

Astuces et recommandations sur les menus

Vous trouverez dans ce document diverses astuces et recommandations pour vous aider, entre autres, à réduire le gaspillage alimentaire, vous outiller pour une bonne gestion des denrées ainsi que vous renseigner sur la conservation et la préparation d'aliments.

En plus des liens vers les outils de notre section nutrition du **Coin des écoles**, ce document regorge aussi d'idées de recettes qui vous permettront d'ajouter de la variété à vos menus.

Nous vous rappelons que tous les menus offerts par le Club sont basés sur les lignes directrices nutritionnelles du Club qui respectent le Guide alimentaire canadien et les politiques alimentaires scolaires.

Le petit déjeuner doit contenir chaque jour une variété d'aliments nutritifs 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.

Toute transformation de nourriture doit être effectuée à l'école et respecter l'esprit des lignes directrices nutritionnelles du Club, ainsi que les **consignes d'hygiène et de salubrité** du MAPAQ que vous pouvez consulter en tout temps sur le Coin des écoles.

GESTION DES DENRÉES

Les **commandes sont générées automatiquement** en tenant compte des besoins réels de chaque école, 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 élèves) de votre taux de fréquentation.
- Dresser un inventaire rigoureux et identifier les items dont la quantité doit être diminuée.
- Envoyer votre ajustement de commande à votre coordonnateur avant la date limite mentionnée par celui-ci.
- Garder en stock des produits non périssables pour environ 2 matins (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, par exemple pour la relâche scolaire, il est important d'aviser, le cas échéant, votre fournisseur de lait afin de modifier ou d'arrêter la livraison automatique.

- **Évaluer les quantités d'aliments à envoyer en classe :**
 - Utiliser le menu pour inscrire les quantités nécessaires ou la fréquentation quotidienne.
 - Mettre une copie du menu dans chacun des bacs afin que les enseignants y 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 :**
 - Afin d'estimer correctement les quantités requises pour vos déjeuners, la Charte des quantités individuelles recommandées est un bon guide des portions à servir selon l'âge des enfants.
 - Pour un premier service, débiter avec de plus petites portions pour éviter le gaspillage et inviter les enfants à se resservir au besoin.
 - Si vous avez des surplus de nourriture préparée qui ne peuvent être resservis lors d'un prochain petit déjeuner (ex. : pommes coupées, muffins anglais grillés, etc.), les offrir en priorité aux enfants pour le dîner, la collation ou au service de garde. Pour les petits déjeuners suivants, pensez à ajuster les quantités des aliments qui ont généré beaucoup de surplus.
 - Afin d'écouler les surplus, servir un petit déjeuner **TOUSKI** (tout ce qui reste !), en vous assurant de servir des déjeuners qui comportent les 3 catégories d'aliments. Inspirez-vous de l'outil : Gestion de l'inventaire.

CONSERVATION DES ALIMENTS

Il est primordial de faire une bonne rotation des aliments afin de s'assurer que les dates de péremption soient bien respectées. Si toutefois, les dates de péremption se rapprochent ou avant que les aliments commencent à perdre de la fraîcheur, voici quelques trucs et astuces :

Fruits et légumes

Suivez le mûrissement de vos fruits et légumes et au besoin, priorisez le service des fruits et légumes frais qui se conservent moins longtemps ex : les poires.

Faites des compotes avec les restes de fruits. 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.

Pour davantage de trucs et astuces sur la conservation des légumes et fruits, lisez notre article : [Conseils pour conserver les fruits et les légumes.](#)

Fromages

Optez pour des recettes qui mettent le fromage en valeur. Voici quelques idées :

Le classique sandwich au fromage grillé

Mini quiches au fromage et légumes

Strata fromagée aux épinards

Le fromage comme la mozzarella se congèle bien. Idéalement, les couper en portions individuelles ou râpé avant de procéder à la congélation.

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 meilleure apparence après la décongélation) avant de servir dans un bol ou dans un verre. Ceci évite la confusion en lien avec la date de péremption sur le contenant.

Pour servir congelés, simplement mettre un bâton de bois dans chaque contenant individuel de yogourt avant la congélation. Voilà des sucettes glacées au yogourt dont les enfants raffoleront.

Œufs

Œufs à la coque : ne se congèlent pas. Pour diversifier les façons de servir les œufs à la coque, laissez-vous inspirer par notre Fiche inspiration - Œufs cuits durs.

Œufs frais : 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.

Attention :

- **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.**

Quelques idées de recettes à base d'œuf :

- Quesadillas déjeuner
- Bouchées d'omelette au brocoli

Produits de boulangerie à grains entiers.

Afin de maintenir la fraîcheur et d'en allonger la durée de conservation, gardez les produits de boulangerie au congélateur. Ceux-ci doivent être dégelés à la température ambiante afin de retrouver leur texture moelleuse.

Il est possible de recongeler les produits de boulangerie qui ont été décongelés. Cependant, cela risque de les rendre un peu plus secs.

Pour utiliser les croûtes de pain ou le pain séché, essayez notre recette de Pain doré aux petits fruits.

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. Décongeler 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. Ceux-ci doivent être réchauffés au micro-ondes ou à la cuisinière. Attendre pendant au moins 3 minutes avant de servir.

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](#)**.

Produits de boulangerie

Les produits de boulangerie peuvent être servis froids ou grillés.

Astuce : Pour utiliser les croûtes de pain, moins populaires, placer le côté "croûte" vers l'intérieur du sandwich !

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. Un 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 le service se fait 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 frais.

Burritos

Mettre une portion d'œuf au centre d'une tortilla, 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 après l'autre). Déposer dans le réchaud le temps que le fromage fonde.

Astuce : Soyez originaux ; servez-les avec des petites tomates !

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** : Les combinaisons d'aliments dans les smoothies sont infinies ! Notre livre de recettes contient une section entière sur les smoothies afin de vous inspirer. Tentez l'expérience du smoothie vert avec cette superbe recette à base de mangue et d'ananas : smoothie vert au tofu.
- **Popsicles de yogourt** : Planter un bâton dans le yogourt et faire congeler. Sortir seulement au moment de servir.
- **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.
- **Fiche inspiration** : Pour d'autres idées inspirantes, consultez notre fiche sur le Beurre de soya

*Le WowButter ! Fait à base de soya, c'est une superbe solution de remplacement au beurre d'arachides !

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 !

- Lisez notre article d'infolettre sur le sujet: [Comment intégrer les légumes au petit déjeuner](#)
- Consultez notre [Fiche inspiration – Carottes nantaises](#)

Plus de fruits : Variez les formes et les couleurs. Faites des dégustations de fruits peu connus. Ajoutez des fruits séchés ou des fruits congelés (dégelés) dans les yogourts ou les céréales, etc. Laissez-vous inspirer par nos fiches:

- [Fiche inspiration – Raisins secs](#)
- [Fiche inspiration - Pommes](#)

Compote de fruits : Variez votre utilisation de la compote de fruits : [Fiche inspiration – Compote de pommes.](#)

RÉDUISEZ VOTRE EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

- **Utiliser de plus 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.

Voici quelques liens vers des outils intéressants :

- [Idées d'aliments faciles à servir](#)
- [Livre de recettes](#)
- [Astuces pour introduire de nouveaux aliments dans votre programme](#)
- [Échangez ceci...par cela!](#)

Partagez avec nous vos propres trucs et astuces ! Qui sait, votre bonne idée pourrait être diffusée! Voici le lien pour accéder au groupe Facebook des bénévoles du Club, au Québec : [Facebook des bénévoles du Club des petits déjeuners.](#)

