



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes
en santé

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

CINQ FICHES

POUR FAVORISER LA SAINTE
ALIMENTATION LORS DES ACTIVITÉS ET
DES ÉVÈNEMENTS SPORTIFS

À L'INTENTION DU
MILIEU SPORTIF



Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2018.

Adapté de :

Roy, Marie-Andrée. (2018) Sept fiches 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.

Réalisation et mise en page

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

En collaboration avec :

Annie Fréchette, Agente professionnelle, Services des Sports, de la Culture et de la Vie communautaire de la Ville de Sherbrooke

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

La mission fondamentale des organismes sportifs est de promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès des jeunes. La pratique d'activité physique fait partie intégrante des saines habitudes de vie, au même titre qu'une alimentation saine et équilibrée. Depuis plusieurs années, des efforts considérables ont été réalisés afin d'inciter les jeunes à bouger plus et manger mieux, et ce, par tous les milieux de vie des familles (p.ex. scolaire, petite-enfance, communautaire). Il importe d'ailleurs de véhiculer des messages cohérents en matière de saines habitudes de vie aux jeunes et à leurs parents. Le milieu sportif est un milieu propice pour sensibiliser, éduquer et influencer positivement les comportements alimentaires des jeunes. Les organismes sportifs peuvent inciter les familles à adopter un ensemble de comportements favorables à leur santé en améliorant, par exemple, l'offre alimentaire lors de leurs activités et événements.

OBJECTIF DE CES FICHES

Les cinq fiches thématiques visent à soutenir les organismes dans la planification et l'organisation de l'offre alimentaire associée aux activités et événements sportifs. 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'événements (p.ex. tournois, compétitions, spectacles)

FICHE 2 : Stratégies de promotion des choix alimentaires sains lors des événements

FICHE 3 : Activités de financement

FICHE 4 : Coup d'œil sur l'alimentation des sportifs

FICHE 5 : Offre alimentaire sur la route

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. Le milieu municipal, quant à lui, peut se permettre d'avoir une offre plus libérale qui intègre des aliments d'occasion et une petite quantité d'aliments d'exception.

À QUI SONT DESTINÉES CES FICHES?

Les organismes sportifs

Les organismes sportifs s'assurent de faire connaître et encouragent le respect des principes de la Vision et des orientations de la Politique alimentaire de la Ville. Ils offrent un soutien à leurs membres qui désirent mettre en place des initiatives en matière de saine alimentation et qui souhaitent s'assurer d'adopter de bonnes pratiques. Les organismes sportifs encouragent également des campagnes de financement cohérentes avec les saines habitudes de vie.

Le personnel entraîneur

Le personnel entraîneur, étant constamment en contact avec les jeunes, a la responsabilité d'agir à titre de modèle positif et d'adopter des pratiques adéquates en matière de nutrition et d'alimentation. Il privilégie des aliments ayant une valeur nutritive élevée lorsqu'il offre des aliments aux jeunes et lorsqu'il met en place des campagnes de financement. Le personnel entraîneur contribue à mettre de l'avant le plaisir de manger sainement et sensibilise les parents à faire de même.

Les bénévoles

Les bénévoles sont essentiels au bon fonctionnement d'un organisme sportif et des événements qu'il organise. Il est fortement recommandé que les bénévoles s'assurent de connaître et de comprendre les principes de la Vision, les orientations de la Politique alimentaire de la Ville et les pratiques adéquates en matière de saine alimentation chez les jeunes. Ils communiquent avec l'organisme sportif afin d'obtenir le soutien nécessaire.

Les parents

À l'instar du personnel entraîneur, les parents servent de modèle pour les jeunes. Il est donc tout à fait pertinent qu'ils prennent connaissance des principes de la Vision et des orientations de la Politique alimentaire de la Ville. Avec des connaissances de base, les parents peuvent influencer positivement les choix alimentaires des jeunes. Par ailleurs, ils devraient soutenir et encourager les initiatives en saines habitudes de vie mises en place par les organismes sportifs.

NOTES

Pour toutes questions relatives au contenu des fiches ou pour obtenir du soutien afin de planifier vos activités et événements sportifs, vous pouvez contacter l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

FICHE 1

OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ÉVÈNEMENTS (P.EX. TOURNOIS, COMPÉTITIONS, SPECTACLES)

Les évènements constituent des opportunités de promotion d'une saine alimentation auprès des sportifs, des spectateurs et des bénévoles. Lorsqu'un repas ou des collations sont offerts gratuitement ou vendus, des aliments sains devraient être mis en vedette ou du moins faire partie de l'offre. Bien que les mets de type hot-dog et pizza se démarquent par leur facilité d'organisation et leur popularité, de nombreuses options permettent de s'alimenter tout en demeurant en cohérence avec la mission fondamentale des sports soit contribuer à améliorer et maintenir un mode de vie actif donc adopter de saines habitudes de vie!

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 événements :

- 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 portion. Un jus de pomme chaud épicé est une bonne idée pour remplacer le traditionnel chocolat chaud!

Commandites : Il est fréquent que les événements sportifs soient commandités par des entreprises alimentaires. Il est préférable de privilégier les compagnies qui peuvent offrir des aliments sains et de choisir les meilleures options parmi les produits offerts.



Les références sont disponibles dans le guide complet.

FICHE 2

STRATÉGIES POUR FAVORISER LES CHOIX ALIMENTAIRES SAINS LORS DES ÉVÈNEMENTS

Faire de l'eau le choix # 1

- Rendre l'eau potable facilement accessible;
- Indiquer, à l'aide d'affiches ou d'autres moyens, l'emplacement des différents points d'eau afin que les gens les repèrent aisément;
- Louer, sans frais, des stations d'eau auprès de l'organisme Festival et événements verts de l'Estrie (FEVE) à cree@environnementestrie.ca;
- Offrir, s'il y a vente de boissons, la possibilité de se procurer une bouteille d'eau à un coût inférieur à celui des autres boissons;
- Faire votre propre eau fruitée! Elle saura attirer les petits et les grands! Ajoutez à l'eau des fruits frais ou congelés, des concombres, des feuilles de basilic ou de menthe ou encore un bâton de cannelle.



Autres stratégies de promotion

- 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 »);
- Emprunter le vélo-mélangeur de l'Alliance sherbrookoise. Ce vélo stationnaire est muni d'un mélangeur avec lequel les consommateurs pédalent pour fabriquer leur smoothie;
- Distribuer de la documentation sur la saine alimentation aux participants et aux parents.
Rendez-vous au www.alliancesherbrookoise.ca pour consulter une variété d'outils.



FICHE 3

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Les activités de financement par les athlètes et les équipes sportives sont fréquentes. Que ce soit dans le cadre d'une campagne pour l'association sportive, pour couvrir les frais de compétitions ou d'un voyage, les aliments vendus et les activités organisées devraient inciter l'adoption d'une saine alimentation de manière à être en cohérence avec la politique sur l'offre alimentaire en vigueur.

Aliments

Biscuits ou barres de granola
Chocolat à plus de 70 % de cacao
Citrouilles et courges
Croustilles de pommes
Fromages assortis
Fruits frais (pomme, orange, pamplemousse)
Fruits séchés sans enrobage
Noix et graines sans enrobage
Pain
Paniers de légumes
Pâté à la viande et au saumon
Plants de fines herbes
Thé, café et tisane

Objets

Articles à l'effigie du club
Billets de tirage
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



FICHE 4

COUP D'OEIL SUR L'ALIMENTATION DES SPORTIFS

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 athlètes de performer lors de leurs activités sportives (récréatives ou de compétition).

Hydratation : une priorité

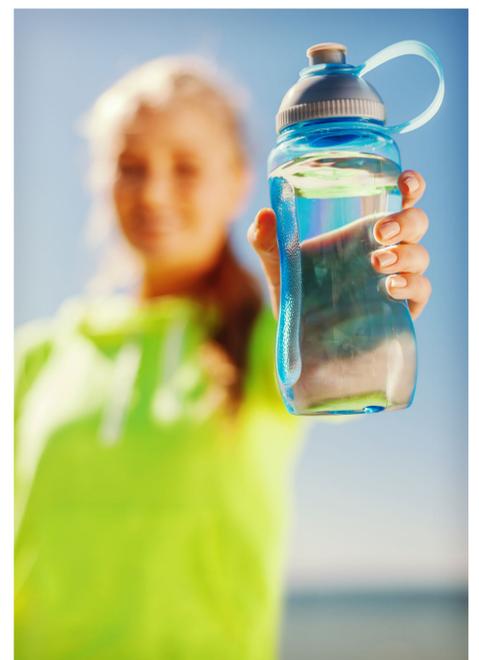
L'eau est la boisson par excellence pour s'hydrater avant, pendant et après les activités sportives. Pour favoriser de meilleures performances et le plaisir ainsi que pour éviter les malaises et les coups de chaleur, il est essentiel de promouvoir la consommation d'eau. Pour ce faire, il est possible 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 20 minutes.

Les boissons pour sportifs de type « Gatorade » sont très populaires auprès des jeunes. Toutefois, leur consommation 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.

Une boisson pour sportifs faite maison est une alternative intéressante puisqu'elle est toute aussi performante, plus économique et contient moins d'ingrédients que la version commerciale. Recette rapide : 50 % d'eau + 50 % de jus d'orange ou de pomme + une pincée de sel (1/8 c. à thé (0,5 ml))



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 pour fournir du carburant aux jeunes :

- 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
- lait ou boisson de soya enrichie aromatisés.



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 et de bien se réhydrater. Par la suite, prendre de plus petites collations toutes les 30 minutes jusqu'à la prochaine épreuve. Dans le cas d'athlètes de haut niveau, un suivi avec un nutritionniste spécialisé en nutrition sportive est recommandé.

Les références sont disponibles dans le guide complet.

FICHE 5

OFFRE ALIMENTAIRE SUR LA ROUTE

Que ce soit lors d'un tournoi sportif, d'une simple joute à l'extérieur de la ville ou d'un camp d'entraînement, la nourriture est toujours de la partie. 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 athlètes d'apporter leur boîte à lunch munie d'un bloc réfrigérant;
- Faire appel à un traiteur qui préparera des boîtes à lunch pour les athlètes;
- 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 et à leurs parents d'apporter des collations nutritives pour combler les fringales et de l'eau pour demeurer bien hydratés.



La planification des repas lorsque vous êtes sur la route vous permet de :

Faire des économies. Apporter sa propre boîte à lunch est plus économique pour les athlètes 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 aréna, les centres sportifs et certains restaurants.

Respecter les contraintes alimentaires. Si des athlètes souffrent d'allergies alimentaires, il peut parfois être difficile de trouver quoi manger dans les restaurants. Même chose pour les athlètes 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.

RÉFÉRENCES

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

Ledoux Marielle, Lacombe Natalie et St-Martin Geneviève. (2009) Nutrition, sport et performance 2e, Montréal : Géo Plein Air, 296 p.

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.

Roy, Marie-Andrée. (2018) Sept fiches pour favoriser la saine alimentation lors des activités et des événements spéciaux à l'intention du milieu scolaire, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.

Ville de Sherbrooke. (2013) Politique alimentaire pour les infrastructures sportives, les événements et les fêtes populaires, 14 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).
2. 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

SANDWICH 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

SANDWICH 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).

Source : La santé au menu

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.

Source : La santé au menu

WRAP 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.

Source : La santé au menu

MAÏS MEXICAIN

Ingrédients	25 portions	50 portions	100 portions
Margarine non hydrogénée	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)	1 1/3 tasse (325 ml)
Oignons, hachés	3/4 tasse (190 ml)	1 1/2 tasse (375 ml)	3 tasses (750 ml)
Poivrons verts, en dés	1 unité	2 unités	4 unités
Maïs en grains surgelé, décongelé et égoutté	2 kg	4 kg	8 kg
Jus de lime	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)	1/3 tasse (80 ml)	2/3 tasse (160 ml)
Sel	2 c. thé (10 ml)	4 c. thé (20 ml)	2 c. à soupe + 2 c. à thé (40 ml)
Persil frais, haché (facultatif)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 ml)
Coriandre fraîche, hachée (facultatif)	1/4 tasse (60 ml)	1/2 tasse (125 ml)	1 tasse (250 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.

Source : La santé au menu

SALADE 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.

Source : La santé au menu

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

Source : La santé au menu

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 cuillerées.
6. Enfourner et laisser cuire 10 minutes.

Remarque : 1 portion équivaut à 2 biscuits.

DUO 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.

Source : La santé au menu

MUFFINS 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	1/2 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

MUFFINS 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



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes
en santé