



LES BOÎTES INSPIRÉES DE MÈRES AVEC POUVOIR

MERCI À NOTRE PARTENAIRE



FONDATION
DUFRESNE &
GAUTHIER

UNE IDÉE INSPIRÉE ET INSPIRANTE!

QU'EST-CE QUE LA BOÎTE INSPIRÉE?

Basée sur le concept des boîtes repas commerciales, la Boîte Inspirée est offerte gratuitement aux Mamans de notre organisme, à raison d'une boîte toutes les deux semaines, afin de donner accès et de promouvoir une alimentation saine. Nous désirons encourager la consommation d'aliments frais et locaux, basée sur le calendrier des récoltes saisonnières, tout en répondant à un désir de cuisiner soi-même et du même coup, initier les enfants à la cuisine.

CHAQUE BOÎTE CONTIENT:

- Un feuillet de présentation qui inclut le coût de la recette, une astuce zéro déchet ainsi qu'une astuce pédagogique;
- Deux recettes, ainsi que tous les ingrédients nécessaires à la production;
- Un outil de cuisine;
- Une vidéo proposant une astuce pour favoriser la présence des enfants.

VOTRE COLLABORATION:

Nous sommes à la recherche de partenaires au grand cœur, qui seraient ouverts à nous offrir des outils de cuisine de qualité, afin de les insérer à nos Boîtes Inspirées futures*.

Par exemple:

Un rouleau à pâte; Un cul de poule; Un couteau coupant; Des outils adaptés aux enfants; Une planche à découper; Un presse ail; Des cuillères de bois; Une

maryse; Un économiste.

Le projet vous inspire?

Vous avez des questions? Vous êtes intéressés à participer? N'hésitez pas à contacter Joëlle qui se fera un réel plaisir de vous en parler plus longuement!

514 282-1882 poste 6 ou par courriel:

Courriel : joelle.pepin@meresavecpouvoir.org

Boîte 45 du 30 juillet

Au Menu: Écorces de yogourt glacé & Croquettes de pommes de terre au jambon.

Recettes

[Écorces de yogourt glacé](#)

Vous pouvez varier la saveur du yogourt et les garnitures. Laissez aller votre créativité, les possibilités sont infinies! Noix, graines, fruits, morceaux de chocolat noir et fruits séchés, par exemple, se marieront à merveille au yogourt.

[Croquettes de pommes de terre au jambon](#)

Les croquettes se congèlent et peuvent être rapidement dégelées aux micro-ondes pour un dîner rapido-presto. Pour éviter qu'elles ne soient trop friables, mettez votre mélange au frigo pendant une heure avant de les façonner.

L'aventure culinaire avec nos enfants

Envie d'inclure davantage vos enfants dans la préparation des repas ou la cuisine en général?

Vous ne savez pas où commencer et manquez de mots pour leur décrire les techniques de base en cuisine?

Ce tableau ludique vous aidera à accompagner votre enfant dans sa découverte culinaire. Sur le même site [Cuisinons en famille](#), vous trouverez également des

outils pour leur enseigner les techniques de cuisine avec des images faciles à comprendre.

Boîte 44 du 2 juillet

Au Menu: Tacos à la patate douce et crème sûre à l'oignon & Mini gâteaux au fromage et au fraises en verrine

Recettes

[Tacos à la patate douce et crème sûre à l'oignon](#)

[Mini gâteaux au fromage et au fraises en verrine](#)

L'astuce du mois

[Les différents modes de cuisson des oeufs](#)

L'oeuf est partout, dans les recettes sucrées et aussi dans les délicieuses salades d'été, en plat, on le déguste de plusieurs façons différentes dont certaines sont plus connues que d'autres : oeuf cuit dur, oeuf au plat, oeuf mollet, oeufs brouillés ou en omelette, mais peut-être ne connaissez-vous pas encore l'oeuf mollet frit ou l'oeuf en cocotte... C'est vrai, l'oeuf se cuisine différemment, les modes de cuisson varient et il reste donc intéressant de bien connaître les différentes recettes qu'un oeuf peut vous offrir...

Voici un outil intéressant pour ne jamais oublier comment cuire vos oeufs préférés : [cliquez-ici](#)

Boîte 43 du 10 juin

Au Menu: Salade de quinoa avec amandes, feta et légumes d'été & Pain aux bananes ultra moelleux

Recettes

[Salade de quinoa avec amandes, feta et légumes d'été](#)

Vous pouvez en préparer en grande quantité et l'utiliser pour un dîner frais et rapide, comme accompagnement d'une protéine au souper, ou pourquoi pas pour amener en pique-nique dans un parc!

[Pain aux bananes ultra moelleux](#)

C'est un signe! C'est le temps de sortir vos vieilles bananes oubliées au congélateur et de FINALEMENT faire le pain aux bananes que vous dites que vous allez faire mais que vous ne faites jamais! Oui oui, vous n'êtes pas seule...

L'astuce du mois

Voici les ingrédients qui sont pratiques d'avoir toujours dans son garde-manger! On peut faire plusieurs recettes rapides et ce sont des ingrédients peu dispendieux!

- Des légumineuses en canne
- Des cannes de sauce tomate ou des tomates en dès
- Des légumes surgelés
- Des cannes de thon ou de saumon
- Différents types de nouilles et pâtes
- Du couscous et du riz
- Des oeufs

[Pour en apprendre plus](#)

Boîte 42 du 7 mai

Au Menu: Pizza sur naan avec sauce maison & Barres tendres avoine et noix

Recettes

[Sauce à pizza maison](#)

La recette qu'on vous propose ici est en fait la sauce à pizzas. Pour le reste, à vous de jazzer votre souper selon vos envies! On vous proposera une variété de garnitures fromages pour satisfaire vos papilles. À vous de choisir!

[Barres tendres avoine et noix](#)

On le sait, les barres tendres du commerce coûtent de plus en plus cher et c'est pourtant si pratique d'en avoir à portée de main pour une collation nutritive. Vous pouvez aussi les congeler pour les conserver plus longtemps si vous faites une grande quantité.

L'astuce du mois

Empêcher l'eau de déborder d'une casserole

Quand on fait cuire de l'eau pour se faire des pâtes, une fois sur deux quand on ne surveille pas, l'eau en profite pour déborder et inonder nos plaques de cuisson. Grrr... Toutefois, il existe une astuce super-efficace pour pouvoir faire chauffer de l'eau sans avoir à rester à côté : mettre une cuillère en bois sur le dessus de la casserole. Comme le bois est une matière poreuse, quand l'eau va bouillir et que de l'écume va se former, elle va être attirée par la cuillère, ce qui empêchera l'eau de trop monter. Bluffant !

Comment adoucir une sauce

Si votre sauce est trop épicée ou trop acide, ajoutez-y une pointe de sucre. Là encore, allez-y petit à petit, quitte à en rajouter plusieurs fois. Vous obtiendrez ainsi

l'équilibre parfait.

Sources et autres astuces : [PtitChef](#) et [CuisineAZ](#)

Boîte 41 du 9 avril

Au Menu: Poivrons farcis au quinoa et au boeuf & Houmous à la betterave

Recettes

[Poivrons farcis au quinoa et au boeuf](#)

Avec une préparation simple et une cuisson au four sans tracas, cette recette est idéale pour les jours chargés où vous avez besoin d'un repas savoureux et nutritif en un rien de temps.

[Houmous à la betterave](#)

Parfait pour les collations, accompagné de craquelins, crudités, pitas. C'est bien connu, tous les enfants aiment le houmous. En plus, celui-ci est rose!

L'astuce du mois

Huiler une planche à découper en bois

Une planche à découper en bois doit être nettoyée, mais il est également important de la maintenir en parfaite condition. Un peu d'huile fait des miracles. Imbibé d'huile, le bois se ferme en effet en formant une couche de protection. Pour huiler une planche à découper en bois, il vaut mieux utiliser une huile inodore et sans goût. L'huile d'amande ou de pépins de raisin constitue un bon choix. (Attention : n'utilisez pas d'huile d'amande en cas d'allergie aux fruits à coques) N'utilisez pas d'huile d'olive, elle rend la planche collante et sale, ce qui n'est pas le résultat recherché.

Boîte 40 du 19 mars

Au Menu: Carrés aux rice kirspies & Pitas de poulet souvlaki

Recettes

[Carrés aux rice kirspies](#)

Voici une recette qui peut se passer de présentation. C'est aussi une belle activité à faire avec votre enfant.

Dépendamment de son âge, il/elle peut mélanger, mesurer, verser, décorer... Ajoutez-y des paillettes et bonbons pour une petite touche de fantaisie!

[Pitas de poulet souvlaki](#)

Pas besoin de payer un bras et une jambe pour du take-out! Cette recette est très simple à réaliser et hautement satisfaisante.

Mangez-le en sandwich ou en assiette selon vos préférences. Pas fan d'aneth? Remplacez-là par de la menthe ou de la coriandre.

Bon à savoir!

Votre enfant est difficile à table? Il/elle refuse de manger autre chose que des craquelins et des pâtes? C'est normal!

La néophobie alimentaire, c'est-à-dire la peur de goûter à de nouveaux aliments, est en fait très fréquente chez les enfants de tout âge. Ça vient du fait que les aliments sont tous différents et imprévisibles; chaque repas est une surprise!

Heureusement, il y a mille et une choses que vous pouvez faire pour surmonter ce défi du quotidien. Cet [article](#) vous présente plusieurs astuces pour faciliter l'heure des repas et encourager votre enfant à adopter de nouveaux aliments.

[Voici enfin une vidéo explicative sur le sujet :](#)

Boîte 39 du 13 février

Au Menu: Frittata & Rouleaux aux fruits

Recettes

[Frittata](#)

Cette recette ultra rapide vous permet de personnaliser avec vos légumes préférés. Parfait pour déjeuner, dîner, souper, collation... Accompagnée d'une petite salade de roquette qui vient apporter de la fraîcheur. Attention d'utiliser un plat ou une poêle allant au four (privilégiez la poêle de fonte, le pyrex ou la céramique; évitez le teflon)!

[Rouleaux aux fruits](#)

Cette fois, c'est une recette 2 en 1 que je vous propose : vous faites la compote de fruits en premier, puis l'étalez simplement sur du papier parchemin et enfournez pour en faire de délicieux rouleaux aux fruits. C'est aussi une belle activité à faire avec votre enfant pour l'initier à la cuisine!

L'astuce du mois

[Des oeufs pour économiser](#)

À toute heure de la journée, les oeufs sont nos alliés, autant pour notre porte-feuille que pour économiser du temps en cuisine. C'est une protéine peu coûteuse et qui se transforme de 1001 manière pour apporter de la variété à vos plats. Besoin d'inspiration? Voici une rubrique pour des recettes pas chère pour intégrer des oeufs à vos repas : [lire l'article complet](#)

Boîte 38 du 16 janvier

Au Menu: Pâtes sauce rosée vide-frigo & Muffins renversés à la clémentine

Recettes

[Pâtes sauce rosée vide-frigo](#)

Un petit classique, favori des enfants! Improvisez avec les légumes et protéines que vous avez dans le frigo et faites-en en plus pour les lunchs de la semaine. Rien de mieux pour un repas comfort food un soir de janvier!

[Muffins renversés à la clémentine](#)

Pour ajouter un peu de soleil à votre hiver, les clémentines sont toujours au rendez-vous! C'est aussi une excellente recette pour initier vos enfants à la cuisine. Lorsque vous cuisinez des recettes simples comme celles là, pensez à doubler les quantités pour les collations et les lunchs. Certaines recettes se congèlent très bien et vous font économiser temps et argent!

L'astuce du mois

[Impliquer son enfant en cuisine](#)

Cuisiner avec son enfant, ça lui permet de faire un paquet d'apprentissages comme manipuler des aliments et les nommer, les goûter, les décrire, etc. Saviez-vous que ça peut aussi le rendre plus coopératif lors des repas? En effet, l'impliquer dans le choix des repas (en lui donnant deux ou trois recettes) et dans la préparation des repas va l'encourager à goûter ce qu'il/elle aura choisi ou préparé. En plus, vous l'aidez à développer son autonomie! Pas certaines de savoir ce que votre enfant peut faire en cuisine selon son âge ? Suivez le lien pour avoir des idées : [lire l'article complet](#)

Boîte 37 du 12 décembre

Au Menu: Soupe thaï au lait de coco & Brownies à la courge

Recettes

[Soupe thaï au lait de coco](#)

Cette soupe pleine de saveurs, nous transporte en Thaïlande.

Cette recette nous fait utiliser de nouveaux ingrédients, comme la sauce poisson, un excellent rehausseur de saveur !

Ce sera une belle opportunité de découvrir différentes herbes fraîches!

[Brownies à la courge](#)

Je continue de vous transmettre mon grand intérêt pour l'introduction de fruits et légumes dans les desserts!

Après la courgette et la patate douce, je vous propose un brownie à la courge.

Ajouter des légumes dans ses desserts permet de couper en matière grasse et d'ajouter du moelleux à nos recettes.

Ce ne sont pas des réflexes habituels en cuisine, mais c'est parfois lorsque l'on sort de sa zone de confort qu'on découvre de nouvelles astuces ou intérêts culinaire.

Il peut être très amusant d'explorer cela avec ses enfants.

L'astuce du mois

Si vous avez envie de vous gâter et d'acheter des herbes fraîches pour cuisiner, mais que vous ne voulez pas les gaspiller. Conservez-les dans de l'huile, hachées finement. Vous pouvez congeler ce mélange dans un moule à glaçons et le réutiliser en petite portion.

Boîte 36 du 21 novembre

Au Menu: Pattes d'ours maison & casserole de saucisses à la ratatouille

Recettes

[Pattes d'ours maison](#)

Cette recette de pattes d'ours maison est super simple et économique. Elle fera le bonheur de vos tout petits et de vous aussi.

Elle s'ajoute bien à un lunch et est parfaite pour les collations. Ce qui est bien dans cette recette c'est qu'il y a moins de sucre que dans celles du commerce et qu'on connaît les ingrédients qui s'y retrouve, elle est donc beaucoup plus santé!

[Casserole de saucisses à la ratatouille](#)

Une recette super simple et réconfortante! Faire la cuisson au four des légumes est une économie de temps!

Vous pouvez aussi reprendre la même idée de recette et y mettre la protéine et les légumes que vous avez à la maison.

Profitez-en pour essayer différentes épices et découvrir celles que vous préférez!

L'astuce du mois

Lorsque vous cuisinez des recettes simples comme celles là, pensez à doubler les quantités pour les collations et les lunches.

Certaines recettes se congèlent très bien et vous font économiser temps et argent!

Boîte 35 du 17 octobre

Au Menu: Mac and cheese à la courge & crêpes banane, avoine et chocolat

Recettes

[Mac and cheese à la courge](#)

Un des plats qui est sans aucun doute parmi les plus réconfortant, est le Mac and Cheese. On vous propose ici une version avec de la courge ! C'est aussi une belle manière d'ajouter une portion de légumes à vos repas. Vos enfants n'y verront que du feu, Et... vous aussi;)

[Crêpes banane, avoine et chocolat](#)

Pour des déjeuners qui feront plaisir à vos tout petits, on ne se trompe jamais avec des crêpes ;).

Vous pouvez même faire une recette double et en avoir pour le reste de la semaine.

L'astuce du mois

C'est la saison des courges!

Elles sont vraiment pas très couteuses à l'épicerie et elles se conservent pendant plusieurs mois.

Il a une panoplie de recettes à faire avec celles-ci, autant des desserts que des repas.

Vous pouvez la faire bouillir, la cuire au four, la congeler une fois cuite, bref, une tonne de possibilités de la cuisiner.

Voici un lien qui vous donnera des idées! [Je veux des idées de recettes!](#)

Boîte 34 du 19 Septembre

Au Menu: Pain courgette et chocolat & Poivrons farcis

Recettes

[Pain courgette et chocolat](#)

Une recette qui est parfaite pour les fins d'été et qui fait place au réconfort.

La courgette est un ingrédient secret qui ne se goûtes absolument pas dans la recette.

Ajoutez-y votre touche personnelle selon vos envies ou les spéciaux de la semaine!

(Noix, autre courge, fruits séchés, etc.)

[Poivrons farcis](#)

Les poivrons sont en abondances en ce moment, tout comme les tomates. Profitez-en et faite des réserves.

Les poivrons farcis peuvent se faire à toutes les sauces, en changeant le grain (riz, orge, lentilles, etc.) et la protéine (tofu, fausse viande, viande hachées).

Vous pouvez aussi changer les épices (curry, à l'italienne, etc.)

L'astuce du mois

L'application gloutons

Bien que certaines options de l'application soit payantes, l'option vide frigo et la banque de recettes sont des outils bien intéressants. Il suffit d'écrire dans la

bande de recherche les ingrédients que vous avez dans votre frigo et vous obtiendrez une liste de plusieurs recettes. C'est aussi pertinent pour *passer vos restant* et pour aider à trouver des recettes sans acheter de nouveaux aliments.

[Pour télécharger l'application](#)

Boîte 34 du 22 Août

Au Menu: Chili con/sin carne & Écorce de yogourt glacé

Recettes

[Chili con/sin carne](#)

Une recette réconfortante, économique, qui fait peu de vaisselle et qui se prépare rapidement! Ajoutez-y de la viande hachée si vous êtes adepte de viande, ou privilégiez la protéine végétale texturée (PVT) ou les hachis végétariens du commerce si vous préférez une option végé!

[Écorce de yogourt glacé](#)

Cette délicieuse douceur est super à préparer à l'avance et à avoir au congélateur lorsque vous ou vos enfants aurez envie d'une collation saine rafraîchissante! Recette facile à concocter, vous pourrez même la personnaliser en y ajoutant vos fruits préférés.

L'astuce du mois

[La protéine végétale texturée \(PVT\), kessé ça?](#)

Déjà entendu parlé de la PVT pour remplacer la viande hachée dans vos recettes? Avec un nom comme ça, ça ne donne pas très envie... Pourtant, il s'agit d'un aliment très polyvalent et économique, pourvu qu'on ose un peu sortir de nos habitudes!

En fait, c'est simplement du soya déshydraté, dont on a retiré les matières grasses, puis mélangé avec de la farine de soya. Ça donne une céréale en flocons avec un goût neutre, avec une forte teneur en protéine qui, lorsque réhydratée, donne une texture très similaire à la viande hachée. Autre avantage, la PVT se conserve presque indéfiniment au garde-manger. Voici quelques suggestions d'utilisation :

- Dans un chili
- Dans une sauce à spaghetti
- Dans un pâté chinois, faite moitié-moitié viande hachée et PVT pour réduire les coûts
- Dans les tacos, avec de l'assaisonnement à tacos

Boîte 33 du 28 Juillet

Au Menu: Omelette jambon-brocoli et Taboulé libanais

Recettes

[Omelette jambon-brocoli](#)

Une formule gagnante pas compliquée pour un repas rapide de semaine. Ici on y met des brocolis, mais vous pourriez les remplacer par des épinards préalablement cuits, des champignons, des asperges, des choux-fleurs... Ajoutez-y votre touche personnelle selon vos envies ou les spéciaux de la semaine!

[Taboulé libanais](#)

C'est le temps des tomates et des herbes fraîches! Rien de mieux pour les mettre en valeur que ce classique de la cuisine libanaise. Une recette parfaite à ressortir les journées de canicule!

L'astuce du mois

[L'art de la congélation](#)

C'est le temps des fraises du Québec, vous revenez de l'activité d'auto-cueillette avec vos enfants, qui s'en sont donné à cœur joie et se sont bien "bourré la fraise"! C'est les mains chargées de casseaux de fraises que vous vous demandez : "Mais comment on va manger tout ça!?"

Qu'à cela ne tienne! Pourquoi pas faire durer le plaisir... toute l'année? Les fraises se congèlent facilement et cela permet d'en profiter même en hiver, alors que les prix des fruits hors saison explosent. Profitez également des spéciaux sur les légumes d'été et les viandes pour faire des réserves!

Consultez un [guide de congélation](#) pour tout savoir sur les bonnes pratiques de congélation.

Boîte 32 du 27 Juin

Au Menu: Shashuka (oeufs pochés, tomates et feta) et une salade grecque

Recettes

[Shashuka](#)

Une recette de Shashuka simple et savoureuse, qui peut se déguster à toute heure de la journée! Et pourquoi pas y ajouter des saucisses mergez pour encore plus de punch?

[Salade grecque](#)

Pour célébrer l'arrivée de l'été, une recette de salade grecque rafraîchissante! Ajoutez-y du poulet ou des légumineuses pour en faire une salade-repas.

L'astuce du mois

[La motricité fine des enfants en cuisine](#)

Comment développer la motricité fine des enfants par la cuisine?

Premièrement, la motricité fine implique que l'enfant utilise certains petits muscles des doigts et des mains pour faire des mouvements précis afin d'être capable

de prendre et de manipuler de petits objets. Aussi, il peut apprendre à utiliser ses deux mains en même temps pour effectuer des tâches manuelles. Voici quelques exemples de ce que l'enfant peut faire en cuisine:

-éplucher les gousses d'ail

-équeuter

-éplucher les clémentines

-écraser avec une fourchette

-retirer la coquille des oeufs durs

-enlever les collants sur les fruits et les légumes

Boîte 31 du 23 Mai

Au Menu: Buddha Bowl aux patates douces & pois chiches épicés et Gâteau moelleux au chocolat dans une tasse

Recettes

[Buddha Bowl](#)

[Gâteau moelleux au chocolat](#)

Boîte 30 du 25 Avril

Au Menu: Tacos végétariens à la patate douce & crème sure à l'oignon et Pouding au riz

Recettes

[Tacos végétariens](#)

[Pouding au riz](#)

Boîte 29 du 28 Mars

Au Menu: Jambalaya végétalien & Pouding chômeur végane

Recettes

[Jambalaya végétalien](#)

[Pouding chômeur végane](#)

Boîte 28 du 28 Février

Au Menu: Cari de pois chiche, épinards et lait de coco et Gruau du lendemain (à personnaliser)

Recettes

[Cari de pois chiche](#)

[Gruau du lendemain](#)

Boîte 27 du 25 Janvier

Au Menu: macaroni au fromage (et au chou-fleur camouflé) & garniture panko et amandes et Pancakes à la banane (vegan)

Recettes

[macaroni au fromage](#)

[Pancakes à la banane](#)

Boîte 26 du 22 Novembre

Au Menu: Couscous végétarien à la tunisienne et Muffins aux fruits, à personnaliser

Recettes

[Couscous végétarien à la tunisienne](#)

[Muffins aux fruits, à personnaliser](#)

Boîte 25 du 17 Octobre

Au Menu: Soupe ramen au porc caramélisé et Croustade aux pommes

Recettes

[Soupe ramen au porc caramélisé](#)

[Croustade aux pommes](#)

Boîte 24 du 14 Juillet

Au Menu: Cette semaine, Bol Poké!

Recettes

[Bol Poké](#)

Boîte 23 du 2 Juin

Au Menu: Cette semaine, Poutine végété au halloumi grillé !

Et quoi de mieux qu'une recette de Smoothie 3 façons.

À partir de la Crème fruitée, au Smoothie, jusqu'au Popsicles !

Recettes

[Poutine végété au halloumi grillé](#)

[Smoothie 3 façons](#)

Boîte 22 du 19 Mai

Au Menu: Cette semaine, vous allez créer votre propre salade !

En pièce jointe, vous trouverez des idées de recettes différentes.

Idées de recettes

[7 salades en pot qui donnent le goût de manger de la salade!](#)

[Snack de pois chiches épicés](#)

Boîte 21 du 5 Mai

Au Menu: Salade Grecque au lentilles et Gnocchis et haricots blancs aux épinards

Recettes

[Salade Grecque au lentilles](#)

[Gnocchis et haricots blancs aux épinards](#)

Boîte 20 du 21 Avril

Au Menu: Omelette soufflée et Pattes d'ours maison

Comité Jardinage

Saviez-vous qu'une façon d'économiser et de mieux manger est d'avoir soi-même son jardin? Cet été, un comité jardinage sera mis sur pied chez Mères avec Pouvoir 😊 Joignez-vous à celui-ci pour apporter votre touche aux jardins en ville ! La première rencontre est le 25 avril à 17h ! Repas et service de garde inclus.

Astuce pour les enfants

Comme vous le savez, les fruits et les légumes contiennent de nombreux nutriments, parmi ceux-ci se trouvent principalement des fibres, des vitamines, des minéraux et plusieurs autres. Ces nutriments contribuent à la santé de l'enfant en l'aidant, entre autres, à favoriser le bon fonctionnement de son système immunitaire, à former et à entretenir de nouvelles cellules, à faire fonctionner ses muscles et ses nerfs, à solidifier ses os et ses dents, à permettre la transmission des informations entre son cerveau et son corps et à assurer la régularité intestinale. Tout ça participe grandement à son développement ! Attention ! Les jus de fruits n'ont pas les nutriments et contiennent principalement du sucre. Les jus sont dépourvus de fibres.

Source: https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-famille-fruit-legume#_toc2847210

Recettes

[Omelette soufflée](#)

[Pattes d'ours maison](#)

Boîte 19 du 7 Avril

Au Menu: Soupe Thaï et Pesto

Astuce économique et zéro déchet

Saviez-vous que vous pourriez utiliser les fines herbes qui restent dans votre frigidaire pour en faire un pesto ? Le pesto se mange avec presque tout ! Que ce soit sur des pâtes, dans une salade, avec des légumineuses, sur du pain, etc. Cette semaine, nous vous présentons un canevas de base que vous pourrez ajuster selon vos goûts et les légumes que vous avez !

Astuce pour les enfants

La collation c'est quoi exactement?

C'est une dose d'énergie entre les repas !

C'est pourquoi il est important que la collation soit bonne pour la santé !

Si votre enfant (même vous) prend un, deux ou trois collations nutritives par jour, il.elle arrivera moins affamé.e aux repas et ainsi mangera plus lentement.

Source: Cahier l'essentiel de la boîte à lunch et des collations, Éducation Nutrition

Recettes

[Soupe Thaiï](#)

[Pesto](#)

Boîte 18 du 24 Mars

Au Menu: Crème de tomates et Croque-monsieur

Astuce économique et zéro déchet

Saviez-vous qu'il est possible maintenant d'acheter des pailles réutilisables? Dans les magasins zéro déchet vous trouverez différents modèles, de différentes couleurs, etc. Vous y trouverez de plus, la petite brosse pour nettoyer l'intérieur de votre paille ! La paille coûte environ 5-10\$.

Astuce pour les enfants

Comment développer la motricité fine des enfants par la cuisine?

Premièrement, la motricité fine implique que l'enfant utilise certains petits muscles des doigts et des mains pour faire des mouvements précis afin d'être capable de prendre et de manipuler de petits objets. Aussi, il peut apprendre à utiliser ses deux mains en même temps pour effectuer des tâches manuelles. Voici quelques exemples de ce que l'enfant peut faire en cuisine:

-éplucher les gousses d'ail

-équeuter

-éplucher les clémentines

-écraser avec une fourchette

-retirer la coquille des oeufs durs

-enlever les collants sur les fruits et les légumes

Recettes

[Crème de tomates](#)

[Croque-monsieur](#)

Boîte 17 du 8 Mars

Au Menu: Casserole de saucisses à la ratatouille et Boules d'énergie au chocolat

Astuce économique et zéro déchet

Saviez-vous qu'au lieu de jeter vos vieux fruits laids vous pouvez les transformer? Par exemple, vos pêches et pommes poquées, les vieux bleuets ramollis, etc. Simple, couper les fruits (sans enlever la pelure) les mettre dans une casserole et portez à ébullition à feu moyen, ensuite, les couvrir et laisser mijoter à feu réduit pendant 20 minutes. Rajouter un peu de de sucre brun et à l'aide de votre pied mélangeur, réduire le tout en purée ! Facile, économique et ça évite le gaspillage 😊

Inspiré par: <https://ici.radio.canada.ca/mordu/recettes/1889/compote-fruits-antigaspillage>

Astuce pour les enfants

Cette semaine, on vous propose d'explorer les différentes catégories de vocabulaire présentes en cuisine. Pour cela, nous vous invitons à aller consulter les 2 petites vidéos que nous avons construites pour vous faciliter la tâche. Nous abordons le développement langagier et l'apprentissage de nouveau vocabulaire par la cuisine. Vous trouverez les vidéos si dessous, bon visionnement !

Recettes

[Casserole de saucisses à la ratatouille](#)

[Boules d'énergie au chocolat](#)

Boîte 16 du 24 Février

Au Menu: Poké Bol et Salade d'accompagnement

Astuce économique et zéro déchet

Lorsque vous faites une recette, n'oubliez pas les restants des aliments utilisés pour cette dernière. Avec un peu d'imagination, ces aliments peuvent servir à créer des accompagnements. Cette semaine, ce qui vous restera de votre poké bol servira à vous faire une salade d'accompagnement. Vous pourriez la servir avec, par exemple, de la viande, un pâté, une quiche, des pâtes, etc.

Autre idée : ajoutez les légumes qui restent avec des pois chiches ou du riz. Cela fera une bonne salade repas pour vos lunchs !

Astuce pour les enfants

Un pique-nique hivernal pourquoi pas?

Vous aurez besoin d'une couverte pour vous asseoir, des thermos pour votre nourriture et vos breuvages ! Mettez un bon mac'n cheese (voir recette du mois de septembre, boîte 5) dans votre thermos et jumelez cela à une activité telle que la glissade ou le patinage. Une merveilleuse journée en perspective 😊

Recettes

[Poké Bol](#)

[Salade](#)

Boîte 15 du 10 Février

Au Menu: Halloumi et légumes et Rapido burrito

Astuce santé et économique

Saviez-vous que plus il y a d'ingrédient dans un produit, plus celui-ci est transformé? Les produits transformés sont souvent plus chers, moins nutritifs et moins écoresponsables. Sur l'étiquette alimentaire, les aliments sont indiqués dans l'ordre décroissant, c'est-à-dire que l'aliment qui se retrouve en plus grande quantité sera le premier de la liste.

Astuce pour les enfants en cuisine:

Goûter les aliments tout au long de la préparation d'une recette est une bonne façon d'intéresser les enfants à la cuisine, ou du moins de les attirer à venir assister à la préparation des repas! Tourner l'activité en jeu vous permettra aussi d'introduire de nouveaux aliments dans leur régime alimentaire : demandez-leur de fermer les yeux et de deviner quel légume ils mangent par exemple.

Recettes

[Halloumi et légumes](#)

[Rapido burrito](#)

Boîte 14 du 27 Janvier

Au Menu: Soupe de lentilles et Biscuits à l'avoine

Astuce zéro déchets

Saviez-vous qu'on peut utiliser les restes/pelures de citron?

Par exemple, suite à votre smoothie bleuet et chou-fleur (voir boîte 13, 22 janvier) vous pourriez:

1) Utiliser les pelures pour vous faire une tisane. Simplement ajouter de l'eau chaude et déguster:)

En plus, d'être bon, c'est bon pour votre peau et votre santé !

2) Ajouter les pelures/jus à du vinaigre, vous obtiendrez un nettoyant qui fera briller vos meubles, fenêtres et miroirs!

Essayez-le c'est magique !

3) L'odeur d'oignons est féroce sur vos vieilles planches à découper?

Frotter le citron et hop, l'odeur disparaîtra !

-À noter: si vous consommez le citron, n'oubliez jamais de bien le laver, car celui-ci a beaucoup de pesticides.

Astuce économique:

Il existe des sites de cuisine qui proposent des recettes à petits prix.

C'est le cas de sos santé et de cuisine futée.

Des recettes simples, santé et pas cher, on aime ça !

Recettes

[Soupe de lentilles](#)

[Biscuits à l'avoine](#)

Boîte 13 du 22 Janvier

Au Menu: Pizza aux légumes et smoothie aux bleuets et chou-fleur

Astuce économique

Saviez-vous que dans les épiceries, les produits se trouvant à la hauteur des yeux sont souvent plus dispendieux que ceux étant en haut ou en bas sur la tablette? Ceci est une stratégie marketing. La prochaine fois portez attention à cela et réduisez votre facture d'épicerie !

Astuce pour les enfants en cuisine:

Que faire après avoir cuisiné avec votre enfant ?

En plus de remercier votre apprenti.e-chef.fe pour son aide, encouragez-le.la à goûter ses créations, mais sans le.la forcer. Posez-lui des questions, par exemple:

« Est-ce salé ou sucré? Acidulé, doux, crémeux, granuleux? » Retrouve-t-il la saveur de l'oignon, de la fraise ou du basilic? Est-ce que cela lui rappelle un autre plat ? Vous l'aidez ainsi à éveiller et à cultiver son goût.

Recettes

[Pizza aux légumes](#)

[Smoothie aux bleuets et chou-fleur](#)

Boîte 12 du 9 Décembre

Au Menu: Fajitas à la Mégane et Yogourt glacé aux fruits

Astuce économique

Une des façons de faire des économies est de faire une liste d'épicerie. Ex: favoriser les fruits en spéciaux pour la semaine, faire une crème de brocolis quand celui-ci est en spécial, etc.

Astuce pour les enfants en cuisine:

L'âge indiqué pour chacune des tâches est inscrit à titre indicatif, car chaque enfant développe ses habiletés à son rythme. [Cliquez-ici](#)

Recettes

[Fajitas à la Mégane](#)

[Yogourt glacé aux fruits](#)

Boîte 11 du 25 Novembre

Au Menu: Potage de brocolis et Pâte au saumon fumé

Astuce zéro déchets

Lorsque vous avez des légumes qui ne sont plus frais... Faites bouillir tous les légumes ensemble avec du bouillon. Rajoutez une patate/sel poivre. Passez le tout au mélangeur et voilà votre potage de légumes est prêt.

Astuce pour les enfants en cuisine:

Acceptez qu'il y ait des dégâts. C'est normal, car votre enfant est entrain de développer ses habiletés. Aidez-le à nettoyer, mais sans le faire à sa place. Assurez-vous que le nettoyage n'est pas vu comme une punition, mais plutôt comme un geste normal à la suite d'un dégât.

Recettes

[Potage de brocolis](#)

[Pâte au saumon fumé](#)

Boîte 10 du 11 Novembre

Au Menu: Cari de patates douces et de chou-fleur et Creton comme ceux de ma grand-mère.

Astuce zéro déchets

Lorsque possible, acheter les légumineuses sèches en sac/vrac !

Pourquoi?

-Plus économique

-zéro déchet

-Elles auront plus de goût, si vous utilisez du bouillon pour les cuire.

-Cela occupe moins d'espace dans votre garde-manger.

Dans cette recette, nous reprendrons des lentilles sèches car il n'y a aucun temps de trempage 😊

Recettes

[Cari de patates douces et de chou-fleur](#)

[Creton comme ceux de ma grand-mère](#)

Boîte 9 du 28 Octobre

Au Menu: De la cervelle de citrouille (piments farcis) et Des crottes de chauve-souris (muffins au chocolat)

Saviez-vous que :

La citrouille est un fruit qui pèse en moyenne 10 livres.

En 2013, la plus grosse citrouille au monde provenait de Californie et pesait 2000 livres ! Aussi pesante qu'un hippopotame !

N'oubliez pas de conserver et manger les graines de la citrouille après l'avoir ouverte.

Astuce zéro déchets

Pour éviter le gaspillage, utilisez vos vieilles pommes pour la recette de muffins au chocolat !

Recettes

[De la cervelle de citrouille \(piments farcis\)](#)

[Des crottes de chauve-souris \(muffins au chocolat\)](#)

Boîte 8 du 14 Octobre

Au Menu: Courge spaghetti gratinée et Pommes au four

ASTUCES PÉDAGOGIQUES

Le langage à utiliser en cuisine

Comment contribuer au développement langagier de votre enfant ?

- Mettre l'emphase sur les comparaisons, avec des choses que votre enfant connaît. (Ex. : Comparer le brocoli à un arbre, la cassonade à du sable,)
- Nommer les actions nouveaux mots
- Prendre le temps de faire un retour sur les actions faites lors de l'atelier. Cela peut se faire en mettant l'emphase sur la description lors de la préparation (nommer les verbes, les actions, les aliments, les outils de cuisines, etc.)

Astuce zéro déchets

Rien ne se perd, rien ne se crée tout se transforme !

Faire des graines de courges rôties, un des petits plaisirs de la vie !

Je vous invite à consulter la fiche de recette qui vous ait proposée.

Recettes

[Courge spaghetti gratinée](#)

[Pommes au four](#)

Boîte 7 du 29 Septembre

Au Menu: Macaroni au fromage et chou-fleur camouflé et Brownie à la courge butternut

ASTUCES PÉDAGOGIQUES

Opération camouflage

Jouer avec les textures et les mélanges de saveurs et de sucré salé, est un bon moyen de faire apprécier certains aliments mal aimés à vos enfants.

Ce sont aussi d'excellentes astuces santé qui vous permettent de diminuer les quantités de gras comme ici l'huile et le fromage en les remplaçant par de la purée de légumes, par exemple.

Comment ça fonctionne ?

Les légumes caméléons:

Amusez-vous à interchanger la courge/citrouille, courgette, carotte, patate douce, etc. dans vos différentes recette de sauces et de desserts.

Recettes

[Macaroni au fromage et chou-fleur camouflé](#)

[Brownie à la courge butternut](#)

Boîte 6 du 16 Septembre

Au Menu: Croustade aux pommes et Tofu à l'asiatique

ASTUCES PÉDAGOGIQUES

Les sens: un univers qui s'offrent à vos enfants

À travers la cuisine votre enfant découvre de nouvelles odeurs, il participe à la transformation des aliments, et découvre de nouvelles textures!

Comment stimuler cela chez votre enfant?

-Des présentations variées et attrayantes, etc.

- De la couleurs dans l'assiette.

- Pourquoi ne pas en profiter pour faire des liens concrets avec ce que votre enfant connait!

Astuce zéro déchets

Les retailles de fruits et légumes sont de véritables mines d'or en cuisine!

Il est possible de les transformer en un tas de recettes appétissantes (patates, pommes, oranges, carottes), fans de légumes, je vous propose un petit document sur comment revaloriser la pomme. [Cliquez-ici!](#)

Recettes

[Croustade aux pommes](#)

[Tofu à l'asiatique](#)

Boîte 5 du 2 Septembre

Au Menu: Pain courgette et chocolat et Macaroni vegnature

ASTUCES PÉDAGOGIQUES

On mange avec les yeux!

- Offrir des menus équilibrés avec une variété d'aliments sains et nutritifs.
- Accorder de l'importance aux textures et aux couleurs.
- Apprêter les aliments sous différentes formes.
- Séparer les aliments dans l'assiette de l'enfant.

La logique des choses: Il est moins important de séparer les aliments dans l'assiette de votre enfant si vous cuisinez avec lui et qu'il connaît les ingrédients de la recette.

Astuce zéro déchets

Le potentiel d'un légume/fruit.

Utiliser les légumes et les fruits sous toutes leurs formes, autant pour des recettes sucrées que salé !

Sauces, gâteau , pain, Rôtie au four, salade, en potage, en muffins, en crudités, pilés, etc.

Faites aller votre CRÉATIVITÉ !

Recettes

[Pain courgette et chocolat](#)

[Macaroni vegnature](#)

Boîte 4 du 19 Août

Au Menu: Salade de melon et féta et Burger végétarien

ASTUCES PÉDAGOGIQUES

Le dessert: Ce que le dessert doit être

- Un aliment nutritif.
- Le dessert vient compléter les portions du repas et non être une récompense à la fin de celui-ci.
- On l'annonce au début du repas, il peut même être consommé durant celui-ci.
- À l'occasion, on savoure une pâtisserie sucrée.

Des exemples: compote de pomme, fruits, yogourt, sauce au fruit, barres glacées maison, muffin à l'avoine

Astuce zéro déchets

Faire des réserves !

Lorsque les aliments sont en abondance, ou en rabais, cela vaut la peine de se faire des provisions. Je pense aux pêches qui sont partout en ce moment. On peut

les congeler, en faire un coulis, de la compote, des croustades, etc. Il ne faut pas hésiter à acheter en grande quantité pour économiser, ensuite, on peut congeler, transformer, etc.

Recettes

[Salade de melon et féta](#)

[Burger végétarien](#)

Boîte 3 du 5 Août

Au Menu: Salsa de maïs et Pancakes au bleuets

ASTUCES PÉDAGOGIQUES

Où est-ce qu'on mange?

- Dans un endroit calme
- Dans un endroit confortables et sécuritaire (chaise haute ou banc d'appoint).
- Profiter de ces moments pour se rassembler.

Quand est-ce qu'on mange?

- Instaurer des heures de repas régulières
- Déterminer les heures de repas et de collations en prenant compte de la faim de votre enfant et de ses besoins.
- Un enfant fatigué sera irritable et non disponible à bien s'alimenter
- Généralement, le repas d'un enfant dure entre 15 et 25 minutes.

Pourquoi?: Établir un cadre et une routine alimentaire avec votre enfant lui permettra de développer de saines habitudes de vie. Cela lui permettra aussi de prendre conscience et de reconnaître ses besoins et ses signaux de la faim.

Recettes

[Salsa de maïs](#)

[Pancakes au bleuets](#)

Boîte 2 du 29 Juin

Au Menu: Salade César et Smoothie Bowl

ASTUCES DU MOIS DE JUIN

Astuce santé en cuisine: Faire la préparation de collations saines d'avance.

Pourquoi?: Vous serez beaucoup plus porté à proposer des aliments sains à vos enfants. Vous aurez d'avantage de temps pour cuisiner les repas et vos enfants auront plus de patience pour attendre jusque là.

Comment?: Se prévoir un 30 minutes le dimanche soir pour couper des légumes, préparer des noix, du fromages, des fruits, etc. et tout mettre dans un grand contenant prêt à servir. Prévoir l'achat d'une trempette santé (ex: hummus, tartinade de tofu, tartinades de noix, etc.)

Astuce zéro gaspi

-Faire tremper nos queues de fraises dans de l'eau au réfrigérateur pour 12h. [Cliquez-ici](#)

Pourquoi: Pour réutiliser au maximum et faire des limonades saines, sans le moindre effort.

Recettes

[Salade César](#)

[Smoothie Bowl](#)

Boîte 1 du 15 Juin

Au Menu: Salade de pâtes au asperges et crème glacée à la banane

ASTUCES DU MOIS DE JUIN

No 1: Astuce pédagogique en cuisine

Faire participer les enfants!

Pourquoi?: Cultiver un sentiment d'accomplissement et de fierté chez eux. Ils auront plus tendance à consommer des aliments et des recettes qu'ils ont eux-mêmes cuisiné.

Comment?: Pas besoin de mettre notre cuisine à l'envers pour faire participer nos enfants. De simples actions suffisent.

Exemple: Laver les légumes, mettre les pelures au compostage, couper, brasser, verser, etc.

Astuce zéro gaspi

-Acheter des fines herbes en pot, surtout l'été!

Pourquoi: Elles produiront plus longtemps et se conserveront beaucoup mieux.

-Congeler avant de gaspiller.

Pourquoi: Pour gagner du temps, pour économiser et pour faire de délicieuses recettes locales et santé.

La banane est un excellent exemple de fruit qui se conserve bien au congélateur.

Recettes

[Salade de pâtes au asperges](#)

[Crème glacée à la banane](#)

Plus de détails à venir...