



MENUS ET IDÉES DE RECETTES

Avec les aliments de **Nourrir NB**



Voici des idées de menus et de **recettes simples pour varier votre petit déjeuner en fonction des aliments qui vous sont livrés**. N'hésitez pas à faire preuve de créativité en utilisant ces recettes et en les combinant, au besoin, à d'autres aliments afin **d'offrir un petit déjeuner comportant les trois catégories d'aliments**. Assurez-vous d'offrir tous les matins un **aliment à grains entiers, un aliment protéiné et un fruit ou légume** !



MENU À PRÉPARATION MINIMALE

Les menus de petits déjeuners à préparation minimale sont conçus pour **les programmes disposant de peu de temps, de personnel ou d'équipement de cuisine**. En utilisant les mêmes aliments livrés chaque semaine, ces menus proposent des **idées simples et flexibles** qui nécessitent très peu de préparation tout en **favorisant la variété et des petits déjeuners équilibrés**. De petits changements dans les combinaisons, la présentation ou les garnitures peuvent aider à rendre le petit déjeuner attrayant et facile à servir.



MENU AVEC CUISSON

Les menus de petits déjeuners nécessitant une cuisson sont conçus pour **les programmes ayant la capacité de cuisiner ou de réchauffer des aliments à l'école**. Ces menus proposent des idées créatives pour **transformer la même sélection d'aliments hebdomadaires en une variété de petits déjeuners cuisinés**. Les recettes peuvent être adaptées en fonction de l'équipement disponible, du temps et des préférences des élèves, offrant des occasions de créativité, de développement des compétences et d'implication des élèves.

Vous pouvez mélanger et assortir les suggestions de menu de chaque planificateur en fonction de vos besoins !



Exemple de menu – Préparation minimale



LUNDI

Menu

Pomme

&

Céréales

&

Lait

MARDI

Menu

Tranches d'orange

&

Bagel de blé entier et
margarine

&

Œuf cuit dur

MERCREDI

Menu

Compote de
pommes sans sucre
ajouté
&

Pain de blé entier
&

Bâtonnet de
fromage
&

Confiture

JEUDI

Menu

Pomme

&

Barre granola

&

Yogourt

VENDREDI

Menu

Tranches d'orange

&

Céréales

&

Lait

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Ce menu est conçu pour un service de petits déjeuners rapide et nécessitant peu d'investissement de temps. Les aliments peuvent être servis tels quels ou avec un assemblage simple, comme le portionnement ou l'ajout de garnitures. Restez flexible et concentrez-vous sur ce qui fonctionne le mieux selon votre espace, votre temps et le personnel disponible.



Exemple de menu – Préparation minimale



LUNDI

Menu

Pomme
&

Bagel de blé entier

&
Bâtonnet de fromage
&
Confiture

MARDI

Menu

Compote de pommes
sans sucre ajouté

&

Céréales

&

Lait

MERCREDI

Menu

Tranches d'orange
&

Barre granola

&

Bâtonnet de
fromage

JEUDI

Menu

Compote de pommes
sans sucre ajouté
&

Bagel de blé entier et
margarine

&

Œuf cuit dur

VENDREDI

Menu

Pomme
&

Pain de blé entier

&

Yogourt glacé
&
Confiture

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Même avec une préparation minimale, de petits changements peuvent apporter de la variété. Essayez d'alterner les combinaisons, de proposer différentes garnitures ou de varier la façon dont les aliments sont servis. Un menu diversifié aide à maintenir l'intérêt des élèves et favorise une alimentation équilibrée.



Exemple de menu – Avec cuisson



LUNDI

Menu

Compote de
pommes sans
sucre ajouté

&

Pain doré

&

Yogourt

MARDI

Menu

Pomme

&

Céréales

&

Lait

MERCREDI

Menu

Tranches d'orange

&

Sandwich
déjeuner avec
œuf et fromage

JEUDI

Menu

Compote de pommes
sans sucre ajouté

&

Craquelins de bagel

&

Fromage en cubes

VENDREDI

Menu

Parfait au yogourt
avec céréales et
pommes en cubes

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Ce menu propose des recettes nécessitant de la préparation. Utilisez-le comme point de départ et adaptez les recettes en fonction de votre équipement, de votre temps et des préférences des élèves. Faites preuve de créativité avec les saveurs et les combinaisons, et impliquez les élèves lorsque cela est possible.



Exemple de menu – Avec cuisson



LUNDI

Menu

Pomme
&
Omelette au
fromage au four
&
Pain de blé entier et
margarine

MARDI

Menu

Smoothie à
l'orange

&

Barre granola

MERCREDI

Menu

Compote de
pommes sans
sucre ajouté

&

Petits paniers
d'œufs (p.6)

JEUDI

Menu

Croustade de
céréales aux pommes

&

Lait

VENDREDI

Menu

Tranches
d'orange

&

Sandwich au
fromage grillé

Faites de l'eau la boisson de choix, chaque jour de la semaine.

REMARQUES ET SUGGESTIONS

Ce menu encourage la créativité en cuisine. Les mêmes aliments peuvent être préparés de différentes façons à l'aide de techniques de cuisson de base. Essayez de nouvelles idées, adaptez les recettes et utilisez les commentaires des élèves pour rendre le petit déjeuner stimulant et agréable.

CROUSTADE DE CÉRÉALES AUX POMMES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PORTIONS)

Pour les pommes :

- 4 pommes coupées en tranches fines
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Une pincée de sel

Pour la garniture (ajoutée à la fin) :

- 2 tasses de céréales
- 3 c. à soupe de margarine fondue



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger les pommes avec le sucre, la cannelle, le jus de citron et le sel.
3. Déposer les pommes dans un plat allant au four en une couche.
4. Cuire d'abord les pommes au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et légèrement bouillonnantes.
5. Pendant ce temps, préparer la garniture :
 - a. Écraser les céréales.
 - b. Ajouter la margarine fondue, le sucre (si utilisé) et la cannelle.
 - c. Bien mélanger.
6. Sortir les pommes du four et répartir la garniture uniformément sur le dessus.
7. Remettre au four pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit bien dorée et croustillante.
8. Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

PAIN DORÉ

INGRÉDIENTS (POUR 4 PAINS DORÉS)

- 2 oeufs
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 4 tranches de pain de blé entier ou de pain aux raisins
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable



PRÉPARATION

1. Fouetter les oeufs et le lait dans un bol peu profond.
2. Tremper le pain dans le mélange, environ 10 secondes de chaque côté.
3. Faire cuire le pain dans une poêle ou sur une plaque chauffante à feu modéré jusqu'à ce que les tranches de pain soient bien dorées des deux côtés (1 à 3 minutes par côté).
4. Ajouter un filet de sirop d'érable au moment de servir.

Note : Pour préparer une grande quantité, couper le pain en cubes, le placer dans un plat de cuisson et y verser la préparation de lait et d'oeufs. Cuire au four jusqu'à ce que le mélange soit doré.

OMELETTE AU FROMAGE AU FOUR

INGRÉDIENTS (POUR 12 PORTIONS)

- 18 oeufs
- 8 bâtonnets de fromage coupés en petits morceaux
- 1 tasse de lait
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à soupe d'huile végétale ou de margarine (pour graisser le plat)



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Graisser un grand plat rectangulaire (environ 9 × 13 po ou 23 × 33 cm).
3. Fouetter les oeufs dans un grand bol avec le lait et le sel.
4. Ajouter les morceaux de fromage et bien mélanger.
5. Verser le mélange dans le plat.
6. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit ferme au centre et légèrement dorée sur le dessus.
7. Laisser reposer 5 minutes.
8. Servir.

CRAQUELINS DE BAGEL

<https://thepracticalkitchen.com/homemade-bagel-chips/>

INGRÉDIENTS

- Bagels de blé entier
- Huile végétale
- Sel



PRÉPARATION

1. Couper les bagels en deux, puis les trancher en fines rondelles.
2. Déposer les rondelles dans un bol et y verser un filet d'huile végétale. Bien mélanger.
3. Étaler les rondelles sur une plaque de cuisson.
4. Saupoudrer de sel.
5. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 15 à 20 minutes – brasser à mi-cuisson – jusqu'à ce que les rondelles soient dorées et croustillantes.

SANDWICH AUX OEUFS

INGRÉDIENTS (POUR 1 SANDWICH)

- 1 ou 2 oeufs cuits durs, écrasés
- Mayonnaise
- 2 tranches de pain de blé entier, grillé ou non



PRÉPARATION

1. Mélanger les oeufs avec la mayonnaise.
2. Étendre le mélange sur le pain et déguster !

MINI PARFAIT AUX FRUITS

INGRÉDIENTS

- 1 petit contenant de yogourt
- 1 sachet de granola ou 1 contenant de céréales
- 1 petite boîte de raisins secs ou des fruits frais coupés



PRÉPARATION

1. Verser la moitié du yogourt dans un petit bol.
2. Ajouter la moitié du granola ou des céréales ainsi que la moitié des fruits sur le yogourt.
3. Répéter les étapes avec la deuxième moitié des ingrédients pour créer un deuxième étage de préparation.

SANDWICH DÉJEUNER

INGRÉDIENTS (POUR 1 SANDWICH)

- 1 ou 2 oeufs
- 1 tranche de fromage
- 2 tranches de pain, 1 muffin anglais ou 1 bagel de blé entier, grillé ou non



PRÉPARATION

1. Cuire les oeufs selon la préférence (brouillés, miroir, omelette).
2. Déposer les oeufs et le fromage sur le pain, le muffin anglais ou le bagel, et déguster!

Note : Ajoutez une tranche de tomate et de la laitue pour ajouter du croquant et de la couleur!

SMOOTHIE À L'ORANGE

INGRÉDIENTS

- 12 grosses oranges, pelées et coupées en morceaux, fraîches ou idéalement congelées à l'avance pour une texture plus lisse
- 9 tasses de yogourt aux fruits
- 6 tasses de lait



PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand mélangeur (ou un peu à la fois).
2. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Réfrigérer jusqu'au service ou servir immédiatement.

BÂTONNETS GLACÉS

INGRÉDIENTS (POUR 1 PORTION)

- 1 petit contenant de yogourt ou de compote
- 1 bâtonnet en bois



PRÉPARATION

1. Insérer le bâtonnet au milieu de la pellicule protectrice du yogourt ou de la compote.
2. Congeler durant 6 heures ou toute la nuit.

Note : Le bâtonnet glacé se conserve au congélateur 1 mois s'il n'a pas été décongelé.



MENUS ET IDÉES DE RECETTES

Avec les aliments de **Nourrir NB**



VOUS CHERCHEZ D'AUTRES FAÇONS DE VARIER VOTRE MENU ?

N'hésitez pas à consulter la section **NUTRITION DU COIN DES ÉCOLES**, où vous trouverez :

✓ Des exemples de menus



✓ Notre livre de recettes



✓ Des fiches d'inspirations



✓ Une panoplie de recettes

