

# J'♥ déjeuner

## Comment préparer un déjeuner nourrissant?

Suivez la **RÈGLE 3 sur 4**

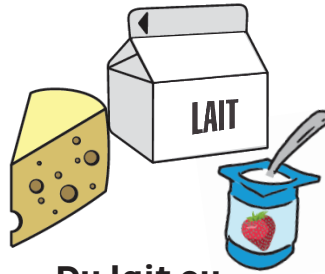
Un déjeuner doit contenir des aliments choisis dans **au moins 3 des 4 groupes** d'aliments suivants :



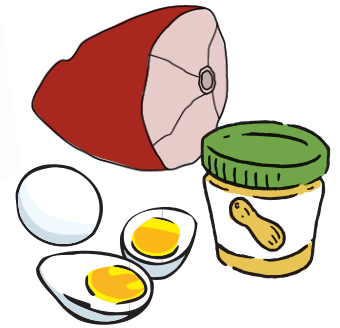
Un fruit



Des produits céréaliers



Du lait ou un substitut



De la viande ou un substitut

## Quelques idées pour varier le déjeuner

### La torpille



1 petit tortilla de blé entier

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide

1 petite banane

### Le réconfortant

Seulement 90 secondes au micro-ondes



80 ml (1/3 tasse) de gruau

30 ml (2 c. à soupe) de fruits séchés

160 ml (2/3 tasse) de lait

### La toute garnie



1 gaufre de blé entier

1 petit yogourt

125 ml (1/2 tasse) de petits fruits

Accompagnez ces déjeuners de :



Lait

ou



Jus 100 % pur

## Recettes à découvrir

### Burrito déjeuner

#### Ingrédients

2 petites tortillas de blé entier  
2 œufs  
30 ml (2 c. à table) de lait  
Poivre (au goût)  
Fromage râpé (au goût)  
Salsa ou tomate en cubes (au goût)  
Laitue, oignon, poivron vert (au goût)



#### Préparation

1. Faire une omelette (2 œufs, 30 ml de lait) et la cuire dans un poêlon légèrement beurré (poivrer au goût).
2. Chauffer les tortillas au micro-ondes pendant 20 secondes.
3. Répartir l'omelette sur les 2 tortillas, saupoudrer de fromage râpé et ajouter les autres ingrédients (au goût).
4. Rouler et servir.

Recette adaptée de : « Recettes rapides pour le déjeuner », [www.adosanté.org](http://www.adosanté.org)



### Demi-bagel tout garni

#### Ingrédients

2 bagels, coupés en deux sur la longueur  
Beurre, au goût  
2 pommes lavées, non pelées, et coupées en fines tranches  
2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue  
250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 450° F (220° C) et couvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Tartiner de beurre chaque demi-bagel, puis les déposer sur la plaque à biscuits.
3. Recouvrir de fines tranches de pommes, saupoudrer de cannelle, puis garnir de fromage cheddar râpé.
4. Faire cuire dans le four préchauffé pendant environ 5 minutes.

#### Donne 4 portions

Recette tirée de : « Déjeuners + collations + lunchs, Guide pratique... et sympathique! », Les Producteurs laitiers du Canada, décembre 2011.

### Frappé aux fraises

175 ml (¾ de tasse) de jus de pomme  
⅓ de banane  
150 ml (⅔ de tasse) de fraises congelées  
30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature ou à la vanille

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur (*blender*). Réduire en purée et servir.

