

CÉLÉBRER EN S'ALIMENTANT SAINEMENT, C'EST POSSIBLE!

# SEPT SICHES

POUR FAVORISER LA SAINE ALIMENTATION LORS DES ACTIVITÉS ET DES ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

À L'INTENTION DU MILIEU SCOLAIRE



#### Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2016-2018.

Marie-Andrée Roy, Dt.P., M.Sc., agente de planification, de programmation et de recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS)

#### Avec la collaboration de :

Claire-Marie Longpré, étudiante en nutrition, Université de Montréal

Janie Blais-Bélanger, Dt.P. M.Sc. coordonnatrice-adjointe et nutritionniste-diététiste, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Karine Ferland-Hébert, répondante pour l'Approche École en santé, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS)

Nathalie Morin, B.Sc Inf., chef de service Population enfants et jeunes, CIUSSS de l'Estrie – CHUS Sophie Charpentier, étudiante en technique de diététique, Cégep de St-Hyacinthe

#### Révision linguistique

Sara Calvert, agente de communication, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

#### Mise en page

Janie Blais-Bélanger, Dt.P. M.Sc. coordonnatrice-adjointe et nutritionniste-diététiste, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toutes reproductions et utilisations à des fins lucratives sont interdites.

© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2018

#### MISE EN CONTEXTE

Les activités et les évènements spéciaux sont régulièrement associés à la consommation, la promotion ou la vente d'aliments peu nutritifs. Or, ces aliments se retrouvent déjà largement dans l'environnement immédiat des jeunes, notamment dans la communauté et à la maison. Avec la multitude d'occasions chaque année et le nombre élevé d'intervenants qui gravitent autour des jeunes, il importe d'assurer une vigie quant à la récurrence de ces aliments dans l'offre alimentaire globale de l'école.

#### **OBJECTIF DE CES FICHES**

Afin de faire évoluer la perception qu'ont les jeunes de la saine alimentation et de contribuer à ce qu'ils développent une bonne relation avec la nourriture, il est essentiel de mettre de l'avant le plaisir de manger sainement. Il faut commencer par éviter d'aborder les aliments par leur contenu nutritif ou de créer une dichotomie alimentaire (« bons vs mauvais » aliments).

Les sept fiches thématiques visent à soutenir les écoles dans la planification et l'organisation de l'offre alimentaire associée aux activités et évènements spéciaux. Elles proposent des conseils de base quant aux pratiques à adopter et aux aliments à offrir. On y retrouve également des suggestions pour substituer les aliments qui sont traditionnellement offerts lors de ces activités.

FICHE 1 : Offre alimentaire lors d'activités collectives (p.ex. activité de la rentrée)

FICHE 2: Offre alimentaire lors d'initiatives individuelles (p.ex. anniversaires, récompenses)

FICHE 3 : Offre alimentaire lors de journées et fêtes culturelles (p.ex. Noël, Halloween)

FICHE 4: Offre alimentaire lors de sorties organisées (p.ex. sorties éducatives, voyages)

FICHE 5 : Offre alimentaire lors d'activités sportives (p.ex. olympiades, compétitions)

FICHE 6 : Offre alimentaire lors d'activités pédagogiques reliées à l'alimentation

FICHE 7 : Offre alimentaire lors d'activités de financement

#### **SUR QUELS PRINCIPES SE BASENT CES FICHES?**

La Vision de la saine alimentation, publiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux, propose un continuum sur lequel figurent tous les aliments. En fonction de leur valeur nutritionnelle, les aliments devraient être offerts plus ou moins fréquemment. Les aliments quotidiens (aliments ayant une valeur nutritive élevée) devraient se retrouver au cœur de l'offre alimentaire faite aux jeunes alors que d'autres aliments devraient être offerts à l'occasion, voire à l'exception. En raison de sa mission éducative et de l'exemplarité qui caractérise le milieu scolaire, les écoles devraient proposer une offre alimentaire composée majoritairement d'aliments de valeur nutritive élevée. La Politique-cadre pour un virage santé à l'école est un outil balisant l'offre alimentaire en milieu scolaire. Ce document contient des orientations liées à l'offre d'aliments lors des évènements spéciaux.

#### À QUI SONT DESTINÉES CES FICHES?

#### La direction

La direction conserve une vision globale de l'offre alimentaire de l'école. Elle s'assure de faire connaître et respecter les principes de la Vision et les orientations de la Politique-cadre. Elle favorise la présence d'aliments sains à l'école même lors des activités et évènements spéciaux.

## Le personnel enseignant et du service de garde

Le personnel de l'école, étant constamment en contact avec les élèves, a la responsabilité d'agir à titre de modèle positif et d'adopter des pratiques adéquates en matière de saine alimentation. Pour ce faire, il doit prendre connaissance des orientations de la Vision et de la Politique-cadre, se les approprier et les appliquer. Le personnel de l'école contribue à mettre de l'avant le plaisir de manger sainement. Il s'assure d'une bonne communication avec la direction afin de la soutenir dans son rôle.

#### Le responsable de la cafétéria

Le responsable de la cafétéria doit bien connaître et appliquer les principes de la Vision et de la Politique-cadre lors de la planification et de la préparation des repas et des collations. Il s'assure d'être cohérent avec les orientations de l'école par rapport à l'offre alimentaire, autant pour les aliments offerts à la cafétéria, dans les machines distributrices et lors des activités spéciales. Il communique avec la direction pour la soutenir dans son rôle de vigie.

#### Les comités de parents

Les comités de parents sont fréquemment impliqués lors des activités de financement et des évènements spéciaux de l'école. À l'instar des intervenants scolaires, ils ont la responsabilité de se conformer aux orientations de la Vision et aux critères de la Politique-cadre. Les comités de parents doivent se référer à la direction lorsqu'ils planifient offrir des aliments lors d'une activité de financement ou autre.

#### **NOTES**

- Le contenu des fiches peut également s'appliquer au milieu de la petite enfance.
- Pour toutes questions relatives au contenu des fiches ou pour obtenir du soutien afin de planifier vos activités et évènements spéciaux, vous pouvez consulter l'infirmier(ère) scolaire de votre école ou la/le responsable de l'Approche École en Santé de la CSRS.



# OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ACTIVITÉS COLLECTIVES (P.EX. ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE)

Les activités collectives constituent des opportunités de promotion d'une saine alimentation auprès des élèves et de leurs parents. Lorsqu'un repas ou des collations sont offerts, des aliments sains devraient être mis en vedette. Bien que les dîners hot-dog et pizza se démarquent par leur facilité d'organisation et leur popularité auprès des jeunes, de nombreuses options permettent de célébrer autrement!

Voici des exemples de mets pouvant être servis lors d'activités :

Sandwich grillé au fromage cheddar Maïs en épi
Pomme

Chili con carne
Triangles de tortillas
de blé entier
Mélange de fruits coupés

Wrap au thon ou au poulet
Salade de pommes,
concombre et canneberges
Tube de yogourt congelé

Sandwich avec garniture
au tofu
Crudités et trempette
Duo de raisins et de
fromage

Soupe ou potage
Petits pains de blé entier
Fromage
Yogourt

\*Se référer à l'annexe I pour des exemples de recettes à grand rendement.





Idées de collations nutritives qui peuvent être offertes lors des activités collectives à l'école :

- Compote de fruits non sucrée + fromage (portion individuelle de 21 g)
- Galette de riz soufflé + yogourt
- Barre tendre + berlingot de lait
- Houmous (portion de 30 ml) + 1/2 pain pita de blé entier
- Maïs soufflé nature ou avec assaisonnement maison
- Tube de yogourt + fruit
- Smoothie aux fruits + pois chiches grillés
- Biscuit ou galette maison + boisson de soya enrichie
- Muffin maison à l'avoine et aux fruits
- Salade de fruits en conserve dans l'eau + œuf cuit dur

L'eau, le lait ou la boisson de soya enrichie sont les boissons à privilégier. Si vous offrez du jus, il est préférable de choisir un jus 100 % pur et de limiter la quantité à 200 ml par jeune. Un jus de pomme chaud épicé est une bonne idée pour remplacer le traditionnel chocolat chaud!

Faites votre propre eau fruitée! Elle saura attirer les élèves! Ajoutez à l'eau des fruits frais ou congelés, des concombres, des feuilles de basilic ou de menthe ou encore un bâton de cannelle.

Saviez-vous que vous pouvez emprunter un vélo-mélangeur? Ce vélo stationnaire est muni d'un mélangeur avec lequel les jeunes pédalent pour fabriquer leur smoothie ou leur gaspacho! Renseignez-vous auprès de votre infirmier(ère) scolaire pour en faire la réservation.

# Autres stratégies pour favoriser les choix sains lors des activités collectives

- Rendre l'eau facilement accessible;
- Faire savoir, par de l'affichage, où sont les points d'eau;
- Au bas du menu, écrire une mention relative à la qualité nutritionnelle des choix offerts (p.ex. « Ces aliments sont des choix sains dans le cadre d'une alimentation équilibrée »);
- Organiser des activités amusantes ayant pour sujet la saine alimentation;
- Distribuer de la documentation sur la saine alimentation aux participants. Rendez-vous au www.alliancesherbrookoise.ca/outils/ pour consulter une variété d'outils.

Les références sont disponibles dans le guide complet.



# OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'INITATIVES INDIVIDUELLES (P.EX. ANNIVERSAIRES, RÉCOMPENSES)

Au cours d'une année, les occasions de célébrer sont nombreuses et les aliments sont souvent au cœur de ces célébrations! On pense notamment aux activités qui visent à souligner les bons comportements des élèves ou leurs efforts, ainsi qu'aux fêtes d'anniversaire.

Pour éviter certains effets pervers et pour contribuer à ce que les jeunes n'entretiennent pas une mauvaise relation avec la nourriture, il est recommandé d'éviter d'utiliser les aliments comme outil de récompense, de négociation ou de chantage auprès des élèves.

Il est recommandé de varier les façons de célébrer. Une activité spéciale, un privilège ou un petit cadeau figurent parmi les nombreuses façons de souligner un évènement spécial. Les activités où les jeunes sont inactifs physiquement et où l'utilisation d'écrans est valorisée (p.ex. films, jeux vidéo) sont à éviter afin de ne pas promouvoir un mode de vie sédentaire.

# Exemples de privilèges, de récompenses ou de cadeaux :

- Un congé de devoirs
- Un choix de jeu
- Une journée sans uniforme
- Une période de jeu libre
- Une période de jeu à l'extérieur
- Une carte de souhaits
- Une figurine
- Un autocollant ou un article scolaire

# Exemples pour agrémenter l'ambiance :

- Tamiser les lumières
- Chanter « Bonne fête »
- Faire porter un chapeau (de fête ou d'honneur)
- Faire jouer de la musique
- Ajouter des éléments décoratifs
- Feux de Bengale



Dans le cas où l'intervenant souhaite vraiment offrir des aliments, il est possible de saisir cette opportunité pour en faire une activité qui fait la promotion de la saine alimentation. Lors d'une activité impliquant de la nourriture, il faut s'assurer :

- D'offrir des aliments et des boissons qui sont en conformité avec la *Politique-cadre pour un virage santé à l'école*;
- D'offrir les aliments à l'heure des repas ou au moment des collations pour éviter que les élèves mangent même s'ils n'ont pas faim.

# Il est aussi gagnant de :

- Miser sur des activités de découverte alimentaire (p.ex. dégustation à l'aveugle, fruits, aliments moins familiers);
- Favoriser la manipulation d'aliments pendant laquelle les jeunes développeront des compétences culinaires. Lors de ces activités, il importe d'utiliser des techniques culinaires sécuritaires et adaptées au groupe et de respecter les règles d'hygiène et de salubrité;
- Faire la promotion de l'agriculture locale (p.ex. accueillir un producteur qui fera déguster son produit ou organiser une visite à la ferme).

Les références sont disponibles dans le guide complet.



OFFRE ALIMENTAIRE LORS DE JOURNÉES ET DE FÊTES CULTURELLES (P.EX. NOËL, HALLOWEEN)

La célébration de journées ou de fêtes culturelles donne souvent lieu à la consommation d'aliments bien ancrés dans notre culture, mais de faible valeur nutritive. On pense entre autres aux bonbons d'Halloween, à la bûche de Noël, aux chocolats de la St-Valentin et de Pâques.

Il faut se rappeler que les jeunes, lors de ces journées et parfois même sur des périodes prolongées, sont abondamment exposés à ces aliments. Lors d'une fête, il n'est pas rare qu'un élève reçoive une surprise sucrée de la part de quatre ou cinq intervenants (p.ex. brigadiers, enseignant titulaire, enseignant d'éducation physique, responsable du service de garde, éducateurs spécialisés). Tout comme pour les anniversaires (voir Fiche 2), il est plutôt encouragé de célébrer au moyen d'activités spéciales, de privilèges ou de petits cadeaux. Si des aliments sont offerts, il est recommandé de privilégier ceux en conformité avec la *Politique-cadre pour un virage santé à l'école*.

# Suggestions de créations amusantes à réaliser avec des aliments lors des fêtes culturelles

# **St-Valentin**

- Des pommes ou des fromages de type « mini Babybel » sur lesquels on grave un cœur
- Collation de fruits et de légumes rouges (p.ex. framboises, canneberges séchées, pommes grenades, melon d'eau, raisins rouges, fraises, poivrons rouges), coupés en bouchées, que l'on présente dans des moules à muffins
- Différents fruits que l'on coupe en forme de cœur avec un emporte-pièce



Pinterest



# Noël

- Des tranches de concombre superposées qui imitent un bonhomme de neige sur lesquelles on dépose des raisins secs pour faire les yeux et les boutons. On met un morceau de poivron rouge en guise de foulard et un morceau de carotte râpée pour la bouche
- Des cannes de Noël fraise-bananes (alterner tranches de bananes et morceaux de fraises et donner la forme d'une canne)
- Des tortillas taillées en forme de sapin, tartinées de houmous et décorées de rondelles de carottes, de biseaux de céleri et de fromage râpé

# Halloween

- Des citrouilles ou des courges sur lesquelles on dessine un visage : un classique!
- Des clémentines ou des oranges, avec ou sans pelure, qu'on décore comme des citrouilles
- Le dessus d'un contenant en plastique de mandarines sur lequelle on dessine un visage de citrouille
- Une demi-banane sur laquelle on enfonce des Cheerios pour faire les yeux et le nez d'un fantôme
- Des bâtonnets de fromage transformés en balais de sorcière
- Des tranches de cheddar jaune dans lesquelles on taille un visage de citrouille
- Des biscuits taillés en forme de silhouettes d'Halloween avec un emporte-pièce
- Des muffins sur lesquels on dépose une petite araignée, un fantôme ou des yeux en plastique





Pinterest

# **Pâques**

- Des petits sacs à collation remplis de carottes miniatures et scellés par un petit poussin ou autre caractère de Pâques
- Des craquelins de type « Breton » garnis d'un cercle de fromage et décorés avec des morceaux de carottes (bec, pattes, plumes), graines de pavot (yeux) et bébé épinards (herbe)
- Des coquilles d'œufs décorées, c'est-à-dire les œufs de Pâques classiques!

Pour plus d'idées, il est possible d'effectuer des recherches sur le site internet Pinterest.

Pour attirer l'attention des élèves, il est intéressant de donner des noms amusants aux collations offertes tels que :

- Potion magique ou élixir d'amour (smoothie)
- Punch maléfique ou Eau de Pâques (eau aromatisée)
- Galette de la sorcière (galette à la citrouille)
- Muffin ensorcelé ou collation de Rudolf (muffin aux pommes et canneberges)



Les références sont disponibles dans le guide complet.



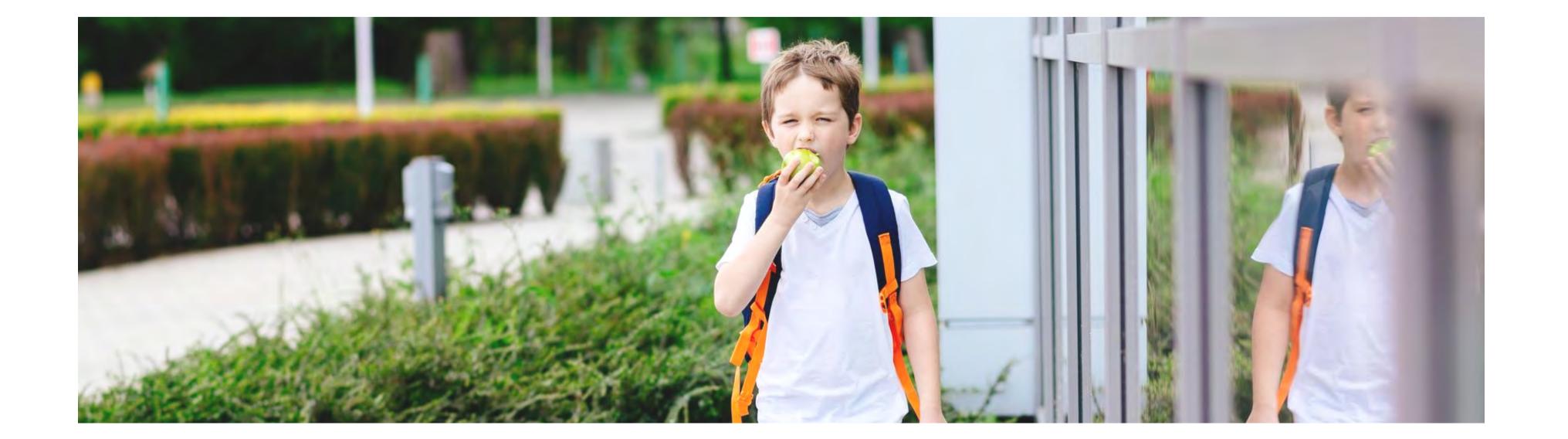
# OFFRE ALIMENTAIRE LORS DE SORTIES ORGANISÉES (P.EX. SORTIES ÉDUCATIVES, VOYAGES)

Que ce soit lors des sorties éducatives, des activités de fin d'année ou des voyages scolaires, la nourriture fait toujours partie de la fête. Planifier les repas et les collations en prévision d'une sortie est une solution gagnante afin de favoriser des repas nutritifs et équilibrés. Pour ce faire, il est possible de :

- Demander aux élèves d'apporter leur boîte à lunch munie d'un bloc réfrigérant;
- Faire appel à un traiteur qui préparera des boîtes à lunch pour les élèves;
- Transporter les repas dans une glacière ou demander la livraison sur place;
- Faire une réservation dans un restaurant avec des ententes au sujet du menu et des coûts;
- Organiser, lorsque la sortie s'y prête, un repas collectif de type «pot-luck» ou encore un pique-nique pour ajouter une touche d'originalité.



Il ne faut pas oublier d'indiquer aux jeunes d'apporter des collations nutritives pour combler les fringales et de l'eau pour demeurer bien hydratés.



La planification des repas lors de sorties organisées permet de :

Faire des économies. Apporter sa propre boîte à lunch est plus économique pour les élèves qu'un repas au restaurant.

Repas de meilleure qualité. Planifier les repas favorise une plus grande variété et la possibilité d'avoir des aliments frais souvent plus difficiles à trouver dans les foires alimentaires et certains restaurants.

Respecter les contraintes alimentaires. Si des élèves souffrent d'allergies alimentaires, il peut parfois être difficile de trouver quoi manger dans les restaurants. Même chose pour les élèves avec des pratiques alimentaires particulières (p.ex. reliées à la religion ou au végétarisme). En planifiant les repas, vous pouvez plus facilement répondre aux besoins de tous.

En raison de leur grande accessibilité, il est fréquent que le choix s'arrête sur des établissements de restauration rapide. Toutefois, l'offre alimentaire y est plutôt limitée et redondante. Certains de ces établissements offrent, malgré tout, une variété de choix incluant des repas équilibrés :



- le restaurant de type sous-marin (p.ex. : Subway, Quiznoz)
- le restaurant familial ou la rôtisserie (p.ex. : St-Hubert, Mikes, Boston Pizza, Normandin, Scores)
- le détaillant de beignes (p. ex. Tim Horton's)

À éviter : les restaurants minute de hamburgers (p.ex. : Mc Donald's, A&W, Burger King, Harvey's), les pizzérias et établissements de poulet frit (p.ex. : Domino's Pizza, Wendy's, Pizza Hut, Poulet frit Kentucky)

Les références sont disponibles dans le guide complet.



# OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ACTIVITÉS SPORTIVES (P.EX. OLYMPIADES, COMPÉTITIONS)

Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont essentielles à une performance sportive optimale. Les aliments offerts doivent fournir l'énergie, l'hydratation et les nutriments nécessaires pour permettre aux élèves de performer tout au long de leurs activités sportives (récréatives ou de compétition).

Si des aliments sont offerts gratuitement ou vendus, ceux-ci devraient respecter les orientations de la *Vision de la saine alimentation* et celles de la *Politique-cadre pour un virage santé à l'école*.

# **Hydratation**: une priorité

L'eau est la boisson par excellence pour s'hydrater avant, pendant et après les activités sportives. Pour favoriser les performances des élèves, éviter les malaises et les coups de chaleur, il est essentiel de promouvoir la consommation d'eau. Pour ce faire, il est possible de :

- Rendre l'eau attrayante en servant de l'eau aromatisée maison;
- Disposer de réserves suffisantes d'eau sur les lieux des activités sportives (surtout si les activités se déroulent sous le soleil);
- Prévoir des pauses pour permettre aux jeunes d'aller se désaltérer à toutes les 15 à 30 minutes;
- Identifier les points d'eau à l'aide d'affiches.

Les boissons pour sportifs de type « Gatorade » sont très populaires auprès des jeunes. Toutefois, leur présence n'est pas essentielle pour toutes les activités sportives. Elles peuvent être utiles lorsque :

- l'activité dure une heure et plus et que le niveau d'intensité de l'activité est élevé.
- l'activité exige de porter un équipement de protection, comme les joueurs de hockey et de football.
- la température est très chaude et que les jeunes sont sujets à transpirer abondamment.



# **Collations nutritives : un atout**

Si une collation est prévue tout juste **avant l'effort physique**, il est préférable de privilégier des aliments riches en glucides (sucres) pour fournir du carburant aux élèves :

- une portion de fruits frais (p.ex. quartiers d'orange, tranches de melon d'eau, raisins, une pomme, une demi-banane);
- une poignée de fruits séchés;
- une compote de fruits sans sucre ajouté;
- une barre de céréales sans noix;
- une à deux portions de crudités;
- une tranche de pain;
- un petit muffin fait maison.

Il peut s'avérer judicieux de prévoir des collations pratiques comme des aliments qui ne nécessitent pas d'ustensiles ou des aliments qui se conservent à la température de la pièce.

**Après l'effort physique**, il est possible d'offrir une collation plus complète aux jeunes. Une collation nutritive, comprenant à la fois des glucides et des protéines, leur permettra de se remettre de leurs efforts :

- craquelins et fromage;
- fruits frais ou séchés et yogourt à boire;
- barre de céréales et berlingot de lait ou boisson de soya enrichie;
- galette de riz et œuf cuit dur;
- muffin fait maison et noix (si permis).

Si le délai entre deux compétitions est très court (2 à 4 heures), il est recommandé de manger une collation contenant des glucides immédiatement après l'effort. Par la suite, prendre de plus petites collations toutes les 30 minutes jusqu'à la prochaine épreuve.



# **Commandites**

Il est fréquent que les évènements sportifs soient commandités par des entreprises alimentaires. Autant que possible, il importe de choisir des compagnies qui peuvent offrir des aliments sains en cohérence avec la Vision.

Les références sont disponibles dans le guide complet.



# OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES RELIÉES À L'ALIMENTATION

Les situations d'apprentissage et d'évaluation (SAÉ) ainsi que les activités pédagogiques sont d'excellentes occasions de promouvoir la saine alimentation. Une attention particulière doit être portée au choix des activités. Les SAÉ et les activités pédagogiques devraient :

- Véhiculer des messages en cohérence avec la *Vision* de la saine alimentation;
- Mettre en vedette des aliments sains;
- Ne pas catégoriser les aliments comme «bons» ou « mauvais »;
- Associer la saine alimentation au plaisir;
- Permettre la découverte de nouveaux aliments;
- Démontrer l'influence qu'ont les aliments sur la santé;
- Éveiller le sens critique face aux choix alimentaires.



Il est facile de s'inspirer de la thématique de la saine alimentation afin de développer les compétences académiques des élèves. Plusieurs organismes proposent d'ailleurs aux enseignants une variété d'outils clé en main.



# Suggestions d'activités pédagogiques reliées à l' alimentation

# **Outils**

Trousse pédagogique sainement éducative -Alliance sherbrookoise

Guide thématique sur l'alimentation et la nutrition - GRIC

Ateliers d'éducation sensorielle et de jardinage -Croquarium

Trousse pédagogique sur l'alimentation - Équiterre

Programmes Éducation Nutrition - Producteurs Laitiers du Canada

# **Public cible**

Préscolaire Primaire

Préscolaire Primaire Secondaire

Préscolaire Primaire

Primaire Secondaire

Préscolaire Primaire Secondaire

# Où obtenir l'outil?

alliancesherbrookoise.ca/inter venants/outils/

carrefoureducation.qc.ca/guides\_themati ques/lalimentation\_en\_quelques clics

croquarium.ca/ecoles/

equiterre.org/solution/troussepedagogique-surlalimentation

educationnutrition.ca/program mes-education.aspx





Les références sont disponibles dans le guide complet.



# OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Les activités de financement sont fréquentes dans les écoles. Que ce soit dans le cadre d'une campagne pour la fondation de l'école, un voyage scolaire, un bal de finissant ou une équipe sportive, les aliments vendus devraient respecter les critères nutritionnels émis par la *Politique*cadre pour un virage santé à l'école.

# **Aliments**

Biscuits ou barres de granola Chocolat à plus de 70 % de cacao Billets de tirage

Citrouilles et courges

Croustilles de pommes

Fromages assortis

Fruits frais (pomme, orange,

pamplemousse)

Fruits séchés sans enrobage

Noix et graines sans enrobage

(selon la politique sur les allergies

alimentaires en vigueur)

Pain

Paniers de légumes

Pâté à la viande et au saumon

Plants de fines herbes

Thé, café et tisane

# **Objets**

Articles à l'effigie de l'école

Brosses à dents

Bulbes

Cartes-cadeaux

Cartes de souhaits

Chandelles

Fleurs ou jardinières

Linges à vaisselle

Papier hygiénique

Plantes, arbustes

Sacs réutilisables

Sapins et couronnes de Noël

Savons et détergent à lessive

Stylos, crayons

Vêtements

# Activités-bénéfice

Brunch présentant une offre

d'aliments sains

Défilés de mode (porter attention

à la diversité corporelle)

Encan silencieux

Lave-autos

Marche-dons, danse-dons

Réalisation et vente de livres

(recettes, poèmes, photos, etc.)

Soirée dansante

Souper spaghetti

Spectacles

Vente de débarras





#### RÉFÉRENCES

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (2017) Améliorer l'offre alimentaire dans les évènements et les fêtes populaires.

Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie (2012) Activités en alimentation pour les 0-17 ans : critères de choix et d'efficacité, Bien manger Bien Bouger.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007), Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, 44 p.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2008), Guide d'application du volet alimentation de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, 125 p.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2010) Vision de la saine alimentation, 6 p.

# Annexe I: Recettes à grand rendement

#### CHILI CON CARNE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Oignons jaunes, hachés	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Ail frais, haché	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Poivrons rouges, émincés	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)	12 tasses (3 L)
Carottes, pelées et émincées	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)	12 tasses (3 L)
Céleri, émincé	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Huile d'olive	3 c. à table (45 ml)	1/3 tasse (80 ml)	3/4 tasse (175 ml)
Bœuf, haché maigre	875 g	1,75 kg	3,5 kg
Tomates en dés en conserve (2,84 L)	1/2 conserve	1 conserve	2 conserves
Piment de Cayenne	1/4 c. à thé (1,25 ml)	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)
Poudre de Chili	4 c. à thé (20 ml)	2 c. à table + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)
Sel	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Poivre noir moulu	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	1/2 c. soupe (7,5 ml)
Haricots rouges en conserve (2,84 L), égouttés et rincés	1/2 conserve	1 conserve	2 conserves
Coriandre fraîche, hachée finement	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)

#### MÉTHODE

- 1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Répartir également les légumes dans des plats allant au four et arroser d'huile d'olive.
   Cuire à découvert pendant 40 minutes, en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si les légumes ont tendance à coller.
- 3. Ajouter la viande. Poursuivre la cuisson à découvert pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa teinte rosée.
- 4. Entre-temps, concasser les tomates et les faire chauffer dans une casserole. Réserver.
- 5. Répartir dans chaque plat le piment, la poudre de chili, le sel et le poivre. Mélanger.
- 6. Ajouter les tomates et bien mélanger. Couvrir, remettre au four et poursuivre la cuisson pendant environ 1 heure.
- 7. Incorporer les haricots rouges, puis poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes.
- 8. Garnir de coriandre.

Source : Nos petits mangeurs

## **S**ANDWICH AVEC GARNITURE AU TOFU

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Tofu ferme, bloc de 454 g	4 1/2 blocs (2 kg)	9 blocs (4,1 kg)	18 blocs (8,2 kg)
Mayonnaise légère	3/4 tasse (180 ml)	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)
Yogourt nature	1 3/4 tasse (0,4 kg)	3 1/2 tasses (0,8 kg)	7 tasses (1,75 kg)
Oignons verts, hachés	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Carottes, pelées et râpées	2 1/4 tasses (560 ml)	4 1/2 tasses (1,1 L)	9 tasses (2,2 L)
Sirop d'érable	3 c. à soupe + 1 c. à thé (50 ml)	1/3 tasse + 1 c. à soupe (100 ml)	3/4 tasse (200 ml)
Poudre de cari	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé + 1/2 c. à thé (22 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Sel	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé + 1/2 c. à thé (22 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Poivre noir moulu	1/2 c. à thé (2.5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	1/2 c. à soupe (7,5 ml)
Pain ou pita de blé entier	50 tranches de pain ou 25 pains pita	100 tranches de pain ou 50 pains pita	200 tranches de pain ou 100 pains pita

## MÉTHODE

- 1. Hacher très finement le tofu à l'aide d'un robot culinaire.
- 2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire une seconde fois au robot culinaire afin d'obtenir une texture très onctueuse.
- 3. Réfrigérer pendant 1h avant de servir.
- 4. Servir une portion de 125 ml (1/2 tasse) comme garniture entre deux tranches de pain ou dans un demi-pita.

Source : Nos petits mangeurs

# **S**ANDWICH GRILLÉ AU JAMBON ET AU FROMAGE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Pain de blé entier	50 tranches	100 tranches	200 tranches
Jambon en tranche	50 tranches (1,5 kg)	100 tranches (3 kg)	200 tranches (6 kg)
Fromage en tranche (p.ex. provolone, cheddar)	25 tranches (500 g)	50 tranches (1 kg)	100 tranches (2 kg)
Margarine non hydrogénée	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)

## MÉTHODE

- 1. Déposer 2 tranches de jambon et une tranche de fromage entre 2 tranches de pain.
- 2. Tartiner l'extérieur de chaque tranche de pain avec la margarine.
- 3. Griller à l'aide d'un presse-panini, sur une plaque ou sur une grille de barbecue (feux doux).

# WRAP AU THON, CAROTTES ET CORIANDRE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Mayonnaise légère	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)	1 1/3 tasse (330 ml)
Fromage cottage	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Thon en conserve, émietté, dans l'eau	8 1/2 tasses (2,1 L)	17 tasses (4,2 L)	34 tasses (8,4 L)
Sel	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Poivre	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Carottes, pelées et râpées	5 unités (550 ml)	10 unités (1,1 L)	20 unités (2,2 L)
Coriandre hachée	3 c. à. soupe (45 ml)	6 c. à soupe (90 ml)	1/2 tasse + 2 c. à soupe (180 ml)
Tortillas de blé entier 10 po	25 unités	50 unités	100 unités

# MÉTHODE

- 1. Égoutter le thon en conserve.
- 2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- 3. Sur chaque tortilla, déposer 150 ml (1/2 tasse) de la garniture au thon, en formant une ligne.
- 4. Rabattre les extrémités de la tortilla et le rouler en pressant doucement pour former un wrap.
- 5. Déposer les tortillas côte à côte dans une grande plaque et bien les recouvrir d'une pellicule plastique jusqu'au service. Conserver au réfrigérateur.

## **W**RAP AU POULET

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Poulet en tranches, coupé en lanières	12 1/2 tasses (3,125 L)	25 tasses (6,250 L)	50 tasses (12,5 L)
Ou encore un choix suivant :			
Poulet congelé en morceaux, précuit, décongelé	12 1/2 tasses (3,125 L)	25 tasses (6,250 L)	50 tasses (12,5 L)
Poulet frais	12 1/2 tasses (3,125 L)	25 tasses (6,250 L)	50 tasses (12,5 L)
Mélange d'épices Tex-Mex	5 c. à soupe (75 ml)	1/2 tasse + 2 c. à soupe (150 ml)	1 tasse + 3 c. à soupe (300 ml)
Sauce BBQ - Diana miel et ail	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Fromage en tranches ou râpé	5 tasses (1,250 L)	10 tasses (2,5 L)	20 tasses (5 L)
Laitue	25 feuilles	50 feuilles	100 feuilles
ou salade de chou	5 tasses (1,250 L)	10 tasses (2,5 L)	20 tasses (5 L)
Tortillas de blé entier 10 po	25 unités	50 unités	100 unités
Carottes, râpées	4 1/2 tasses (1,125 L)	9 tasses (2,250 L)	18 tasses (4,5 L)

## MÉTHODE

- 1. Dans un bol, mélanger le poulet, les épices et la sauce BBQ.
- 2. Déposer le poulet sur la partie inférieure de la tortilla en formant une ligne.
- 3. Ajouter une feuille de laitue, puis répartir les carottes par-dessus.
- 4. Ajouter le fromage.
- 5. Refermer les 2 extrémités de la tortilla pour former un wrap, le rouler et le couper en deux.
- 6. Déposer les tortillas dans un plat de service et recouvrir d'une pellicule plastique.
- 7. Vous pouvez le servir ainsi ou le griller sur une plaque, au grille-pain ou dans un presse-panini.

Remarque : Les wraps se conservent 2 jours au réfrigérateur.

#### **M**AÏS MEXICAIN

25 portions	50 portions	100 portions
1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)	1 1/3 tasse (325 ml)
3/4 tasse (190 ml)	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)
1 unité	2 unités	4 unités
2 kg	4 kg	8 kg
2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
2 c. thé (10 ml)	4 c. thé (20 ml)	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)
1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)
1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)
	1/3 tasse (80 ml)  3/4 tasse (190 ml)  1 unité  2 kg  2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)  2 c. thé (10 ml)  1/4 tasse (60 ml)	1/3 tasse (80 ml)       2/3 tasse (160 ml)         3/4 tasse (190 ml)       1 1/2 tasse (375 ml)         1 unité       2 unités         2 kg       4 kg         2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)       1/3 tasse (80 ml)         2 c. thé (10 ml)       4 c. thé (20 ml)         1/4 tasse (60 ml)       1/2 tasse (125 ml)

#### MÉTHODE

- 1. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine.
- 2. Ajouter les oignons et cuire environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3. Ajouter les poivrons et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 4. Ajouter le maïs et bien mélanger. Poursuivre la cuisson environ 3 minutes pour réchauffer tous les ingrédients.
- 5. Ajouter le jus de lime, le sel, le persil et la coriandre et bien mélanger.
- 6. Servir 125 ml (1/2 tasse) par portion.

# **S**ALADE AUX **2** CHOUX ET AUX CAROTTES

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Yogourt nature 2 à 2.5 % de M.G.	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)
Mayonnaise légère	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Vinaigre blanc	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Sucre	2 c. à table (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (120 ml)
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)
Graines de moutarde	1/2 c. à thé (3 ml)	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Chou rouge, coupé en lanières	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Chou vert, coupé en lanières	12 tasses (3 L)	24 tasses (6 L)	48 tasses (12 L)
Carottes, pelées et coupées en juliennes	8 tasses (2 L)	16 tasses (4 L)	32 tasses (8 L)

## MÉTHODE

- 1. Dans un bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, le vinaigre, le sucre, la moutarde de Dijon et les graines de moutarde, jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout.
- 2. Dans un autre grand bol, mélanger les légumes. Verser la vinaigrette et bien mélanger.
- 3. Laisser la salade reposer au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

# SALADE DE POMMES, CONCOMBRE ET CANNEBERGES

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Huile de canola	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)	1 1/4 tasse (320 ml)
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Jus de pomme	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Miel	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)
Jus de citron	2 c. à soupe (30 ml)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)
Sel	1,5 c. à thé (8 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Concombre anglais, coupé en tranches fines	1,5 lb (730 g)	3,25 lb (1,5 kg)	6,5 lb (3 kg)
Pommes Granny Smith, évidées et tranchées	2,5 lb (1,2 kg)	5,25 lb (2,5 kg)	10,5 lb (5 kg)
Canneberges séchées	1/2 tasse + 2 c. à soupe (155 ml)	1,25 tasse (310 ml)	2,5 tasses (620 ml)
Oignons verts hachés	2 unités	4 unités	8 unités

## MÉTHODE

- 1. Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre de vin blanc, le jus de pomme, le miel, le jus de citron et le sel jusqu'à ce que le miel soit bien dissout.
- 2. Dans un grand bol, mélanger les tranches de concombres, de pommes, les canneberges et les oignons verts avec la vinaigrette et bien mélanger.
- 3. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

Allergènes : sulfite

## **BISCUITS À LA CITROUILLE**

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Farine tout usage	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)	6 tasses (1,5 L)
Flocons d'avoine (gros flocons)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Sucre blanc granulé	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Cassonade, tassée	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)
Poudre à pâte	2,5 c. à thé (12,5 ml)	1 c. à soupe + 2 c. à thé (25 ml)	3 c. à soupe + 1 c. à thé (50 ml)
Cannelle moulue	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)	4 c. à soupe (60 ml)
Muscade	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Clou de girofle moulu	1/4 c. à thé (1,25 ml)	1/2 c. à thé (2,5 ml)	1 c. à thé (5 ml)
Pépites de chocolat mi-sucré	1 tasse (250 ml)	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)
Graines de citrouille non salées	3/4 tasse (180 ml)	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)
Purée de citrouille	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Œufs, petit ou moyen calibre	3 unités	6 unités	12 unités
Extrait de vanille	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)
Papier parchemin	Quantité suffisante	Quantité suffisante	Quantité suffisante

## MÉTHODE

- 1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 2. Dans un grand bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le sucre, la cassonade, la poudre à pâte, les épices, les pépites de chocolat et les graines de citrouille.
- 3. Dans un autre bol, mélanger la purée de citrouille, les œufs et l'extrait de vanille.
- 4. Incorporer le mélange de purée de citrouilles aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
- 5. Sur une plaque tapissée de papier parchemin, déposer la pâte par petites cuillérées.
- 6. Enfourner et laisser cuire 10 minutes.

Remarque : 1 portion équivaut à 2 biscuits.

# **D**UO RAISINS ET FROMAGE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Fromage coupé en cubes	525 g	1,05k g	2,1 kg
Raisins sans pépins	25 tasses (6,25 L)	50 tasses (12,5 L)	100 tasses (25 L)

# MÉTHODE

1. Disposer harmonieusement les ingrédients dans le contenant de votre choix.

Remarque : Il est possible de réaliser des brochettes si vous le préférez.

## **M**UFFINS À L'AVOINE

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Farine tout usage	1 2/3 tasse (400 ml)	3 tasses + 3 c. à soupe (800 ml)	6 tasses + 2/3 tasse (1,6 L)
Farine de blé entier	1 2/3 tasse (400 ml)	3 tasses + 3 c. à soupe (800 ml)	6 tasses + 2/3 tasse (1,6 L)
Flocons d'avoine à cuisson rapide	2 tasses + 3/4 tasse (675 ml)	5 1/3 tasses (1,35 L)	10 tasses + 3/4 tasse (2,7 L)
Cassonade, tassée	3/4 tasse (175 ml)	1 1/2 tasse (350 ml)	3 tasses (750 ml)
Poudre à pâte	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	8 c. à thé (40 ml)
Bicarbonate de soude	½ c. à soupe (7.5 ml)	1 c. à soupe (15 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Lait 2 % M.G.	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Vinaigre blanc	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Huile végétale	1/3 tasse + 1 c. à soupe (100 ml)	3/4 tasse + 2 c. à soupe (200 ml)	1 2/3 tasse (400 ml)
Œufs	3 unités	6 unités	12 unités
Compote de pomme sans sucre ajouté	3/4 tasse (175 ml)	1 1/2 tasse (350 ml)	3 tasses (750 ml)
Huile végétale	Quantité suffisante	Quantité suffisante	Quantité suffisante

## MÉTHODE

- 1. Positionner la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler les moules.
- 2. Dans un grand bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
- 3. Dans un autre bol, mélanger le lait, le vinaigre, l'huile, les œufs et la compote.
- 4. Verser la préparation de liquides dans les ingrédients secs et mélanger pour rendre la pâte homogène, sans plus.
- 5. Remplir les moules à muffins avec 60 ml (1/3 de tasse) de pâte.
- 6. Cuire au four durant environ 20 minutes.
- 7. Démouler et laisser refroidir les muffins sur une grille.

Source : Nos petits mangeurs

## **M**UFFINS AUX POMMES ET CANNEBERGES

Ingrédients	24 muffins	48 muffins	108 muffins
Farine tout usage	1 1/2 tasse (220 g)	3 tasses (440 g)	7 tasses (1 kg)
Farine de blé entier	1 1/2 tasse (210 g)	3 tasses (420 g)	7 tasses (900 g)
Flocons d'avoine à cuisson rapide	2 1/2 tasses (240 g)	5 tasses (480 g)	11 1/2 tasses (1 kg)
Cassonade, tassée	2/3 tasse (60 g)	1 1/3 tasse (120 g)	3 tasses (500 g)
Poudre à pâte	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Bicarbonate de soude	1 c. à thé (5 ml)	2 c. à thé (10 ml)	2 c. à soupe (30 ml)
Cannelle moulue	1/4 c. à thé (1.25 ml)	1/2 c. à thé (3 ml)	1 c. à thé (5 ml)
Lait 2 % M.G.	2 tasses (500 ml)	4 tasses (1 L)	8 tasses (2 L)
Vinaigre blanc	2 c. à thé (10 ml)	4 c. à thé (20 ml)	3 c. à soupe (45 ml)
Huile de canola	1/4 tasse + 2 c. à soupe (90 ml)	3/4 tasse (180 ml)	1 3/4 tasse (450 ml)
Œufs	2 unités	5 unités	12 unités
Sirop d'érable	1/4 tasse + 2 c. à soupe (90 ml)	3/4 tasse (180 ml)	1 2/3 tasse (400 ml)
Pommes, pelées et râpées	2/3 tasse (90 g)	1 1/3 tasse (180 g)	3 1/4 tasses (480 g)
Canneberges fraîches ou surgelées	2/3 tasse (90 g)	1 1/3 tasse (180 g)	3 1/4 tasses (400 g)
Huile végétale	Quantité suffisante	Quantité suffisante	Quantité suffisante

#### MÉTHODE

- 1. Positionner la grille au centre du four. Préchauffer le four conventionnel à 190°C (375°F). Huiler les moules.
- 2. Dans un grand bol, mélanger les farines, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cannelle.
- 3. Dans un autre bol, mélanger le lait, le vinaigre, l'huile, l'œuf, le sirop d'érable, les pommes et la purée de canneberges.
- 4. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Éviter de trop brasser.
- 5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml, répartir la pâte dans les moule à muffins.
- 6. Cuire au four conventionnel pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.
- 7. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Source: Nos petits mangeurs

