

BRANCHÉ SANTÉ



TABLE DES MATIÈRES

Mise en contexte	1
Objectifs d'apprentissage	1
Messages clés	1
Bon à savoir pour animer la pause Nutri-Active	1
Préparation avant chaque atelier	2
Matériel	2
Déroulement	3
Annexe 1 : Banque d'activités "1, 2, 3 Action !"	4
Le triathlon.....	5
Partons à l'aventure	6
Une marche à la fois.....	8
Vive l'hiver!.....	9
À vos marques! Prêts? Cerceaux!.....	10
Faites la vague!.....	11
Danse ta vie!	11
Défi Animo	12
Annexe 2 : Banque de fiches-recettes	14
Brochette Arc-en-ciel	15
Trempe au yogourt à l'érable	16
Fruizza.....	17
Bouchées d'énergie aux fruits séchés.....	18
Bouchées d'énergie aux fruits séchés.....	19
Mini-brochettes à l'italienne	20
Banane confinée	21
Smoothie en folie.....	22
Parfait à la vanille et aux petits fruits	23
Barre granola sans cuisson	24
Nachos "Fruité-Salé"	25
Pop-split.....	26
Trempe combo de légumineuses.....	27

GUIDE D'ANIMATION DE LA PAUSE NUTRI-ACTIVE

Animé par: PAP^{1,2} et nutritionniste

15-20 minutes - Parents et enfants

Mise en contexte

Les participants et les intervenants prennent un moment pour se dégourdir, savourer une collation saine et faire le vide mentalement afin de se redonner l'énergie et la concentration nécessaires pour poursuivre les activités.

Objectifs d'apprentissage

Parents et enfants

- Intégrer des occasions de pratiquer une activité physique dans sa routine quotidienne.
- Découvrir une variété d'aliments sains.
- Prendre conscience de ses signaux de faim (à partir de l'atelier 5).

Messages clés

- Prendre des pauses au cours de la journée améliore la concentration, favorise l'apprentissage et aide à gérer le stress.
- Les pauses actives sont des occasions d'adopter de meilleures habitudes de vie tout en réduisant les périodes de sédentarité.
- Les collations saines peuvent faciliter la gestion de l'appétit en permettant d'arriver au prochain repas avec une faim moins intense.

Bon à savoir pour animer la pause Nutri-Active

Pause action

- Les pauses actives procurent plusieurs avantages. Elles redonnent une dose d'énergie, augmentent la capacité d'attention et d'apprentissage, réduisent les tensions et la fatigue musculaire, en plus de mettre de l'avant le plaisir de bouger.
- Les pauses actives permettent de réduire les risques associés à la sédentarité. Les longues périodes passées en position assise au cours de la journée peuvent contribuer au développement de maladies chroniques. Ainsi, limiter le temps passé assis en s'activant régulièrement favorise une bonne santé.
- Il peut être plus facile d'atteindre les recommandations concernant la pratique d'activités physiques en mettant à son horaire plusieurs séances d'exercices de 5 à 10 minutes à la fois plutôt qu'un bloc de 30 minutes.
- Les pauses actives s'intègrent facilement aux activités du quotidien et peuvent ainsi constituer une partie de la solution pour adopter un mode de vie physiquement actif à long terme.

¹ Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

² Aux ateliers 3 et 6, où le PAP est remplacé par l'intervenant social.

Pause collation

Saine alimentation

- La prise de collation est facultative et doit être basée sur l'écoute des signaux de faim et de satiété. Pendant la journée, elle peut aider à éviter des faims trop intenses lors des repas.
- Il faut oser découvrir et goûter les aliments sains que l'on ne connaît pas. Plusieurs d'entre eux sont à la fois bons pour la santé, économiques, pratiques et délicieux.

Saine hydratation

- L'eau est la boisson de choix aux repas, aux collations et tout au long de la journée. On peut la boire nature, plate ou pétillante, ou encore l'aromatiser avec des fruits, des légumes, des herbes ou des sachets de tisane.

Pause relaxation

- Pratiquée de manière régulière, la relaxation est un véritable outil au service de notre bien-être. De multiples techniques de relaxation existent pour répondre aux besoins et aux préférences de chacun. (ex.: méditation, respirations, visualisation, etc.)

Préparation avant chaque atelier

1. Choisir une activité physique de courte durée, en s'inspirant de la Banque d'activités « 1, 2, 3, Action! » de l'annexe 1 (**PAP**)
2. Après avoir considéré les particularités et les allergies alimentaires des participants pour faire votre choix, partager le plaisir de s'alimenter sainement en préparant des collations aussi amusantes que nourrissantes. Par exemple, miser sur les couleurs vives ou les formes amusantes ou sur des aliments que l'on trempe ou mange avec les doigts.
 - Opter pour des collations simples pour permettre aux participants de les reproduire à la maison.
 - Pour des suggestions de collations à offrir, consulter « Des collations qui carburent » à l'atelier 7 ou la « Banque des fiches recettes » de l'annexe 2.
 - Si les fruits et légumes frais de saison sont d'excellentes collations, privilégier la variété lors des ateliers pour favoriser la découverte d'aliments sains que les participants connaissent moins bien.
 - Penser à ajuster les quantités au nombre de participants pour éviter de gaspiller.
 - S'assurer de conserver la collation à la température appropriée jusqu'au moment du service. (**Nutritionniste**)
3. À partir de l'atelier 7, préparer un pichet d'eau aromatisée à faire goûter aux participants. Consulter « 10 eaux naturellement alléchantes » pour des suggestions de mélanges. (**Nutritionniste**)

Matériel

Matériel nécessaire, selon l'activité physique choisie;

- Collation saine (1 portion par participant);
- Vaisselle, serviettes de table et ustensiles, selon la collation choisie;
- 2 pichets d'eau, dont 1 aromatisé à partir de l'atelier 7;
- Verres (ou demander aux participants d'apporter une bouteille d'eau réutilisable à chaque rencontre).

Déroulement

PARTIE 1

PAUSE ACTION

Animé par: PAP

5 min - Parents et enfants

1. S'assurer que l'espace pour bouger est sécuritaire et suffisamment grand.
2. Inviter les participants à se lever et à se dégourdir. Ils peuvent réaliser l'activité suggérée avec l'animateur ou bouger selon leur propre désir, tant qu'ils sont actifs pendant 5 minutes.
3. Animer l'activité physique qui a été sélectionnée avant l'atelier.
4. Terminer l'action en mettant en lumière un ou plusieurs bienfaits de l'activité physique et en invitant les participants à réaliser aussi des pauses actives à la maison ou au travail.
5. Par exemple: « Cette petite pause vous a permis de vous ressourcer et de réveiller votre corps. N'hésitez pas à la reproduire quand vous en ressentirez le besoin. Faites preuve de créativité! Il y a de nombreuses façons de faire une pause active. »

PARTIE 2

PAUSE COLLATION

Animé par: Nutritionniste

10 min - Parents et enfants

1. Inviter les participants à se laver les mains avant de partager une collation saine.
2. Remplir les pichets d'eau, au besoin, et installer la collation.
3. La nutritionniste présente la collation aux participants en soulignant ses caractéristiques intéressantes (ex.: rassasiante, pratique/facile à transporter, facile à préparer, bonne valeur nutritive, délicieuse, variantes possibles, etc.). À partir de l'atelier 7, elle présente aussi la saveur d'eau du jour.
4. La nutritionniste invite les participants à goûter la collation et à partager spontanément leur appréciation. Au besoin, elle sollicite directement les commentaires en nommant certains participants. En fonction de ce qu'ils rapportent aimer ou non, elle propose des idées similaires ou des façons de modifier la collation du jour*.

* À partir de l'atelier 5, la nutritionniste commence l'étape 3 en interrogeant les participants sur l'intensité de leur faim à partir de l'outil « Échelle de la faim ». Dans le cas où ils n'auraient pas faim, elle les invite — si la collation offerte le permet — à garder leur portion pour plus tard.

PARTIE 3

PAUSE RELAXATION

Animé par: PAP

2 min - Parents et enfants

1. Inviter les participants à rejoindre leur place assignée pour la suite des activités.
2. Avant de recommencer, prendre un moment pour se recentrer grâce à un court exercice de relaxation, des étirements ou quelques respirations profondes.

ANNEXE 1

Banque d'activités "1, 2, 3 Action!"

LE TRIATHLON

MATÉRIEL

- Chaise (1 par participant).

DÉROULEMENT

- Ce jeu consiste à mimer trois différents sports sur place, de manière à reproduire un triathlon.



MISE EN ACTION

TYPE D'ACTIVITÉ	EXPLICATION DU MOUVEMENT	NB DE RÉPÉTITIONS
ÉCHAUFFEMENT	Cou: Pencher doucement la tête, en avant et en arrière. Faire la même chose en oscillant de gauche à droite.	5 secondes chaque côté
	Épaules: Rouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.	5 fois chaque côté
	Tronc: Incliner légèrement le tronc du côté droit et répéter le mouvement du côté gauche.	10 secondes chaque côté
	Genoux: Lever les genoux à la hauteur de la hanche en alternant d'une jambe à l'autre.	8 fois chaque côté
	Hanches: Les mains sur les hanches, lever un pied et le balancer d'avant en arrière. Changer de pied.	8 fois chaque côté
	Chevilles: Monter sur la pointe des pieds.	10 fois
NATATION	En alternance, tourner les bras vers l'arrière pour simuler la nage sur le dos.	10 fois
	Par la suite, simuler la brasse en joignant les mains dos à dos devant la poitrine — les bras pliés — et écarter les bras en poussant vers les côtés.	10 fois
VÉLO	Assis sur la chaise, pédaler avec les jambes en contractant les abdominaux. Cet exercice pourrait être fait au sol, sur un matelas.	1 min
COURSE	Courir ou marcher sur place	1 min
CÉLÉBRER LA FIN DU TRIATHLON	Lever les bras dans les airs, s'incliner pour remercier la foule, se taper dans les mains pour se féliciter	30 secondes



PARTONS À L'AVENTURE !

Cette activité est légèrement plus longue et dure de 7 à 8 minutes.

MATÉRIEL

- Chaise (1 par participant).

DÉROULEMENT

- Inviter les participants à se lever se distancer de leurs voisins pour pouvoir bouger librement sur place.
- Indiquer que vous partez à l'aventure en pleine nature et que vous proposerez des actions tout au long de ce périple.

MISE EN ACTION

- Vous vous retrouvez au milieu d'une forêt et vous voyez un sentier qui mène à un lac. Vous décidez de le suivre. **Marchez sur place.**
- Tout est si paisible ! Vous avez toujours adoré l'odeur de la nature, des arbres, des fleurs sauvages. **Prenez de grandes inspirations.**
- Au milieu du sentier, vous remarquez que plusieurs branches et troncs d'arbres bloquent le passage. **Tassez les branches avec les mains.**
- Vous devez passer en dessous et par-dessus les troncs d'arbres. **Penchez-vous et faites de grandes enjambées.**
- Vous apercevez un ruisseau avec de grosses roches. Vous devez traverser le ruisseau pour vous rendre au lac. **Sautez d'une jambe à l'autre.**
- Ah zut ! Il y a beaucoup de moustiques, et vous avez oublié votre chasse-moustiques ! **Courez sur place pour vous libérer des moustiques qui vous poursuivent.**
- Vous arrivez enfin au lac. Wow ! Quelle vue splendide ! Le lac est entouré de montagnes. Vous vous étirez en prenant de grandes respirations.
 - **En inspirant et expirant profondément, roulez les épaules 5 fois vers l'avant, puis 5 fois vers l'arrière.**
 - **Avec les bras, faites 5 grands cercles vers l'avant, puis vers l'arrière.**
 - **Étirez les bras au-dessus de la tête, puis fléchissez le tronc sur un côté. Restez 5 secondes. Revenez au centre, puis fléchissez de l'autre côté pour 5 secondes supplémentaires.**
- Au loin, vous voyez des canots. Vous en prenez un et vous vous assoyez. N'oubliez pas d'enfiler une veste de sauvetage avant de partir. **Assoyez-vous sur le bout d'une chaise, gardez le dos droit et pagayez avec les bras.**
- Contemplez la nature et respirez l'air frais. **Respirez tout en pagayant.**
- Le lac est grand. Vous voulez vous rendre jusqu'au bout. **Continuez de pagayer. Vous y êtes presque. Pagayez encore 30 secondes**
- Une fois de l'autre côté du lac, vous sortez du canot pour dégourdir vos jambes. **Faites des petits sauts sur place.** Retirez votre veste de sauvetage.

- _____ **nom d'un des participants**, vient de trouver des vélos de montagne.
Excités, vous en choisissez un et enfiler votre casque.
- Assis confortablement sur votre vélo **le dos appuyé sur le dossier de votre chaise, vous pédalez avec les jambes en contractant bien vos abdominaux.**
- Dans la hâte d'arriver à la prochaine découverte,
vous accélérez **pédalez plus vite (pendant 10 secondes).**
- Ouf! Quelle chaleur! Vous ralentissez un peu **Pédalez moins vite**
et apercevez un mur de pierre. Oh! Mais c'est une paroi d'escalade!
Qui veut se rendre jusqu'en haut?
- Vous attachez fermement votre harnais et
montez sur la structure en pierre. **Faites des mouvements avec les bras et jambes,
de petits à très grands mouvements selon les prises. Ouvrez
les mains grandes et les fermer pour bien agripper les prises.**
- Au sommet, vous remarquez un magnifique coucher de soleil.
Vous décidez donc de profiter de ce moment pour faire un peu de méditation.
- Vous vous assoyez confortablement sur un rocher **Assoyez-vous sur votre chaise.**
- Vous fermez vos yeux et posez vos mains sur vos cuisses.
Vous prenez de grandes respirations. **Inspirez... Expirez... Répétez 5x.**
- Rappelez-vous votre aventure et toute la beauté de la
nature que vous venez de voir. **Ouvrez maintenant vos yeux.**
- Ramenez vos épaules vers vos oreilles en inspirant,
puis relâchez en expirant. **Inspirez... Expirez... Répétez 5X.**
- En position assise, **Allongez une jambe — l'autre reste à 90 degrés.
Penchez légèrement le tronc vers l'avant, sans enrrouler le dos afin
d'étirer l'arrière des cuisses. Comptez 30 secondes et changez de côté.**
- C'est maintenant le temps de vous féliciter pour le
chemin que vous avez parcouru tous ensemble. **Applaudissez.**



UNE MARCHE À LA FOIS

MATÉRIEL

- Cage d'escalier.

DÉROULEMENT

- Informer le groupe de la pertinence d'utiliser les escaliers pour se créer des moments actifs ou simplement saisir une occasion de bouger.
- Informer les gens de la possibilité d'ajuster le nombre de marches et l'intensité de la montée des escaliers selon les signes à l'effort ressentis.

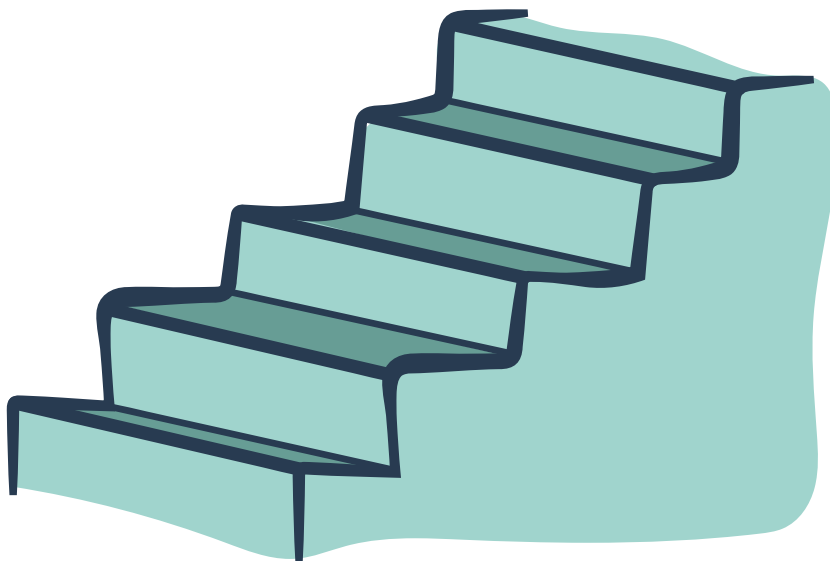
MISE EN ACTION

1. **Échauffement (1 min)**: Marcher dans le corridor avant de prendre les escaliers.
2. **Monter et descendre les escaliers (3 min)**: En fonction des besoins de chacun, proposer aux participants de varier l'utilisation des escaliers avec la marche dans le corridor pour permettre une récupération active.

Variantes: Suggérer aux participants qui désirent plus d'intensité et qui se sentent à l'aise de le faire en toute sécurité de varier les façons de se déplacer:

- monter ou descendre deux marches à chaque pas;
- monter l'escalier en se plaçant de côté (en prenant soin d'alterner le côté d'une montée à l'autre);
- ralentir la progression en reculant d'une marche chaque fois qu'on en a monté deux (ex.: monter 2 marches, descendre 1 marche, monter 2 marches, etc.).

3. **Retour au calme (1 min)**: Marcher dans le corridor pour retourner au local d'animation.



VIVE L'HIVER!

MATÉRIEL

- Aucun

DÉROULEMENT

- Inviter les participants à nommer des activités hivernales et à les simuler.
- Allouer environ 60 secondes par action pour avoir le temps d'essayer différents mouvements. Si les participants sont à court d'idées, la personne qui anime la pause peut en proposer.

MISE EN ACTION



RAQUETTE

Faire de grands pas en soulevant amplement les jambes.

PATINAGE DE VITESSE

Les jambes écartées, plier un genou en le touchant de la main opposée et alterner.

SKI DE FOND

Faire le mouvement du ski de fond en sautant sur place.



HOCKEY

Mimer des lancers frappés et des passes. Simuler un maniement de rondelle avec un bâton.

ANGES DANS LA NEIGE

Faire des sauts avec écart (jumping jacks).

AUTRES IDÉES

Pelleter de la neige, faire une bataille de boules de neige, construire un fort, etc.



À VOS MARQUES! PRÊTS? CERCEAUX!

MATÉRIEL

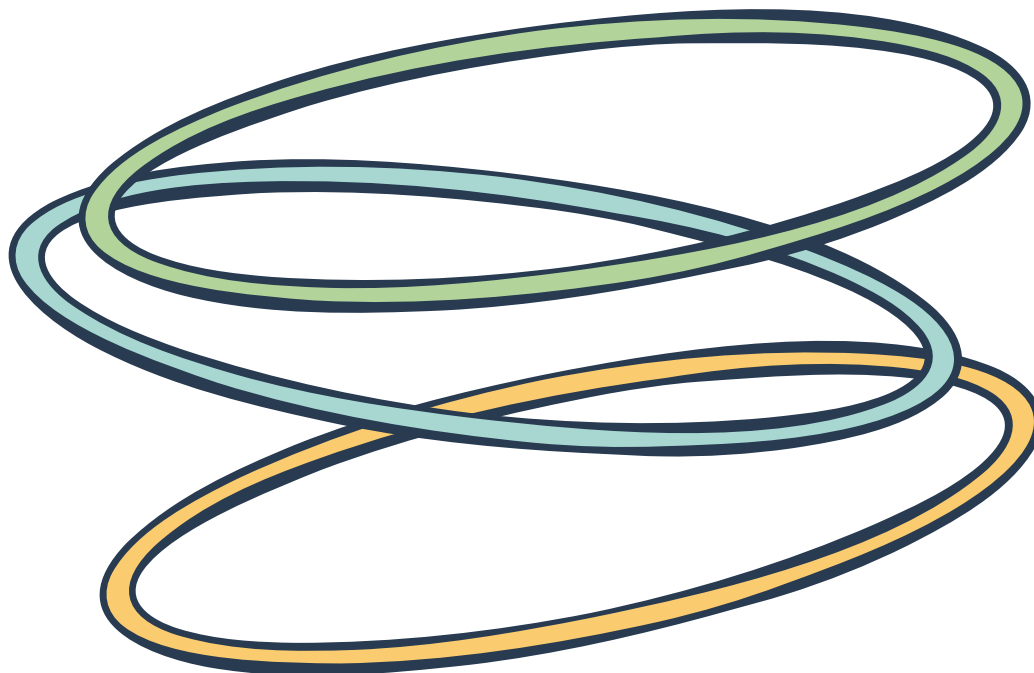
- Cerceaux (1 par équipe de 2 personnes).

DÉROULEMENT

- Diviser le groupe pour former des dyades parent-enfant. Possibilité de former un trio si nombre impair de participants.
- Remettre un cerceau par équipe.

MISE EN ACTION

1. Les participants sont appelés à faire passer le cerceau autour de leur partenaire comme si on leur enfilaient un chandail de la tête aux pieds. Lorsque le cerceau se trouve aux pieds du partenaire, les rôles s'inversent: la personne qui s'est fait passer le cerceau autour d'elle doit à son tour passer le cerceau autour de son partenaire.
2. Chacun des cerceaux passant de la tête aux pieds d'un participant est comptabilisé pour une répétition. L'objectif est de totaliser le plus de répétitions en 1 minute.
3. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
4. Refaire l'activité pendant 1 minute en essayant d'en faire plus que la première fois.
5. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
6. Répéter une dernière fois l'activité des cerceaux pour 1 minute.
7. Fin de l'activité. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.



FAITES LA VAGUE !

MATÉRIEL

- Chaise (1 par participant).

DÉROULEMENT

- Diviser le groupe en deux équipes. Placer les chaises côte à côte en cercle ou en carré/rectangle.

MISE EN ACTION

1. Chaque équipe est appelée à faire la vague. Il s'agit de se lever à tour de rôle de sa chaise pour simuler le mouvement d'une vague en levant les bras vers le haut. Donner en exemple les vagues qui sont effectuées par les foules de partisans de certains sports comme le hockey, le soccer ou le baseball.
2. Une vague débute lorsque la 1^{re} personne se lève et se termine lorsque le tour revient à la personne qui l'a commencée.
3. Les équipes doivent compléter le plus de vagues possibles en l'espace de 1 minute.
4. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
5. Refaire les vagues pendant 1 minute, en essayant d'en faire plus que la première fois.
6. Prendre 1 minute de repos. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.
7. Répéter une dernière fois les vagues durant 1 minute.
8. Fin de l'activité. Les équipes peuvent partager leur résultat si elles le souhaitent.



DANSE TA VIE !

MATÉRIEL

- Lecteur de musique;
- Haut-parleur de musique portatif (optionnel).



DÉROULEMENT

- Au son d'une musique entraînante, inviter les participants à découvrir le plaisir de la danse.

MISE EN ACTION

- Former un grand cercle, mettre de la musique et danser!



DÉFI ANIMO

MATÉRIEL

- 1 dé géant ou un jeu de cartes duquel seulement les cartes représentant les nombres de 1 (as) à 6 sont conservées (24 cartes en tout);
- Fiche "Défi Animo", idéalement plastifiée.

DÉROULEMENT

- Exécuter des défis rigolos à l'aide d'un dé ou d'un jeu de cartes.

MISE EN ACTION

1. Demander aux participants de former un grand cercle.
2. Au centre du cercle, déposer la fiche des défis Animo. Inviter un des participants à brasser le dé ou à piger une carte. Le groupe doit relever le défi proposé par le chiffre pendant 15 secondes avant que le participant suivant relance le dé ou pige une carte. Voici les défis à relever:

Chiffre 1 : Sauter comme une grenouille

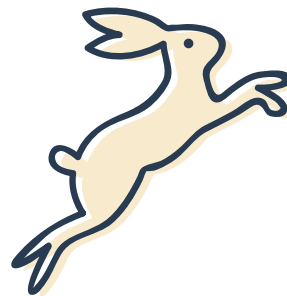
Chiffre 2 : Bondir comme un lapin

Chiffre 3 : Se déplacer comme un crabe

Chiffre 4 : S'étirer comme un chat

Chiffre 5 : Voler comme un aigle

Chiffre 6 : Se reposer comme un flamant rose



DÉFI ANIMO

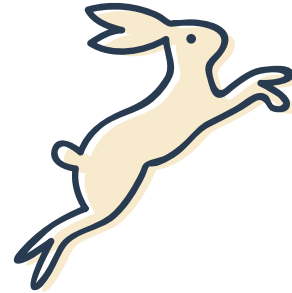
1.

SAUTER COMME UNE
GRENOUILLE



2.

BONDIR
COMME UN LAPIN



3.

SE DÉPLACER
COMME UN CRABE



4.

S'ÉTIRER COMME
UN CHAT



5.

VOLER COMME
UN AIGLE



6.

SE REPOSER COMME
UN FLAMANT ROSE



ANNEXE 2

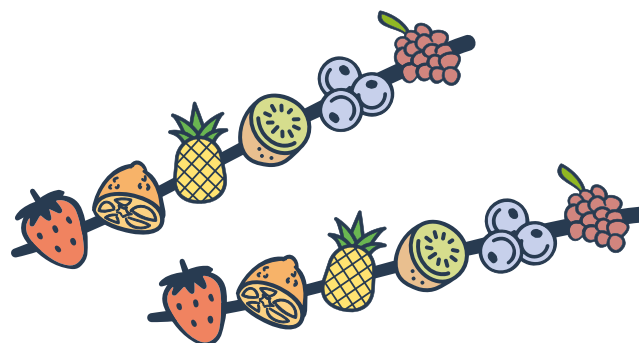
Banque de fiches-recettes

BROCHETTE ARC-EN-CIEL

Portions : 10 brochettes

Préparation : 20 à 30 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
½	ananas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laver les fruits frais. 2. Peler et couper le demi-ananas en 10 cubes. 3. Équeuter les fraises et les couper en deux. 4. Peler et couper les kiwis en quatre. 5. Peler et séparer les oranges en quartiers. 6. Sur chaque brochette, enfiler les fruits dans l'ordre suivant pour reprendre les couleurs de l'arc-en-ciel : fraises, oranges, ananas, kiwi, bleuets, raisins. 7. Déposer les brochettes sur un plateau de service. 8. Déguster en trempant la brochette dans la TREMPETTE AU YOGOURT À L'ÉRABLE.
5	fraises	
3	kiwis	
2	oranges	
10	bleuets	
10	raisins rouges	
10	bâtonnets de bois pour brochettes	



TREMPETTE AU YOGOURT À L'ÉRABLE

Portions : 10

Préparation : 5 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
250 ml (1 tasse)	yogourt grec nature	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans un bol, mélanger le yogourt et le sirop d'érable. 2. Servir avec les BRO(HETTES) DE FRUITS.
15 ml (1 c. à table)	sirop d'érable	

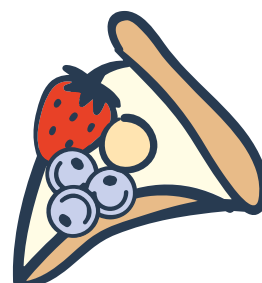


FRUIZZA

Portions : 1

Préparation : 30 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
½	pain plat rond à grains entiers (ex. : pita, tortilla, naan, hamburger, etc.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prévoir une station de travail pour chaque participant. 2. Laver les fruits. 3. Couper les fruits en cubes et/ou en rondelles. 4. Étendre le yogourt sur le pain. 5. Répartir les fruits et la garniture sur le pain.
15 ml (1 c. à table)	yogourt grec à la vanille	
60 ml (¼ tasse)	fruits tranchés variés (ex. : fraises, framboises, bleuets, bananes, kiwis, clémentines, raisins, etc.)	
15 ml (1 c. à table)	garniture au choix (ex. : graines de tournesol, noix de coco non sucrée, graines de citrouille, etc.)	



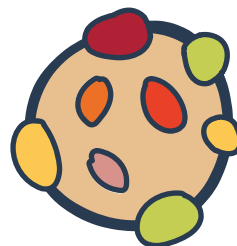
BOUCHÉES D'ÉNERGIE AUX FRUITS SÈCHÉS

Portions : 15 à 16 boules

Préparation : 20 minutes

Réfrigération : 30 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
SECS		<ol style="list-style-type: none"> 1. Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin. 2. Hacher les fruits séchés. 3. Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger tous les ingrédients secs. 4. Ajouter les ingrédients humides au mélange sec. Mélanger. 5. Former des boules à l'aide des doigts humidifiés. 6. Déposer les boules sur la plaque à biscuits et réfrigérer pendant au moins 30 minutes. 7. Conserver au réfrigérateur. <p>Note : En cas de difficulté à former des boules, réfrigérer la préparation 30 minutes, puis former les boules.</p>
375 ml (1 ½ tasse)	flocons d'avoine à cuisson rapide	
125 ml (½ tasse)	fruits séchés mélangés, hachés	
45 ml (3 c. à table)	graines de lin moulues	
60 ml (¼ tasse)	graines de chia	
HUMIDES		
75 ml (5 c. à table)	beurre de soya	
85 ml (⅓ tasse)	miel	
2,5 ml (½ c. à thé)	vanille	



SALADE DE FRUITS PARFUMÉE

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1L (4 tasses)	fruits divers, pelés et coupés en dés au choix (pommes, raisins, ananas, mangues, kiwis, caramboles, bananes, cantaloup, etc.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans un grand bol, mélanger tous les fruits. 2. Dans un petit bol, mélanger le miel liquide, le zeste de lime et le jus de lime. Verser sur les fruits et mélanger pour bien les enrober. 3. Parsemer de menthe fraîche (facultatif).
30 ml (2 c. à table)	miel	
2,5 ml (½ c. à thé)	zeste de lime	
30 ml (2 c. à table)	jus de lime	
15 ml (1 c. à table)	menthe fraîche, hachée finement (facultatif)	

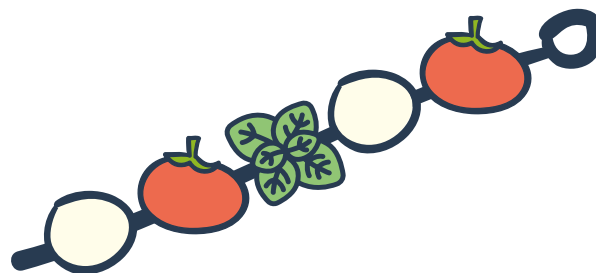


MINI BROCHETTES À L'ITALIENNE

Portions : 12

Préparation : 6 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
12	mini boules de mozzarella (bocconcini)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Égoutter les boules de mozzarella. 2. Dans un bol, mettre l'origan. Ajouter les boules de mozzarella et les enrober avec l'origan. 3. Laver les tomates et les feuilles de basilic. 4. Essuyer les tomates et les couper en deux. 5. Poser les demi-tomates sur une planche et poser dessus une mini boule de mozzarella ainsi qu'une feuille de basilic. Piquer l'ensemble et les disposer dans un plat de service. 6. Faire de même pour les autres brochettes. 7. Mettre au frais avant de servir.
12	feuilles de basilic	
6	tomates cerises	
10 ml (2 c. à thé)	origan séché	
12	mini piques à hors-d'œuvre (ou cure-dents)	

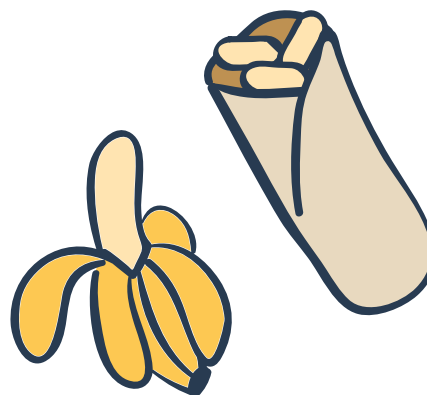


BANANE CONFINÉE

Portions : 8

Préparation : 10 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
250 ml (1 tasse)	beurre de noix	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartir uniformément le beurre de noix sur les tortillas. 2. Déposer une banane au centre de chacune des tortillas et arroser d'un filet de miel. 3. Rouler les tortillas et les couper en deux. 4. Servir avec un verre de lait.
4	grandes tortillas de blé entier	
4	bananes	
30 ml (2 c. à table)	miel (facultatif)	



SMOOTHIE EN FOLIE

Portions : 4

Préparation : 5 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
1	banane	<ol style="list-style-type: none"> Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur électrique et servir frais.
500 ml (2 tasses)	fruits surgelés, partiellement décongelés	
350 g	tofu soyeux mou	
375 ml (1 ½ tasse)	lait ou boisson de soya nature enrichie	



PARFAIT À LA VANILLE ET AUX PETITS FRUITS

Portions : 1

Préparation : 5 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
60 ml (¼ tasse)	céréales au son (ex.: Bran Buds) ou muesli	<p>1. Dans un verre transparent, créer en alternance des couches de céréales, de yogourt et de petits fruits.</p> <p>Note : Si la recette est réalisée à l'avance, conservez une portion de céréales à ajouter à la dernière minute pour avoir une touche de croquant.</p>
125 ml (½ tasse)	yogourt à la vanille	
60 ml (¼ tasse)	petits fruits frais ou surgelés	



BARRE GRANOLA SANS CUISSON

Portions : 8

Préparation : 10 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
60 ml (¼ tasse)	miel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tapisser l'intérieur d'un moule carré de 20 cm (8 x 8 po) de papier parchemin. 2. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients. 3. Verser le mélange dans le moule et presser à l'aide d'une fourchette humide. 4. Couvrir à l'aide d'une pellicule de plastique et réfrigérer au moins 2 heures. 5. Couper en 8 morceaux.
30 ml (2 c. à table)	cacao	
125 ml (½ tasse)	fruits séchés au choix : canneberges séchées, raisins secs, abricots, etc.	
75 ml (⅓ tasse)	noix de coco non sucrée	
60 ml (¼ tasse)	graines de citrouille	
375 ml (1 ½ tasse)	flocons d'avoine	
125 ml (½ tasse)	compote de pommes non sucrée	



NACHOS « FRUITÉ-SALÉ »

Portions : 4

Préparation : 10 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2	grosses pommes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sans les peler, trancher les pommes. Retirer les pépins à l'aide de la pointe d'un couteau. 2. Disposer les pommes dans une assiette. 3. À l'aide d'une cuillère, répartir le yogourt grec en filet sur les pommes. 4. Garnir les tranches avec les garnitures au choix.
125 ml (½ tasse)	yogourt grec	
	garnitures variées (au choix) : <ul style="list-style-type: none"> • Canneberges séchées • Abricots séchés • Raisins secs • Bleuets séchés • Noix de coco râpée, non sucrée • Arachides hachées • Amandes effilées • Graines de tournesol • Graines de citrouille 	

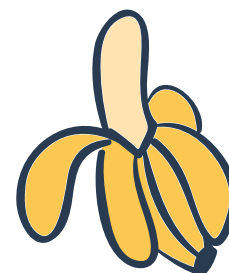


POP-SPLIT

Portions : 6 tasses

Rendement : 5 minutes

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
60 ml (¼ tasse)	grains de maïs soufflé	<ol style="list-style-type: none"> Mélanger ¼ de tasse de grains de maïs avec ¼ c. à thé d'huile et une pincée de sel. Déposer le tout dans un sac de papier brun, à la verticale. Sceller l'ouverture en pliant le haut du sac sur lui-même et en repliant les coins Régler le micro-onde à une puissance maximum pendant 1 min 30 s à 2 min. Pour éviter de le brûler, arrêter lorsque les « pop » ralentissent et qu'il faut compter 2 secondes avant un autre bruit. Après cuisson, transférer le maïs soufflé, les fruits lyophilisés et les pépites de chocolat dans un bol. Bien mélanger.
2,5 ml (½ c. à thé)	huile	
1 pincée	sel (facultatif)	
1	sac de papier brun	
1 sachet (28g)	bananes et fraises lyophilisées	
80 ml (⅓ tasse)	pépites des chocolat noir	



TREMPETTE COMBINÉE DE LÉGUMINEUSES

Portions : 16 x 30 ml (2 c. à table)

Rendement : 500 ml (2 tasses)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : Aucune

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2 boîtes de 398 ml (14 oz)	deux types de légumineuses au choix, rincées et égouttées. (Ex. : haricots blancs, rouges, noirs ou pinto; pois chiches; fèves de soya; etc.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. À l'aide du robot culinaire, réduire en purée les légumineuses. Ajouter l'huile pendant la mise en purée, ce qui facilitera le travail. 2. Ajouter le cumin, le sel, le paprika et le jus de citron. Mélanger au robot pendant 2 minutes afin d'obtenir une belle purée lisse. <p>Note : Cette trempette peut être servie avec des crudités ou des pitas grillés au four ou tartinée sur du pain ou des craquelins de grains entiers.</p>
15 ml (1 c. à table)	huile olive	
7 ml (1 ½ c. à thé)	cumin moulu	
1 pincée	sel	
3 ml (½ c. à thé)	paprika	
20 ml (4 c. à thé)	jus de citron	



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'île-de-Montréal**

Québec 