

OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ÉVÈNEMENTS

Guide d'accompagnement



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
HYGIÈNE ET SALUBRITÉ	6
Matière	6
Méthode	7
Main-d'oeuvre	7
Matériel	7
Milieu	7
ALLERGIES ALIMENTAIRES	8
PLANIFIER L'OFFRE ALIMENTAIRE	9
1. Se renseigner	9
2. Évaluer l'environnement	10
3. Déterminer l'offre alimentaire	12
4. Faire les achats, locations et prêts	14
5. Préparer à l'avance certains aliments	16
6. À faire le jour de l'évènement	16
7. Gérer les surplus	17
8. Faire l'évaluation de l'évènement	17
LES REPAS	18
Déjeuners	18
Dîners et soupers	20
Collations	22
Kiosques alimentaires	24
LA SAINE ALIMENTATION	25
Guide alimentaire canadien	25
Alimentation et hydratation des sportifs	27
RECETTES	29
ANNEXES	56
Annexe 1 : Critères de sélection de produits du commerce	56
Annexe 2 : Thermoguide	57
RESSOURCES	59



INTRODUCTION

Le livret « Offre alimentaire lors d'évènements - Guide d'accompagnement » a été élaboré afin de favoriser une alimentation saine dans le cadre d'activités variées : kiosque alimentaire (cantine) lors de rencontres sportives, lancements culturels, fêtes populaires, activités scolaires, réunions de travail, repas-bénéfice, etc. Il s'adresse aux personnes responsables de l'organisation.

Que ce soit pour un déjeuner, un dîner, un souper ou des collations, le guide permet :

- D'établir une offre alimentaire composée d'aliments sains et savoureux;
- De connaître et d'appliquer les règles d'hygiène et de salubrité lors de la manipulation des aliments;
- De planifier les menus, les achats, le service ainsi que la gestion des surplus d'aliments;
- De suivre les recommandations du guide alimentaire canadien.

Ce projet est financé par le plan d'action régional pour la promotion des saines habitudes de vie (PAR SHV) de la Table Santé-Qualité de vie de la Côte-Nord (TSQVie-09).

Comité de travail :

Caroline Jean, diététiste-nutritionniste, CISSS de la Côte-Nord

Ellen Ward, agente de planification, de programmation et de recherche-Nutritionniste

Réjeanne Marcoux, diététiste-nutritionniste, CISSS de la Côte-Nord

Éliane Beudet, diététiste-nutritionniste, Centre de santé de Uashat Mak Mani-utenam

Cindy Hounsell, directrice, RSEQ Côte-Nord

Kathleen Brisbois, coordonnatrice en développement social et des communautés, ID Manicouagan

Marc Normand, directeur général, Table Bioalimentaire Côte-Nord

Comité de révision :

Ariane Desrosiers, diététiste-nutritionniste, CISSS de la Côte-Nord

Caroline Jean, diététiste-nutritionniste, CISSS de la Côte-Nord

Diane Sonier, diététiste-nutritionniste, CISSS de la Côte-Nord

Ellen Ward, agente de planification, de programmation et de recherche-Nutritionniste

Réjeanne Marcoux, diététiste-nutritionniste, CISSS de la Côte-Nord

Adèle Lavoie, coordonnatrice, PAR SHV de la TSQVie

Eric Boucher, directeur, RSEQ Côte-Nord

Kathleen Brisbois, coordonnatrice en développement social et des communautés, ID Manicouagan

Librement inspiré du document porté par AlimentAction et Extenso.

Merci de prendre soin de la population nord-côtière,

Bon appétit !



HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Adopter de bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité est essentiel pour éviter les toxi-infection alimentaires, aussi appelées intoxications alimentaires. Ceux-ci peuvent se produire quand un aliment ou une boisson contaminés par un agent pathogène (ex. bactéries, virus, parasites, produits chimiques) est consommé.

Un aliment peut être contaminé à tout moment avant d'être consommé. Par exemple, si les aliments sont manipulés, rangés ou cuits de façon inadéquate.

La plupart des intoxications alimentaires peuvent causer un ou plusieurs des problèmes suivants : maux de cœur, vomissements, diarrhée, douleurs et crampes au ventre, fièvre et maux de tête. Les signes peuvent apparaître quelques heures, voire quelques jours suivant l'ingestion de l'aliment en cause.

Afin d'appliquer les bonnes pratiques et de respecter les exigences relatives à la manipulation des aliments, un membre de l'équipe doit détenir une formation du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). Déterminer la formation requise sur le site du MAPAQ : http://media.mapaq.gouv.qc.ca/permis_hygiene_salubrite/hygiene_salubrite_alimentaires.html

Pratiques à adopter pour éviter les intoxications alimentaires :

MATIÈRE

- Lors de l'achat des aliments, s'assurer qu'ils ne soient pas altérés (odeur, couleur et texture) et que la date de péremption soit respectée.
- Les fruits et les légumes frais doivent être lavés avant d'être préparés.
- En tout temps, les aliments périssables doivent être conservés au froid. La zone de danger de ces aliments se situe entre 4 °C et 60 °C : ils doivent y passer le moins de temps possible. Si un aliment passe plus de 2 heures dans la zone, il doit être jeté. La température adéquate du réfrigérateur se situe entre 0 °C et 4 °C et celle du congélateur à -18 °C.
Suggestions :
 - Remplir les plats de service au fur et à mesure en conservant les portions non utilisées dans une glacière ou un réfrigérateur.
 - Disposer les aliments périssables dans un bac contenant des glaçons.
 - Pour les repas chauds, des réchauds peuvent être utilisés pour maintenir la nourriture au-delà de 60 °C. L'utilisation d'un thermomètre permet un meilleur contrôle de la température.
- Les surplus maintenus à la bonne température peuvent encore être consommés : faire un don à un organisme communautaire ou un frigo communautaire peut être une bonne option. Les surplus ne doivent pas avoir été manipulés par le public.



MÉTHODE

- Avant et après la manipulation d'aliments, nettoyer les surfaces de travail avec de l'eau chaude savonneuse et rincer à l'eau claire. Par la suite, il faut utiliser une solution assainissante (ex. 5 ml (1 c. à thé) d'eau de javel dans 1 L d'eau) et rincer à l'eau claire l'espace de travail.

La solution à l'eau de javel n'est plus efficace après 24 heures :
ON DOIT LA REMPLACER QUOTIDIENNEMENT.

- Les chiffons de table doivent être rincés à chaque usage et changés tous les jours. Si le chiffon a été utilisé sur une surface ou un outil ayant été en contact avec de la viande crue, il doit être changé.
- Ranger les produits de nettoyage à l'écart des aliments.
- Pour décongeler un aliment, éviter de le laisser à température pièce. Les méthodes sécuritaires sont :
 - Au réfrigérateur;
 - Au four à micro-ondes, tout de suite avant la cuisson;
 - Dans un bassin d'eau froide.

Un aliment décongelé ne doit pas être recongelé à moins d'avoir été cuit.

MAIN-D'ŒUVRE

- En cas de maladie (ex. diarrhée, vomissements), la personne ne peut cuisiner ni servir les aliments jusqu'à 48h après la disparition complète des symptômes.
- Porter des vêtements propres et éviter les bijoux. Attacher les cheveux et porter un filet. Porter un couvre-barbe, le cas échéant.
- Avant de débiter toute préparation des aliments, se laver les mains et les avant-bras à l'eau chaude et au savon, ainsi qu'après avoir cuisiné des aliments crus ou non nettoyés.
 - Se laver les mains après : être allé aux toilettes, s'être mouché, avoir éternué et avoir manipulé de l'argent.
- Si quelqu'un a :
 - Une blessure non infectée à la main ou l'avant-bras, il doit porter un pansement propre et des gants. Cependant, les gants ne sont pas une garantie de propreté; il faut les changer aussi souvent qu'il serait requis de se laver les mains.
 - Une plaie infectée à la main ou à l'avant-bras, il ne doit pas être affecté à la préparation des aliments, au service ni au lavage du matériel et de l'équipement.



MATÉRIEL

- Garder les équipements et les ustensiles de travail propres, en bon état et bien rangés. Si le matériel n'est pas souvent utilisé, le laver avant l'usage.

MILIEU

- Avant la préparation ou le service des aliments, s'assurer que les lieux soient propres.

ALLERGIES ALIMENTAIRES

L'allergie alimentaire est une réaction d'hypersensibilité du système immunitaire face à une protéine alimentaire. Pour certaines personnes, les symptômes sont légers, mais pour d'autres, ils peuvent être beaucoup plus graves. Même l'ingestion d'une minuscule particule d'allergène (substance provoquant une réaction allergique) peut avoir de graves répercussions pour une personne souffrant d'allergie alimentaire.

Voici les allergènes les plus courants au Canada :

- ARACHIDES
- BLÉ
- LAIT
- MOUTARDE
- NOIX
- ŒUFS
- POISSONS
(incluant crustacés et mollusques)
- SÉSAME
- SOYA

**IL N'Y A PAS DE RISQUE
À PRENDRE!**

*Lorsqu'une personne mentionne qu'elle a une allergie et demande si la nourriture est sécuritaire pour elle, on doit lui dire qu'il est **IMPOSSIBLE** de garantir que les aliments servis ne contiennent aucun allergène.*



PLANIFIER L'OFFRE ALIMENTAIRE

Les 8 étapes suivantes aident à réfléchir et structurer l'offre alimentaire, ce qui permet de faire des choix adaptés pour l'évènement, tout en visant le moins de pertes possible.

1. SE RENSEIGNER

Type d'évènement : Sportif Culturel Réunion Autre : _____

Lieu : _____ À l'intérieur À l'extérieur

Date : _____ Heure : _____

Nombre de personnes attendues : _____ Nombre de bénévoles : _____

Rôles de chacun : _____

Budget : _____

Évènement à but : Lucratif Non lucratif

Recherche de commanditaires, de partenaires et de financement :

Épiceries : _____

Dépanneurs : _____

Commerçants : _____

Municipalité : _____

Autres : _____

Repas-bénéfice

Conception et impression des billets : _____

Coût et vente des billets : _____

Autres : _____

Vérifier l'offre alimentaire disponible sur place (par exemple, les machines distributrices) :

Identifier l'offre d'aliments locaux (producteurs agricoles, transformateurs, poissonneries, etc.)

Identifier les organismes et les frigos communautaires pour éventuellement disposer des surplus alimentaires à la fin de l'évènement :

Inscrire les noms et numéros de téléphone des bénévoles : pour faciliter les communications, donner l'horaire et confirmer leur présence la veille de l'évènement.

2. ÉVALUER L'ENVIRONNEMENT

Évaluer l'environnement permet de choisir le menu selon les ressources et le matériel disponibles.

*Cocher
le matériel
disponible*

Local : Accès à l'électricité Accès à l'eau potable Tables
 Chaises Réfrigérateur Congélateur Cuisinière

Appareils de cuisine

<input type="checkbox"/> Batteur à main	<input type="checkbox"/> Grille-pain	<input type="checkbox"/> Plaque à induction
<input type="checkbox"/> Bouilloire	<input type="checkbox"/> Grille-sandwich	<input type="checkbox"/> Réchauds
<input type="checkbox"/> Cafetière	<input type="checkbox"/> Mélangeur (blender) ou pied-mélangeur	<input type="checkbox"/> Robot culinaire (râper, hacher, mélanger)
<input type="checkbox"/> Four	<input type="checkbox"/> Micro-ondes	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Four grille-pain	<input type="checkbox"/> Mijoteuse	<input type="checkbox"/> _____

Matériel de cuisine

<input type="checkbox"/> Bols à mélanger	<input type="checkbox"/> Économies (épluche-légumes)	<input type="checkbox"/> Planches à découper
<input type="checkbox"/> Chaudrons	<input type="checkbox"/> Fouets	<input type="checkbox"/> Poêles
<input type="checkbox"/> Contenants refermables (grandeurs variées)	<input type="checkbox"/> Maryses (spatules en silicone)	<input type="checkbox"/> Râpe
<input type="checkbox"/> Couteaux de chef, d'office	<input type="checkbox"/> Passoires	<input type="checkbox"/> Spatules
<input type="checkbox"/> Cuillères de bois	<input type="checkbox"/> Pincés	<input type="checkbox"/> _____

Matériel pour le service

<input type="checkbox"/> Assiettes à dessert	<input type="checkbox"/> Cuillères de service (louches)	<input type="checkbox"/> Tasses
<input type="checkbox"/> Assiettes, plateaux ou bols de service	<input type="checkbox"/> Nappes	<input type="checkbox"/> Ustensiles
<input type="checkbox"/> Assiettes principales	<input type="checkbox"/> Pichets	<input type="checkbox"/> Verres
<input type="checkbox"/> Bols à soupe, à dessert	<input type="checkbox"/> Pincés	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Contenants avec couvercles	<input type="checkbox"/> Serviettes de table	<input type="checkbox"/> _____

Autres

<input type="checkbox"/> Chariot de transport	<input type="checkbox"/> Gommette ou ruban adhésif	<input type="checkbox"/> Rallonges électriques
<input type="checkbox"/> Chiffons	<input type="checkbox"/> Linges à vaisselle	<input type="checkbox"/> Sacs de plastique refermables
<input type="checkbox"/> Crayons et papiers	<input type="checkbox"/> Papier d'aluminium	<input type="checkbox"/> Sacs à poubelle
<input type="checkbox"/> Désinfectant à mains	<input type="checkbox"/> Papier parchemin	<input type="checkbox"/> Savon et serviettes à mains
<input type="checkbox"/> Élastiques à cheveux	<input type="checkbox"/> Pellicule plastique	<input type="checkbox"/> Savon à vaisselle
<input type="checkbox"/> Filets pour les cheveux	<input type="checkbox"/> Petite caisse et monnaie	<input type="checkbox"/> Tabliers
<input type="checkbox"/> Glacière ou sac isolant	<input type="checkbox"/> Poubelles	<input type="checkbox"/> Trousse de premiers soins



GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES :

Il est possible de contacter le bureau de la municipalité régionale de comté (MRC) de votre territoire pour de l'information, pour se procurer des bacs de récupération et de compostage et pour des conseils sur du matériel plus écologique.

3. DÉTERMINER L'OFFRE ALIMENTAIRE

Temps disponible pour la préparation : _____

Se référer aux pages indiquées pour compléter le tableau.



<input type="checkbox"/> Déjeuner (p. 18 et 19)	<input type="checkbox"/> Chaud <input type="checkbox"/> Froid	<input type="checkbox"/> Dîner (p. 20 et 21)	<input type="checkbox"/> Chaud <input type="checkbox"/> Froid	<input type="checkbox"/> Souper (p. 20 et 21)	<input type="checkbox"/> Chaud <input type="checkbox"/> Froid	<input type="checkbox"/> Collations (p. 22 et 23)	<input type="checkbox"/> Avant-midi <input type="checkbox"/> Après-midi <input type="checkbox"/> Soirée	<input type="checkbox"/> Kiosque alimentaire/ cantine (p. 24)
Aliments								
Brevages								
Nombre de portions								

Grille d'analyse de l'offre alimentaire

En complétant la grille ci-dessous, viser le plus de « **OUI** » possible. Une réponse « **NON** » indique un point où une amélioration peut être apportée.

Ne pas oublier de compléter cette grille même si un service de traiteur est utilisé.

L'offre alimentaire propose...

		
Une variété d'aliments frais et peu transformés		
Une place importante aux fruits et aux légumes		
Peu de produits ultra-transformés (riches en sucre, sel et matières grasses) Ex. hot-dogs, muffins commerciaux, barres tendres sucrées, etc.		
De l'eau en tout temps (pichet, abreuvoir à proximité, etc.)		
Des desserts nutritifs, tels que : <ul style="list-style-type: none"> ▪ À base de lait, yogourt ▪ À base de fruits, en compote ▪ Cuisinés maison (peu de matières grasses et de sucre) 		
Une variété de couleurs, de saveurs et de textures (croustillant, liquide, moelleux, ferme, tendre, etc.) pour égayer les 5 sens		
Des recettes répondant aux besoins et aux caractéristiques de l'évènement		



**SAVEURS DU TERROIR
NORD-CÔTIER**



Penser aux produits de la région pour mettre en valeur les richesses bioalimentaires de notre territoire.

4. FAIRE LES ACHATS, LOCATIONS ET PRÊTS

Aliments

- Consulter les circulaires pour profiter des rabais
- Acheter des aliments en vrac permet des économies et évite le gaspillage
- Conserver les factures pour faire le bilan, faciliter le remboursement et l'évaluation du coût par portion
- Date des achats : _____

Aliment	Quantité	Magasin	✓
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

Matériel

- Privilégier du matériel réutilisable, compostable ou recyclable.
- Date des achats : _____

Matériel	Quantité	Magasin	✓
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

- Location ou prêt de matériel : vérifier les collaborations possibles avec les organismes du milieu

Matériel	Organisme	Recueilli	Retourné
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. PRÉPARER À L'AVANCE CERTAINS ALIMENTS

Préparer à l'avance	Préparer le jour même
<p>Laver les fruits et les légumes</p> <p>Couper les aliments (fruits, légumes, fromage)</p> <p>Cuire :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ viande, volaille, poisson▪ pâtes alimentaires, riz, couscous▪ œufs (à la coque, omelette) <p>Assembler et préparer :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ salade verte (sans la vinaigrette ni les croûtons), salade de pâtes ou de riz▪ crudités et trempette▪ sandwichs (sans les garnitures riches en eau, telles que tomate, concombre et laitue)▪ mets composés : lasagne, gratin, pâté chinois, chili, potage, soupe▪ collations : muffins, biscuits, barres tendres	<p>Laver les petits fruits</p> <p>Couper ces aliments : avocat, pomme, poire, banane</p> <p>Cuire :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ œufs tournés <p>Ajouter :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ croûtons et vinaigrette à la salade▪ tomate, concombre, laitue aux sandwichs

6. À FAIRE LE JOUR DE L'ÉVÈNEMENT

- Accueillir les bénévoles et distribuer les tâches
- Monter et laver les tables
- Faire la mise en place
- Cuisiner
- Servir
- Faire la mise en place du lendemain, s'il y a lieu
- Ranger et nettoyer avant de quitter



S'assurer de réfrigérer les aliments préparés à l'avance jusqu'au moment de leur utilisation.

Les muffins, biscuits et barres tendres se conservent à température pièce dans un contenant hermétique.

Consulter l'annexe 2 : Thermoguide du MAPAQ pour déterminer combien de jours à l'avance il est possible de préparer les aliments.

7. GÉRER LES SURPLUS

Recenser les surplus périssables et non périssables

- Aliments non périssables et matériel pouvant être conservés pour un évènement ultérieur :

- Aliments périssables devant être consommés rapidement : communiquer avec les organismes communautaires pour coordonner la récupération des surplus d'aliments.

Attention - Les surplus doivent avoir été maintenus à une température adéquate sans avoir été manipulés par le public.

8. FAIRE L'ÉVALUATION DE L'ÉVÈNEMENT

Afin d'améliorer les prochaines activités, évaluer les points suivants :

- Emplacement, matériel

- Heures d'ouverture

- Choix de l'offre alimentaire (aliments, boissons, collations)

- Appréciation et facilité d'exécution des recettes

- Formats et nombre de portions servis

- Nombre de bénévoles et rôles de chacun

- Coûts et profits

- Autres points (ex. commentaires des clients et des bénévoles)

LES REPAS

DÉJEUNERS

Pour des repas nutritifs et équilibrés, le guide alimentaire canadien suggère d'offrir **des légumes et des fruits**, **des aliments à grains entiers** et **des aliments protéinés**.

Prévoir les quantités d'aliments en choisissant 1 aliment par catégorie. Si plusieurs choix sont offerts dans une même catégorie, les quantités doivent être adaptées.

Aliments	1 portion	20 portions	40 portions	60 portions
Catégorie : Légumes et fruits				
Fruits frais moyens (pomme, orange, banane)	1 à 2 fruits	30 fruits	60 fruits	90 fruits
Melon, cantaloup, ananas	1 fruit/ 10 portions	2 unités	4 unités	6 unités
Raisins	20 raisins	2 kg	4 kg	6 kg
Petits fruits frais ou surgelés	½ tasse (125 ml), soit environ 70 g	1,4 kg	2,8 kg	4,2 kg
Catégorie : Aliments à grains entiers				
Pain tranché de blé entier	2 tranches	2 sacs	4 sacs	6 sacs
Muffin anglais, bagel	1 unité	4 sacs	7 sacs	10 sacs
Gruau	1 sachet individuel	20 sachets	40 sachets	60 sachets
Muffin du moment*	1 muffin	20 muffins	40 muffins	60 muffins
Céréales**	¾ tasse (180 ml)	1 boîte de 725 g	2 boîtes de 725 g	3 boîtes de 725 g
Catégorie : Aliments protéinés				
Fromages variés	20-30 g	1 brique de 400 g	2 briques de 400 g	3 briques de 400 g
Yogourt	½ tasse (125 ml)	3 contenants de 750 g	6 contenants de 750 g	8 contenants de 750 g
	1 contenant individuel de 100 g	20 contenants	40 contenants	60 contenants
Beurre de noix ou de soya	1 c. à soupe (15 ml)	1 contenant de 500 g	2 contenants de 500 g	3 contenants de 500 g
	1 contenant individuel	20 contenants	40 contenants	60 contenants
Œuf à la coque	1 œuf	20 œufs	40 œufs	60 œufs
Omelettes-muffins*	2 unités	40 unités	80 unités	120 unités

Sans oublier...

Aliments	1 portion	20 portions	40 portions	60 portions
Brevages				
Lait, boisson de soya enrichie, smoothie*	1 tasse (250 ml)	5 L	10 L	15 L
Eau, café, thé et tisane				
Condiments				
Confiture	1 c. à soupe (15 ml)	1 pot de 500 ml	1 pot de 500 ml + 1 pot de 375 ml	2 pots de 500 ml
	1 contenant individuel d'environ 10 ml	20 contenants	40 contenants	60 contenants

Idées clés en main

LE SIMPLIFIÉ :

Aliments à offrir	20 portions	40 portions	60 portions
Pommes	30 pommes	60 pommes	90 pommes
Muffins du moment*	20 muffins	40 muffins	60 muffins
Œufs à la coque	20 œufs	40 œufs	60 œufs
Lait ou boisson de soya enrichie	5 L	10 L	15 L
Eau, café, thé, tisane			

LE DIVERSIFIÉ :

Aliments à offrir	20 portions	40 portions	60 portions
Pommes	15 pommes	30 pommes	45 pommes
Melon	1 melon	2 melons	3 melons
Muffins du moment*	10 muffins	20 muffins	30 muffins
Gruau	10 sachets	20 sachets	30 sachets
Œufs à la coque	10 œufs	20 œufs	30 œufs
Fromage	1 brique de 400 g	2 briques de 400 g	3 briques de 400 g
Smoothie*	2,5 L	5 L	7,5 L
Lait ou boisson de soya enrichie	2,5 L	5 L	7,5 L
Eau, café, thé, tisane			

DÎNERS ET SOUPERS

Pour déterminer l'offre alimentaire, il est important de prendre le temps d'élaborer le menu. Une fois le plat principal choisi (chaud ou froid), ajouter les accompagnements (légumes, grains entiers), le dessert et les breuvages.

Dans chacune des recettes se trouvent les choix et les quantités d'accompagnement proposés.

	Proposition 1	Proposition 2	Proposition 3	Proposition 4
Entrée				Potage, soupe ou jus de légumes
Plat principal	Sandwichs* : 2-3 choix de garnitures Options : pain multigrain tranché, bagels, pain à hot-dog, pita, tortillas, etc.	Chili con carne* (avec crème sure, fromage râpé)	Salades-repas : Salade de pâtes au thon* ou Salade de riz aux pois chiches*	Spaghettis, lasagne ou macaroni à la viande*
Accompagnements	Salade de chou*	Riz, mini-pitas ou servir le chili dans les pains à hot-dog	Crudités et trempettes pour légumes*	Petit pain et salade verte*
Dessert nutritif	Galettes à l'avoine et aux raisins secs* ou biscuits à la mélasse*	Parfaits au yogourt*	Muffins du moment*	Brownies aux haricots noirs* et fruits frais
Breuvages	Eau, eau gazéifiée, lait, boisson de soya enrichie, thé, tisane, café			

Dans les sandwichs, les charcuteries peuvent être remplacées par des poitrines de poulet ou de dinde, du rôti de bœuf, du thon ou du saumon en conserve, etc. S'il est tout de même décidé d'en offrir, il faut prévoir 2 à 3 tranches (environ 75 g) par personne.

Crudités pour accompagnement de repas

Chaque rangée représente la quantité de légumes à préparer selon le nombre de portions nécessaires : **20**, **40** ou **60**. Si plusieurs légumes sont offerts, les quantités doivent être adaptées.

Aliments	1 portion de 1 tasse (250 ml)	20 portions	40 portions	60 portions
Céleri	2 tiges	4 céleris	8 céleris	12 céleris
Carotte	1 carotte	4 lb	8 lb	12 lb
Chou-fleur	8 fleurons	4 unités	8 unités	12 unités
Brocoli	8 fleurons	4 unités	8 unités	12 unités
Poivron	1 poivron	20 poivrons	40 poivrons	60 poivrons
Tomates cerises	10 tomates ou 1 casseau de 551 ml/4 portions	5 casseaux de 551 ml	10 casseaux de 551 ml	15 casseaux de 551 ml
Concombre anglais	¼ concombre	5 concombres	10 concombres	15 concombres
Concombres libanais	2 concombres	40 concombres	80 concombres	120 concombres

Par exemple, pour :

20 portions

- 2 lb de carottes + 20 concombres libanais

40 portions

- 2 céleris + 2 choux-fleurs + 2 brocolis

60 portions

- 2 lb de carottes + 5 casseaux de tomates cerises + 5 concombres anglais + 10 poivrons

COLLATIONS

Pour une collation, il est possible d'offrir un ou plusieurs aliments dans le tableau suivant. Les quantités doivent être ajustées en conséquence.

<input checked="" type="checkbox"/>	Aliments	1 portion	20 portions	40 portions	60 portions
<input type="checkbox"/>	Fruits frais moyens (pomme, orange, banane)	1 à 2 fruits	20 à 30 fruits	40 à 50 fruits	60 à 70 fruits
<input type="checkbox"/>	Melon, cantaloup, ananas	1 fruit/ 10 portions	2 fruits	4 fruits	6 fruits
<input type="checkbox"/>	Raisins	20 raisins	2 kg	4 kg	6 kg
<input type="checkbox"/>	Petits fruits frais ou surgelés (fraises, bleuets, framboises, cannes, framboises, cannes, framboises, cannes)	½ tasse (125 ml), soit environ 70 g	1,4 kg	2,8 kg	4,2 kg
<input type="checkbox"/>	Compote ou fruits en conserve	1 contenant individuel ou ½ tasse (125 ml)	20 contenants	40 contenants	60 contenants
<input type="checkbox"/>	Céleri	1 tige	2 céleris	4 céleris	6 céleris
<input type="checkbox"/>	Carotte	½ carotte	2 lb	4 lb	6 lb
<input type="checkbox"/>	Chou-fleur	4 fleurons	2 choux-fleurs	4 choux-fleurs	6 choux-fleurs
<input type="checkbox"/>	Brocoli	4 fleurons	2 brocolis	4 brocolis	6 brocolis
<input type="checkbox"/>	Poivron	½ poivron	10 poivrons	20 poivrons	30 poivrons
<input type="checkbox"/>	Tomates cerises	10 tomates ou 1 casseau de 551 ml/4 portions	5 casseaux de 551 ml	10 casseaux de 551 ml	15 casseaux de 551 ml
<input type="checkbox"/>	Concombre anglais	1/8 concombre	3 concombres	5 concombres	8 concombres
<input type="checkbox"/>	Concombre libanais	1 concombre	20 concombres	40 concombres	60 concombres
<input type="checkbox"/>	Craquelins**	4 craquelins	2 boîtes de 225-250 g	4 boîtes de 225-250 g	6 boîtes de 225-250 g
<input type="checkbox"/>	Fromages variés	20-30 g	1 brique de 400 g	2 briques de 400 g	3 briques de 400 g

✓	Aliments	1 portion	20 portions	40 portions	60 portions
<input type="checkbox"/>	Trempepette ou houmous	3 c. à soupe (45 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)	12 tasses (3 L)
<input type="checkbox"/>	Edamames écosés	½ tasse (125 ml), soit 85 g	3 sacs de 500 g	7 sacs de 500 g	10 sacs de 500 g
<input type="checkbox"/>	Lait, boisson de soya enrichie ou smoothie*	1 tasse (250 ml)	3 cartons de 2 L (6 L)	6 cartons de 2 L (12 L)	9 cartons de 2 L (18 L)
<input type="checkbox"/>	Yogourt	½ tasse (125 ml)	3 contenants de 750 g	6 contenants de 750 g	8 contenants de 750 g
		1 contenant individuel de 100 g	20 contenants	40 contenants	60 contenants
<input type="checkbox"/>	Pouding de soya	1 contenant individuel de 125 g	20 contenants	40 contenants	60 contenants
<input type="checkbox"/>	Barre tendre**, carré d'énergie sans cuisson*, muffin (du moment*, au fromage*)	1 unité	20 unités	40 unités	60 unités
<input type="checkbox"/>	Œuf à la coque	1 œuf	20 œufs	40 œufs	60 œufs
<input type="checkbox"/>	Eau, thé, tisane, café				

Idées clés en main

Pour :

20 portions

- Exemple A : 1 céleri + 1 lb de carottes + 1 recette de trempette pour légumes*
- Exemple B : 20 biscuits à l'avoine et raisins secs* + 6 L de lait ou boisson de soya enrichie

40 portions

- Exemple C : 2 kg de raisins + 20 bananes + 2 recettes de trempette pour fruits*
- Exemple D : 40 contenants individuels de poudings de soya + 7 contenants de 454 g de fraises

60 portions

- Exemple E : 30 carrés d'énergie sans cuisson* + 36 muffins du moment* + 30 contenants individuels de compote de pomme + 30 contenants individuels de yogourt
- Exemple F : 60 œufs à la coque + 6 boîtes de 225-250 g de craquelins**

Voici d'autres idées de collations :

- Parfaits au yogourt*
- Petits fruits + muffin du moment*
- Smoothie* à boire ou en sucettes glacées
- Salade de fruits + yogourt
- Raisins + morceaux de fromage



KIOSQUES ALIMENTAIRES

Pour un kiosque alimentaire (cantine), offrir une variété d'aliments. Une option intéressante est de combiner des collations du commerce avec des aliments frais ou préparés maison. Par souci d'économie, il est possible d'acheter de gros formats d'aliments (fromage, compote, yogourt) et de les vendre en portions individuelles. Vérifier avec les commerçants la possibilité de retourner les produits non ouverts (ex. boîte de barres tendres, compote de fruits).

Utiliser le tableau des pages 22 et 23 pour aider à déterminer les quantités.

Quelques idées pour un kiosque alimentaire d'une journée :

Proposition 1	Proposition 2	Proposition 3
Quelques variétés de fruits frais Smoothies* Yogourts Poudings de soya Craquelins** et houmous Omelettes-muffins* Muffins anglais ou autres pains Beurre, margarine non hydrogénée Confiture, beurre de noix ou de soya	Salades de fruits Raisins et fromage Parfaits au yogourt* Barres tendres** Œufs à la coque Mélange du randonneur Brownies aux haricots noirs* Grilled-cheese Salade de riz aux pois chiches* Céréales** avec lait Popcorn nature ou assaisonné maison* Edamames écossés	Quelques variétés de fruits frais Compotes de fruits Crudités et trempette pour légumes* Galettes de riz Smoothies* en sucettes glacées Fromages Sandwichs* ou panini Soupes et petit pain Beurre, margarine non hydrogénée Salade de pâtes au thon* Yogourts
Eau, lait, boisson de soya enrichie, café, thé, tisane		

NOTE
 Les cuire selon les indications de l'emballage.
 Servir froid.



LA SAINE ALIMENTATION

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Le guide alimentaire canadien (2019) donne les recommandations d'une saine alimentation.

L'assiette équilibrée est composée de :

1. Légumes et fruits (frais, surgelés, en conserve)
2. Aliments protéinés (légumineuses, tofu, noix, poissons, fruits de mer, viandes, œufs, lait, yogourt, etc.)
3. Grains entiers (avoine, couscous, riz, pâtes, pain, etc.)

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que l'on consomme, c'est aussi :

- Prendre conscience de ses habitudes alimentaires
- Cuisiner plus souvent pour avoir des repas nutritifs et savoureux, tout en économisant
- Savourer les aliments
- Prendre ses repas en bonne compagnie
- Utiliser les étiquettes des aliments
 - Le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients aident à faire de meilleurs choix.
- Limiter sa consommation d'aliments hautement transformés
- Rester vigilant face au marketing alimentaire



ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

Les aliments hautement transformés offerts par l'industrie alimentaire :

- Sont souvent riches en gras, en sel et en sucre;
- Contiennent certains additifs alimentaires utilisés pour rehausser la saveur, améliorer la texture ou l'apparence des aliments (ex. colorants, émulsifiants, substituts de sucre).

Le guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation de ces aliments. Par exemple : céréales à déjeuner sucrées, pizza surgelée, pepperoni, salami, saucisses à hot-dog, bologne, lanières de poulet croustillant, croustilles, bonbons, soupes en conserve, biscuits et muffins du commerce.

MARKETING ALIMENTAIRE

Le marketing alimentaire est un type de publicité favorisant la vente de certains aliments. Il peut prendre diverses formes : réseaux sociaux, parrainage d'événements ou de célébrités, concours et ventes promotionnelles.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Un aliment ayant une courte liste des ingrédients indique un aliment moins transformé. Les aliments cuisinés maison sont à prioriser. Ainsi, il est plus facile d'opter pour des ingrédients nutritifs. Par exemple : barres tendres, muffins, trempettes, repas préparés (chili, soupe, salade).

Bien manger, c'est aussi prendre le temps de savourer les aliments tout en respectant les signaux de faim et de satiété que le corps envoie.

Sensation de faim

Gargouillis ou sensation de vide dans l'estomac
Envie de manger
Baisse d'énergie, de concentration
Irritabilité, impatience

Sensation de rassasiement

Trouver les aliments moins savoureux
Se sentir rassasié sans être trop plein
Ressentir un regain d'énergie
Se sentir confortable

La faim varie d'un repas à l'autre et aussi d'une journée à l'autre.

Hydratation

Le guide alimentaire canadien suggère de faire de l'eau la boisson de choix.

L'eau doit être facilement accessible pour tous :

prévoir plusieurs points d'eau à des endroits stratégiques, selon l'ampleur de l'événement.

Prioriser l'eau potable, en encourageant les participants à apporter leur bouteille réutilisable et ainsi diminuer l'utilisation d'eau embouteillée. Comme moyen de financement, il est possible de vendre des contenants réutilisables (verres, gourdes) à l'effigie de l'organisation que tous pourront remplir d'eau.

En guise de variété, il est possible d'aromatiser l'eau en y ajoutant des fruits (1 tasse de fruits congelés pour 2 L (8 tasses) d'eau) et des aromates au goût.

Par exemple :

- Fraises surgelées + feuilles de basilic frais
- Concombres en tranches + feuilles de menthe fraîche
- Pêches surgelées + bâton de cannelle

Infuser des tisanes aux fruits et servir froid !



ALIMENTATION ET HYDRATATION DES SPORTIFS

Visant une performance optimale et une récupération adéquate, il est important d'offrir aux sportifs des aliments sources de **glucides** et des aliments sources de **protéines** aux repas ainsi qu'aux collations.

	Exemples de repas et de collations
3 h à 4 h avant l'activité	Sandwich aux œufs* + crudités + yogourt Macaroni à la viande* + salade verte* + pomme Rôtie au beurre d'arachide + salade de fruits + verre de lait Bœuf Stroganoff* + riz + brocoli + muffin du moment*
1 h à 2 h avant l'activité	Fruits + noix Parfait au yogourt* Bol de céréales** avec lait ou boisson de soya Pain aux bananes* + morceaux de fromage Bagel multigrain + thon en conserve Soupe aux lentilles* + craquelins** Salade de pâtes au thon* Smoothie* + carrés d'énergie sans cuisson*
30 minutes avant l'activité (source de glucides seulement)	Fruits frais, séchés, en conserve ou en compote Barre tendre** Carrés d'énergie sans cuisson* Smoothie*
Après l'activité	Lait ou boisson de soya enrichie Yogourt Fruits + noix Smoothie* Carrés d'énergie sans cuisson* Sandwich aux œufs* Rôtie au beurre d'arachide Parfait au yogourt* Bol de céréales** avec lait ou boisson de soya Pain aux bananes* + morceaux de fromage Bagel multigrain + thon en conserve Soupe aux lentilles* + craquelins** Salade de pâtes au thon*

Éviter les aliments riches en gras (aliments frits, viennoiseries, muffins commerciaux)



Hydratation

L'hydratation est importante lors d'activités physiques. Elle permet d'éviter la fatigue, la baisse de performance et les malaises, allant même jusqu'au coup de chaleur.

L'eau est la boisson de choix à consommer avant, pendant et après l'effort physique.

- **Avant** : boire environ 400 à 600 ml (environ 2 tasses) d'eau, dans les 2 heures précédant l'activité physique
- **Pendant** : boire environ 150 à 350 ml (environ 1 tasse) toutes les 15 à 20 minutes
- **Après** : bien s'hydrater pour remplacer l'eau perdue principalement par la sueur

ATTENTION

Les enfants sont plus à risque de déshydratation que les adultes : s'assurer qu'ils boivent de l'eau régulièrement, même s'ils n'ont pas soif.

Lorsque l'effort physique est **intense** et d'une durée de **plus de 60 minutes**, il est recommandé d'offrir une **boisson pour sportifs**. Voici une recette simple et économique. Prévoir environ 500 ml (2 tasses) par personne.

	Pour 1 L (4 tasses)	Pour 2 L (8 tasses)	Pour 10 L (40 tasses)
Jus d'orange, sans sucre ajouté	560 ml (2 ¼ tasses)	1,125 L (4 ½ tasses)	5,625 L (22 ½ tasses)
Eau	430 ml (1 ¾ tasse)	875 ml (3 ¾ tasses)	4,375 L (17 ½ tasses)
Sel	1 pincée	3 ml (½ c. à thé)	15 ml (1 c. à soupe)

Il est important de choisir une **boisson pour sportifs**, et non une boisson énergisante. Les boissons contenant de 6 à 8 % de glucides et 500-700mg de sodium sont celles recommandées.

RECETTES

INTRODUCTION30

DÉJEUNERS, COLLATIONS ET DESSERTS31

Biscuits à la mélasse.....	32
Brownies aux haricots noirs.....	33
Carrés d'énergie sans cuisson.....	34
Galettes à l'avoine et aux raisins secs.....	35
Gruau au frigo.....	36
Muffins du moment.....	37
Omelettes-muffins.....	38
Pain aux bananes.....	39
Parfaits au yogourt.....	40
Popcorn.....	41
Assaisonnements à popcorn.....	41
Smoothie.....	42
Trempettes pour légumes.....	43
Trempettes pour fruits.....	44

REPAS PRINCIPAUX ET ACCOMPAGNEMENTS45

Bœuf Stroganoff.....	46
Chili con carne.....	47
Macaroni à la viande.....	48
Pâté chinois.....	49
Salade de chou.....	50
Salade de pâtes au thon.....	51
Salade de riz aux pois chiches.....	52
Salade verte.....	53
Sandwichs.....	54
Soupe aux lentilles.....	55

INTRODUCTION

Cuisiner maison permet une offre alimentaire saine, réconfortante et chaleureuse, peu importe l'évènement. Voici quelques rappels et trucs pour assurer la réussite des recettes suggérées.

Hygiène et salubrité :

- Conserver au réfrigérateur les aliments ou repas préparés, sortir au fur et à mesure les portions nécessaires.
- Pour conserver les aliments chauds, utiliser un réchaud ou une mijoteuse.

Pour être plus efficace, ne pas oublier que plusieurs recettes peuvent se préparer à l'avance et être congelées.

Substitutions :

- Les légumes frais pour le macaroni à la viande et la soupe aux lentilles peuvent être remplacés par un mélange de légumes à spaghetti, vendus en sac réfrigérés ou surgelés.
- La farine blanche tout usage peut être remplacée en partie ou en totalité par de la farine de blé entier.
- La boisson de soya enrichie peut remplacer le lait dans les recettes. Pour une recette salée, opter pour une boisson de soya nature (exemple pâté chinois).

Des imprévus peuvent arriver! Il faut parfois s'adapter à la disponibilité de certains aliments selon les saisons et les particularités régionales, telles que les conditions météorologiques, la fraîcheur et la variété des aliments.

Nombre de portions :

- Les recettes de repas principaux se multiplient facilement par 2 ou 3 sans altérer le résultat.
- Certaines recettes sont plus difficiles à multiplier. Pour les biscuits, les galettes, les muffins, les brownies et les pains, il est préférable de répéter la recette plutôt que de la multiplier.

Légende :



Nombre de portions



Temps de cuisson



Temps de réfrigération



Se congèle

DÉJEUNERS,
COLLATIONS
ET DESSERTS



BISCUITS À LA MÉLASSE



20 portions



10 minutes



Se congèle

Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml)	FARINE BLANCHE TOUT USAGE
1 1/3 tasse (330 ml)	FARINE DE BLÉ ENTIER
1 c. à soupe (15 ml)	POUDRE À PÂTE
1/4 c. à thé (1 ml)	BICARBONATE DE SOUDE
1 c. à thé (5 ml)	GINGEMBRE MOULU
1 c. à thé (5 ml)	CANNELLE MOULUE
1 c. à thé (5 ml)	CLOU DE GIROFLE MOULU
2	ŒUFS
1/3 tasse (80 ml)	SUCRE BLANC
3/4 tasse (180 ml)	HUILE VÉGÉTALE
2/3 tasse (160 ml)	MÉLASSE QUALITÉ FANTAISIE

NOTES

Se conserve
5 jours au
réfrigérateur.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F. Recouvrir 2 plaques à biscuits de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les épices. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le sucre, l'huile végétale et la mélasse.
4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides et mélanger afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.
5. Façonner 20 boules de pâte de 3 c. à soupe (45 ml) et en déposer 10 par plaque à biscuits en évitant qu'elles ne se touchent.
6. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
7. Laisser refroidir les biscuits sur une grille.



BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS



16 portions



25 minutes



Se congèle

Ingrédients

1	BOÎTE DE 540 ML DE HARICOTS NOIRS, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
3	ŒUFS
1/4 tasse (60 ml)	HUILE VÉGÉTALE
3/4 tasse (180 ml)	SUCRE BLANC
1/2 c. à thé (2,5 ml)	BICARBONATE DE SOUDE
1/2 tasse (125 ml)	POUDRE DE CACAO
1 c. à thé (5 ml)	EXTRAIT DE VANILLE
1/2 tasse (125 ml)	BRISURES DE CHOCOLAT MI-SUCRÉ

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser un moule carré de 8 po (20 cm) de papier parchemin. Réserver.
2. Au robot culinaire, réduire en pâte lisse les haricots noirs, les œufs, l'huile, le sucre, le bicarbonate de soude, la poudre de cacao et l'extrait de vanille.
3. À l'aide d'une spatule, étendre la pâte dans le moule. Parsemer des brisures de chocolat.
4. Cuire de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme après une légère pression du doigt.
5. Mettre le moule sur une grille et laisser refroidir complètement avant de couper le brownie en 16 portions.

NOTES

Se conserve 4 jours au réfrigérateur.

CARRÉS D'ÉNERGIE SANS CUISSON



16 portions



60 minutes



Se congèle

Ingrédients

4 tasses (1 L)	FLOCONS D'AVOINE
3/4 tasse (180 ml)	BEURRE DE NOIX OU DE SOYA
1/2 tasse (125 ml)	MIEL

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Tapisser un moule carré de 8 po (20 cm) de papier parchemin. Réserver.
2. Répartir uniformément le mélange dans le moule. Bien aplatir avec les mains.
3. Couvrir et mettre au congélateur pour 30 minutes ou au réfrigérateur pour 60 minutes.
4. Couper en 16 carrés et déposer dans un contenant hermétique. Pour éviter qu'ils ne collent ensemble, placer une feuille de papier parchemin entre chaque étage.

NOTES

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

Il est possible d'ajouter des ingrédients sur le dessus, tels que noix hachées, graines (citrouille, tournesol, chia, lin), fruits séchés ou noix de coco râpée.

GALETTES À L'AVOINE ET AUX RAISINS SECS



36 portions



15 minutes



Se congèle

Ingrédients

1 tasse (250 ml)	FARINE BLANCHE TOUT USAGE
1 c. à thé (5 ml)	CANNELLE MOULUE
1/2 c. à thé (2,5 ml)	BICARBONATE DE SOUDE
3/4 tasse (180 ml)	BEURRE RAMOLLI OU MARGARINE NON HYDROGÉNÉE
1 tasse (250 ml)	CASSONADE
1/4 tasse (60 ml)	LAIT
1	ŒUF
1 c. à thé (5 ml)	EXTRAIT DE VANILLE
3 tasses (750 ml)	FLOCONS D'AVOINE À CUISSON RAPIDE
1 tasse (250 ml)	RAISINS SECS OU CANNEBERGES SÉCHÉES

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F. Recouvrir 3 plaques à biscuits de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la cannelle et le bicarbonate de soude. Réserver.
3. Dans un autre bol, battre le beurre, la cassonade, le lait, l'œuf et l'extrait de vanille, jusqu'à ce que le mélange soit léger.
4. Incorporer graduellement le mélange de farine aux ingrédients liquides et mélanger afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.
5. Ajouter les flocons d'avoine et les raisins secs. Mélanger.
6. À l'aide de cuillères, former 12 boules de pâte par plaque à biscuits.
7. Cuire de 12 à 15 minutes.
8. Laisser refroidir les biscuits sur une grille.

NOTES

Se conserve
5 jours au
réfrigérateur.

GRUAU AU FRIGO



10 portions
d'environ
1 tasse (250 ml)



60 minutes

Se conserve 3 jours
au réfrigérateur.

Le service peut se faire
dans un bol ou un pot
de type Mason.

Ingrédients

5 tasses (1,25 L)

FLOCONS D'AVOINE À CUISSON RAPIDE

3 tasses (750 ml)

LAIT

2 tasses (500 ml)

YOGOURT AU CHOIX

3 c. à soupe (45 ml)

SIROP D'ÉRABLE OU MIEL (FACULTATIF)

GARNITURES AU CHOIX : COMPOTE DE FRUITS,
GRANOLA, BEURRE DE NOIX OU DE SOYA,
FRUITS FRAIS, SÉCHÉS OU SURGELÉS,
NOIX OU GRAINES

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, le lait, le yogourt et le sirop d'érable.
2. Réfrigérer au moins 1 heure ou toute une nuit.
3. Au moment de servir, ajouter les garnitures choisies.

	20 portions	50 portions
Flocons d'avoine à cuisson rapide	10 tasses (2,5 L)	25 tasses (6,25 L)
Lait ou boisson de soya enrichie	6 tasses (1,5 L)	15 tasses (3,75 L)
Yogourt au choix	4 tasses (1 L)	10 tasses (2,5 L)
Sirop d'érable ou miel	1/3 tasse (80 ml)	1 tasse (250 ml)



MUFFINS DU MOMENT



12 portions



30 minutes



Se congèle

Ingrédients

1 ½ tasse (375 ml)	FLOCONS D'AVOINE À CUISSON RAPIDE
1 tasse (250 ml)	FARINE BLANCHE TOUT USAGE
1 c. à thé (5 ml)	POUDRE À PÂTE
1/2 c. à thé (2,5 ml)	BICARBONATE DE SOUDE
1/4 tasse (60 ml)	HUILE VÉGÉTALE
1	ŒUF
1 tasse (250 ml)	LAIT
1/2 tasse (125 ml)	SUCRE BLANC



Choisir une option :

- **Petits fruits** : 1 tasse (250 ml) de petits fruits surgelés (framboises, graines rouges, bleuets, canneberges)
- **Pomme et cheddar** : 1 pomme coupée en dés + 1 tasse (250 ml) de fromage râpé
- **Poires et canneberges** : 1 poire coupée en dés + 1/3 tasse (80 ml) de canneberges séchées hachées
- **Carottes** : 1 tasse (250 ml) de carottes râpées + 1/4 tasse (60 ml) de raisins secs + 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle
- **Banane et chocolat** : 2 bananes écrasées + 1/3 tasse (80 ml) de brisures de chocolat

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F. Beurrer 12 moules à muffins ou utiliser des moules en papier. Réserver.
2. Dans un bol, combiner les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile, l'œuf, le lait et le sucre. Ajouter les aliments de l'option choisie. Mélanger.
4. Ajouter le mélange de farine aux ingrédients liquides et mélanger.
5. Remplir les moules à muffins. Cuire environ 30 minutes.
6. Laisser refroidir avant de servir.

OMELETTES-MUFFINS



12 portions de
2 omelettes-
muffins



15 minutes



Ingrédients

16	ŒUFS
1 tasse (250 ml)	LAIT
2	OIGNONS VERTS, HACHÉS
1	POIVRON, EN DÉS
1 ½ tasse (375 ml)	PETITS POIS SURGELÉS, DÉCONGELÉS
1 ½ tasse (375 ml)	FROMAGE RÂPÉ
1/2 c. à thé (2,5 ml)	SEL
1/2 c. à thé (2,5 ml)	POIVRE

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F. Beurrer 24 moules à muffins. Réserver.
2. Dans un bol, fouetter les œufs, le lait, les oignons verts, le poivron, le sel et le poivre.
3. Répartir le mélange dans les moules.
4. Déposer 1 c. à soupe (15 ml) de petits pois dans chaque moule.
5. Déposer 1 c. à soupe (15 ml) de fromage râpé dans chaque moule.
6. Cuire de 12 à 15 minutes.
7. Passer un couteau autour de chaque omelette-muffin pour la démouler.
8. Laisser reposer 5 minutes et servir.

	24 portions de 2 omelettes-muffins
Œufs	32 unités
Lait	2 tasses (500 ml)
Oignons verts, hachés	4 unités
Poivrons, en dés	2 unités
Petits pois surgelés, décongelés	3 tasses (750 ml)
Fromage râpé	3 tasses (750 ml)
Sel	1 c. à thé (5 ml)
Poivre	1 c. à thé (5 ml)

PAIN AUX BANANES



10 portions



60 minutes



Se congèle

Ingrédients

2 tasses (500 ml)	FARINE BLANCHE TOUT USAGE
2 c. à thé (10 ml)	POUDRE À PÂTE
1/2 tasse (125 ml)	BEURRE RAMOLLI OU MARGARINE NON HYDROGÉNÉE
1 tasse (250 ml)	CASSONADE, LÉGÈREMENT TASSÉE
2	ŒUFS
1 c. à thé (5 ml)	EXTRAIT DE VANILLE
3	BANANES, ÉCRASÉES
1/2 tasse (125 ml)	LAIT

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F. Beurrer un moule à pain de 9 po (23 cm). Réserver.
2. Dans un bol, combiner la farine et la poudre à pâte. Réserver.
3. Dans un autre bol, fouetter le beurre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange pâlisse.
4. Ajouter les œufs et l'extrait de vanille, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Ajouter les bananes et le lait et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
6. Ajouter le mélange de farine aux ingrédients liquides et mélanger.
7. Verser dans le moule à pain et cuire environ 60 minutes.
8. Laisser refroidir avant de démouler puis trancher en 10 portions.

NOTES

Se conserve 5 jours
au réfrigérateur.

Pour varier, ajouter 1 tasse
(250 ml) de noix hachées ou
de fruits séchés à la préparation
avant la cuisson.

PARFAITS AU YOGOURT



20 portions

Ingrédients

- 2 SACS DE 600 G DE PETITS FRUITS SURGELÉS : FRUITS DES CHAMPS, FRAMBOISES OU BLEUETS
- 3 kg (4 pots de 750 g) YOGOURT À LA VANILLE
- 1 EMBALLAGE DE 300 G DE CÉRÉALES GRANOLA

Préparation

1. La veille, décongeler les fruits au réfrigérateur.
2. Dans des contenants (verres ou bols) de 1 tasse, verser 1/2 tasse (125 ml) de yogourt, puis 1/3 tasse (80 ml) de fruits.
3. Au moment du service, ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de céréales granola.

	40 portions	60 portions
Sacs de 600 g de petits fruits surgelés : fruits des champs, framboises ou bleuets	4 unités	6 unités
Yogourt à la vanille	6 kg (8 pots de 750 g)	9 kg (12 pots de 750 g)
Emballages de 300 g de céréales granola	2 unités	3 unités



Se conserve
3 jours
au réfrigérateur.

Selon les besoins,
il est possible d'acheter
du yogourt en sac de 2 kg.

POPCORN



8 portions
d'environ
1 ½ tasse
(375 ml)



5 minutes



Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml)

HUILE VÉGÉTALE

1/2 tasse (125 ml)

GRAINS DE MAÏS



Préparation

1. Dans une grosse casserole, mélanger l'huile et les grains de maïs.
2. Couvrir et cuire à feu vif en remuant la casserole jusqu'à ce que les grains de maïs soient éclatés.

ASSAISONNEMENTS À POPCORN



1/2 tasse (125 ml)
d'assaisonnement par recette

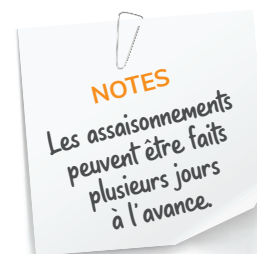
Parmesan et romarin	
1/3 tasse (80 ml)	Parmesan râpé
1 c. à soupe (15 ml)	Poudre d'oignon
2 c. à thé (10 ml)	Poudre d'ail
2 c. à thé (10 ml)	Romarin séché
1 c. à thé (5 ml)	Sel
1/2 c. à thé (2,5 ml)	Poivre

Ranch	
2 c. à soupe (30 ml)	Persil séché
2 c. à soupe (30 ml)	Basilic séché
1 c. à soupe (15 ml)	Poudre d'ail
1 c. à soupe (15 ml)	Ciboulette séchée
1 c. à soupe (15 ml)	Aneth séché
1 c. à thé (5 ml)	Poudre d'oignon
1 c. à thé (5 ml)	Sel
1/2 c. à thé (2,5 ml)	Poivre

Barbecue	
2 c. à soupe (30 ml)	Paprika fumé
1 c. à soupe (15 ml)	Poudre d'ail
1 c. à soupe (15 ml)	Poudre d'oignon
1 c. à soupe (15 ml)	Origan séché
1 c. à thé (5 ml)	Sel
1/4 c. à thé (1 ml)	Piment de cayenne

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la recette choisie.
2. Pour le service, utiliser une salière.



SMOOTHIE



4 portions
d'environ
1 tasse (250 ml)



Se congèle

Ingrédients

1	BANANE, PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX
1 tasse (250 ml)	YOGOURT AU CHOIX
1 tasse (250 ml)	LAIT
1 tasse (250 ml)	FRUITS SURGELÉS AU CHOIX
1 c. à soupe (15 ml)	MIEL OU SIROP D'ÉRABLE (FACULTATIF)

Préparation

1. Dans un mélangeur, déposer tous les ingrédients et réduire en purée lisse.
2. Servir dans des verres de 1 tasse (250 ml).

NOTES

Idéalement,
préparer le smoothie
le jour même.

Pour faire des sucettes
glacées, verser dans
des moules à popsicles
ou dans des petits verres
de 2 à 3 1/2 oz
(en carton ou en plastique)
et les placer au congélateur.

Après une heure,
placer un bâton à popsicle
au centre et laisser congeler
complètement.



TREMPETTES POUR LÉGUMES



20 portions de 3 c. à soupe (45 ml)
pour chaque recette

Trempeur au cari

2 tasses (500 ml)	Mayonnaise
2 tasses (500 ml)	Yogourt nature
3 c. à soupe (45 ml)	Poudre de cari
1/3 tasse (80 ml)	Jus de citron

Trempeur tzatziki

2 tasses (500 ml)	Yogourt nature grec
1	Concombre avec pelure, râpé et égoutté
2	Gousses d'ail, hachées finement

Trempeur au chili

2 tasses (500 ml)	Mayonnaise
2 tasses (500 ml)	Yogourt nature
3 c. à soupe (45 ml)	Poudre de chili

Se conserve
3 jours
au réfrigérateur.

Dans ces recettes, le yogourt
nature peut être remplacé
par de la crème sure.



Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la recette choisie.
2. Servir avec des crudités.
Pour déterminer les quantités, consulter le tableau des pages 21 et 22.

TREMPETTES POUR FRUITS



**15 portions de 3 c. à soupe (45 ml)
pour chaque recette**

Trempeuse miel - orange	
2 ½ tasses (625 ml)	Yogourt grec à la vanille
2 c. à soupe (30 ml)	Miel
2	Oranges, le zeste seulement

Trempeuse sirop d'érable - cannelle	
2 ½ tasses (625 ml)	Yogourt grec à la vanille
2 c. à soupe (30 ml)	Sirop d'érable
1 c. à thé (5 ml)	Cannelle

Trempeuse fruitée	
2 tasses (500 ml)	Yogourt nature grec
1/2 tasse (125 ml)	Compote ou purée de fruits (pomme, fraise, chicoutais)

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la trempeuse choisie.
2. Servir avec des fruits.
Pour déterminer les quantités, consulter le tableau de la page 22.



NOTES

Se conserve
5 jours au
réfrigérateur.

REPAS PRINCIPAUX
ET
ACCOMPAGNEMENTS



BŒUF STROGANOFF



**10 portions
d'environ
1 tasse (250 ml)**



105 minutes



Se congèle

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml)	HUILE VÉGÉTALE
2	OIGNONS, HACHÉS
2 kg (4,4 lb)	BŒUF, EN CUBES
2 c. à soupe (30 ml)	BASE DE BŒUF EN POUDRE
2/3 tasse (160 ml)	PÂTE DE TOMATE
1 c. à soupe (15 ml)	MOUTARDE SÈCHE
4 barquettes de 227 g	CHAMPIGNONS FRAIS, TRANCHÉS
1 c. à thé (5 ml)	ORIGAN SÉCHÉ
2 c. à thé (10 ml)	PERSIL SÉCHÉ
1/4 tasse (60 ml)	YOGOURT NATURE
Au goût	SEL ET POIVRE

50 portions

3/4 tasse (180 ml)	Huile végétale
6 unités	Oignons, hachés
10 kg (22 lb)	Bœuf, en cubes
3/4 tasse (180 ml)	Base de bœuf en poudre
3 1/3 tasses (830 ml)	Pâte de tomate
1/3 tasse (75 ml)	Moutarde sèche
20 barquettes de 227 g	Champignons frais, tranchés
1 c. à soupe (15 ml)	Origan séché
3 c. à soupe (45 ml)	Persil séché
1 1/3 tasse (330 ml)	Yogourt nature

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon. Saisir le bœuf.
2. Recouvrir la viande d'eau.
3. Couvrir et mijoter 90 minutes.
4. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le yogourt nature, le sel et le poivre.
5. Couvrir à moitié et mijoter à feu doux 15 minutes.
6. Ajouter le yogourt, saler et poivrer.
7. Servir sur du riz.

NOTES

Se conserve
4 jours au
réfrigérateur.

NOTES

Le yogourt nature peut être remplacé
par de la crème ou de la crème sure.
Pour 10 portions de 3/4 tasse (180 ml)
de riz en accompagnement : faire cuire
2 tasses (500 ml) de riz non cuit selon
les indications de l'emballage.

CHILI CON CARNE



**20 portions
de 1 tasse
(250 ml)**



30 minutes



Se congèle

ACCOMPAGNEMENTS POUR ENVIRON 20 PORTIONS :

3/4 t (180 ml) de riz :
faire cuire 4 tasses (1 L) de riz non cuit selon les indications de l'emballage.

2 c. à soupe (30 ml) de crème sûre :

environ 1 contenant de 500 ml.

2 c. à soupe (30 ml) de fromage râpé :

environ 1 sac de fromage râpé de 320 g.

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml)	HUILE DE CANOLA
2 kg (4,4 lb)	VIANDE HACHÉE
1/2 tasse (125 ml)	POUDRE DE CHILI
1/4 tasse (60 ml)	CUMIN
2 c. à soupe (30 ml)	POUDRE D'AIL
2	SACS DE 750 G DE MÉLANGE DE LÉGUMES SURGELÉS POUR SPAGHETTI (ENVIRON 10 TASSES)
6	BOÎTES DE 796 ML DE TOMATES EN DÉS
3	BOÎTES DE 540 ML DE HARICOTS ROUGES, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
Au goût	SEL ET POIVRE

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Ajouter la viande hachée, la poudre de chili, le cumin et la poudre d'ail. Bien mélanger et cuire jusqu'à ce que la viande perde sa teinte rosée.
2. Ajouter le mélange de légumes surgelés, les tomates en dés et les haricots rouges.
3. Porter à ébullition, couvrir et mijoter à feu doux 20 minutes.
4. Saler et poivrer.

NOTES

Se conserve 4 jours au réfrigérateur.

Pour un chili sin carne (végétarien) : remplacer la viande hachée par 3 paquets de 350 g de tofu extra ferme, émietté.

	40 portions	60 portions
Huile de canola	1/2 tasse (125 ml)	3/4 tasse (180 ml)
Viande hachée	4 kg (8,8 lb)	6 kg (13,2 lb)
Poudre de chili	1 tasse (250 ml)	1 ½ tasse (375 ml)
Cumin	1/2 tasse (125 ml)	3/4 tasse (180 ml)
Poudre d'ail	1/4 tasse (60 ml)	1/3 tasse (80 ml)
Sacs de 750 g de mélange de légumes surgelés pour spaghetti	4 (environ 20 tasses)	6 (environ 30 tasses)
Boîtes de 796 ml de tomates en dés	12 unités	18 unités
Boîtes de 540 ml de haricots rouges	6 unités	9 unités

MACARONI À LA VIANDE



**25 portions
d'environ
2 tasses (500 ml)**



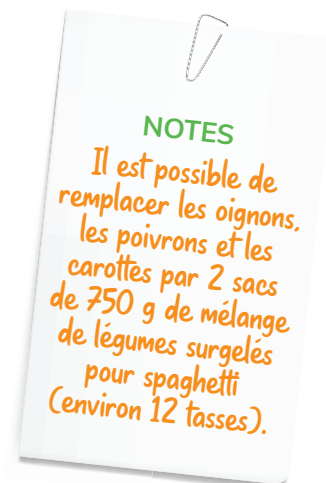
35 minutes



Se congèle

Ingrédients

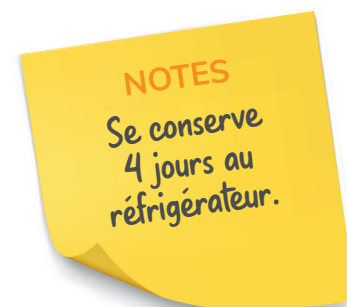
12 tasses (3 L)	MACARONIS COURTS NON CUITS
5 kg (11 lb)	VIANDE HACHÉE
6	OIGNONS, HACHÉS
6	CAROTTES, EN DÉS
1/4 tasse (60 ml)	HUILE VÉGÉTALE
3	POIVRONS VERTS, EN DÉS
3	BOÎTES DE 796 ML DE TOMATES EN DÉS
1	BOÎTES DE 540 ML DE JUS DE TOMATE
3	BOÎTES DE 284 ML DE SOUPE AUX TOMATES
Au goût	SEL ET POIVRE



Préparation

1. Faire cuire les macaronis en suivant les instructions sur l'emballage et égoutter.
2. Dans un gros chaudron, cuire la viande hachée, les oignons et les carottes dans l'huile.
3. Ajouter les poivrons verts, les tomates en dés, le jus de tomate, la soupe aux tomates et les macaronis cuits. Mélanger pour réchauffer.
4. Saler et poivrer.

	50 portions
Macaronis courts non cuits	24 tasses (6 L)
Viande hachée	10 kg (22 lb)
Oignons, hachés	12 unités
Carottes, en dés	12 unités
Huile végétale	1/2 tasse (125 ml)
Poivrons verts, en dés	6 unités
Boîtes de 796 ml de tomates en dés	6 unités
Boîtes de 540 ml de jus de tomate	2 unités
Boîtes de 284 ml de soupe aux tomates	6 unités



PÂTÉ CHINOIS



**40 portions
(8 portions
par plat)**



20 minutes



Se congèle

Ingrédients

3,7 kg (8,3 lb)	POMMES DE TERRE, PELÉES
1,9 kg (4,2 lb)	CAROTTES
Au goût	LAIT
Au goût	BEURRE OU MARGARINE NON HYDROGÉNÉE
Au goût	SEL ET POIVRE
5 kg (11 lb)	BŒUF OU VEAU HACHÉ
4	OIGNONS, HACHÉS
3	BOÎTES DE 540 ML DE MAÏS EN CRÈME
4	BOÎTES DE 341 ML DE MAÏS EN GRAINS, ÉGOUTTÉS

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Cuire les pommes de terre et les carottes dans l'eau bouillante.
3. Mettre en purée les pommes de terre et les carottes, puis ajouter : lait, beurre, sel et poivre.
4. Faire revenir le bœuf haché avec les oignons.
5. Monter le pâté chinois dans 5 plats de 8 po x 11 po (20 cm x 28 cm) allant au four : mélange de bœuf haché, maïs en crème, en grains, puis la purée.
6. Cuire au four 20 minutes.



SALADE DE CHOU



30 portions d'environ
1/2 tasse (125 ml)



Ingrédients

1 ½ tasse (375 ml)	MAYONNAISE
1/2 tasse (125 ml)	LAIT
1 tasse (250 ml)	RELISH
1/4 tasse (60 ml)	VINAIGRE BLANC
1/4 tasse (60 ml)	SUCRE BLANC
12 tasses (3 L)	CHOU VERT, ÉMINCÉ FINEMENT (ENVIRON 1 GROS CHOU)
3 tasses (750 ml)	CAROTTES, RÂPÉES (ENVIRON 1/2 LB)
Au goût	SEL ET POIVRE

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, le lait, la relish, le vinaigre et le sucre.
2. Ajouter les légumes et mélanger.
3. Saler et poivrer.

	60 portions
Mayonnaise	3 tasses (750 ml)
Lait	1 tasse (250 ml)
Relish	2 tasses (500 ml)
Vinaigre blanc	1/2 tasse (125 ml)
Sucre blanc	1/2 tasse (125 ml)
Chou vert, émincé finement	24 tasses (6 L), environ 2 gros choux
Carottes, râpées	6 tasses (750 ml), environ 1 lb

SALADE DE PÂTES AU THON



20 portions d'environ
2 tasses (500 ml)



10 minutes

Ingrédients

12 tasses (3 L)	PÂTES COURTES AU CHOIX (FUSILLIS, PENNES, MACARONIS) NON CUITES
8	TOMATES, EN DÉS
6	BOÎTES DE 170 G DE THON PÂLE DANS L'EAU, ÉGOUTTÉ
6	OIGNONS VERTS, TRANCHÉS FINEMENT
4	POIVRONS VERTS, EN DÉS
1 tasse (250 ml)	PERSIL FRAIS, HACHÉ
1 ½ tasse (375 ml)	MAYONNAISE
1/2 tasse (125 ml)	YOGOURT NATURE
2 c. à soupe (30 ml)	POUDRE DE CARI
Au goût	SEL ET POIVRE



Préparation

1. Faire cuire les pâtes en suivant les instructions sur l'emballage et égoutter. Rincer abondamment à l'eau froide.
2. Dans un grand bol, mélanger les pâtes avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer.

	40 portions
Pâtes courtes au choix (fusillis, pennes, macaronis) non cuites	24 tasses (6 L)
Tomates, en dés	16 unités
Boîtes de 170 g de thon pâle dans l'eau, égoutté	12 unités
Oignons verts, tranchés finement	12 unités
Poivrons verts, en dés	8 unités
Persil frais, haché	2 tasses (500 ml)
Mayonnaise	3 tasses (750 ml)
Yogourt nature	1 tasse (250 ml)
Poudre de cari	1/4 tasse (60 ml)

SALADE DE RIZ AUX POIS CHICHES



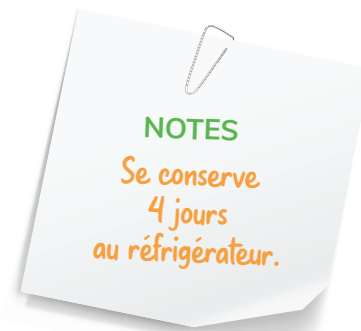
20 portions
d'environ
1 tasse (250 ml)



20 minutes



8 h



NOTES

Se conserve
4 jours
au réfrigérateur.

Ingrédients

5 tasses (725 ml)	RIZ BLANC NON CUIT
10 tasses (2,5 L)	EAU OU BOUILLON
4	BOÎTES DE 540 ML DE POIS CHICHES, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
4	POIVRONS ROUGES, EN DÉS
4	POMMES CORTLAND NON PELÉES, EN DÉS
1 tasse (250 ml)	PERSIL FRAIS, HACHÉ
1 tasse (250 ml)	JUS DE POMME
1 tasse (250 ml)	HUILE VÉGÉTALE
1/2 tasse (125 ml)	VINAIGRE
1/4 tasse (60 ml)	MOUTARDE À L'ANCIENNE
Au goût	SEL ET POIVRE

Préparation

1. Dans un chaudron, déposer le riz et l'eau. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Faire refroidir au réfrigérateur, idéalement tout une nuit.
2. Dans un grand bol, mélanger le riz avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer.

	40 portions
Riz blanc non cuit	10 tasses (2,5 L)
Eau ou bouillon	20 tasses (5 L)
Boîtes de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés	8 unités
Poivrons rouges, en dés	8 unités
Pommes Cortland non pelées, en dés	8 unités
Persil frais, haché	2 tasses (500 ml)
Jus de pomme	2 tasses (500 ml)
Huile végétale	2 tasses (500 ml)
Vinaigre	1 tasse (250 ml)
Moutarde à l'ancienne	1/2 tasse (125 ml)

NOTES

Les pois chiches peuvent être remplacés par 3 sacs de 500 g d'edamames écosés surgelés. Les cuire selon les indications de l'emballage.

En cuisant le riz la veille, il est possible de le réfrigérer pour qu'il soit froid lors de l'assemblage de la salade.

Le riz peut être remplacé par :

Couscous

Bouillir 5 tasses d'eau puis verser sur 5 tasses de couscous. Laisser absorber pendant quelques minutes puis émietter avec une fourchette.

Quinoa

Porter à ébullition 5 tasses de quinoa et 7 1/2 tasses d'eau et laisser mijoter de 15 à 20 minutes.

SALADE VERTE



20 portions
d'environ
1 tasse (250 ml)



Ingrédients

6	LIMES, LE JUS SEULEMENT
2 tasses (500 ml)	HUILE D'OLIVE
1 tasse (250 ml)	MENTHE, HACHÉE
1 c. à soupe (15 ml)	MIEL
3	LAITUES FRISÉES, DÉCHIQUETÉES
3	LAITUES BOSTON, DÉCHIQUETÉES
3	CONCOMBRES ANGLAIS, EN DÉS
6	TOMATES, EN DÉS
6	OIGNONS VERTS, HACHÉS
Au goût	SEL ET POIVRE

Préparation

1. Dans un bol, faire la vinaigrette en mélangeant le jus de lime, l'huile, la menthe et le miel.
2. Dans un grand bol, mélanger les légumes.
3. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger. Saler et poivrer.

	40 portions
Limes, le jus seulement	12 unités
Huile d'olive	4 tasses (1 L)
Menthe, hachée	2 tasses (500 ml)
Miel	2 c. à soupe (30 ml)
Laitues frisées, déchiquetées	6 unités
Laitues Boston, déchiquetées	6 unités
Concombres anglais, en dés	6 unités
Tomates, en dés	12 unités
Oignons verts, hachés	12 unités

SANDWICHES



Environ 20 portions
par préparation

Aux œufs	
40	Œufs cuits durs, écrasés à la fourchette (faire bouillir les œufs de 10 à 12 minutes, les plonger dans l'eau froide puis les écaler)
1 tasse (250 ml)	Mayonnaise
1 tasse (250 ml)	Yogourt nature

Aux légumineuses	
4	Boîtes de conserve de 540 ml de légumineuses au choix, rincées et égouttées. Mélanger dans un robot pour obtenir une texture grossière
1 tasse (250 ml)	Mayonnaise
1 c. à thé (5 ml)	Poudre d'ail
1 c. à thé (5 ml)	Poudre d'oignon

Au poulet	
10	Poitrines de poulet cuites dans l'eau, coupées en morceaux
1 tasse (250 ml)	Mayonnaise
1 tasse (250 ml)	Yogourt nature

Au poisson	
10	Boîtes de conserve de 170 g de thon ou saumon, égoutté
1 tasse (250 ml)	Mayonnaise
1 tasse (250 ml)	Yogourt nature

Préparation

1. Mélanger ensemble les ingrédients de la préparation choisie. Saler et poivrer au goût.
2. Assembler les sandwichs avec le pain choisi : tortillas, bagels, pain tranché, ciabattas, sous-marins, pitas.

NOTES

Se conserve 4 jours au réfrigérateur.

Pour de la variété, il est possible d'ajouter des garnitures :

- Des légumes (céleri haché, carottes râpées, poivrons en dés)
- Des fruits (pommes en dés, canneberges séchées, etc.)
- Du fromage râpé ou en petits cubes

SOUPE AUX LENTILLES



**20 portions
d'environ
1 tasse (250 ml)**



60 minutes



Se congèle

Ingrédients

3 tasses (750 ml)	LENTILLES SÈCHES BRUNES OU VERTES
1	SAC DE 750 G DE MÉLANGE DE LÉGUMES SURGELÉS POUR SOUPE (ENVIRON 5 TASSES)
6	GOUSSES D'AIL, HACHÉES
1/3 tasse (80 ml)	HUILE VÉGÉTALE
15 tasses (3,75 L)	BOUILLON DE LÉGUMES
1	BOÎTE DE 156 ML DE PÂTE DE TOMATE
Au goût	SEL ET POIVRE

Préparation

1. Rincer les lentilles à la passoire. Réserver.
2. Dans un grand chaudron, faire revenir les légumes et l'ail dans l'huile végétale.
3. Cuire à feu doux environ 5 minutes.
4. Ajouter les lentilles, le bouillon et la pâte de tomate. Amener à ébullition.
5. Couvrir à moitié et laisser mijoter doucement 45 minutes. Mélanger de temps en temps.
6. Saler et poivrer.

	40 portions
Lentilles sèches brunes ou vertes	6 tasses (1,5 L)
Sacs de 750 g de mélange de légumes surgelés pour soupe	2 unités (environ 10 tasses)
Gousses d'ail, hachées	12 unités
Huile végétale	2/3 tasse (160 ml)
Bouillon de légumes	30 tasses (7,5 L)
Boîtes de 156 ml de pâte de tomate	2 unités

NOTES

*Se conserve 4 jours
au réfrigérateur.*

*Pour une texture
plus onctueuse,
passer la moitié
de la soupe
au mélangeur.*

ANNEXE 1

CRITÈRES DE SÉLECTION DE PRODUITS DU COMMERCE

Ces critères sont des guides, essayer le plus possible de s'en rapprocher.

Céréales à déjeuner (portion de 1 tasse (250 ml))

- Protéines : minimum 4 g
- Sucres : maximum 10 g
- Fibres : minimum 4 g
- Sodium : maximum 230 mg, idéalement moins de 115 mg

Barres tendres (portion d'environ 35 g)

- Protéines : minimum 3 g
- Sucres : maximum 10 g, idéalement 6 g et moins
- Fibres : minimum 3 g
- Sodium : maximum 115 mg

Craquelins (portion de 20 g)

- Gras saturés et trans : maximum 1 g
- Fibres : minimum 1 g
- Sodium : maximum 190 mg

Référence : Desgroseillers, j. (2020) *La jungle alimentaire : comment s'y retrouver*. La presse.

ANNEXE 2

THERMOGUIDE FRAIS

C'EST MEILLEUR!

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS PÉRISSABLES

	RÉFRIGÉRATEUR 4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C	RÉFRIGÉRATEUR 4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C
ŒUFS				
Œufs frais en coquilles	1 mois	—		
Œufs durs	1 semaine	—		
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois		
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois		
VIANDES ET PRODUITS CARNÉS				
Volaille cuite avec sauce	1-2 jours	6 mois		
Volaille cuite sans sauce	3-4 jours	1-3 mois		
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois		
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois		
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois		
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois		
Côtelettes, rôtis	3-5 jours	4-6 mois		
Porc cuit avec sauce	3-4 jours	4 mois		
Porc cuit sans sauce	3-4 jours	2-3 mois		
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois		
Bacon*	7 jours	1-2 mois		
Bœuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois		
Cretons	3-5 jours	1-2 mois		
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois		
Saucissons secs entiers	2-3 semaines	—		
Veau (en rôti)	3-5 jours	4-8 mois		
Viande cuite avec sauce	3-4 jours	4 mois		
Viande cuite sans sauce	3-4 jours	2-3 mois		
Viande fumée, charcuterie	5-6 jours	1-2 mois		
Viande hachée, en cubes ou tranchée mince	1-2 jours	3-4 mois		
Viande cuite tranchée sous vide*	3 jours	1 mois		
Abats (foie, cœur, etc.)	1-2 jours	3-4 mois		
PRODUITS LAITIERS				
Beurre doux*	3 semaines	3 mois		
Beurre salé*	3 semaines	1 an		
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	—		
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	5 semaines	6 mois		
Crème fraîche*	3-5 jours	1 mois		
Crème glacée	—	3 mois		
Fromage bleu*	1 semaine	—		
Fromage frais (cottage, ricotta)	3-5 jours	—		
Fromage fondu à tartiner*	3-4 semaines	—		
Lait*	3-5 jours	6 semaines		
Yogourt	2-3 semaines	1 mois		
FRUITS ET LÉGUMES				
Asperges	4 jours	1 an		
Aubergine	7 jours	1 an		
Betteraves	3 semaines	1 an		
Bleuets	5 jours	1 an		
Brocoli	5 jours	1 an		
Canneberges	2 semaines	1 an		
Carottes	3 mois	1 an		
Carottes nouvelles	2 semaines	1 an		
Céleri	2 semaines	—		
Cerises	3 jours	1 an		
Champignons	5 jours	1 an		
Choux de Bruxelles, chou-fleur	6 jours	1 an		
Chou	2 semaines	1 an		
Concombre	1 semaine	—		
Courges d'été, courgettes	1 semaine	1 an		
Endives	3-4 jours	—		
Épinards	4-5 jours	1 an		
Fèves germées	3-4 jours	—		
Fraises, framboises	3-4 jours	1 an		
Haricots jaunes et verts	5-6 jours	1 an		
Mais entier	2-3 jours	1 an		
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	—		
Navet	1 semaine	1 an		
Oignons verts	1 semaine	1 an		
Panais	1 mois	1 an		
Poivrons	1 semaine	1 an		
Poireaux	2 semaines	1 an		
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an		
Pommes (de février à juillet)	2 semaines	1 an		
Pommes (d'août à janvier)	6 mois	1 an		
Prunes	3-5 jours	1 an		
Radis	1 semaine	—		
Raisins	5 jours	—		
Rhubarbe	4 jours	1 an		
Laitue	1 semaine	—		
Germes de luzerne, germes de soya	3 jours	—		
Tomates	1 semaine	1 an		
POISSONS ET FRUITS DE MER				
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois		
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois		
Huîtres dans leurs écailles	2-3 semaines	—		
Huîtres sans écailles	10 jours	2-4 mois		
Moules dans leurs écailles	2-3 jours	—		
Moules sans écailles	1-2 jours	3 mois		
Palourdes dans leurs écailles	3-4 jours	—		
Palourdes sans écailles	1-2 jours	3 mois		
Poisson gras (saumon, truite, etc.)	1-2 jours	2 mois		
Poisson maigre (sole, tilapia, etc.)	2-3 jours	6 mois		
Pétoncles	1-2 jours	3 mois		
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois		
CONDIMENTS				
Huiles végétales de première pression*	3-4 semaines	—		
Ketchup et marinades	1 an	—		
Mayonnaise	2 mois	—		
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	—		
Moutarde préparée (forte)	9 mois	—		
Fines herbes fraîches	4 jours	1 an		
METS PRÉPARÉS				
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	7 jours	3 mois		
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois		
Mets conditionnés sous vide*	1-2 jours	2 mois		
Mets congelés commerciaux	—	3-4 mois		
Mets en casserole	2-3 jours	3 mois		
Pâtes alimentaires cuites sans sauce	3-5 jours	3 mois		
Pâtés à la viande, quiches	2-3 jours	3 mois		
Pâtisseries avec produits laitiers et œufs	3-4 jours	1 mois		
Potages, soupes	3 jours	2-3 mois		
Riz cuit	5-6 jours	6-8 mois		
Sandwichs (tous genres)	1-2 jours	6 semaines		
Fèves au lard	3-4 jours	6-10 mois		
Sauces à la viande	3-5 jours	4-6 mois		
DIVERS				
Tofu	6-7 jours	1-2 mois		

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS MOINS PÉRISSABLES

	TEMPÉRATURE AMBIANTE 20 °C	CHAMBRE FROIDE DE 7 °C À 10 °C
CONDIMENTS		
Beurre d'arachide*	2 mois	—
Confitures et gelées	1 an	—
Fines herbes séchées	1 an	—
Mélasse	2 ans	—
Miel	18 mois	—
Moutarde sèche	3 ans	—
Sirop d'érable, sirop de maïs	1 an	—
Sucre	2 ans	—
Vinaigre	2 ans	—
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ET ENTIERS		
Courges d'hiver	1 semaine	6 mois
Oignons secs jaunes	1 jour	3-4 semaines
Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Pommes de terre nouvelles	—	1 semaine
Rutabagas (cirés)	1 semaine	5-6 mois
CÉRÉALES, RIZ ET PÂTES ALIMENTAIRES		
Céréales de type granola	6 mois	—
Céréales prêtes à servir	8 mois	—
Gruau d'avoine	6-10 mois	—
Pâtes alimentaires sèches	1 an	—
Pâtes alimentaires aux œufs	6 mois	—
Riz blanc	1 an	—
BOISSONS		
Café instantané	1 an	—
Café moulu*	1 mois	—
Thé	2 ans	—
DIVERS		
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	1 semaine	—
Cacao	10-12 mois	—
Chapelure sèche	3 mois	—
Chocolat à cuisson	7 mois	—
Conserves	1 an	—
Craquelins	6 mois	—
Croustilles de pommes de terre	1 semaine	—
Farine blanche	2 ans	—
Farine de maïs	6 mois	—
Fruits séchés	1 an	—
Garniture pour tarte	18 mois	—
Gélatine	1 an	—
Gelée en poudre	2 ans	—
Huiles végétales	1 an	—
Lait concentré en conserve	9-12 mois	—
Lait concentré sucré en conserve	6 mois	—
Lait écrémé en poudre*	1 mois	—
Légumineuses sèches	1 an	—
Levure sèche	1 an	—
Préparation à gâteaux	1 an	—
Préparation à pouding	18 mois	—
Noix dans l'écale	1 an	—
Olives	1 an	—
Pain (type baguette)	1-2 jours	—
Pectine en poudre	2 ans	—
Pectine liquide	1 an	—
Pommes de terre instantanées	1 an	—
Levure chimique	1 an	—
Semoule	1 an	—
Bicarbonate de sodium	1 an	—
Substitut de crème à café	6 mois	—

* Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Vérifiez périodiquement la température du réfrigérateur, qui doit être entre 0 °C et 4 °C, ainsi que celle du congélateur, qui doit être de -18 °C.
- Après la durée d'entreposage recommandée au congélateur, les aliments peuvent être consommés sans danger, mais leur saveur et leur valeur nutritive peuvent commencer à s'altérer et ils peuvent aussi se dessécher par le froid.
- L'endroit idéal pour décongeler les aliments est le réfrigérateur. Utilisez la tablette du bas afin d'éviter l'écoulement des liquides sur les autres aliments.
- Ne jamais recongeler une viande crue qui a été décongelée.
- Il est préférable de blanchir les fruits et légumes avant de les congeler; les cuire au préalable.
- N'utilisez que des sacs ou des contenants spécialement conçus pour la congélation des aliments et apposez une étiquette indiquant la date et le nom du produit.
- Les huîtres, palourdes et moules non écaillées sont vivantes. Il est donc recommandé de les conserver dans un contenant aéré.
- Une fois ouverts, les aliments en conserve doivent être transvidés dans des contenants hermétiques, puis entreposés au réfrigérateur.
- La porte du réfrigérateur n'est pas l'endroit idéal pour ranger les aliments périssables. Les produits laitiers, les œufs et toutes les viandes se conserveront mieux au bas du réfrigérateur ou dans des tiroirs conçus spécialement pour maintenir la température plus basse et plus constante.
- Les denrées sèches doivent être conservées dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Source : www.mapaq.gouv.qc.ca

RESSOURCES

Pour aller plus loin...

Allergie Québec : www.allergies-alimentaires.org

Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) : www.mapaq.gouv.qc.ca

- Thermoguide
- Meilleur avant, bon après
- La propreté au bout des doigts
- Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité

Sept fiches pour favoriser la saine alimentation lors des activités et des événements spéciaux : https://alliancesherbrookoise.ca/wp-content/uploads/2018/02/Sept_fiches_complet_reduit.pdf

Recettes du Québec - Adapter les quantités des recettes : <https://www.recettes.qc.ca/chroniques/chroniques-culinaires/article/adapter-les-quantites-des-recettes-105>

Le coin lecture

Ledoux, M., Lacombe, N., St-Martin, G. (2019). Nutrition sport et performance (3^e éd.). Vélo Québec.

Desgroseillers, J. (2020) *La jungle alimentaire : comment s'y retrouver*. La presse.

Les recettes ont été inspirées de...

www.cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv

www.soscuisine.com

www.tremplinsante.ca

www.5ingrédients15minutes.com

www.troisfoisparjour.com/fr/

www.ricardocuisine.com

www.nospetitsmangeurs.org

<https://ici.radio-canada.ca/mordu>

<https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/>

www.coupdepouce.com/section/cuisine

www.loouniecuisine.com/fr/

<https://lecoupdegrace.ca/>

<https://www.zeste.ca/sections/recettes>

<https://fondationolo.ca/blogue/categorie/recettes/>

Viens manger! Trucs et recettes rusés : http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf

Viens manger! Le végétarisme en toute simplicité : https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2019/11/Viens-manger_v%C3%A9g%C3%A9tarisme.pdf

