

Mettez la main à la pâte!



***Idées pour les ventes
de pâtisseries santé***

Information au sujet des recettes ***Mettez la main à la pâte!***

Mettez la main à la pâte! est un outil à l'intention des parents, des élèves, des conseils scolaires, des bénévoles de la collectivité et du personnel scolaire qu'ils peuvent utiliser lorsqu'ils préparent des pâtisseries à vendre à l'école. À l'intérieur, vous trouverez des recettes de pâtisseries santé qui respectent la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles du ministère de l'Éducation.

Mettez la main à la pâte! peut aussi être utilisé par le personnel, les élèves et les parents pour offrir des pâtisseries santé lors de célébrations en salle de classe ou à la maison.

« Mettez la main à la pâte! comprend de nombreuses recettes santé et délicieuses qui sont faciles à préparer. J'encourage les élèves, les parents, le personnel de l'école et les bénévoles à essayer quelques recettes dans ce document pour leur prochaine activité de levée de fonds. Je tiens à remercier spécialement tous les gens qui ont travaillé sur ce projet. Mettez la main à la pâte! montre, encore une fois, notre engagement à aider les écoles à devenir un milieu sain pour les enfants. »

La ministre de la Promotion de la santé et du Sport,
MARGARETT BEST

Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles et ventes de pâtisseries maison

Le ministère de l'Éducation a lancé la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles en janvier 2010. La politique a pour objectif de créer un milieu où le choix le plus santé est le choix le plus facile pour les élèves. Tous les aliments et boissons vendus à l'école et utilisés à des fins scolaires doivent respecter les normes d'alimentation établies dans cette politique. Ceci comprend les aliments et boissons vendus aux activités à l'école comme les ventes de pâtisseries maison.

Les normes d'alimentation sont basées sur le Guide alimentaire canadien et divisées en trois catégories d'aliments et de boissons : *Vendre le plus*, *Vendre moins* et *Vente non permise*.

Au moins 80 % de tous les choix de pâtisseries maison doivent respecter les critères de la catégorie *Vendre le plus*. Au plus 20 % de tous les choix peuvent se retrouver dans la catégorie *Vendre moins*. C'est ce qu'on appelle la règle 80/20.

Pour une vente de pâtisseries maison, il pourrait être difficile de planifier le nombre total de choix devant respecter la règle 80/20. Pour simplifier les choses, préparez toujours vos pâtisseries en suivant la catégorie *Vendre le plus*.

Des ventes de pâtisseries plus santé donnent des écoles plus en santé

Dans certaines écoles, les ventes de pâtisseries maison sont une tradition qui existe depuis longtemps. En plus de permettre la collecte de fonds pour l'école ou les activités des élèves, elles créent un sentiment d'appartenance à la communauté et peuvent être amusantes pour tous ceux et celles qui y prennent part.

Les aliments vendus dans les ventes de pâtisseries maison sont souvent des friandises sucrées qui sont riches en matières grasses et calories et faibles en fibres.

En organisant une vente de pâtisseries maison comprenant des friandises succulentes et plus santé, l'école fait la promotion de la saine alimentation, soutient l'apprentissage des élèves et arrive à récolter des fonds en même temps.

Les ventes de pâtisseries maison santé :

- **Soutiennent l'apprentissage des élèves.** Les enfants et les jeunes qui mangent des aliments santé ont de l'énergie, sont plus prêts à apprendre et réussissent mieux à l'école.
- **Renforcent les leçons sur la saine alimentation expliquées en classe.** Les élèves voient les messages qu'ils entendent en classe et constatent leur mise en oeuvre.
- **Aident à créer une école plus en santé.** Vendre seulement des aliments sains prouve aux élèves que leur santé est importante.

Journées spéciales

La politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles permet aux écoles d'avoir jusqu'à 10 journées spéciales (ou moins selon la décision du conseil scolaire) où elles n'ont pas à respecter les normes d'alimentation. Une vente de pâtisseries maison devrait être désignée comme une journée spéciale.

On encourage quand même les écoles à offrir des choix plus santé lors des journées spéciales.

Conseil :

Votre école organise-t-elle des ventes de pâtisseries maison hebdomadaires ou mensuelles? Vous pourriez songer à vendre autre chose que des aliments. La collecte de fonds sans aliments peut quand même rapporter pas mal de profits.

Conseil :

Économisez de l'argent Magasinez de façon fûtée

Pour les ingrédients, allez dans les magasins de vrac ou dans la section de vrac de l'épicerie pour trouver seulement la quantité nécessaire pour chaque recette. Voilà une bonne façon d'acheter de petites quantités d'épices, de fruits secs, de céréales et d'autres articles comme les bretzels non salés utilisés dans les recettes de Mélange de goûters et Maïs au caramel des enfants.

Les recettes Mettez la main à la pâte!

Chaque recette a été élaborée avec soin, préparée au moins deux fois par des personnes différentes, essayée pour s'assurer que le produit final a bon goût, puis analysée pour voir si elle respecte les critères nutritionnels *Vendre le plus*.

Ont excellent goût! Chaque recette a été essayée auprès des enfants et des adolescents de tout âge et a obtenu leur approbation. Les jeunes qui ont fait les essais disent que certaines des pâtisseries sont maintenant des choses qu'ils amènent régulièrement dans leurs boîtes à lunch.

Respectent la norme relative aux gras trans du règlement. Le contenu en gras trans des recettes ne doit pas dépasser 5 % des matières grasses totales.

Respectent les critères nutritionnels Vendre le plus. Les recettes *Mettez la main à la pâte!* utilisent des ingrédients qui permettent de faire d'excellentes pâtisseries pour les ventes de pâtisseries maison santé ainsi que pour célébrer en classe et à l'école.

Une portion de chaque recette *Mettez la main à la pâte!* contient :

- Pas plus de 5 grammes de gras
- Pas plus de 2 grammes de gras saturés
- Au moins 2 grammes de fibres

Utilisent des ingrédients de base. Vous pouvez trouver les ingrédients pour ces recettes dans la plupart des épicerie et des magasins d'aliments en vrac en Ontario.

Font participer les enfants et les adolescents. La plupart de ces recettes sont assez simples pour que les adolescents arrivent à les faire eux-mêmes. Les enfants plus jeunes peuvent lire la recette, mesurer, mélanger, battre les ingrédients et préparer les pâtisseries lorsque les parents les surveillent. Voilà une façon très amusante de faire connaître aux enfants et adolescents la saine alimentation et de leur permettre d'apprendre à faire des pâtisseries santé!

Suivez les recettes

Suivez les recettes comme elles sont indiquées, en utilisant les ingrédients exacts dans les bonnes quantités. Une cuillère à table de plus d'huile ou une poignée de plus de chocolat peut changer la valeur nutritive, et la recette pourrait ne plus respecter les critères nutritionnels *Vendre le plus*.

Aussi, vérifiez le nombre de portions indiqué en haut de chaque recette. Si vous changez le nombre de portions, vous allez aussi changer la taille des portions et la quantité d'éléments nutritifs. Si la portion est trop grosse, le produit peut avoir trop de matières grasses ou de gras saturés. Si la portion est trop petite, le produit n'aura peut-être pas assez de fibres pour le mettre dans la catégorie *Vendre le plus*.



Pâtisseries maison santé

Les pâtisseries incluses dans *Mettez la main à la pâte!* peuvent être légèrement différentes de ce que vous connaissez déjà. Elles ont plus de fibres et moins de gras et de sucre que la plupart des autres pâtisseries.

Plus de fibres

Les recettes *Mettez la main à la pâte!* contiennent plus de fibres parce qu'elles utilisent de la farine de blé entier, des céréales de son, des grains entiers comme l'avoine, ainsi que des fruits secs et des fruits frais. Ces ingrédients santé donnent aussi un meilleur goût!

Moins de gras

Les recettes sont moins riches en gras que les pâtisseries maison typiques; elles utilisent moins d'huile de canola, de beurre ou de margarine molle non hydrogénée. Dans les recettes qui demandent du beurre, on peut le remplacer par de la margarine molle non hydrogénée. Cependant, dans les recettes qui demandent de la margarine molle non hydrogénée, on ne peut pas la remplacer par du beurre – chaque portion serait trop riche en gras saturés pour respecter les critères nutritionnels *Vendre le plus*.

Moins de sucre

Diminuer la quantité de sucre est une bonne idée. C'est pourquoi ces recettes utilisent moins de sucre que les recettes de pâtisseries maison habituelles. Elles sont toujours très bonnes et assez sucrées.

Moins de sel

Le sel est ajouté aux pâtisseries pour que les saveurs se mélangent bien et aider le produit à brunir. Certaines des recettes présentées ont une petite quantité de sel ajouté (2 mL / ½ c. à thé ou moins pour toute la recette). Il y a aussi une petite quantité de sel dans le beurre, la margarine molle, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Le sel n'est habituellement pas un problème dans les pâtisseries maison parce qu'on en utilise seulement qu'une petite quantité.

Conseil :

Ce sont toujours des friandises!

Même si toutes les recettes Mettez la main à la pâte! sont des pâtisseries maison santé, ce sont quand même des friandises qu'il faut manger en petites quantités et seulement à l'occasion. Encouragez les élèves à amener des contenants pour ramener chez eux les friandises qu'ils achètent dans les ventes de pâtisseries maison.



Conseil :

Lavez vos mains

Pour éviter les maladies d'origine alimentaire, lavez-vous les mains souvent en cuisinant. Suivez ces étapes simples :

- *Mouillez vos mains avec de l'eau courante tiède, mettez du savon et frottez les mains ensemble pendant au moins 20 secondes. Assurez-vous de laver le dos de vos mains, entre les doigts et sous les ongles.*
- *Rincez bien vos mains à l'eau courante tiède.*
- *Séchez bien vos mains avec une serviette propre ou une serviette en papier.*

Choses à faire lorsque vous cuisinez

Faites attention lorsque vous préparez les pâtisseries. Lavez les ustensiles et les surfaces avec de l'eau chaude savonneuse avant de commencer à préparer les aliments. Lavez vos mains avant et pendant la préparation (par exemple, après avoir éternué, touché vos cheveux ou répondu au téléphone). Lavez complètement tous les légumes et fruits à l'eau — même si vous les ajoutez dans un mélange qui va être cuit. Pour avoir plus d'informations sur la salubrité des aliments, visitez le site du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments au www.canfightbac.org/fr.

Faites attention aux allergies. Les allergies alimentaires sont un problème grave. Prenez le temps de connaître les exigences ou restrictions de votre école concernant les allergènes dans certains aliments. Étiqueter clairement tous les articles que vous avez et lister tous les ingrédients est toujours une bonne idée. Pour avoir plus de renseignements sur les allergies alimentaires, visitez le site Web de l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme à l'adresse www.aiaa.ca ou celui d'Anaphylaxie Canada au www.anaphylaxis.org.

Pensez à l'environnement. Diminuez le gaspillage d'aliments (p. ex., achetez seulement des ingrédients en petites quantités pour les utiliser avant les dates « meilleur avant »), mettez les restes au compostage, et recyclez ou réutilisez les contenants si possible.

Encouragez les produits locaux. S'ils sont disponibles et lorsque possible, utilisez les ingrédients les plus frais qui sont récoltés ou produits en Ontario, comme les pommes, les carottes, les courgettes, le lait, les œufs et le miel. Pour trouver un agriculteur local ou un marché agricole, visitez le site www.ontariofarmfresh.com ou www.farmersmarketsontario.com. Pour vous aider à identifier les produits alimentaires faits en Ontario lorsque vous magasinez, recherchez le logo Ontario Terre nourricière.



ONTARIO
Terre nourricière



Pâtisseries achetées au magasin

Vous n'avez pas le temps de cuisiner? Si vous achetez des pâtisseries déjà faites, vérifiez si les produits vont pouvoir être vendus et respectent toutes les exigences ou restrictions que votre école a adoptées concernant les allergènes alimentaires.

Vérifiez le tableau de valeur nutritive sur l'étiquette du produit. Vous pourrez y trouver la quantité de matières grasses, de gras saturés, de gras trans et de fibres par portion. Vérifiez la grosseur de la portion dans le tableau. Pour correspondre à la catégorie *Vendre le plus*, chaque portion vendue à la vente de pâtisseries maison doit contenir :

- Pas plus de 5 grammes de gras
- Pas plus de 2 grammes de gras saturés
- Pas plus de 5 % des gras totaux venant des gras trans
- Au moins 2 grammes de fibres

Lisez le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients de chaque article avant de les acheter. Les éléments nutritifs dans les aliments emballés peuvent varier tout dépendant de la portion, des ingrédients ou de la marque.

Voici un exemple de muffin qui respecte les critères nutritionnels *Vendre le plus* des pâtisseries maison :

Muffins à la citrouille

Portion = 1 muffin (86 grammes)

- Pas plus de 5 grammes de gras
- Pas plus de 2 grammes de gras saturés
- Pas plus de 5 % des gras totaux venant des gras trans

- Au moins 2 grammes de fibres

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (86 g) / Portion (86 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 170	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 1 g	6 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 25 mg	
Sodium / Sodium 170 mg	7 %
Carbohydrate / Glucides 29 g	10 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 15 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	10 %

Certaines pâtisseries que l'on retrouve dans les petites pâtisseries ou les sections de pâtisseries des grandes épiceries n'ont pas nécessairement de tableau de valeur nutritive. Demandez au personnel de l'épicerie ou de la pâtisserie s'ils ont l'information nutritionnelle. Si vous ne pouvez confirmer qu'une portion de cette pâtisserie respecte les critères nutritionnels *Vendre le plus*, vous ne pouvez pas l'inclure dans votre vente de pâtisseries santé à l'école.

Pour avoir plus de détails sur la façon de lire le tableau de la valeur nutritive et de déterminer dans quelle catégorie se trouve votre pâtisserie, téléchargez le Guide de référence rapide à partir du site Web du ministère de l'Éducation, à l'adresse www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/policy.html.

Conseil :

Comment calculer le gras trans

La formule pour calculer le pourcentage de gras trans est la suivante :

$$\frac{\text{Gras trans (g)}}{\text{Gras totaux (g)}} \times 100 \% = \% \text{ de gras trans}$$

Pour ces muffins à la citrouille, le pourcentage de gras trans est :

$$\frac{0,1 \text{ gramme}}{5 \text{ grammes}} \times 100 \% = 2 \%$$

Cette quantité de gras trans est acceptable puisqu'elle est inférieure à la limite permise de 5 % des gras totaux.



Exemple de bulletin de l'école pour la collectivité

L'école ou le conseil des élèves peut utiliser cet exemple de lettre pour faire la promotion des ventes de pâtisseries maison. Il souligne l'importance de s'assurer que les pâtisseries respectent les normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles.

VENTE DE PÂTISSERIES MAISON À L'ÉCOLE

Notre vente de pâtisseries maison se refait une beauté!

Dans le but de respecter la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles du ministère de l'Éducation, et de soutenir l'apprentissage des élèves concernant la saine alimentation, nous avons décidé de faire des ventes de pâtisseries maison à l'école, une activité santé. En vendant des friandises plus saines, nous allons quand même récolter de l'argent et encourager la saine alimentation.

Ceci veut dire que toutes les pâtisseries, préparées à la maison ou achetées en magasin, doivent respecter les normes d'alimentation de cette politique. Par portion, chaque pâtisserie doit contenir :

- Pas plus de 5 grammes de gras
- Pas plus de 2 grammes de gras saturés
- Pas plus de 5 % du gras total venant des gras trans
- Au moins 2 grammes de fibres

Pour trouver des recettes qui respectent la politique, nous vous recommandons de télécharger *Mettez la main à la pâte!* Cette ressource comprend plus de 20 recettes conformes aux normes d'alimentation. Les recettes ont bon goût et ont été essayées par des enfants et adolescents!

Mettez la main à la pâte! peut être téléchargé à partir du site Web de Saine alimentation Ontario, www.eatrightontario.ca/fr/Resources.aspx.

Nous espérons que vous allez soutenir cette activité amusante et nous aider à créer des écoles plus saines pour les élèves.

Merci de votre soutien et de votre coopération. Si vous avez des questions, communiquez avec le responsable de l'école ou du conseil des élèves,

_____ (nom)

à l'adresse _____ (courriel)

Muffins

Muffins aux carottes et aux pommes.....	8
Muffins aux bananes et à la compote de pommes.....	9
Muffins aux bananes.....	10

Pains et gâteaux

Gâteau strudel au café et à la cannelle.....	11
Pain aux courgettes et chocolat.....	12
Pain aux bananes.....	13

Carrés

Carrés au chocolat double.....	14
Carrés à la vanille croquants.....	15
Carrés au chocolat croquants.....	16
Carrés aux céréales mélangées sans cuisson.....	17
Barres banane et chocolat pour le déjeuner.....	18

Biscuits

Biscuits aux pommes délicieux.....	19
Biscuits exquis au chocolat.....	20
Biscuits à l'avoine.....	21
Biscuits aux brisures de chocolat tendres.....	22
Biscuits aux carottes préférés de Charlie et Emma.....	23
Biscuits aux épices.....	24
Montagnes de chocolat délicieuses.....	25

Petits gâteaux

Gâteaux formidables au chocolat et à la banane.....	26
Petits gâteaux aux pommes délicieux.....	27
Petits gâteaux aux carottes avec glaçage à l'orange.....	28

Goûters

Maïs au caramel pour les enfants.....	29
Mélanges de goûters.....	30
Goûters frais sans cuisson.....	31

Les recettes ont été testées et analysées à l'aide du logiciel Genesis R&D en utilisant le fichier canadien sur les éléments nutritifs ou les données de la United States Department of Agriculture (USDA) si nécessaire. Toutes les valeurs nutritives sont estimées et arrondies conformément à la réglementation sur l'étiquetage nutritionnel.

Les photos utilisées sont les images de photothèques; les pâtisseries ne seront pas exactement comme illustrées.

Conseil :

La pelure de pomme dans cette recette augmente la quantité de fibres, donc assurez-vous de la garder; une fois la pomme râpée, on le remarque à peine.



Donne 12 muffins
Valeur nutritive par muffin

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (76 g) / Portion (76 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 170	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 110 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 28 g	9 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 12 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	15 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

Muffins aux carottes et aux pommes

Les carottes et les pommes de ces muffins leur donnent un goût naturel légèrement sucré qui va plaire aux enfants de tous les âges.

250 mL	farine de blé entier	1 tasse
250 mL	farine tout usage	1 tasse
125 mL	sucré granulé	½ tasse
7 mL	poudre à pâte	1 ½ c. à thé
2 mL	bicarbonate de soude	½ c. à thé
2 mL	cannelle	½ c. à thé
250 mL	carotte hachée finement	1 tasse
250 mL	pomme râpée (non pelée)	1 tasse
1	gros œuf	1
1	blanc d'œuf	1
175 mL	compote de pommes non sucrée	¾ tasse
50 mL	huile végétale	¼ tasse

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Remplir un moule à muffins de moules en papier.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, le sucre granulé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle. Ajouter la carotte et la pomme.
3. Dans un autre bol, fouetter ensemble l'œuf, le blanc d'œuf, la compote de pommes et l'huile végétale jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser sur les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que le tout soit humide, sans plus.
4. Remplir à la cuillère les moules à muffin préparés. Faire cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans le plat 10 minutes, puis transférer les muffins sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

Adapté avec la permission du Centre de ressources en nutrition, programme des conseillers communautaires en alimentation.

Muffins aux bananes et à la compote de pommes

Les bananes et la compote de pommes donnent un goût plus sucré à ces muffins et les rendent tendre sans devoir ajouter trop de sucre ou d'huile. Les gens qui les ont essayés les ont adorés et en ont demandés plus!

500 mL	farine de blé entier	2 tasses
15 mL	poudre à pâte	1 c. à table
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
2 mL	sel	½ c. à thé
3	bananes mûres, écrasées (environ 325 mL / 1 ⅓ tasse)	3
1	gros œuf, légèrement battu	1
250 mL	compote de pommes non sucrée	1 tasse
125 mL	sucre granulé	½ tasse
50 mL	huile végétale	¼ tasse

1. Faire chauffer le four à 400 °F (200 °C). Remplir un moule à muffins de moules en papier.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un bol moyen, mélanger les bananes, l'œuf, la compote de pommes, le sucre et l'huile. Incorporer graduellement ce mélange aux ingrédients secs en mélangeant jusqu'à consistance homogène, sans plus.
4. Verser dans les moules à muffins.
5. Cuire de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser tiédir 10 minutes avant de démouler sur une grille, puis laisser refroidir complètement.

Réimprimé de *Simplement Délicieux* (2007) Les diététistes du Canada. Publié par Robert Rose Inc.



Donne 12 muffins
Valeur nutritive par muffin

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (84 g) / Portion (84 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 180	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 290 mg	12 %
Carbohydrate / Glucides 31 g	10 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 13 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	8 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %

Conseil :

Essayez de trouver des bananes très mûres au fond de la section des fruits et légumes de l'épicerie. Ces bananes sont parfaites pour faire des muffins tendres et coûtent moins cher aussi.

Vous pouvez aussi peler et surgeler les bananes très mûres (entières ou coupées en morceaux) dans un contenant allant au congélateur ou dans un sac. Lorsque vous êtes prêt à cuisiner, il vous suffit de décongeler et de les mettre en purée.

Conseil :

Vous trouverez des graines de lin, entières ou moulues, dans la section des aliments santé ou le rayon des produits en vrac à l'épicerie.

Moulez de petites quantités de graines de lin entières dans un moulin à café propre jusqu'à ce que les graines soient brisées.

Vous pouvez garder les graines de lin moulues dans un contenant hermétique au congélateur.



Donne 12 muffins
Valeur nutritive par muffin

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (60 g) / Portion (60 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 160	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 150 mg	6 %
Carbohydrate / Glucides 25 g	8 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 12 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %

Muffins aux bananes

Cette recette est très simple : on mélange ensemble tous les ingrédients dans un bol, ce qui simplifie les choses pour les adolescents ou les enfants qui veulent aider. Ces excellents muffins ont eu beaucoup de succès et ils vont se vendre comme des petits pains chauds!

250 mL	bananes mûres en purée (environ 2 bananes moyennes mûres)	1 tasse
125 mL	cassonade, tassée	½ tasse
75 mL	yogourt nature faible en gras (1 %)	tasse
45 mL	huile de canola	3 c. à table
1	gros œuf	1
375 mL	farine de blé entier	1 ½ tasse
50 mL	graines de lin moulues	¼ tasse
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
5 mL	poudre à pâte	1 c. à thé
0,5 mL	muscade	⅛ c. à thé

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Remplir un moule à muffins de moules en papier.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble les bananes, la cassonade, le yogourt, l'huile et l'œuf. Ajouter la farine, les graines de lin moulues, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et la muscade. Avec une cuillère en bois, remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. S'assurer de ne pas trop mélanger.
3. Avec une cuillère, verser le mélange dans le moule à muffins préparé. Faire cuire de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Gâteau strudel au café et à la cannelle

Les enfants qui l'ont essayé ont trouvé que ce gâteau contient juste assez de cannelle!

Strudel

125 mL	cassonade, légèrement tassée	½ tasse
15 mL	cannelle moulue	1 c. à soupe

Gâteau

250 mL	farine tout usage	1 tasse
250 mL	farine de blé entier	1 tasse
5 mL	poudre à pâte	1 c. à thé
1 mL	sel	¼ c. à thé
250 mL	yogourt nature faible en gras (1% M.G.)	1 tasse
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
175 mL	sucré granulé	¾ tasse
175 mL	compote de pommes non sucrée	¾ tasse
50 mL	margarine molle non hydrogénée	¼ tasse
2	gros œufs	2
5 mL	extrait de vanille	1 c. à thé

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Vaporiser un moule à cheminée de 10 po (3 L) avec un aérosol de cuisson antiadhésif et enfariner.
2. Préparer le strudel en mélangeant, dans un petit bol, la cassonade et la cannelle. Réserver.
3. Pour préparer le gâteau, dans un bol moyen, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
4. Dans un autre bol, combiner le yogourt et le bicarbonate de soude (ce qui fera mousser le yogourt).
5. Dans un grand bol, au batteur électrique, battre en crème le sucre, la compote de pommes et la margarine ; bien mélanger (le mélange peut être grumeleux). Ajouter les œufs un à la fois, en battant, puis l'extrait de vanille. Incorporer ensuite les ingrédients secs en alternance avec les ingrédients liquides, à raison de 3 ajouts de farine pour 2 ajouts du mélange de yogourt.
6. Verser la moitié du mélange à la cuillère dans le moule à cheminée. Ajouter les trois-quarts du strudel. Couvrir avec le reste de mélange à gâteau et verser le reste du strudel. Avec le dos d'une petite cuillère, pousser légèrement le strudel sur le gâteau (cela empêchera le strudel de tomber lorsque le moule sera renversé pour en retirer le gâteau).
7. Faire cuire de 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir dans le plat 10 minutes, puis renverser le gâteau sur une grille et retirez le moule pour le laisser refroidir complètement.

Adapté et réimprimé de Simply Delicious (2007) Les diététistes du Canada. Publié par Robert Rose Inc.



Donne 12 portions
Valeur nutritive par portion

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (93 g) / Portion (93 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 220	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 1 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	
Sodium / Sodium 260 mg	11 %
Carbohydrate / Glucides 40 g	13 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 24 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	6 %
Iron / Fer	10 %

Conseil :

Si vous n'avez pas de moule à cheminée, utilisez un moule à gâteau de 13 x 9 (3 L) sur lequel vous vaporisez un peu d'aérosol de cuisson antiadhésif. Suivez la recette comme elle est expliquée; faites cuire à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laissez refroidir dans le moule pendant 10 minutes. Renversez le gâteau sur une grille, enlevez le moule et laissez refroidir complètement.

Conseil :

Si vous n'avez pas deux moules à pain, vous pouvez faire 24 muffins à la place. Il suffit de faire cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du muffin en ressorte propre.



Donne 24 tranches
Valeur nutritive par tranche

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Serving Size (60 g) / Portion (60 g)

Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne

Calories / Calories 150

Fat / Lipides 5 g **8 %**

Saturated / saturés 1.5 g **8 %**

+ Trans / trans 0.1 g

Cholesterol / Cholestérol 15 mg

Sodium / Sodium 85 mg **4 %**

Carbohydrate / Glucides 24 g **8 %**

Fibre / Fibres 2 g **8 %**

Sugars / Sucres 13 g

Protein / Protéines 3 g

Vitamin A / Vitamine A 0 %

Vitamin C / Vitamine C 4 %

Calcium / Calcium 4 %

Iron / Fer 10 %

Pain aux courgettes et chocolat

Ce pain foncé délicieux a la saveur riche du chocolat sans contenir beaucoup de gras. Les enfants ne sauront pas qu'il contient de la courgette – même en gardant la pelure verte, car elle sera « cachée » dans le cacao.

250 mL	cassonade, tassée	1 tasse
50 mL	huile de canola	¼ tasse
2	gros œufs	2
175 mL	babeurre, 1 % M.G.	¾ tasse
125 mL	compote de pommes non sucrée	½ tasse
5 mL	vanille	1 c. à thé
375 mL	farine de blé entier	1 ½ tasse
250 mL	farine tout usage	1 tasse
50 mL	graines de lin moulues	¼ tasse
125 mL	poudre de cacao non sucré	½ tasse
5 mL	poudre à pâte	1 c. à thé
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
500 mL	courgettes râpées finement	2 tasses
175 mL	brisures de chocolat noir	¾ tasse

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Vaporiser deux moules à pain de 8 x 4 po (1,5 L) d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
2. Dans un grand bol, bien mélanger ensemble la cassonade et l'huile. Battre les œufs dans la cassonade et l'huile, un à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Avec une cuillère en bois, y mélanger le babeurre, la compote de pommes et la vanille.
3. Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, les graines de lin moulue, la poudre de cacao, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. À l'aide d'une cuillère en bois, mettre les ingrédients secs dans le mélange de babeurre jusqu'à ce qu'il soit humide. Ajouter la courgette et les brisures de chocolat. Ne pas trop mélanger.
4. Diviser également le mélange entre les moules préparés. Faire cuire de 60 à 65 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre.
5. Laisser les moules refroidir sur une grille pendant 25 minutes. Tourner les pains sur une grille, enlever les moules et laisser refroidir complètement.

Pain aux bananes

Ce pain a bon goût et est aussi bon pour la santé! L'avoine rend cette recette aimée de tous encore meilleure en ajoutant plus de fibres.

375 mL	farine de blé entier	1 ½ tasse
250 mL	gros flocons d'avoine	1 tasse
5 mL	poudre à pâte	1 c. à thé
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
175 mL	cassonade, tassée	¾ tasse
3	bananes très mûres, moyennes	3
175 mL	babeurre, 1 % M.G.	¾ tasse
45 mL	huile de canola	3 c. à table
5 mL	vanille	1 c. à thé
1	gros œuf, légèrement battu	1

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Vaporiser un moule à pain de 9 X 5 X 3 po (2 L) avec un aérosol de cuisson antiadhésif.
2. Dans un bol de grosseur moyenne, ajouter la farine, l'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cassonade.
3. Dans un grand bol, écraser les bananes en purée. Avec une cuillère en bois, mélanger le babeurre, l'huile, la vanille et l'œuf. Ajouter doucement les ingrédients secs au mélange de bananes et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ne pas trop mélanger.
4. Verser le mélange dans le moule à pain préparé. Faire cuire de 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser le moule refroidir sur une grille pendant 30 minutes. Inverser le pain sur la grille et enlever le moule pour le laisser refroidir complètement.



Donne 12 tranches
Valeur nutritive par tranche

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Serving Size (84 g) / Portion (84 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 190	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 160 mg	7 %
Carbohydrate / Glucides 35 g	12 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 17 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %

Conseil :

Cette recette donne un gros pain. Assurez-vous d'utiliser le moule de la bonne grandeur : un moule à pain de 9 x 5 x 3 po (2 L).

Donne 16 carrés
Valeur nutritive par carré

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (65 g) / Portion (65 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 160	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 35 mg	
Sodium / Sodium 105 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 26 g	9 %
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 14 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

Carrés au chocolat double

Ces carrés au chocolat tendres qui ressemblent à des gâteaux sont faciles à faire et pas trop sucrés. Puisqu'on fait le mélange dans un bol, le nettoyage est plus simple. Attention, personne ne va se douter qu'il y a des haricots dans le mélange. Les enfants qui les ont essayés les ont « bien appréciés »!

375 mL	haricots noirs en conserve, égouttés, rincés et en purée	1 ½ tasse
175 mL	farine de blé entier	¾ tasse
125 mL	poudre de cacao non sucré	½ tasse
5 mL	poudre à pâte	1 c. à thé
2 mL	sel	½ c. à thé
3	gros œufs	3
250 mL	sucres granulés	1 tasse
50 mL	compote de pommes non sucrée	¼ tasse
45 mL	huile de canola	3 c. à table
10 mL	vanille	2 c. à thé
50 mL	brisures de chocolat mi-sucré miniatures	¼ tasse

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Couvrir le fond d'un moule à gâteau en métal carré de 8 po (20 cm) avec du papier d'aluminium en laissant dépasser de 2 po (5 cm) à deux bouts qui se font face. Vaporiser légèrement le papier d'aluminium avec un aérosol de cuisson antiadhésif.

2. Dans un grand bol, ajouter les haricots, la farine, la poudre de cacao, la poudre à pâte et le sel. Avec une cuillère en bois, battre les œufs, le sucre, la compote de pommes, l'huile et la vanille jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajouter les brisures de chocolat. Verser le mélange dans le moule préparé.

3. Faire cuire de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que quelques miettes humides collent sur un cure-dent inséré au centre. Ne pas trop faire cuire. Laisser refroidir dans le moule sur une grille. En utilisant les bouts du papier d'aluminium qui dépassent comme poignée, enlever le gâteau du moule et les transférer sur une planche à découper. Couper en carrés.

Conseil :

Préparez les haricots en purée avec un pilon à pommes de terre ou une grande fourchette jusqu'à ce que le tout soit bien lisse.



Carrés à la vanille croquants

Voilà des barres de céréale au riz croquant très différentes de ce que l'on connaît, mais les enfants qui les ont essayées les ont adorées. Les brisures de chocolat blanc donnent un petit goût sucré et un style amusant à cette friandise populaire.

50 mL	beurre	¼ tasse
1 L	guimauves miniatures	4 tasses
5 mL	vanille	1 c. à thé
1,25 L	céréales de riz brun croquant	5 tasses
250 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide, rôtis*	1 tasse
250 mL	céréales de son (pas les flocons)	1 tasse
75 mL	brisures de chocolat blanc	⅓ tasse

1. Couvrir le fond d'un moule à gâteau de 13 X 9 po (3 L) avec du papier aluminium en laissant dépasser de 2 po (5 cm) à chaque bout.
2. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter les guimauves, en remuant constamment jusqu'à ce que le tout soit fondu, soit environ 10 minutes. Enlever la casserole du feu. Rapidement, ajouter la vanille, les céréales de riz, l'avoine et les céréales de son. Bien mélanger en les ajoutant un après l'autre.
3. Mettre le mélange dans le moule préparé. Recouvrir de quelques brisures de chocolat blanc et appuyer délicatement pour qu'elles restent collées.
4. Laisser refroidir jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Utiliser le papier d'aluminium qui dépasse comme poignée, enlever le mélange du moule et le mettre sur une planche à découper. Couper en carrés. Ranger dans un contenant hermétique jusqu'à 2 jours.

*Pour faire rôtir l'avoine, étendre sur une plaque à biscuit recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au four à 350 °F (180 °C) pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que le tout commence à brunir.



Donne 20 carrés
Valeur nutritive par carré

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (31 g) / Portion (31 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 120	
Fat / Lipides 4 g	6 %
Saturated / saturés 2 g + Trans / trans 0.1 g	11 %
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium / Sodium 55 mg	2 %
Carbohydrate / Glucides 22 g	7 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

Conseil :

Essayez de trouver les céréales croustillantes de riz brun dans l'allée des céréales, dans la section des aliments santé à l'épicerie ou dans les magasins de produits en vrac. Elles ressemblent aux céréales croustillantes de riz ordinaires, mais contiennent plus de fibres.

Assurez-vous d'utiliser les céréales de son qui ressemblent à des « petits bâtonnets » et pas les flocons.

Donne 20 carrés
Valeur nutritive par carré

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (33 g) / Portion (33 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 120	
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 2 g	11 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium / Sodium 115 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 23 g	8 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 10 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	15 %

Conseil :

Après avoir ajouté les céréales aux guimauves, il faut forcer un peu pour bien les mélanger.

Travaillez rapidement pour bien mélanger les ingrédients.

Utilisez une cuillère trempée dans l'eau froide pour pousser le mélange dans le moule; ceci empêche le mélange de coller à la cuillère.

Carrés au chocolat croquants

Ces carrés croquants foncés et délicieux sont excellents pour les enfants et les adolescents qui n'aiment pas avoir de céréales de son et d'avoine dans leurs carrés; le cacao cache tout ça et donne un goût chocolaté intéressant.

50 mL	beurre	¼ tasse
1,25 L	guimauves miniatures	5 tasses
5 mL	vanille	1 c. à thé
50 mL	poudre de cacao non sucré	¼ tasse
1 L	céréales de riz croquant	4 tasses
250 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide, rôtis	1 tasse
375 mL	céréales de son (pas les flocons)	1 ½ tasse
50 mL	brisures de chocolat mi-sucré	¼ tasse

1. Couvrir le fond d'un moule à gâteau de 13 X 9 po (3 L) avec du papier d'aluminium ou du papier parcheminé en laissant dépasser de 2 po (5 cm) à chaque bout.

2. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter les guimauves, en remuant constamment jusqu'à ce que le tout soit fondu, soit environ 10 minutes. Enlever la casserole du feu. Rapidement, mélanger la vanille et la poudre de cacao. Ajouter les céréales de riz, l'avoine, les céréales de son et les brisures de chocolat, en mélangeant bien après chaque addition.

3. Mettre le mélange dans le moule préparé. Laisser refroidir jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Utiliser les morceaux qui dépassent comme des poignées, enlever le mélange du moule et le mettre sur une planche à découper. Couper en carrés. Ranger dans un contenant hermétique jusqu'à 2 jours.



Conseil :

Coupez plus facilement les fruits secs comme les abricots ou les pommes en petites bouchées avec des ciseaux de cuisine.

Prenez le temps de laver les ciseaux dans l'eau chaude savonneuse avant et après les avoir utilisés.



Carrés aux céréales mélangées sans cuisson

Les enfants de tous les âges vont aimer faire ces carrés amusants. La partie la plus difficile de la recette est d'attendre qu'ils soient prêts!

175 mL	cassonade, tassée	¾ tasse
50 mL	eau	¼ tasse
45 mL	sirop de maïs	3 c. à table
50 mL	beurre, coupé en cubes	¼ tasse
5 mL	vanille	1 c. à thé
500 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide	2 tasses
125 mL	abricots secs hachés finement	½ tasse
750 mL	céréales multigrains en forme de O	3 tasses

1. Couvrir le fond d'un moule à gâteau carré de 9 ou 8 po (23 ou 20 cm) avec du papier d'aluminium en le laissant dépasser de 2 po (5 cm) à deux bouts qui se font face.
2. Dans une casserole profonde, fouetter le sucre, l'eau et le sirop de maïs. Ajouter le beurre et amener à ébullition à feu moyen en remuant souvent. Augmenter le feu et faire bouillir rapidement en remuant constamment pendant 3 minutes. Enlever du feu et ajouter la vanille.
3. Lorsque les bulles cessent, ajouter l'avoine et les abricots et mélanger pour bien tout enrober. Ajouter les céréales et bien mélanger le tout. Étendre dans le moule préparé. Laisser refroidir jusqu'à ce que ferme (réfrigérer si nécessaire). En utilisant le papier d'aluminium qui dépasse comme poignée, enlever la préparation du moule et la mettre sur une planche à découper. Couper en carrés.

Donne 16 carrés
Valeur nutritive par carré

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (44 g) / Portion (44 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 160	
Fat / Lipides 4 g	6 %
Saturated / saturés 2 g	11 %
+ Trans / trans 0.2 g	
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	
Sodium / Sodium 60 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 29 g	10 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 14 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	10 %

Donne 24 barres
Valeur nutritive par barre

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (58 g) / Portion (58 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
------------------	---------------------------------------

Calories / Calories 170

Fat / Lipides 5 g	8 %
--------------------------	------------

Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	

Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
--	--

Sodium / Sodium 95 mg	4 %
------------------------------	------------

Carbohydrate / Glucides 29 g	10 %
-------------------------------------	-------------

Fibre / Fibres 3 g	12 %
---------------------------	-------------

Sugars / Sucres 15 g	
----------------------	--

Protein / Protéines 4 g	
--------------------------------	--

Vitamin A / Vitamine A	0 %
------------------------	-----

Vitamin C / Vitamine C	0 %
------------------------	-----

Calcium / Calcium	4 %
-------------------	-----

Iron / Fer	10 %
------------	------

Barres banane et chocolat pour le déjeuner

Parents, ne vous méprenez pas! Ces barres amusantes pour le déjeuner regorgent aussi de toutes sortes de bonnes choses que vous voulez voir vos enfants manger, comme de la farine de blé entier, de la graine de lin moulue, de l'avoine, du yogourt et de la banane. Les brisures de chocolat ajoutent la touche amusante dont les enfants raffolent!

175 mL	cassonade, bien tassée	¾ tasse
125 mL	sucre granulé	½ tasse
50 mL	margarine molle non hydrogénée	¼ tasse
125 mL	banane écrasée (1 banane moyenne)	½ tasse
250 mL	yogourt nature sans gras	1 tasse
2	gros œufs	2
10 mL	vanille	2 c. à thé
375 mL	farine de blé entier	1 ½ tasse
50 mL	graines de lin moulues	¼ tasse
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
5 mL	cannelle	1 c. à thé
750 mL	flocons d'avoine, à cuisson rapide	3 tasses
250 mL	brisures de chocolat mi-sucré	1 tasse

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Vaporiser légèrement un moule à gâteau de 13 X 9 po (3 L) avec un aérosol de cuisson antiadhésif.

2. Battre le sucre et la margarine ensemble. Ajouter la banane, le yogourt, les œufs et la vanille.

3. Combiner la farine, les graines de lin, le bicarbonate de soude et la cannelle dans un bol séparé. Ajouter le mélange aux ingrédients humides. Bien mélanger. Ajouter l'avoine et les brisures de chocolat.

4. Étendre la pâte dans le moule à gâteau. Faire cuire de 25 à 30 minutes. Une fois refroidi, couper en 24 barres.

Adapté avec la permission de la Fondation des maladies du cœur. Pour obtenir plus de recettes saines pour le cœur et des idées de plats sains pour les familles, inscrivez-vous au bulletin électronique mensuel gratuit de la fondation, He@lthline for Parents, à www.heartandstroke.ca/subscribe.

Conseil :

Ces excellentes barres au chocolat ressemblent plus à un gâteau tendre qu'à des carrés et ne s'émiettent pas. Couper les barres juste avant la vente de pâtisseries pour qu'elles gardent toute leur fraîcheur.



Biscuits

Conseil :

Vous trouverez les pommes sèches dans la section des aliments santé ou en vrac de l'épicerie.



Biscuits aux pommes délicieux

L'odeur de pomme épicée et de beurre de ces biscuits va remplir la cuisine et les rendre très tentants. Ils contiennent des pommes et beaucoup de bonnes choses et il est difficile de résister à ces biscuits frais sortis du four.

500 mL	farine de blé entier	2 tasses
250 mL	céréales de son (pas les flocons)	1 tasse
10 mL	cannelle	2 c. à thé
2 mL	muscade	½ c. à thé
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
125 mL	beurre, fondu	½ tasse
175 mL	cassonade, bien tassée	¾ tasse
1	gros œuf	1
375 mL	pomme pelée et hachée finement	1 ½ tasse
125 mL	pomme sèche hachée finement	½ tasse
50 mL	jus de pommes non sucré	¼ tasse

1. Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C). Recouvrir une grande tôle à biscuit de papier parcheminé ou vaporiser un aérosol de cuisson antiadhésif.
2. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger la farine, les céréales, la cannelle, la muscade et le bicarbonate de soude.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Ajouter l'œuf et le mélanger jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter la pomme, la pomme sèche et le jus de pommes et mélanger avec une cuillère en bois. Ajouter le mélange de farine et remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
4. Déposer des cuillères pleines (15 mL) de mélange sur la plaque à biscuits préparée à au moins 2 po (5 cm) de distance les unes des autres. Faire cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement brunis. Laisser refroidir 3 minutes; transférer les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir complètement. Laisser la plaque à biscuits refroidir et recommencer avec le reste du mélange.

Donne 36 biscuits
Valeur nutritive par biscuit

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (28 g) / Portion (28 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Fat / Lipides 3 g	5 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	
Sodium / Sodium 75 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 14 g	5 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 8 g	
Protein / Protéines 1 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	4 %

Donne 36 biscuits
Valeur nutritive par biscuit

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Serving Size (24 g) / Portion (24 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 100	
Fat / Lipides 4.5 g	7 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	
Sodium / Sodium 110 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 14 g	5 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 7 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

Biscuits exquis au chocolat

Nul ne saura que ces biscuits à l'exquise saveur chocolatée se composent de céréales au son. Préparez plus de biscuits, car ils se vendront facilement!

250 mL	farine tout usage	1 tasse
125 mL	cacao en poudre non sucré	½ tasse
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
1 mL	sel	¼ c. à thé
2	gros œufs	2
125 mL	margarine non hydrogénée molle	½ tasse
175 mL	cassonade, bien tassée	¾ tasse
375 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide	1 ½ tasse
250 mL	céréales de son (pas en flocons)	1 tasse
175 mL	brisures de chocolat blanc	¾ tasse

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Utiliser des plaques à biscuits non graissées ou recouvertes de papier parcheminé.
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un grand bol, battre les œufs, la margarine et la cassonade. Incorporer dans les ingrédients secs. Ajouter, en remuant, les flocons d'avoine, les céréales de son et les brisures de chocolat.
4. Déposer la pâte sur les plaques à pâtisserie par cuillerée à soupe comble (15 mL), en laissant un espace de 2 po (5 cm) entre chacune.
5. Cuire de 7 à 9 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient croustillants. Déposer les plaques sur une grille et laisser tiédir 5 minutes, puis transférer les biscuits sur la grille et laisser refroidir complètement.

Adapté et réimprimé de *Simplement Délicieux* (2007) Les diététistes du Canada. Publié par Robert Rose Inc.

Conseil :

Pour bien réussir

Lorsque vous utilisez deux plaques à biscuits en même temps, placez une grille du four en haut et une vers les deux tiers du bas du four. Inversez les plaques à biscuits à mi-chemin pendant la cuisson. Déposez toujours le mélange sur une plaque à biscuits froide.



Conseil :

Si la pâte à biscuit est trop granuleuse, ajoutez une ou deux cuillerées à table d'eau. Vous n'aimez pas les raisins secs? Essayez ces biscuits avec des canneberges sèches pour varier. Excellents pour les ventes de pâtisseries des fêtes.



Biscuits à l'avoine

Une vente de pâtisseries santé ne serait pas la même sans des biscuits à l'avoine. Ces bons biscuits sont tendres et mous et contiennent exactement la bonne quantité de raisins secs. Les adultes et les enfants qui les ont essayés les ont bien aimés!

125 mL	margarine non hydrogénée molle	½ tasse
175 mL	cassonade, bien tassée	¾ tasse
1	gros œuf	1
10 mL	vanille	2 c. à thé
625 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide	2 ½ tasses
500 mL	farine de blé entier	2 tasses
7 mL	bicarbonate de soude	1 ½ c. à thé
50 mL	lait, 2 % M.G.	¼ tasse
250 mL	raisins secs	1 tasse

1. Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C). Recouvrir légèrement des tôles à biscuits d'un aérosol de cuisson antiadhésif ou de papier parcheminé.
2. Dans un grand bol, en utilisant un malaxeur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux. Ajouter les œufs et battre en crème. Ajouter la vanille.
3. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger l'avoine, la farine de blé entier et le bicarbonate de soude. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger la moitié du mélange d'avoine avec les ingrédients humides. Ajouter le lait et remuer pour bien mélanger. Ajouter le reste du mélange d'avoine et des raisins secs.
4. Façonner de grandes cuillerées à table comble (15 mL) de pâte en boules. Placer sur les tôles à biscuit préparées et écraser légèrement avec une fourchette. Faire cuire pendant environ 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir les tôles à biscuits sur une grille pendant 5 minutes. Mettre les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

Donne 32 biscuits
Valeur nutritive par biscuit

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (32 g) / Portion (32 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 120	
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium / Sodium 105 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	6 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

Biscuits

Conseil :

Assurez-vous d'utiliser les céréales de son qui ressemblent à des « petits bâtonnets » et pas les flocons.

Cette pâte est un peu granuleuse, ce qui fait qu'il faut travailler plus fort, mais ça en vaut la peine.

Prenez soin de ne pas trop faire cuire les biscuits car ils vont être trop croustillants.



Donne 34 biscuits
Valeur nutritive par biscuit

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (25 g) / Portion (25 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 4.5 g	7 %
Saturated / saturés 1 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium / Sodium 95 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 15 g	5 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 5 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

Biscuits aux brisures de chocolat tendres

Avec les mini-brisures de chocolat, ces biscuits donnent le goût de chocolat qu'adorent les enfants et les adolescents. Un peu croquants, un peu tendres, ces biscuits ont vraiment plu à tout le monde!

125 mL	margarine molle non hydrogénée	½ tasse
175 mL	cassonade, bien tassée	¾ tasse
1	gros œuf, battu	1
15 mL	huile de canola	1 c. à table
10 mL	vanille	2 c. à thé
375 mL	farine de blé entier	1 ½ tasse
375 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide	1 ½ tasse
250 mL	céréales de son (pas les flocons)	1 tasse
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
125 mL	brisures de chocolat mi-sucré miniatures	½ tasse

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Recouvrir légèrement les tôles à biscuits d'un aérosol de cuisson antiadhésif ou de papier parcheminé.
2. Dans un grand bol, en utilisant un malaxeur électrique, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux. Ajouter les œufs et battre en crème. Mélanger l'huile et la vanille.
3. Dans un bol de grosseur moyenne, combiner la farine, l'avoine, les céréales de son et le bicarbonate de soude. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger les ingrédients secs avec les ingrédients humides. Ajouter les mini-brisures de chocolat.
4. Déposer des cuillerées à table comblées (15 mL) de pâte sur des tôles à biscuits préparées. Écraser légèrement avec une fourchette. Cuire environ 9 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits commencent à être dorés. Laisser refroidir les tôles à biscuits sur une grille pendant 5 minutes. Placer les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

Biscuits aux carottes préférés de Charlie et Emma

Ces biscuits sont une bonne idée pour des goûters santé puisqu'ils sont faits de grains entiers qui comprennent des fibres et sont plus faibles en sucre que les biscuits habituels. La texture est semblable à celle d'un muffin et la saveur rappelle celle du gâteau aux carottes sans glaçage. Ce qui en fait aussi notre biscuit aux carottes préféré.

250 mL	farine de blé entier	1 tasse
175 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide	¾ tasse
125 mL	graines de lin moulues	½ tasse
5 mL	cannelle moulue	1 c. à thé
2 mL	bicarbonate de soude	½ c. à thé
1	gros œuf	1
175 mL	cassonade, bien tassée	¾ tasse
125 mL	margarine molle non hydrogénée	½ tasse
5 mL	vanille	1 c. à thé
250 mL	carottes râpées	1 tasse

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Recouvrir légèrement les tôles à biscuits d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
2. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger la farine, l'avoine, les graines de lin, la cannelle et le bicarbonate de soude.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un malaxeur électrique, battre l'œuf, la cassonade, la margarine et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer la farine dans le mélange. Ajouter les carottes.
4. Déposer de grandes cuillerées à table combles (15 mL), à environ 2 po (5 cm) de distance, sur les tôles à biscuits préparées.
5. Faire cuire 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Laisser refroidir sur les tôles à biscuits sur une grille pendant 5 minutes.

Réimprimé de *Simplement Délicieux* (2007)
Diététistes du Canada. Publié par Robert Rose Inc.



Donne 24 biscuits
Valeur nutritive par biscuit

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (29 g) / Portion (29 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 1 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	
Sodium / Sodium 85 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 13 g	4 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 7 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	8 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	4 %

Conseil :

Râpez finement les carottes en petites lanières pour qu'il n'y ait pas de morceaux de carotte qui dépassent. Les enfants vont remarquer les bouts orange brillants, mais ça ne va pas les empêcher de bien aimer le goût. Un des enfants qui l'a essayé nous a même dit qu'il n'y pas assez de carottes dans ce biscuit!

Donne 36 gros biscuits
Valeur nutritive par biscuit

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (28 g) / Portion (28 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 100	
Fat / Lipides 3 g	5 %
Saturated / saturés 2 g	
+ Trans / trans 0 g	10 %
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 110 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 17 g	6 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 8 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

Conseil :

Pour éviter que la pâte colle sur vos mains, mettez un peu de farine sur celles-ci.

Les épices pour tarte à la citrouille sont un mélange d'épices contenant généralement certains des ingrédients suivants ou tous ceux-ci : cannelle, gingembre, piment de la Jamaïque, clous de girofle et muscade.

Pour changer le goût, ajoutez jusqu'à 1 tasse (250 mL) de raisins secs dorés après avoir ajouté le mélange de son.

Biscuits aux épices

Ces biscuits traditionnels aux épices contiennent de la farine de blé entier et des céréales de son. Prenez soin de bien choisir les céréales de son qu'il faut et pas les flocons.

625 mL	farine de blé entier	2 ½ tasses
500 mL	céréales de son	2 tasses
15 mL	épices pour tarte à la citrouille	1 c. à table
5 mL	poudre à pâte	1 c. à thé
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
1 mL	sel	¼ c. à thé
250 mL	cassonade, bien tassée	1 tasse
125 mL	beurre, fondu	½ tasse
75 mL	mélasse	⅓ tasse
50 mL	compote de pommes non sucrée	¼ tasse
2	gros œufs	2
50 mL	sucres granulé (facultatif)	3 c. à table

1. Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C). Recouvrir légèrement les tôles à biscuits d'un aérosol de cuisson antiadhésif ou de papier parcheminé.
2. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger la farine de blé entier, les céréales de son, les épices pour tarte à la citrouille, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un malaxeur électrique, battre l'œuf, le sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter la mélasse, la compote de pommes et les œufs et battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. À l'aide d'une cuillère en bois, ajouter le mélange de farine en 3 portions, en mélangeant bien à chaque fois.
4. Placer le sucre granulé si on l'utilise dans un petit bol. Façonner des cuillères à table comblées (15 mL) de pâte en boules et les tremper dans le sucre pour les recouvrir. Placer sur une tôle à biscuits préparée à au moins 2 po (5 cm) de distance et écraser légèrement avec une fourchette.
5. Faire cuire de 7 à 9 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur les côtés et tendres au centre. Ne pas trop faire cuire. Laisser refroidir 3 minutes; transférer les biscuits sur une grille pour qu'ils refroidissent. Laisser la tôle à biscuits refroidir et recommencer avec le reste de la pâte.



Conseil :

Assurez-vous d'utiliser les céréales de son qui ressemblent à des « petits bâtonnets » et pas les flocons.

Cette recette utilise de la noix de coco râpée non sucrée, mais si vous voulez qu'elle se mélange davantage à l'avoine, utilisez de la noix de coco non sucrée moyenne ou fine à la place.



Montagnes de chocolat délicieuses

Une des personnes qui l'a essayé a suggéré le nom de ces biscuits sans cuisson délicieux. Nous pensons qu'elle a raison car ils débordent d'avoine, de son, de noix de coco et de cacao, et ils ont l'air de petites montagnes de chocolat.

500 mL	sucres	2 tasses
125 mL	poudre de cacao non sucré	½ tasse
125 mL	lait, 2 % M.G.	½ tasse
75 mL	beurre	⅓ tasse
15 mL	huile de canola	1 c. à table
5 mL	vanille	1 c. à thé
750 mL	flocons d'avoine à cuisson rapide	3 tasses
300 mL	céréales de son (pas les flocons)	1 ¼ tasse
250 mL	noix de coco hachée non sucrée	1 tasse

1. Recouvrir 3 tôles à biscuits de papier parcheminé.
2. Dans une grande casserole, combiner le sucre, la poudre de cacao, le lait, le beurre, l'huile et la vanille. Mélanger sur feu moyen-élevé jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir. Faire bouillir 1 minute en remuant constamment.
3. Fermer le feu. Ajouter les ingrédients qui restent et bien mélanger le tout. Déposer des cuillères à table combles (15 mL) sur des tôles à biscuits préparées. Travailler rapidement puisque le mélange va durcir vite. Laisser refroidir complètement avant d'enlever des tôles à biscuits.
4. Garder dans des contenants hermétiques au réfrigérateur ou à température ambiante jusqu'à 2 jours.

Donne 48 biscuits
Valeur nutritive par biscuit

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (22 g) / Portion (22 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 90	
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 2 g	11 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium / Sodium 25 mg	1 %
Carbohydrate / Glucides 14 g	5 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 1 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	6 %

Donne 12 petits gâteaux
Valeur nutritive par petit gâteau

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (95 g) / Portion (95 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 230	
Fat / Lipides 4.5 g	7 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 210 mg	9 %
Carbohydrate / Glucides 44 g	15 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 26 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	10 %

Conseil :

Utilisez des bananes très mûres, avec des taches brunes sur la pelure, et préparez-les en purée avec un pilon à pommes de terre ou à la fourchette.

Si vous n'avez pas de babeurre. Placez 1 c. à table (15 mL) de jus de citron ou de vinaigre blanc dans une tasse à mesure en verre et remplissez avec du lait 1 % pour avoir 1 tasse (250 mL). Laissez reposer 5 minutes et remuez.

Gâteaux formidables au chocolat et à la banane

Ces petits gâteaux sont très tendres et délicieux. Pour les préparer parfaitement, ranger les petits gâteaux non glacés dans un contenant couvert. Mettre le glaçage plusieurs heures avant de les servir ou de les vendre. Utiliser des moules en papier de couleur brillante pour leur donner un style spécial.

Petits gâteaux

250 mL	farine de blé entier	1 tasse
250 mL	farine tout usage	1 tasse
75 mL	poudre de cacao non sucré	1/3 tasse
5 mL	poudre à pâte	1 c. à thé
5 mL	bicarbonate de soude	1 c. à thé
1 mL	sel	1/4 c. à thé
250 mL	bananes mûres en purée (environ 2)	1 tasse
250 mL	babeurre	1 tasse
175 mL	sucré granulé	3/4 tasse
45 mL	huile de canola	3 c. à table
5 mL	vanille	1 c. à thé
1	gros œuf	1

Glaçage

250 mL	sucré à glacer	1 tasse
25 mL	eau tiède	5 c. à thé

1. Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C). Remplir un moule à muffins de moules en papier.

2. Dans un grand bol, fouetter la farine de blé entier, la farine tout usage, la poudre de cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter les bananes, le babeurre, le sucre, l'huile, la vanille et l'œuf. Verser le mélange de banane par-dessus le mélange de farine et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien humide. Étendre à la cuillère dans le moule à muffins préparé.

4. Faire cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les petits gâteaux soient fermes au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre ressorte du petit gâteau sans coller. Laisser refroidir dans le moule 5 minutes. Sortir les gâteaux du moule et les mettre sur une grille pour laisser refroidir complètement.

5. Pour faire le glaçage, mélanger le sucre à glacer et l'eau dans un petit bol; mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse. Déposer le glaçage à la cuillère sur les petits gâteaux en étendant sur les bords avec un petit couteau; laisser reposer.



Conseil :

Il est préférable de glacer ces petits gâteaux quelques heures avant de les servir ou de les vendre. Ne les couvrez pas sinon le glaçage risque d'être liquide et collant.



Petits gâteaux aux pommes délicieux

Ce ne sont vraiment pas les petits gâteaux habituels avec du glaçage au beurre, mais les enfants les adorent quand même. En fait, ceux qui les ont essayés les ont aimés même sans le glaçage.

Petits gâteaux

125 mL	cassonade, bien tassée	½ tasse
125 mL	sucré granulé	½ tasse
50 mL	huile de canola	¼ tasse
1	gros œuf	1
5 mL	vanille	1 c. à thé
250 mL	farine de blé entier	1 tasse
250 mL	farine tout usage	1 tasse
10 mL	bicarbonate de soude	2 c. à thé
5 mL	muscade	1 c. à thé
5 mL	cannelle	1 c. à thé
500 mL	pomme grossièrement hachée (pas pelée)	2 tasses
175 mL	compote de pommes non sucrée	¾ tasse

Glaçage

250 mL	sucré à glacer	1 tasse
25 mL	jus de pommes non sucré	2 c. à table
5 mL	vanille	1 c. à thé

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Remplir un moule à muffins de moules en papier très grands.
2. Dans un grand bol, avec un malaxeur électrique, battre la cassonade, le sucre granulé et l'huile de canola jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Battre l'œuf et la vanille ensuite.
3. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, le bicarbonate de soude, la muscade et la cannelle. Avec une cuillère en bois, ajouter au mélange de sucre et bien le remuer. Ajouter la pomme pelée et la compote de pommes.
4. Verser le mélange à la cuillère dans le moule à muffins préparé. Faire cuire pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du petit gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule 10 minutes. Sortir les gâteaux du moule et les mettre sur une grille pour les laisser refroidir complètement.
5. Pour faire le glaçage, fouetter ensemble le sucre à glacer, le jus de pommes et la vanille dans un petit bol jusqu'à ce que le tout soit lisse. Étendre sur les petits gâteaux. Les ranger sans les couvrir jusqu'à ce qu'ils soient prêts à vendre.

Donne 12 grands gâteaux
Valeur nutritive par gâteau

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (97 g) / Portion (97 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 250	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 220 mg	9 %
Carbohydrate / Glucides 49 g	16 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 31 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

Donne 18 petits gâteaux
Valeur nutritive par petit gâteau

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size (78 g) / Portion (78 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 170	
Fat / Lipides 4 g	6 %
Saturated / saturés 0.4 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	
Cholesterol / Cholestérol 20 mg	
Sodium / Sodium 150 mg	6 %
Carbohydrate / Glucides 31 g	10 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 20 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	25 %
Vitamin C / Vitamine C	4 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %

Conseil :

Pour bien réussir

Lorsque vous utilisez deux moules à muffins en même temps, placez une grille du four en haut et une vers les deux tiers du bas du four. Inversez les moules à muffins à mi-chemin pendant la cuisson.

Petits gâteaux aux carottes avec glaçage à l'orange

Ceci est une version santé du petit gâteau aux carottes traditionnel avec le glaçage au fromage à la crème. Tous les gens qui les ont essayés ont dit qu'un peu de glaçage rend ces gâteaux légers et tendres et sont très appréciés des enfants et des adolescents.

Petits gâteaux

175 mL	sucre granulé	¾ tasse
50 mL	huile de canola	¼ tasse
2	gros œufs	2
5 mL	vanille	1 c. à thé
625 mL	carottes finement râpées	2 ½ tasses
250 mL	compote de pommes non sucrée	1 tasse
125 mL	ananas broyés et égouttés*	½ tasse
250 mL	farine de blé entier	1 tasse
250 mL	farine tout usage	1 tasse
7 mL	poudre à pâte	1 ½ c. à thé
7 mL	bicarbonate de soude	1 ½ c. à thé
10 mL	cannelle	2 c. à thé

Glaçage

300 mL	sucre à glacer, passé au tamis	1 ¼ tasse
30 mL	jus d'orange non sucré	2 c. à table

1. Faire chauffer le four à 350 °F (180 °C). Remplir deux moules à muffins de 18 moules en papier en tout.
2. Dans un grand bol, avec l'aide d'un malaxeur électrique, battre le sucre, l'huile et les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et crémeux. Ajouter la vanille. Avec une cuillère en bois, mélanger les carottes, la compote de pommes et l'ananas. Bien remuer.
3. Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle. Avec une cuillère en bois, ajouter l'œuf et le remuer jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.
4. Vider le mélange à la cuillère dans les moules à muffins préparés. Utiliser les deux moules en faisant la rotation à mi-chemin entre la cuisson. Faire cuire de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du petit gâteau de chaque moule en ressorte propre. Laisser refroidir dans les moules pendant 10 minutes. Sortir les gâteaux des moules et les mettre sur une grille pour laisser refroidir complètement avant d'étendre le glaçage.
5. Pour faire le glaçage, fouetter ensemble le sucre à glacer et le jus d'orange dans un petit bol jusqu'à ce qu'il soit lisse; mettre le glaçage sur les petits gâteaux quelques heures avant de les servir ou de les vendre. Les ranger sans les couvrir jusqu'à ce qu'ils soient prêts à vendre.

* On peut aussi couper les gros morceaux d'ananas en petits morceaux.



Mais au caramel pour les enfants

Pour vendre ce produit rapidement, emballez ces goûters amusants et succulents dans des sacs transparents et attachez des rubans colorés de couleur brillante.

1,25 L	maïs soufflé à l'air (environ 50 mL / ¼ tasse de grains)	5 tasses
500 mL	céréales multigrains en forme de O	2 tasses
125 mL	céréales de son (pas les flocons)	½ tasse
125 mL	bretzels torsadés non salés brisés	½ tasse
125 mL	fruits secs mélangés (pommes, canneberges, bleuets, abricots, raisins secs)	½ tasse
125 mL	cassonade, bien tassée	½ tasse
50 mL	sirop de maïs	¼ tasse
30 mL	beurre	2 c. à table
5 mL	vanille	1 c. à thé
1 mL	bicarbonate de soude	¼ c. à thé

1. Faire chauffer le four à 325 °F (160 °C). Recouvrir une grande tôle à biscuit de papier parcheminé.
2. Dans un grand bol, ajouter le maïs soufflé, les céréales, les bretzels et les fruits secs. Si on utilise de grands fruits secs (p. ex, pommes ou abricots secs), les couper en plus petits morceaux avant de les ajouter au mélange de maïs soufflé.
3. Dans un grand chaudron, mettre la cassonade, le sirop de maïs et le beurre. Amener à ébullition à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissout et que le beurre fonde. Augmenter le feu à élevé et faire bouillir rapidement sans remuer pendant 2 minutes. Enlever du feu et ajouter la vanille et le bicarbonate de soude; verser rapidement par-dessus le mélange de maïs soufflé et remuer pour bien le couvrir.
4. Verser le mélange uniformément sur la tôle à biscuit préparée. Faire cuire au four 15 minutes, ou jusqu'à ce que le maïs soufflé soit glacé en remuant deux fois. Sortir du four et laisser refroidir un peu. Briser en petits morceaux et laisser refroidir complètement. Garder dans un contenant hermétique avant de le diviser pour le mettre dans des sacs.



Donne 8 tasses (2 L), ou environ dix portions de ¾ tasse (175 mL)
Valeur nutritive par portion

Nutrition Facts Valeur nutritive

Serving Size (48 g) / Portion (48 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
------------------	---------------------------------------

Calories / Calories 170

Fat / Lipides 3 g **5 %**

Saturated / saturés 1.5 g **8 %**

+ Trans / trans 0.1 g

Cholesterol / Cholestérol 5 mg

Sodium / Sodium 140 mg **6 %**

Carbohydrate / Glucides 36 g **12 %**

Fibre / Fibres 3 g **12 %**

Sugars / Sucres 15 g

Protein / Protéines 2 g

Vitamin A / Vitamine A -- %

Vitamin C / Vitamine C 0 %

Calcium / Calcium 4 %

Iron / Fer 15 %

Conseil :

Le maïs soufflé régulier, fait à l'air, est le maïs soufflé le plus santé. Si vous utilisez le maïs soufflé à faire au micro-ondes, il doit respecter les critères nutritionnels Vendre le plus pour Collations à base de céréales du groupe d'aliments Produits céréaliers. Lisez le tableau de valeur nutritive sur l'emballage pour vous assurer que le produit n'ait pas plus que la quantité suivante par portion :

- 5 % des matières grasses totales venant des gras trans
- 3 grammes de gras
- 2 grammes de gras saturés
- 240 mg de sodium.

Conseil :

Rendez les choses plus amusantes!

Emballez les pâtisseries maison individuellement ou les goûters dans des petits sacs pour aliments, des petits sacs en papier colorés ou des sacs de friandises attachés avec des rubans colorés.

Mélanges de goûters

Ces mélanges de goûters sont faits avec des ingrédients santé. En suivant les quantités indiquées, ces friandises vont respecter le critère de nutrition *Vendre le plus*.

Chacun des ingrédients principaux de ces friandises est un ingrédient de la catégorie *Vendre le plus*. Les craquelins, le maïs soufflé et les bretzels répondent au critère de nutrition par portion des collations à base de céréales, et les céréales respectent le critère de nutrition pour les céréales.

Collations à base de céréales

Gras : pas plus de 3 grammes de gras
Gras saturés : pas plus de 2 grammes
Sodium : pas plus de 240 milligrammes
Gras trans : pas plus de 5 % des matières grasses

Céréales

Le grain entier est le premier ingrédient
Gras saturés : pas plus de 2 grammes
Fibres : au moins 2 grammes
Gras trans : pas plus de 5 % des matières grasses

Vérifiez bien les tableaux de valeur nutritive pour vous assurer que tous les produits utilisés dans ces mélanges respectent les critères ci-dessus.

Tellement délicieux!

- 125 mL (½ tasse) céréales multigrains en forme de O
- 250 mL (1 tasse) maïs soufflé à l'air régulier
- 15 mL (1 c. à table) brisures de chocolat
- 15 mL (1 c. à table) canneberges sèches

Friandises tordues

- 10 petits gâteaux de riz réguliers
- 125 mL (½ tasse) bretzels torsadés non salés
- 30 mL (2 c. à table) raisins secs
- 15 mL (1 c. à table) brisures de chocolat
- 15 mL (1 c. à table) fèves de soya grillées, non salées

Délice rouge et blanc

- 125 mL (½ tasse) céréales carrées givrées au blé
- 125 mL (½ tasse) céréales en forme de O
- 30 mL (2 c. à table) cerises sèches ou canneberges sèches
- 15 mL (1 c. à table) brisures de chocolat blanc



Goûters frais sans cuisson

Les légumes et les fruits frais sont toujours des choix Vendre le plus et une bonne idée pour les ventes de pâtisseries maison. Vous pensez que les enfants ne vont pas aimer les légumes et les fruits dans les ventes de pâtisseries? Vous seriez surpris. Bien des enseignants nous ont dit que les enfants prennent rapidement tous les légumes et les fruits frais lorsqu'ils les partagent en classe.

Si possible et lorsqu'ils sont disponibles, utilisez des légumes et fruits frais qui sont cultivés en Ontario. Pour vous aider à identifier ce qui est en saison, visitez le site Web (Ontario Terre nourricière) à l'adresse www.foodlandontario.gov.on.ca/ pour trouver d'excellentes ressources locales, comme le guide de disponibilité ou le guide de nutrition.

Lavez bien tous les légumes et fruits avant de les servir.

Essayez ces idées intéressantes lors de votre prochaine vente de pâtisseries maison :

- Brochette de fruits frais (pour éviter les problèmes, utilisez des bâtonnets ou brochettes qui ne sont pas pointus).
- Sacs contenant des quartiers d'orange, des tranches de melon d'eau ou des raisins.
- Fruits frais entiers comme des pommes, poires et bananes (choisissez des fruits frais sans marques ni bosses; les fruits qui ont l'air bons vont se vendre plus facilement).
- Sacs de légumes frais coupés, comme les tomates-raisins, les mini-carottes et céleris.
- Fruits et légumes frais coupés dans des moules en papier (mettez de la sauce à salade faible en gras dans les moules pour les légumes, ou du yogourt faible en gras pour les fruits, et gardez-les froid).



Conseil :

Faites attention à la salubrité des aliments

Pour éviter les maladies d'origine alimentaire, lavez tous les légumes et fruits à l'eau courante avant de les couper ou de les trancher, même les fruits qui ont une pelure qu'on ne mange pas comme les oranges, les ananas et les melons. Rangez les légumes et fruits frais dans une glacière avec des blocs-glace pour les garder frais avant de les vendre.



Pour avoir plus de renseignements

Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles

Pour avoir plus de renseignements sur la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles, visitez le site www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/policy.html, qui contient plusieurs outils et ressources.

Pour vous renseigner sur la Politique concernant les aliments et les boissons dans votre école, communiquez avec votre directeur ou directrice.

Saine alimentation

Pour obtenir des réponses sur la saine alimentation, contactez les diététistes professionnelles par téléphone ou courriel (sans frais). Appelez la ligne sans frais d'information de Saine alimentation Ontario au 1-877-510-510-2 ou visitez le site www.ontario.ca/sainealimentation.

Pour en savoir plus sur la saine alimentation, consultez le site du Guide alimentaire canadien à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Pour trouver plus de renseignements sur la salubrité des aliments, visitez le site du Partenariat canadien pour la salubrité des aliments à l'adresse www.canfightbac.org/fr.

Pour vous renseigner sur les allergies alimentaires, visitez le site de l'Association d'information sur l'allergie et l'asthme à l'adresse www.aaia.ca ou Anaphylaxie Canada à l'adresse www.anaphylaxis.org.

Pour trouver des agriculteurs locaux ou marchés agricoles, allez sur les sites www.ontariofarmfresh.com ou www.farmersmarketsontario.com.

Autres ressources

Le guide d'information sur la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles, est une ressource pour les parents et élèves qu'on peut télécharger à l'adresse www.eatrightontario.ca/fr/Resources.aspx.

Pour plus de renseignements sur la façon de lire les étiquettes sur la nutrition, téléchargez le Guide de référence rapide du site Web du ministère de l'Éducation de l'Ontario à l'adresse www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/policy.html ou vérifiez les vidéos sur l'étiquetage nutritionnel de Saine alimentation Ontario à l'adresse www.eatrightontario.ca/fr/NutritionLabelling.aspx.

Vous aimeriez avoir d'autres exemplaires de *Mettez la main à la pâte!*? Visitez le site www.eatrightontario.ca/fr/Resources.aspx.

Pour trouver votre service de santé publique local, allez sur le site de l'Association of Local Public Health Agencies à l'adresse www.alphaweb.org/ont_health_units.asp. Le service de santé pourra vous donner plus de renseignements et des ressources sur la saine alimentation et la salubrité des aliments.

Remerciements

Le Centre de ressources en nutrition de l'Association pour la santé publique de l'Ontario remercie les gens qui ont essayé les recettes et leurs amis et familles qui ont aidé à concevoir de nouvelles recettes.

Karen Barash
Sarah Evason
Heather Harvey
Katherine James
Mary Ellen Prange
Lee Rysdale
Cindy Scythes
Elizabeth Smith
Anne Walters
Cindy Weeks

Le Centre de ressources en nutrition remercie aussi les personnes et organismes suivants qui ont pris part au développement de cette ressource :

Sandra Fitzpatrick
nutritionniste en santé publique,
région de Peel – santé publique

Debbie Sprentz
vice-directrice,
Hamilton-Wentworth District School Board

Jennifer Guillemette
étudiante en 12^e année,
école secondaire Chippewa, North Bay

Sherry Thompson
présidente du conseil d'école,
école élémentaire Fessenden

Megan Harper
enseignante, Ottawa-Carleton District School Board

Lucy Valteau
nutritionniste en santé publique,
services de santé publique et
communautaires de la région de York

Signy Hawkins
membre du conseil d'école,
école élémentaire Fessenden

Ophea
(Association pour la santé et l'éducation
physique de l'Ontario)

Sara Pilip-Wellwood
enseignante à l'école publique Moosonee,
Moosonee

Saine alimentation Ontario

Sielen Raoufi
conseillère en nutrition,
Toronto Public Health

Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et des Affaires rurales de l'Ontario

Kathleen Schrumm
responsable du département d'études familiales,
Galt Collegiate Institute, Cambridge

Ministère de l'Éducation de l'Ontario

Ministère de la Promotion de la santé
et du Sport de l'Ontario

Vérification des recettes faite par :

Teresa Makarewicz, P.H.Ec.,
Conseillère professionnelle en économie domestique
et Shannon Crocker, Dt. p.



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



Mettez la main à la pâte a été développé et est
distribué par le Centre de ressources en nutrition de
l'Association pour la santé publique de l'Ontario

www.nutritionrc.ca

Octobre 2010



Subventionné par
le gouvernement de l'Ontario