

## Astuces, recommandations et idées recettes!

Vous trouverez dans ce document différentes astuces et recommandations pour vous aider entre autres à réduire le gaspillage, identifier les besoins pour la gestion des denrées, entreprendre un virage vert, ajouter de la variété, vous renseigner sur la conservation et la préparation d'aliments, etc. L'objectif est de consigner les bonnes pratiques!

Tous nos menus (chaud et froid) sont basés sur le **Guide alimentaire canadien** et respectent les politiques alimentaires scolaires.

**Le menu du petit déjeuner doit contenir chaque jour une variété d'aliments sains** incluant un produit de chacune des trois catégories suivantes:

- **Fruits et légumes**
- **Aliments à grains entiers**
- **Aliments protéinés**

**L'eau est la boisson de choix** et doit être **offerte à chaque repas**.

**Le lait, le yogourt et le fromage font partie de la catégorie d'aliments protéinés**, avec les légumineuses, les œufs, les noix et graines, etc.

Sachez que **toute transformation de nourriture doit être effectuée à l'école** avec le matériel du club ou de l'école si disponible et correspondre au Guide alimentaire canadien et à la politique alimentaire scolaire.

Par ailleurs, vous devez en tout temps **être conforme aux Consignes d'hygiène et de salubrité** en vigueur au Club (vous pouvez les consulter en tout temps sur le [Coin des écoles](#)).

### VOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

- **Utiliser des gros formats** (ex. boîte de céréales, lait 2l, etc.) pour réduire les déchets.
- Utiliser de la **vaisselle et des ustensiles lavables**.
- Offrir les aliments **directement sur le napperon ou dans le sac à lunch** (ex. fruits, fromage, pain, bagel, etc.).
- Mettre le **sac de boulangerie en entier dans le bac par classe**, ce qui réduit aussi la manipulation.

Pour plus d'idées, consultez le document **Virage vert! 5 façons d'être plus écologique** sur le [Coin des écoles](#).

## GESTION DES DENRÉES

Les **commandes sont générées automatiquement** en tenant compte des besoins réels de chaque club en fonction de leur taux de fréquentation et du type de menu.

- Informer votre coordonnateur dès que vous observez un changement significatif (de plus ou moins 10) de votre taux de fréquentation.
- Identifier les items dont la quantité doit être diminuée et envoyer l'information des ajustements à faire
- Garder en stock environ 2 menus de produits non périssables (ex. : des céréales) pour vous permettre de faire face aux impondérables (augmentation de fréquentation, tempête, problème de livraison, etc.).
- Avant l'arrivée d'un long congé, il est important d'aviser le laitier et de modifier les quantités de lait commandées et d'arrêter la livraison automatique pendant le congé.
- **Évaluer les quantités d'aliments à envoyer en classe :**
  - Utiliser le menu pour inscrire les quantités nécessaires ou la fréquentation.
  - Mettre un menu par bac afin que les enseignants inscrivent leurs besoins.
  - Demander aux enseignants d'indiquer le nombre de produits nécessaires à l'aide de notre : **modèle d'étiquette**, puis les coller sur les bacs.
- **Évaluer la nourriture à préparer chaque matin pour éviter le gaspillage:**
  - Si vous servez un repas chaud, la [Charte des quantités individuelles recommandées](#) est un bon guide des portions à servir selon l'âge des enfants.
  - Servir le lait dans un verre rempli environ à moitié (aux tout-petits), afin d'éviter le gaspillage.
  - Si vous avez des surplus\* après un déjeuner (ex. : pommes coupées, muffins anglais grillés, etc.), les offrir en priorité aux enfants (pour le dîner ou la collation) ou au service de garde.  
***\*Les restants de déjeuners cuisinés avec des œufs et/ou du fromage doivent être jetés, car ils représentent un risque d'intoxication alimentaire.***
  - Servir un menu "TOUSKI " (tout ce qui reste), idéalement mettre 1 seul choix par classe pour éviter les conflits entre les enfants (ex. : 2 classes avec pain et 3 classes avec galettes)

## CONSERVATION DES ALIMENTS

### Fruits et légumes

Prioriser le service des fruits frais, qui se conservent moins longtemps ex : les poires.

### Fromages

Le fromage comme la mozzarella se congèle bien. Idéalement, les couper en portions individuelles ou râpé.

### Yogourts

**Les yogourts se congèlent avant la date de péremption.** Décongeler au frigo puis avant de servir, les mettre dans un grand bol et bien brasser (pour une plus belle apparence après la décongélation) servir dans un bol ou dans un verre. Ceci évite la confusion en lien avec la date de péremption sur le contenant.

**Sinon**, les offrir à l'école et/ou au service de garde **avant d'atteindre la date de péremption**.

## Œufs

**Se congèlent crus** en les préparant de la façon suivante :

- Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, verser dans des contenants pouvant aller au congélateur et fermer hermétiquement.
- Étiqueter les contenants en indiquant le nombre d'œufs et la date puis congeler.
- **Décongeler les œufs au réfrigérateur** durant la nuit ou sous l'eau froide.
- **Utiliser les œufs dégelés seulement pour les plats cuisinés qui seront complètement cuits.**
- **Les œufs cuits durs ne se congèlent pas**

## Boulangerie

La boulangerie conservée au congélateur peut être dégelée à la température ambiante. Il est possible de recongeler les produits de boulangerie qui ont été décongelés. Cependant, cela risque de les rendre plus secs.

## Lait régulier et lait grand pré (UHT)

**Se conserve jusqu'à 6 semaines au congélateur dans son contenant original NON OUVERT**, sans que sa saveur et sa valeur nutritive en soient trop affectées. Décongelez le lait au réfrigérateur, s'il se sépare lors de la décongélation, vous pouvez le fouetter. Il peut être préférable de l'utiliser pour cuisiner.

# PRÉPARATION DES ALIMENTS

## Œufs

**Omelettes ou œufs brouillés** : Environ 10 œufs pour une tasse de lait, donne 8-9 portions.

- **Au poêlon électrique** : Il est possible de préparer le mélange à omelette la veille et de le conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Cuire à température moyenne pour éviter que ça ne brûle. Déposer dans le réchaud ou laisser le poêlon branché à température "warm".
- **Au four** : Mettre le mélange d'omelette dans un récipient allant au four (ex. : le bac à réchaud de 4 pouces). Mettre au four à 350 °F/180 °C jusqu'à cuisson complète.

**NOTE** : si vous avez des restes. Ne jamais les réchauffer dans le réchaud, ils doivent être réchauffés au micro-ondes ou à la cuisinière et attendre 63° pendant au moins 3 minutes.

**Œufs cuits durs** : Déposer les œufs dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Couvrir et porter à ébullition. Retirer immédiatement du feu pour arrêter l'ébullition et laisser reposer couvert pendant 12 minutes. Égoutter et rincer immédiatement sous l'eau froide courante ou laisser les œufs dans la casserole jusqu'à ce qu'ils soient refroidis. Demander aux enfants de les écailler !

Pour plus d'idées, cliquez ici : **[Fédération des producteurs d'œufs du Québec](#)**

## Boulangerie

Les produits de boulangerie peuvent être servis froids ou grillés. Pour utiliser les croûtes de pain, placer le côté "croûte" vers l'intérieur du sandwich.

## Crêpes

Préparer le mélange à crêpes, comme indiqué dans le mode de préparation sur l'emballage (l'ajout d'huile est facultatif). 1 tasse de mélange donne 12-14 petites crêpes (une petite louche).

La recette recommandée permet d'avoir des crêpes plus nutritives, puisque l'ajout d'œufs et de lait augmente la quantité de protéines dans les crêpes. **Voici quelques alternatives :**

Alternative 1	Alternative 2 :	Alternative 3 :
1 tasse de mélange à crêpes 1 Œuf ½ tasse d'eau ½ tasse de lait	2 tasses de mélange à crêpes 1 compote pomme (100 ml) ¾ tasse d'eau ¾ tasse de lait	2 tasses de mélange à crêpes 1 banane écrasée ¾ tasse d'eau ¾ tasse de lait

## Pain doré

Fouetter 10 œufs et 2 tasses de lait, ajouter un peu de lait si le mélange est trop épais. Tremper les tranches de pain dans le mélange, faire cuire les deux côtés sur la plaque chauffante et déposer dans le réchaud. Vous pouvez servir avec un filet de coulis aux fruits ou de sirop d'érable. On peut préparer le mélange à pain doré la veille, bien le couvrir d'une pellicule plastique et le placer au réfrigérateur pour la nuit. 1 mélange donne 20 portions.

## Céréales ou coupe muesli

- **Les céréales :** Peuvent être servies directement dans le berlingot de lait qu'on ouvre complètement ou dans un bol lavable. Elles peuvent aussi être mangées sèches, sans lait ou avec du yogourt.
- **Les coupes muesli :** Les céréales granolas sont habituellement servies avec du yogourt. Les enfants peuvent mettre eux-mêmes les granolas dans leurs yogourts. Si servi dans un bol ou dans un verre transparent, vous pouvez verser du yogourt, ajouter les céréales granolas par-dessus, faire plusieurs étages et décorer de quelques morceaux de fruits.

## Burritos

Mettre une portion d'œuf au centre d'un burrito, ajouter une tranche de fromage mozzarella ou 1/3 de tranche de fromage jaune, rabattre le bas des tortillas et ensuite les côtés (un côté à la suite de l'autre). Déposer dans le réchaud le temps que le fromage fonde. Servi avec des petites tomates, pourquoi pas!

**Truc :** Pour des tortillas plus souples et faciles à rouler, les faire décongeler à température ambiante.

- **Procédé 1 :** Faire une recette d'omelette, l'avantage de cette méthode est de faciliter le montage et d'éviter le débordement des œufs.

- **Procédé 2** : Faire une recette d'œufs brouillés. Lors de la cuisson, ne pas trop brasser le mélange afin qu'il demeure consistant comme une omelette.

## AJOUTEZ DE LA VARIÉTÉ À VOTRE MENU

### Voici quelques idées et/ou recettes inspirantes :

- **Eau aromatisée** : Préparer un pichet d'eau et ajouter des fruits tranchés et de la glace afin d'inciter les jeunes à découvrir le plaisir de boire de l'eau.
- **Smoothies** : fouetter au mélangeur du yogourt congelé et ajouter des bananes ou autres fruits gelés, du WowButter\*, des épinards, etc., etc., avec un peu d'eau ou du lait.
- **Popsicles de yogourt** : Planter un bâton dans le yogourt et faire congeler. Sortir au moment de servir.
- **\*Le WowButter !** Fait à base de soya, c'est une superbe alternative au beurre d'arachides! Voir [Gestion des allergies et intolérances alimentaires](#) sur le [Coin des écoles](#).
  - **Bateaux de bananes** : Couper les bananes sur le sens de la longueur et tartiner de Wow Butter puis saupoudrer de céréales. Un vrai délice!
  - **Popsicles** : Fouetter au mélangeur, 1 banane, 1 c. à soupe de WowButter, 100g de yogourt et un peu de lait. Verser dans des moules à popsicles puis congeler.
- **Roulés de tortillas**
  - **Sucrés** : Déposer des tranches de pommes dans une tortilla et une tranche de cheddar ou autre fromage.
  - **Salés** : Étendre du houmous sur la tortilla et garnir de fines tranches de carottes ou poivrons de couleur.
- **Plus de légumes** : En crudités, avec une trempette ou dans des recettes de muffin ou pain (ex. : muffin aux carottes, pain aux courgettes). Ajoutez des tranches de concombres sur le classique bagel au fromage à la crème pour une touche de fraîcheur !
- **Plus de fruits** : Ajouter des fruits séchés ou des fruits congelés (dégelés) dans les yogourts ou les céréales, etc.
- **Compote de fruits** : Utiliser des pommes et/ou des poires pour faire de la compote. La compote peut être congelée dans un contenant hermétique.

Exemple de recette :

- 8 tasses de pommes avec ou sans la pelure (bien lavées) et/ou poires.
- ½ tasse d'eau et 1 c. à soupe de jus de citron
- ¼ de c. à thé de cannelle moulue (*facultatif*)
- Faire cuire à feu moyen 15 à 20 minutes puis passer au mélangeur.

- **Pouding au pain et aux pommes** : Utiliser les croûtes et/ou les restes de pain.

Exemple de recette inspirée de la **Fédération des producteurs d'œufs du Québec** :

**1<sup>er</sup> Mélange :**

- 2 c. à soupe (30 ml) de margarine fondue
- 2 pommes moyennes, pelées, évidées et hachées
- 3 tasses (750 ml) de pain de blé entier en cubes

**Fouetter ensemble les ingrédients suivants et ajouter au 1<sup>er</sup> mélange :**

- 4 œufs
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 1/4 tasse (60 ml) de cassonade tassée

**Facultatif :**

- 1/4 tasse (60 ml) de raisins secs ou de canneberges séchées
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue

Verser le mélange dans une plaque de réchaud 4po et cuire au four à 350 °F/180 °C pendant 45 à 55 minutes. Peut être divisé en plus ou moins 16 petites portions. Servir chaud, tiède ou froid.

**Voici quelques liens vers des outils intéressants :**

- [\*\*12 aliments en portion individuelle\*\*](#)
- [\*\*Livre de recettes\*\*](#)
- [\*\*Astuces pour introduire de nouveaux aliments dans votre programme\*\*](#)

Partagez-nous vos belles réussites, qui sait votre bonne idée pourrait être propagée! Voici le lien pour accéder à la page : [\*\*Facebook des bénévoles du Club des petits déjeuners.\*\*](#)