vanille (recette traditionnelle)
- Pouding à la vanille (recette au micro-ondes) ou pouding CACAO-CHOCO

## Équipe D

Recette choisie par le groupe



# Je pars en « appart », j'apporte...



## Dans mon garde-manger

### **Ingrédients secs**

Beurre d'arachides  
Céréales prêtes à servir  
Farine de blé entier ou farine blanche  
Flocons d'avoine (grauau)  
Fécule de maïs  
Pâtes alimentaires  
Poudre à pâte (levure chimique)  
Riz à l'étuvée  
Soda à pâte (bicarbonate de sodium)

### **Condiments**

Ail  
Concentré de bœuf et de poulet  
Épices : cannelle, muscade, paprika, etc.  
Essence de vanille  
Fines herbes séchées : basilic, origan, thym, laurier, etc.  
Huile végétale  
Miel, sucre ou cassonade  
Moutarde  
Sauce soya ou tamari  
Sel et poivre  
Vinaigre

### **Aliments en conserve**

Crème de tomate, de céleri, etc.  
Fruits : pêches, poires, ananas, etc.  
Jus de fruits non sucrés, de légumes, de tomates  
Légumes : haricots, pois, tomates, etc.  
Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges, etc.  
Sardines, saumon, thon  
Soupe aux légumes, aux pois, etc.

### **Autres**

Oignons  
Pommes de terre

## Dans mon réfrigérateur

Beurre ou margarine non hydrogénée  
Lait  
Œufs  
Pain  
Fruits et légumes de saison : pommes, oranges, carottes, laitue  
Moutarde, mayonnaise  
Fromage, yogourt  
Tofu

## Dans mon congélateur

Légumes surgelés  
Steak haché  
Poitrines de poulet désossées  
Toutes autres viandes en spécial emballées en portions individuelles  
Pain

## Dans mes armoires

### **Instruments de mesure**

Jeu de cuillères à mesurer  
Tasse à mesurer les liquides  
Tasse à mesurer les ingrédients secs

### **Ustensiles pour la préparation**

Assortiments de trois bols à mélanger (petit, moyen, grand)  
Cuillère de bois  
Spatule de caoutchouc  
Batteur à œufs ou fouet métallique ou batteur électrique  
Tamis  
Passoire sur pied  
Râpe  
Planche à découper  
Brosse à légumes  
Couteau économe (carotte)  
Petit couteau pour légumes  
Grand couteau à trancher  
Pilon à patate  
Essoreuse à salade  
Rouleau à pâtisserie

## **Ustensiles pour la cuisson**

Trois casseroles avec couvercle : une petite, une moyenne, une grande  
Plat en pyrex avec couvercle pour la cuisson au four  
Poêle à revêtement antiadhésif  
Moule à muffins  
Moule à pain  
Moule carré  
Plaque à biscuits  
Gants à four

## **Ustensiles pour le service**

Cuillère à long manche  
Cuillère à égoutter  
Spatule à tourner, en métal ou en plastique  
Pincettes tout usage  
Louche  
Nappe ou napperons  
Vaisselle pour tous les jours  
Coutellerie  
Verres

## **Ustensiles pour l'entreposage**

Papier ciré  
Papier d'aluminium  
Contenants en plastique translucide pour entreposer les restes au réfrigérateur  
Pellicule d'emballage

## **Ustensiles pour le nettoyage**

Linges à vaisselle  
Linges de table  
Savon  
Poudre à récurer  
Tampons à récurer  
Laine d'acier  
Plat à vaisselle  
Lavette à vaisselle

## **Autres ustensiles**

Bouilloire électrique  
Grille-pain  
Ouvre-boîtes  
Ouvre-bouteilles

# Faire l'épicerie ça te paraît compliqué?



## VOICI QUELQUES TRUCS POUR T'AIDER

- Consulte les circulaires et fais ton menu en fonction des spéciaux. Attention... la première et la dernière page des circulaires contiennent de vrais spéciaux, pas celles du centre.
- Détermine à l'avance le montant d'argent que tu veux mettre pour ton épicerie afin d'arriver dans ton budget.
- Va à l'épicerie juste une fois par semaine. Ceci restreint les occasions d'acheter des gâteries qui n'étaient pas prévues dans ton budget.
- Fais une liste d'épicerie complète basée sur ton menu de la semaine et des spéciaux.
- Écris les spéciaux sur ta liste d'épicerie pour être certain de sélectionner les bons aliments.
- Ne va pas à l'épicerie le ventre vide : ceci incite à acheter des aliments par gourmandise plutôt que par nécessité.
- Essaie les légumineuses et le tofu : très facile à cuisiner et moins dispendieux que la viande.
- Regarde les spéciaux pour les fruits et les légumes et profite des ventes de saison. N'oublie pas que les légumes congelés sont excellents pour la santé et les prix peuvent être intéressants.
- Évite d'acheter les aliments en portions individuelles car ils sont souvent plus chers.
- Évite les aliments prêts à servir car ils sont dispendieux et salés et n'oublie pas que tu payes quelqu'un pour faire ton repas. Tu économises en cuisinant toi-même.

Site internet à ne pas manquer : **soscuisine.com** Tu y trouveras la liste de toutes les épiceries au Québec et tu pourras y comparer les spéciaux très rapidement. Ceci te permet de profiter de tous les spéciaux dans les épiceries près de chez toi et d'économiser plusieurs dollars par semaine. Ça peut faire une différence dans ton budget! Toutefois, Ne fais pas plus de une ou deux épiceries, le temps et le déplacement peuvent finir par te coûter plus cher.

## À l'épicerie, évite les attrapes :

- Les items aux bouts des allées ne sont pas des spéciaux.
- Le lait et les œufs sont toujours au fond de l'épicerie pour inciter les gens à acheter d'autres items en passant. Ne te fais pas attraper!
- Les aliments à la hauteur des yeux sont souvent les plus chers. Regarde plutôt les tablettes du bas et du haut.
- Les aliments à l'entrée de l'épicerie sont souvent attirants et il est difficile d'y résister. C'est pourquoi ils sont placés à cet endroit : tout le monde les voit. Mais en as-tu vraiment besoin?
- Les emballages attirants pour l'œil sont souvent plus chers.
- Prends les quantités dont tu as besoin. Ne te préoccupe pas des annonces 2 pour 5 \$, par exemple. À la caisse, ils seront souvent chargés à l'unité.
- Les dégustations incitent à consommer. Ne te laisse pas tenter!
- Sois vigilant à la caisse afin de faire respecter la politique d'exactitude des prix.

## Sites internet pertinents

SOS cuisine – un site de recettes, d'astuces, de conseils et d'économies à faire en cuisine <http://www.soscuisine.com>

Association coopérative d'économie familiale  
<http://www.consommateur.qc.ca>

Office de la Protection du consommateur  
<http://www.opc.gouv.qc.ca>

### Politique d'exactitude des prix

Si le prix enregistré à la caisse est plus élevé que le prix annoncé, le plus bas prix prévaut et si cette erreur porte sur un article dont le prix annoncé est de:

**10\$ ou moins:** le commerçant doit vous remettre gratuitement cet article;

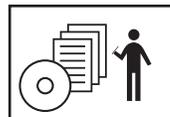
**Plus de 10\$:** le commerçant corrige le prix et doit vous consentir un rabais de 10\$ sur le prix corrigé de l'article.

1. La politique d'exactitude des prix s'applique même si l'erreur est constatée avant que la transaction ne soit complétée, à la condition toutefois que vous achetiez l'article.
2. Si, au cours d'une même transaction, la même erreur se reproduit à l'égard d'articles identiques, le prix de chacun est corrigé mais la politique d'indemnisation ne s'applique qu'à un seul de ces articles.
3. La politique d'indemnisation ne s'applique pas à l'égard d'articles pour lesquels la loi prévoit qu'un rabais ne peut être accordé par le commerçant (exemples: tabac et certains médicaments). Elle ne s'applique pas non plus à l'égard d'articles pour lesquels la loi fixe un prix minimal (exemples: lait, bière et vin) si son application a pour effet de contrevenir à la loi.

Québec  
Office de la protection  
du consommateur  
1 888 OPC-ALLO  
1 888 672-2556

Février 2011





## Je pars en « appart »

### ALIMENTS

		✓
250 g	Bœuf haché	
(1/2 lb)	maigre	
1	Boîte de 540 ml (19 oz)	
	Haricots rouges	
1	Gros oignon	
4	Carottes	
1	Pied de brocoli	
1	Branche de céleri	
2	Tomates OU 1	
	boîte de tomates	
	(14 oz/398 ml)	
1	Pomme de terre	
2	Courgettes	
3	Gousses d'ail	
1 L	Jus de tomates	
175 ml	Petites pâtes crues	
(3/4 t.)		
2 L	Lait	
1	Oeuf	
60 ml	Parmesan râpé	
(1/4 t.)		
125 ml	Huile végétale	
180 ml	Fécule de maïs	
(3/4 t.)		
375 ml	Flocons	
(1 1/2 t.)	d'avoine (grau)	
250 ml	Farine tout	
(1 t.)	usage	
250 ml	Farine de blé	
(1 t.)	entier	
250 ml	Sucre	
(1 t.)		
60 ml	Cassonade	
(1/4 t.)		
	Poudre à pâte	
	Muscade	
	Cannelle	
	Vanille	

### ALIMENTS

		✓
60 ml	Cacao	
(1/4 t.)		
	Basilic séché	
	Origan séché	
	Sel	
	Poivre	

### MATÉRIEL

		✓
	Couteaux	
	Ouvre-boîtes	
	Planches à découper	
	Grande casserole	
	Cuillères de bois	
	Tasses à mesurer	
	Cuillères à mesurer	
	Bols à mélanger	
	Fourchettes	
	Râpe	
	Couteau économe	
	Moules à muffins	
	Bol ou grosse tasse en verre	
	Casserole	
	Fouet	
	Linge à vaisselle	
	Linge de table	
	Papier à mains	
	Savon à vaisselle	
	Savon à mains	



## Manger seul... Pas si plate que ça!

### Petits trucs « popote » :

- Cuisiner en grande quantité des soupes repas, de la lasagne, du pâté chinois, etc. et les congeler en portions individuelles.
- Cuisiner des recettes de 3 à 4 portions pour qu'il y ait des restes pour les autres jours de la semaine.
- Préparer des muffins ou pains gâteau et les congeler. Pressé... Pas le temps de manger... Pas le goût de cuisiner... Hop! Un petit muffin, une banane, une poignée de noix et un verre de lait... Le tour est joué! C'est pas mal plus nutritif qu'une boisson gazeuse et un sac de chips!
- Maximiser l'utilisation des ingrédients que tu as sous la main pour éviter les pertes. Par exemple, si tu achètes un brocoli, prévois plusieurs recettes dans lesquelles tu peux intégrer cet aliment.

### Petits trucs « plaisir » :

- Mettre la table, faire de l'ambiance en mettant de la musique, des chandelles et relaxer.
- Inviter un ami. Cuisiner pour deux ou à deux, ça brise la monotonie.
- En profiter pour téléphoner à des amis. Jaser en mangeant c'est agréable.
- Soyez inventif. Créez de nouvelles recettes à partir de ce que vous avez dans le frigo.

## ACCOMPAGNEMENT

## Muffins jardinière à l'avoine

Donne 12 gros muffins

### Matériel nécessaire

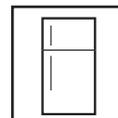
- Moyen et grand bols
- Fourchette
- Couteau
- Planche à découper
- Râpe
- Couteau économe
- Cuillères et tasses à mesurer
- Moules à muffins

### Ingrédients

375 ml (1½ tasse)	Flocons d'avoine (grau)
375 ml (1½ tasse)	Lait
1	Oeuf battu
125 ml (½ tasse)	Huile végétale
250 ml (1 tasse)	Carottes râpées
250 ml (1 tasse)	Courgettes râpées
250 ml (1 tasse)	Farine tout usage
250 ml (1 tasse)	Farine de blé entier
60 ml (¼ tasse)	Cassonade
15 ml (1 c. à table)	Poudre à pâte
5 ml (1 c. à thé)	Sel
5 ml (1 c. à thé)	Muscade
5 ml (1 c. à thé)	Cannelle

### Préparation

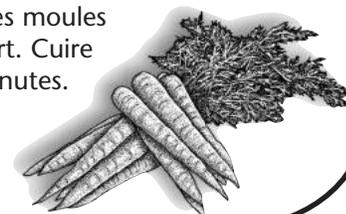
Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Beurrer ou utiliser des moules anti-adhésifs ou couvrir de papier les moules à muffins. Réserver.



Dans un moyen bol, verser les flocons d'avoine et le lait. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter l'œuf battu, l'huile, les carottes et les courgettes. Mélanger.

Dans un grand bol, mélanger les farines, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et les épices. Incorporer les ingrédients liquides en remuant juste assez pour imbiber les ingrédients secs.

À la cuillère, remplir les moules à muffins au trois quart. Cuire au four environ 20 minutes.



# Soupe-repas à l'italienne

Donne 8 portions

METS PRINCIPAL

## Matériel nécessaire

- Couteau
- Ouvre-boîtes
- Cuillère à mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer
- Planche à découper
- Grande casserole

## Ingrédients

250 g (1/2 lb)	Bœuf haché maigre (facultatif)
1	Gros oignon en dés
1	Carotte en dés
250 ml (1 tasse)	Morceaux de brocoli (tiges et bouquets)
1	Branche de céleri en dés
2	Tomates OU 1 boîte de tomates (14 oz/398 ml) non égouttées et hachées
1	Pomme de terre pelée et coupée en dés
3	Gousses d'ail émincées
1 litre (4 tasses)	Eau
1 litre (4 tasses)	Jus de tomates
175 ml (3/4 tasse)	Petites pâtes crues
5 ml (1 c. à thé)	Origan séché
5 ml (1 c. à thé)	Basilic séché
1	Boîte de haricots rouges (19 oz/540 ml) égouttés
60 ml (1/4 tasse)	Parmesan râpé
Au goût	Sel et poivre



## Préparation

Dans une grande casserole, faire cuire la viande jusqu'à ce que toute la coloration rosée ait disparu. Égoutter le gras de cuisson. Ajouter l'oignon et faites cuire en remuant pendant 3 minutes.

Ajouter la carotte, le brocoli, le céleri, les tomates, la pomme de terre et l'ail. Faire cuire en remuant pendant 3 minutes. Ajouter l'eau et le jus de tomates et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes, l'origan et le basilic. Cuire à découvert jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente* et que les légumes soient cuits, soit pendant 10 à 12 minutes.

Incorporer les haricots et le parmesan. Saler et poivrer.

En une recette... tout y est.  
Et voilà, ton repas est fait!



# Pouding à la vanille

Donne 4 portions

version traditionnelle

## Matériel nécessaire

- Casserole
- Bol à mélanger
- Cuillères et tasses à mesurer
- Fouet ou cuillère à mélanger

## Ingrédients

500 ml (2 tasses)	Lait
60 ml (1/4 tasse)	Fécule de maïs
60 ml (1/4 tasse)	Sucre
Une pincée	Sel
60 ml (1/4 tasse)	Lait froid
5 ml (1 c. à thé)	Vanille*



**\*CACAO-CHOCO!** Pour varier les saveurs, faites l'essai de ce pouding en ajoutant, avec la féculé, 60 ml (1/4 tasse) de cacao plus 30 ml (2 c. à table) de sucre. La vanille devient facultative. Vous aurez un pouding des plus chocolaté!

## Préparation

Chauffer le lait dans une casserole jusqu'à ce qu'il frémissé.

Dans un bol, tamiser ensemble la féculé de maïs, le sucre et le sel. Ajouter le lait froid. Bien mélanger pour former une pâte lisse et l'ajouter très lentement au lait frémi.

Cuire en brassant continuellement jusqu'à épaississement.

Retirer du feu. Ajouter la vanille. Bien mélanger.

Refroidir avant de servir.

*Si le cœur t'en dit et que ton ventre crie, tu peux bien déguster ton pouding non refroidi!*



Savoir utiliser de la féculé de maïs est une technique de base en cuisine. C'est important de la dissoudre dans un liquide froid.

# Pouding à la vanille

Donne 4 portions

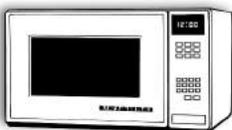
version micro-ondes

## Matériel nécessaire

- Bol ou grande tasse en verre
- Cuillères et tasses à mesurer
- Fouet ou cuillère à mélanger

## Ingrédients

60 ml (1/4 tasse)	Sucre
60 ml (1/4 tasse)	Fécule de maïs
Une pincée	Sel
500 ml (2 tasses)	Lait froid
5 ml (1 c. à thé)	Vanille



## Préparation

Dans un bol ou grande tasse en verre, mêler le sucre, la féculé de maïs et le sel.

Ajouter le lait en agitant à l'aide d'un fouet.

Cuire à intensité élevée de 3 à 4 minutes.

Brasser et cuire 2 à 3 minutes de plus ou jusqu'à épaississement. Mélanger entre chaque minute.

Ajouter la vanille. Bien mélanger.

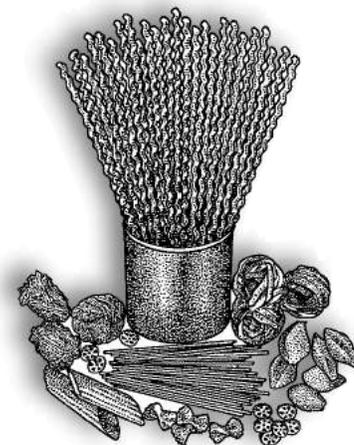
Refroidir avant de servir.

*La variante cacao-choco est aussi réalisable au micro-ondes. Le cacao sera ajouté avec la féculé.*



## Improviser... C'est pas sorcier!

<b>Le thème</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter, improviser ou créer des recettes.</li> </ul>
<b>L'activité associée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir ce thème vers la fin des ateliers. Cet atelier peut se dérouler de différentes façons :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laisser les jeunes improviser des recettes selon ce qu'il y a dans le frigo (prévoir assez d'ingrédients pour faire des recettes intéressantes).</li> </ul> </li> </ul>
<b>Les objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir le plaisir de jouer avec les recettes en les adaptant à nos goûts et aux ingrédients disponibles.</li> <li>• Accroître la confiance des jeunes, les amener à ne plus avoir <i>peur</i> des recettes.</li> </ul>
<b>Les recettes au menu</b>  (pour vous inspirer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauce béchamel au micro-ondes et variantes</li> <li>• Salade de pâtes</li> </ul>



## Improviser... C'est pas sorcier!

### ATELIER

### DÉROULEMENT

#### ACTIVITÉ

Cet atelier devrait être fait vers la fin de la série d'ateliers, car il demande plus d'autonomie de la part des jeunes.

#### Vous pouvez :

- Fournir les recettes (voir feuilles recettes), mais laisser les jeunes décider des ingrédients à utiliser ou à ajouter aux recettes.

#### Ou, pour encore plus d'improvisation :

- Laisser les jeunes improviser des recettes selon ce qu'il y a dans le frigo (aucune recette disponible, prévoir assez d'ingrédients pour faire des recettes intéressantes).

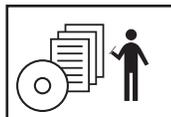
#### BOUFFE

#### Suggestions :

- 8 participants + 1 ou 2 animateurs
- Diviser le groupe en 3-4 équipes de 2-3 participants par équipe.
- Les animateurs aident chaque équipe.

Trouvez et réalisez au moins une recette par équipe. Pour vous inspirer, consultez les deux recettes fournies dans cet atelier.

- Sauce béchamel au micro-ondes et variantes
- Salade de pâtes



## Improviser... C'est pas sorcier!

**ALIMENTS**

	✓
Viande (approvisionnez-vous selon les rabais)	
Poisson en conserve	
Œufs	
Légumineuses en conserve	
Bouillon	
Lait	
Fromage	
Fromage ricotta	
Yogourt nature	
Mayonnaise	
Légumes variés et colorés (frais ou surgelés)	
Fruits variés et colorés (frais ou surgelés)	
Pain	
Pâtes alimentaires	
Riz	
Flocon d'avoine	
Farine	
Sucre	
Cassonade	
Huile, beurre et/ou margarine	
Assaisonnements	

**MATÉRIEL**

Assurez-vous d'avoir le matériel nécessaire pour cuisiner les différentes recettes imaginées par les jeunes.

# Sauce béchamel au micro-ondes

RECETTE DE BASE

Donne 2 à 4 portions

## Matériel nécessaire

- Bol allant au micro-ondes
- Tasse à mesurer
- Cuillère à mesurer
- Fouet

## Ingrédients

30 ml (2 c. à table)	Beurre
30 ml (2 c. à table)	Farine
250 ml (1 tasse)	Lait
au goût	Muscade
au goût	Sel
au goût	Poivre

## Préparation

Verser le beurre dans un bol allant au four à micro-ondes et le faire chauffer 20 secondes à intensité maximale pour qu'il fonde.

Ajouter ensuite la farine et brasser.

Cuire 30 secondes encore à la même intensité et ajouter le lait d'un seul trait. Bien brasser.

Assaisonner d'un peu de muscade, de sel et de poivre. Cuire encore 3 minutes à intensité maximale, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Mélanger pour rendre homogène.

## Variantes

### La sauce béchamel s'utilise à toutes les sauces...

- En y ajoutant du poulet et des légumes tu obtiens une sauce à vol-au-vent ou une garniture pour un pâté au poulet;
- En la mélangeant avec une sauce à spaghetti, tu peux savourer une sauce rosée;
- Cette sauce accompagne très bien des croquettes de poisson;
- Pour faire un délicieux gratin, verse la sauce béchamel sur des légumes, ajoute du fromage et fais cuire au four. Mium!



Donne 8 à 10 portions

**Matériel nécessaire**

- Très grande et moyenne casseroles
- Couteau
- Grand bol
- Tasse à mesurer
- Planche à découper
- Marguerite

**Ingrédients**

700 g	Pâtes alimentaires (farfalle ou boucle ou spirale) non cuites
750 ml (3 tasses)	Légumes variés et colorés, coupés en juliennes, en rondelles, en cubes, etc.
2 boîtes de 213 g (7.5 oz)	Saumon*
2	Échalotes vertes hachées
	Sel et poivre
125 ml (1/2 tasse)	Mayonnaise**
16	Feuilles de laitue frisée

**Préparation**

Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'eau reprenne l'ébullition. Cuire à découvert de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres mais encore fermes, en remuant de temps en temps. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

Pendant ce temps, préparer les légumes et les blanchir dans l'eau bouillante (carottes, navet, brocoli, etc.).

Dans un grand bol, mettre les pâtes, les légumes et le saumon. Ajouter les échalotes, le sel, le poivre et la mayonnaise. Réfrigérer.

Au moment de servir, tapisser une assiette de feuilles de laitue frisée. Verser la salade au centre.



*\*Si tu n'as pas de saumon, remplace-le par du thon ou des oeufs à la coque.*

**Comment faire cuire les oeufs à la coque :**

Va voir la recette de base *Œuf à la coque* de l'atelier 7 (p. 67).

*\*\*Si tu veux remplacer la mayonnaise, utilise la recette suivante :*

60 ml (1/4 tasse)	Fromage ricotta
80 ml (1/3 tasse)	Yogourt nature
1	Gousse d'ail, sel et poivre

Bien mélanger le tout au robot afin de rendre la sauce bien lisse.

# INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE

## ATELIER 1 – À LA MAISON ... COMME AU RESTO!

Pizza-Pizza .....	16
Pizza hawaïenne .....	16
Pizza grecque .....	16
Salade César modifiée .....	17
Frites savoureuses .....	17
Salade de fruits .....	18

## ATELIER 2 – UN DÉJEUNER « SAUTÉ »... POUR NE PLUS SAUTER LE DÉJEUNER

La raisinmanie .....	24
Lait fouetté « l'express matin » .....	24
Déjeuner <i>Sauté</i> .....	25
Muffins au cheddar .....	25
Compote de pommes et cannelle .....	26
Compote de rhubarbe et de dattes .....	26

## ATELIER 3 – ÊTRE « IN »... ÊTRE « OUT » MAIS ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Pizza .....	33
Gel-Yo .....	33
Duo pasta .....	34
Pesto .....	34
Pâtes au thon et citron .....	34

## ATELIER 4 – BON APPÉTIT ... BUEN PROVECHO

Fajitas au poulet .....	44
Guacamole .....	44
Riz à la mexicaine .....	45
Mangue Belle-Hélène .....	45

## ATELIER 5 – CUISINER C'EST BEAUCOUP TROP LONG! VITE LE MICRO-ONDES!

Pain de viande à l'italienne .....	52
Riz au micro-ondes .....	52
Légumes à la chinoise .....	53
Pommes à l'érable .....	53

# INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE

## ATELIER 6 – LA COLLATION... ÇA RAVIGOTE!

Barres granola .....	59
Croustilles Olé! Olé! .....	59
Brochettes fruitées .....	60
Pois chiches grillés .....	60
Popcorn savoureux .....	60

## ATELIER 7 – L'ÉTERNELLE BOÎTE À LUNCH

Salade de pois chiches et de pommes .....	65
Salade grecque au riz et au feta .....	65
Salade de haricots .....	66
Mexicain au jambon .....	66
Oeuf à la coque .....	67
Un nid de coco .....	67
Baguette magique au thon .....	68
Trempeuse aux épinards .....	68
Biscuits à la citrouille et au chocolat .....	69

## ATELIER 8 – YOUPI! C'EST LE PARTY!!

Salade d'amour .....	74
Salade « mon chou » .....	74
Porc-burger italiana .....	75
Porc-burger dijonnais fruité .....	75
Burger au poulet et tofu .....	76
Biscuits-surprise .....	76
Cappuccino glacé .....	77
Sangria blonde .....	77

## ATELIER 9 – BUFFET MÉDIATIQUE

Filets de poulet panés .....	82
Macaroni au fromage .....	82
Brownies-surprises .....	83

# INDEX DES RECETTES PAR ATELIER-BOUFFE

## ATELIER 10- ÉCOLO ET RESPONSABLE JUSQUE DANS MON ASSIETTE

Potage « 3P ».....	92
Poulet bouilli et son bouillon .....	92
Salade de betteraves et de pommes .....	93
Pâté chinois ensoleillé .....	93
Tarte à la courge et à l'orange .....	94

## ATELIER 11 – JE PARS EN « APPART »

Muffins jardinière à l'avoine .....	101
Soupe-repas à l'italienne .....	102
Pouding à la vanille version traditionnelle .....	103
Pouding à la vanille version micro-ondes .....	103

## ATELIER 12 – IMPROVISER, C'EST PAS SORCIER!

Sauce béchamel au micro-ondes et variantes .....	107
Salade de pâtes .....	108

# INDEX GÉNÉRAL DES RECETTES PAR CATÉGORIE

## ENTRÉES

Pizza .....	33
Potage « 3P » .....	92

## BOISSONS

Cappucino glacé .....	77
Sangria blonde .....	77

## SALADES

Salade César modifiée .....	17
Salade de pois chiches et de pommes .....	65
Salade grecque au riz et au feta .....	65
Salade de haricots .....	66
Salade d'amour .....	74
Salade « mon chou » .....	74
Salade de betteraves et de pommes .....	93

## METS PRINCIPAUX

Soupe-repas à l'italienne .....	102
Duo Pasta : .....	34
Pesto .....	34
Pâtes au thon et citron .....	34
Pizza-pizza : .....	16
Pizza hawaïenne .....	16
Pizza grecque .....	16
Fajitas au poulet .....	44
Pain de viande à l'italienne .....	52
Mexicain au jambon .....	66
Un nid de coco .....	67
Baguette magique au thon .....	68
Porc-burger italiana .....	75
Porc-burger dijonnais fruité .....	75
Burger au poulet et tofu .....	76
Salade de pâtes .....	108
Macaroni au fromage .....	82
Filets de poulet panés .....	82
Pâté chinois ensoleillé .....	93

# INDEX GÉNÉRAL DES RECETTES PAR CATÉGORIE

## ACCOMPAGNEMENTS

Frites savoureuses .....	17
Muffins jardinière à l'avoine .....	101
Guacamole .....	44
Riz à la mexicaine .....	45
Riz au micro-ondes .....	52
Légumes à la chinoise .....	53
Trempeuse aux épinards .....	68

## DESSERTS

Pouding à la vanille (recette traditionnelle et au micro-ondes) .....	103
Gel-Yo .....	33
Salade de fruits .....	18
Mangue Belle-Hélène .....	45
Pommes à l'érable .....	53
Biscuits à la citrouille et au chocolat .....	69
Biscuits-surprises .....	76
Brownies-surprises .....	83
Tarte à la courge et à l'orange .....	94

## COLLATIONS

Barres granola .....	59
Croustilles Olé! Olé! .....	59
Brochettes fruitées .....	60
Pois chiches grillés .....	60
Popcorn savoureux .....	60

## DÉJEUNERS

La raisinmanie .....	24
Lait fouetté « l'express matin » .....	24
Déjeuner <i>Sauté</i> .....	25
Muffins au cheddar .....	25
Compote de pommes et cannelle .....	26
Compote de rhubarbe et de dattes .....	26

## RECETTES DE BASE

Œuf à la coque .....	67
Pouding à la vanille .....	103
Sauce béchamel au micro-ondes et variantes.....	107
Poulet bouilli et son bouillon .....	92

# ANNEXES

- AIDE-MÉMOIRE : La recette de l'hygiène et de la prudence
- FICHE D'ÉVALUATION DU PARTICIPANT
- SUGGESTIONS DE SITES INTERNET
- SUGGESTIONS DE DOCUMENTATION
- LISTE DE LIVRES DE RÉFÉRENCE
- BIBLIOGRAPHIE



# AIDE-MÉMOIRE :

## La recette de l'hygiène et de la prudence



1. SE LAVER LES MAINS

2. LIRE LA RECETTE



3. MESURER LES INGRÉDIENTS



4. PRÉPARER LA RECETTE AVEC PRUDENCE  
(COUTEAUX, FOUR, CUISINIÈRE, ETC.)



5. NETTOYER LA VAISSELLE ET  
LES TABLES DE TRAVAIL  
ENTRE CHAQUE RECETTE



6. MANGER ET SAVOURER!





# FICHE D'ÉVALUATION DU PARTICIPANT

Atelier : \_\_\_\_\_

## Goût

- J'ai beaucoup aimé
- J'ai moyennement aimé
- Je n'ai pas du tout aimé

Commentaires :

---

---

---

## Exécution

- Trop facile
- Bien
- Trop difficile

Commentaires :

---

---

---

## Connaissances

- J'ai appris et c'était intéressant
- Je savais déjà tout ce qui a été dit
- Je ne savais pas et ça ne m'intéresse pas

Commentaires :

---

---

---

# SUGGESTIONS DE SITES INTERNET

## **NUTRITION :**

- Extenso, centre de référence sur la nutrition humaine : [www.extenso.org](http://www.extenso.org)
- Passeport santé : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- Association canadienne des entraîneurs : [www.coach.ca](http://www.coach.ca)
- Les producteurs laitiers du Canada : [www.educationnutrition.org](http://www.educationnutrition.org)
- Santé Canada, sous l'onglet Aliments et nutrition : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Gouvernement du Québec : [www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca](http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca)
- Association québécoise des allergies alimentaires : [www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)
- Associations des coopératives d'économie familiale : <http://www.consommateur.qc.ca>

## **RECETTES :**

- Regroupement des cuisines collectives du Québec : [www.rccq.org](http://www.rccq.org)
- Les producteurs laitiers du Canada : [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)
- SOS cuisine : [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

## **HYGIÈNE ET SALUBRITÉ :**

- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, sous l'onglet Consommation des aliments : [www.mapaq.gouv.qc.ca](http://www.mapaq.gouv.qc.ca)

## **IMAGE CORPORELLE :**

- ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids : [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

# SUGGESTIONS DE DOCUMENTATION

- Votre guide du consommateur : [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ\\_guide\\_consommateur.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/MAPAQ_guide_consommateur.pdf)
- Affiche La propreté au bout des doigts : [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/affiche\\_lavage\\_mains.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/affiche_lavage_mains.pdf)
- Votre carnet d'information – Les allergies alimentaires : [www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Carnet\\_allergiesalimentaires.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Carnet_allergiesalimentaires.pdf)

# LISTE DE LIVRES DE RÉFÉRENCE

BOÎTES À LUNCH SANTÉ  
PAR GENEVIÈVE O'GLEMAN, NUTRITIONNISTE  
ÉDITIONS LA SEMAINE, 29,95 \$

Ce livre propose 100 recettes originales, économiques et savoureuses – illustrées par plus de 400 photos. Avec ce deuxième ouvrage, l'auteure a relevé tout un défi en suggérant des recettes faciles, rapides à préparer et surtout variées. En plus des sandwiches, des salades et d'autres plats froids, elle propose pour chaque recette des accompagnements santé qui complètent la boîte à lunch. Il y en a vraiment pour tous les goûts : goûters conservateurs ou audacieux, classiques réinventés et créations originales. Équipement indispensable, conseils écolos, astuces d'organisation... Tout y est pour préparer des lunchs santé en un tournemain!

FRUITS ET LÉGUMES À CROQUER – RECETTES ET CONSEILS ENSOLEILLÉS POUR MIEUX LES AIMER  
PAR JOSÉE THIBODEAU, NUTRITIONNISTE  
ÉDITIONS DE L'HOMME, 27,95 \$

Consommer chaque jour cinq, sept ou dix portions de fruits et légumes vous semble un défi insurmontable? Voici un guide pratique qui vous aidera à augmenter peu à peu votre consommation de ces denrées et celle de vos enfants. L'auteure propose une démarche en quatre étapes accompagnées de diverses stratégies visant à accorder aux fruits et légumes une plus grande place dans votre menu. De plus, elle vous conseille quant à l'achat et à la conservation de ces aliments, vous donne des astuces culinaires et fait de savoureuses suggestions au sujet d'une cinquantaine de fruits et légumes. Des recettes rapides, faciles à préparer et approuvées par une table ronde de dégustateurs, enrichiront ainsi votre alimentation.

MANGER DES BANANES ATTIRE LES MOUSTIQUES  
PAR JULIE DESGROSELLIERS, NUTRITIONNISTE  
LES ÉDITIONS LA PRESSE, 24,95 \$

Manger des bananes attire les moustiques, jeûner purifie le corps, le pain et les pâtes font grossir, le lait biologique est meilleur pour la santé, les huîtres sont aphrodisiaques, les noix sont caloriques, le gras de canard est bon pour la santé, l'aspartame est cancérigène... Ouf! Il y a un tel flux d'informations contradictoires de nos jours en matière d'alimentation qu'il est facile de perdre le Nord. Ce livre a pour ambition de remettre les pendules à l'heure. L'alimentation et la nutrition sont des sujets très à la mode, mais malheureusement, ils sont truffés de fausses croyances. Il se dit tellement de choses sur les aliments, les bonnes et les mauvaises habitudes alimentaires, les modes de cuisson, les régimes, les combinaisons alimentaires, les agents de conservation qu'il devient difficile de départager le vrai du faux. Ce recueil sur les mythes et réalités en matière d'alimentation a pour but d'analyser de façon rigoureuse, en s'appuyant sur les plus récentes données scientifiques, les croyances populaires qui dictent souvent nos choix et nos comportements alimentaires.

MIROIR, MIROIR, JE N'AIME PAS MON CORPS  
PAR NADIA GAGNIER, PSYCHOLOGUE  
LES ÉDITIONS LA PRESSE, 16,95 \$

Les impacts d'une image corporelle négative peuvent être dévastateurs, pouvant aller jusqu'aux troubles de l'alimentation, la phobie sociale, les chirurgies à répétition, etc. C'est entre autres pour cette raison que le prochain volume de la collection **Vive la vie... en famille** portera sur le sujet. Il outillera les parents pour qu'ils puissent reconnaître les facteurs pouvant nuire au développement d'une bonne image de soi, qu'ils puissent identifier les problèmes possibles et trouver des solutions. Puisque les parents eux-mêmes peuvent vivre leurs propres difficultés en rapport avec leur image corporelle et qu'ils font partie des facteurs influençant la vision de l'enfant, ce volume s'avérera un outil extrêmement utile pour toute la famille.

# BIBLIOGRAPHIE

- COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, le sport et les jeunes* (Avis du comité). Québec, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec, 2011.
- ÉQUITERRE, *Passons à l'action et consommons de façon responsable* (Projet de recherche). Québec, Équiterre, 2007.
- FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS DE POMMES DU QUÉBEC, *Nos pommes*. Disponible au <http://www.lapommeduquebec.ca>, 2011.
- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Les jeunes québécois à table : regard sur les repas et collation*. Québec, Institut de la statistique du Québec, gouvernement du Québec, 2010.
- LAMIRANDE, Carole, *De l'énergie, j'en mange!, Alimentation à l'adolescence, Information et activités*, Les éditions Chenelière/McGraw-Hill, 1998.
- OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR. *Vos enfants et la pub*, Québec, Gouvernement du Québec en collaboration avec les Éditions Protégez-vous, 2008, 15 p.
- QA INTERNATIONAL COLLECTIF. *Encyclopédie visuelle des aliments*, Montréal, Éditions Québec Amérique, 1996, 688 p.
- SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le guide alimentaire canadien*, Ottawa, Publications Santé Canada, 2007.