



COUSCOUS À DÉJEUNER DES TROPIQUES

Si vous n'avez jamais envisagé de manger du couscous pour le déjeuner, cette recette de céréales chaudes à saveur tropicale, accompagnées d'une garniture de yogourt, vous fera changer d'idée et ensoleillera vos matins.

4 PORTIONS PRÉP. 5 MIN CUISSON 5 MIN



Découvrez plus de recettes nutritives sur
consommezassez.ca/plus



SALADE DE PÂTES ET D'EDAMAMES

Non seulement cette salade-repas constitue un délicieux souper, mais elle vous fera également un excellent lunch le lendemain.

6 PORTIONS PRÉP. 10 MIN



Découvrez plus de recettes nutritives sur
consommezassez.ca/plus



PARFAITS À DÉJEUNER AUX PETITS FRUITS

Ces parfaits à déjeuner sont tout à fait pratiques. L'avoine deviendra plus tendre après avoir séjourné au frigo toute la nuit et vous obtiendrez un déjeuner délicieux, nutritif et prêt à manger le matin venu.

4 PORTIONS PRÉP. 10 MIN CUISSON 2 À 3 MIN RÉFRIG. 8 HEURES



Découvrez plus de recettes nutritives sur
consommezassez.ca/plus

INGRÉDIENTS

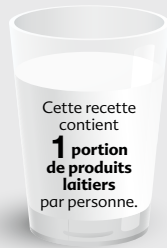
1 tasse	250 ml	de gros flocons d'avoine
¼ tasse	50 ml	d'amandes, de pacanes ou de noix de Grenoble hachées (facultatif)
1 c. à table	15 ml	de graines de lin moulues (facultatif)
3 tasses	750 ml	de yogourt nature
3 c. à table	45 ml	de sucre blanc ou de cassonade tassée
1 c. à thé	5 ml	d'extrait de vanille
2 tasses	500 ml	de bleuets, de fraises tranchées, de framboises ou d'un mélange des trois, frais ou surgelés

PRÉPARATION

Dans une poêle, à feu moyen, griller les flocons d'avoine et les noix (facultatif), en remuant constamment, de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit doré et dégage ses arômes. Transférer immédiatement dans un bol et laisser refroidir. Incorporer les graines de lin (facultatif).

Dans un bol, fouetter le yogourt avec le sucre et la vanille.

Étager, en alternance, des couches du mélange d'avoine, de yogourt et de petits fruits dans quatre contenants individuels réutilisables de 1½ tasse (375 ml) ou dans quatre grands verres. Fermer le tout à l'aide d'un couvercle ou d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant au moins 8 heures. Les parfaits se conservent jusqu'à 2 jours.

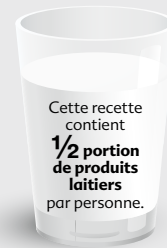


INGRÉDIENTS

3 tasses	750 ml	d'edamames ou de petits pois surgelés, dégelés
3 tasses	750 ml	d'orecchiettes cuites ou autres pâtes courtes
3 c. à soupe	45 ml	d'huile d'olive
1 c. à soupe	15 ml	de vinaigre balsamique blanc ou de vinaigre de vin blanc
2		zeste d'un citron, finement râpé
7 oz	200 g	branches de céleri, en petits dés
5 oz	150 g	de tomates cerises, en quartiers
⅓ tasse	75 ml	de fromage Havarti ou de Cheddar moyen, en petits dés
		de basilic frais, ciselé
		poudre de chili, au goût (facultatif)

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger délicatement tous les ingrédients et assaisonner au goût.



INGRÉDIENTS

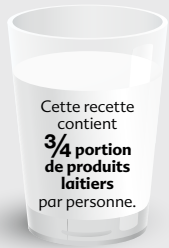
¼ tasse	50 ml	de mangue séchée, hachée
2 c. à table	30 ml	de noix de coco non sucrée, râpée (facultatif)
2 tasses	500 ml	de lait
1 tasse	250 ml	de couscous de blé entier
1 tasse	250 ml	de yogourt nature
1 c. à table	15 ml	de cassonade tassée ou de miel liquide
½ c. à thé	2 ml	d'extrait de vanille
2		bananes, tranchées

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger la mangue avec la noix de coco (facultatif) et le lait; amener presque au point d'ébullition, à feu moyen, en remuant souvent. Incorporer le couscous; retirer du feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes.

Entre-temps, dans un bol, fouetter le yogourt avec la cassonade ou le miel et la vanille.

À l'aide d'une fourchette, incorporer délicatement les bananes au couscous, en remuant. Déposer dans des bols et garnir de la préparation au yogourt.



CONSEILS :

- ★ Si vous utilisez des petits fruits surgelés, veillez à ne pas les faire décongeler avant d'assembler les parfaits, puisqu'ils pourraient donner au yogourt une couleur allant du mauve au rouge.
- ★ Préparez vos parfaits dans de petits pots Mason pour en faire des déjeuners à emporter !

CONSEILS :

- ★ Ajoutez une touche de couleur supplémentaire en mettant des tomates cerises jaunes et violettes, en plus ou à la place des tomates rouges.
- ★ Vous n'avez pas de tomates cerises sous la main ? Il suffit de couper n'importe quelle variété de tomate fraîche en petits dés !

CONSEILS :

- ★ Si vous ne prévoyez pas manger tout le couscous, ajoutez les tranches de banane seulement aux portions que vous mangerez immédiatement et réfrigérez séparément le couscous et le yogourt restants dans des contenants hermétiques. Ils se conserveront jusqu'à 2 jours.
- ★ Vous n'aurez qu'à réchauffer le couscous au micro-ondes ou à le servir froid en ajoutant du lait en quantité nécessaire pour l'humidifier, puis à y ajouter les tranches de banane restantes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion :

384 calories | 18 g de protéines | 59 g de glucides
9 g de matières grasses | 7 g de fibres | 131 mg de sodium
386 mg de calcium

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion :

343 calories | 17 g de protéines | 28 g de glucides
19 g de matières grasses | 4,8 g de fibres | 208 mg de sodium
235 mg de calcium

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion :

359 calories | 14 g de protéines | 67 g de glucides
5 g de matières grasses | 6,3 g de fibres | 104 mg de sodium
286 mg de calcium



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Septembre 2016



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA