

# La souris verte

Temps de  
préparation

10

minutes



## Ingrédients

- 1 poire
- 2 feuilles d'ananas
- Une dizaine de raisins verts
- 2 raisins bleus
- 2 clous de girofle
- 1 fraise

## Valeurs nutritives



La poire: source élevée de fibres, source de potassium

Les raisins: bonne source de potassium, contient des antioxydants

Tailler 2 feuilles d'ananas en forme d'oreilles.

Pratiquer de chaque côté de la poire une incision épousant la forme de la base des feuilles.

Insérer les feuilles dans les fentes.

Couper deux rondelles de raisins pour les yeux.

Les fixer à l'aide des deux clous de girofle. (Faire d'abord les trous à l'aide d'un cure-dent pour faciliter la pose).

Couper un raisin bleu en deux et fixer une moitié à l'aide d'un cure-dent pour former le nez.

Pour les pattes, poser deux demi fraises sur l'assiette.

Enfiler des raisins verts sur un fil de métal ou un cure-pipe et le piquer dans la poire pour former la queue.



# Le dragon

Temps de  
préparation

15

minutes



Couper le brocoli et le placer dans un petit récipient ou utiliser un chou rouge complet.

Couper un concombre anglais en deux et fixer la tête au cou à l'aide d'un cure-dent.

Fixer le cou au corps à l'aide de deux autres cure-dents.

Pour la tête :

Tailler une fente à l'extrémité de la tête.

Couper une lanière de poivron rouge en biseau et la glisser dans la fente.

Insérer trois cure-dents sur la tête et y mettre les piments rouges pour faire la crête.

Insérer deux clous de girofle sur le bout du nez.

Fixer les yeux à l'aide de deux autres clous de girofle sur deux canneberges.

Pour le corps :

Couper les morceaux de fromage en cubes et les fixer à l'aide de cure-dents sur le brocoli ou le chou rouge.

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir avec une trempette.

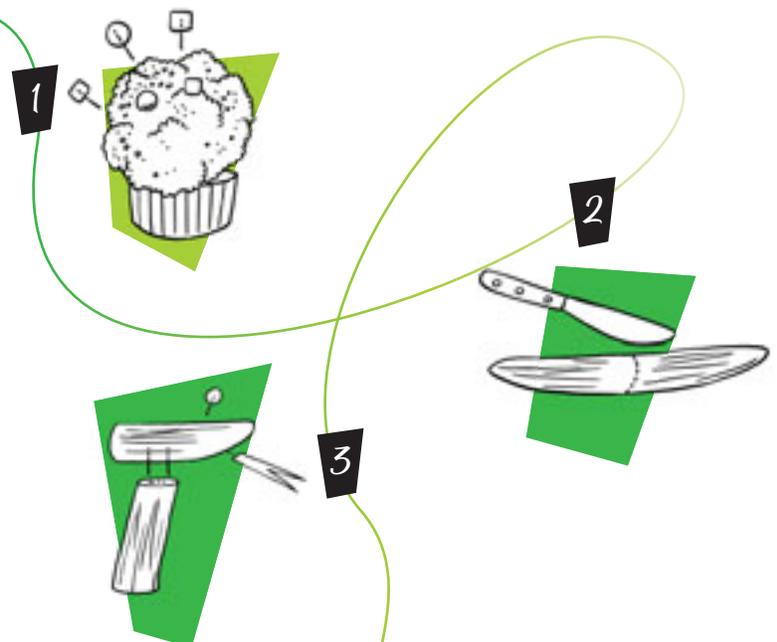
## Ingrédients

- 1 brocoli (ou 1 chou rouge)
- 1 concombre anglais (assez long)
- Des tomates cerises
- 3 piments forts rouges
- 2 canneberges
- 4 clous de girofle
- Des cure-dents
- Un morceau de fromage, au choix, coupé en cubes
- Un petit morceau de piment rouge pour la langue

## Valeurs nutritives

Le brocoli : excellente source de vitamine C et de potassium, bonne source d'acide folique.

Le chou rouge : excellente source de vitamine C et d'acide folique, bonne source de potassium



# Le hériSSon

Temps de  
préparation

20

minutes



## Ingédients

- ½ ananas (coupé sur la longueur)
- Grappe de raisins verts
- 1 fraise
- 2 raisins bleus

## Valeur nutritive

L'ananas: bonne source de vitamine C

Couper le feuillage de l'ananas.

Couper l'ananas en deux dans le sens de la longueur.

Du côté de la tête de l'ananas, faire une incision d'environ un centimètre de profondeur au quart de l'ananas.

Peler l'extrémité pour découvrir la chair de la tête. Arroser de jus de Citron.

Planter des cure-dents sur le dos du hériSSon et y piquer des raisins verts.

Fixer deux raisins bleus à l'aide de cure-dents pour les yeux et une demi-fraise pour la bouche.



1

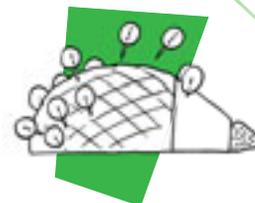
2



3



4



# La Chenille

Temps de  
préparation

20

minutes

## Ingrédients

- 7 gros champignons blancs
- 1 concombre
- 1 raisin sec
- 2 branches de ciboulette
- 2 canneberges
- 3 brochettes en bois

## Valeurs nutritives

Les champignons : source de potassium

Les canneberges : source de vitamine C, contient des antioxydants



Peler les **Champignons** et enlever les queues.

Trancher le **ConCombre** en tranches assez épaisses et égales, en gardant une extrémité pour former la queue.

Sur une brochette de bois, enfiler, en alternant, les **Champignons** et les tranches de **ConCombre**. Terminer par la tête.

Fixer un **raisin sec** pour la bouche et deux **Canneberges** à l'aide d'un demi cure-dent pour les yeux.

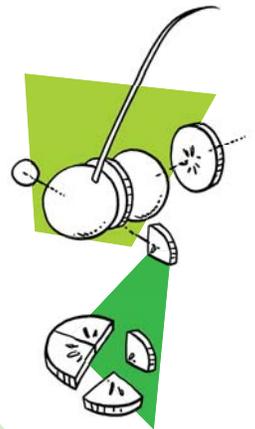
Enfiler deux tiges de **Ciboulette** sur deux brochettes en bois et les fixer sur la tête pour faire les antennes.

Couper le reste des rondelles de **ConCombre** en 4 parts égales et les disposer autour de la chenille pour faire les pattes.

1



2



# Le rallye

## Formule 1

Temps de  
préparation

15

minutes



### Ingédients

- 1 tomate
- 2 tranches de citron
- 3 raisins secs
- 5 feuilles de bébé épinard
- 1 champignon blanc
- 1 petit bouquet de persil frais
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge

### Valeurs nutritives

La tomate : bonne source de vitamine C, source de vitamine A

Le citron : excellente source de vitamine C

Les épinards : excellente source d'acide folique et de vitamine A, source de vitamine C et de fer

À l'aide de cure-dents, fixer les deux tranches de Citron à la tomate.

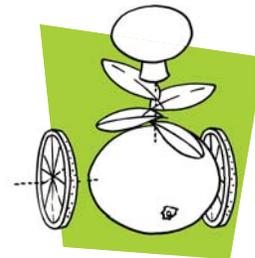
Sur un autre cure-dent, enfiler les 5 feuilles d'épinard et les disposer en corolle.

Ensuite, fixer le Champignon et piquer le tout sur la tomate.

Insérer deux Clous de girofle pour les yeux, une Canneberge pour la bouche et un petit bouquet de persil sur la tête pour les cheveux.

Fixer les raisins secs en guise de boutons à l'aide d'un demi cure-dents.

1



# Le rallye

## Formule 2

Temps de  
préparation

15

minutes



### Ingédients

- 1 concombre
- 4 rondelles de carotte
- 1 canneberge
- 1 tomate cerise
- 1 champignon
- 2 clous de girofle
- Un peu de persil frais
- 4 raisins secs

### Valeurs nutritives

Les tomates cerises :  
bonne source de vitamine C,  
source de vitamine A

Les raisins secs :  
bonne source de potassium,  
source de fer et de fibres

Couper un morceau de **ConCombre** d'environ 10 cm de long.

Couper 4 tranches de **ConCombre** dans le reste du **ConCombre**.

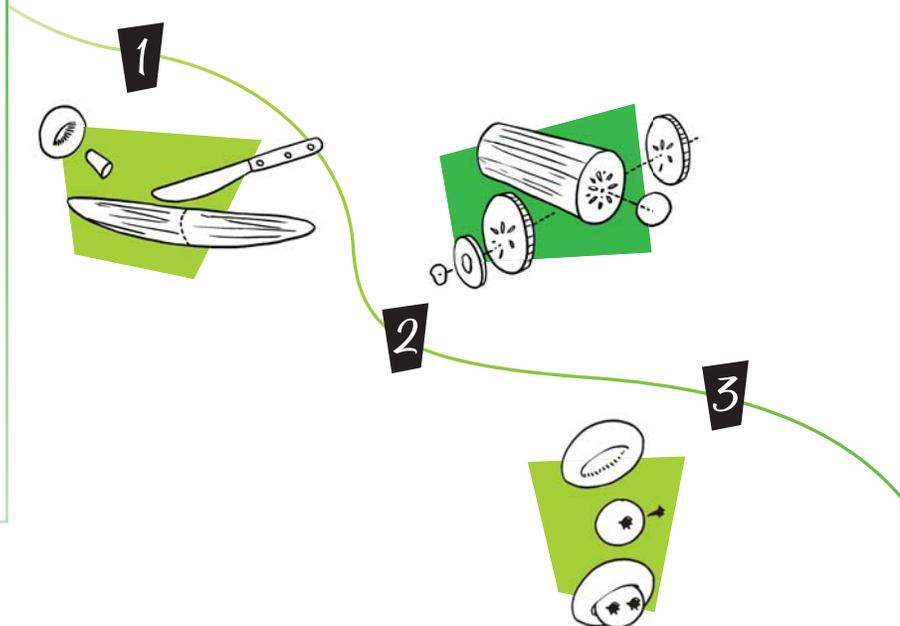
Enfiler sur un cure-dent une rondelle de **Carotte**, une rondelle de **ConCombre** et le fixer sur le corps de la voiture. Transpercer le **ConCombre** et fixer les roues de l'autre côté.

Décorer les roues de raisins secs.

Répéter l'opération pour les roues arrières.

Mettre la tête d'un **Champignon** sur une **tomate Cerise** et la fixer dans le morceau de **ConCombre** à l'aide d'un demi cure-dent.

Garnir le cou d'un peu de **persil frais** et piquer deux **clous de girofle** pour les yeux.



# Le rallye

## Formule 3

Temps de  
préparation

10

minutes



### Ingédients

- ½ carotte
- 4 tranches de concombre
- Une fleur de brocoli
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge
- 4 mûres

### Valeurs nutritives

La carotte : excellente source de vitamine A, source de potassium

Couper un morceau de **Carotte** d'environ 10 cm de long.

Pour chacune des roues, couper une tranche de **ConCombre** et l'enfiler sur un cure-dent.

Fixer les roues sur la **Carotte**.

Décorer les roues avec quatre **mûres** et l'avant de la voiture avec une **Canneberge**.

Fixer un morceau de **brocoli** pour la tête et 2 **Clous de girofle** pour les yeux.

Décorer les roues avec quatre **mûres**.

1



2



# Frisou

Temps de  
préparation

20

minutes

## Ingédients

- 1 chou vert (ou rouge)
- Botte de persil frais
- 2 olives noires
- 1 concombre
- Lanière de poivron rouge
- 2 champignons
- Des légumes, au choix, pour une trempette

## Valeurs nutritives

Le chou rouge : excellente source de vitamine C et d'acide folique, bonne source de potassium



Nettoyer, couper et présenter les légumes crus dans un plateau.

Couper le haut du Chou, l'évider et le remplir d'une trempette.

Remettre le couvercle.

Décorer le Chou en fixant :

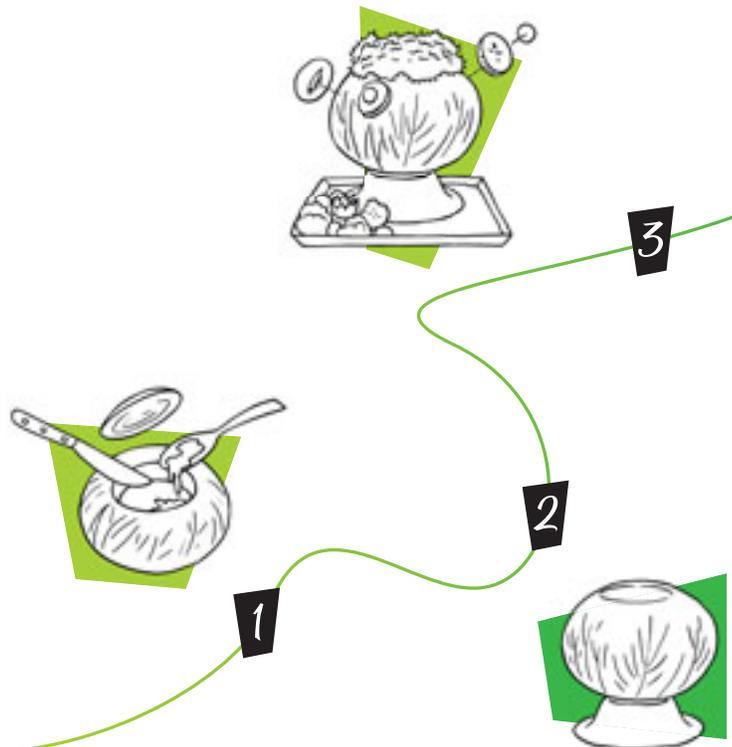
- deux rondelles de ConCombre et deux olives noires avec des cure-dents pour les yeux ;
- deux Champignons pour les oreilles ;
- un peu de persil

pour le nez ;

- un morceau de poivron rouge pour la moustache ;
- une botte de persil pour les cheveux.

Déposer le Chou sur un bol renversé pour qu'il surplombe le plateau de légumes.

Au moment de servir, ôter le couvercle pour présenter la trempette.



# La Croisière

Temps de  
préparation

20

minutes



## Ingédients

- ½ melon d'eau
- 3 kiwis
- 3 tranches d'ananas frais
- Une dizaine de raisins verts
- Une dizaine de mûres (ou bleuets)
- 1 tranche d'orange
- 1 petit parasol pour la décoration

## Valeurs nutritives

Le melon d'eau : bonne source de vitamine C, source de vitamine A et de potassium  
L'orange : excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique, source de potassium  
Les bleuets : source de vitamine C, de potassium et de fibres

Couper le **melon d'eau** en deux.

Séparer l'intérieur en quatre ou cinq parties égales.

Creuser chacune d'elles à l'aide d'une cuillère à melon (réserver le **melon**).

Laver et couper les autres **fruits**.

Remplir les parties et décorer le centre d'une tranche d'**orange**.

Servir frais.



1



2

# La galère

Temps de  
préparation

10  
minutes



## Ingédients

- ½ papaye
- 250 ml (1 tasse) de salade de fruits frais maison
- Quelques feuilles de chou vert et rouge
- 3 canneberges
- 3 brochettes en bois
- Couscous (facultatif)

## Valeurs nutritives

La papaye : excellente source de vitamine C et de vitamine A, bonne source de potassium

Évider une demi-papaye et la remplir d'une salade de fruits frais.

Piquer les brochettes dans les feuilles de chou pour former les voiles et les fixer sur le bateau.

Les surmonter des canneberges.

Déposer la papaye ainsi décorée sur un lit de couscous (facultatif).

Les petits bateaux sont faits de feuilles d'endive farcies de trempette.



1



2



3

# Le Clown

Temps de  
préparation

10  
minutes



## Ingédients

- 1 melon miel
- 2 oranges
- 2 kiwis
- 1 fraise
- 1 pamplemousse rose
- 10 framboises
- 4 boules de melon d'eau

## Valeurs nutritives

Le melon miel: bonne source de potassium et de vitamine C, source d'acide folique  
Le pamplemousse rose: excellente source de vitamine C, source de potassium  
La framboise: source de vitamine C et de fibres, contient des antioxydants

Couper le haut du melon, l'évider et conserver les morceaux pour la salade de fruits.

Remplir le melon de salade de fruits et remettre le couvercle.

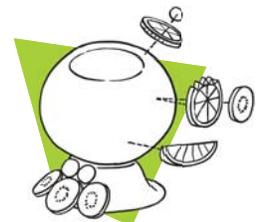
Décorer le clown en fixant les pièces à l'aide de cure-dents.



2



1



3

Québec

© Gouvernement du Québec, 2005

# L'île aux Saveurs

Temps de  
préparation

15  
minutes



## Ingrédients

- 1 cantaloup
- 2 oranges
- Une vingtaine de framboises
- Une trentaine de raisins rouges
- Une trentaine d'olives vertes entières
- Des cubes de fromage, au choix
- 1 mûre

## Valeurs nutritives

Le cantaloup : excellente source de vitamine C et A, bonne source de potassium, source d'acide folique  
Les mûres : source de vitamine C, d'acide folique, de potassium et de fibres, contient des antioxydants

La base est formée d'un **Cantaloup** coupé aux trois quarts.

Commencer le montage par le bas avec les **raisins**.

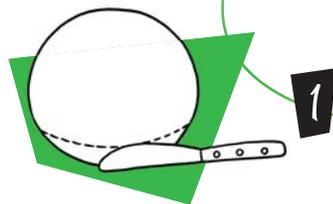
Fixer les ingrédients à l'aide de cure-dents.

Alterner une rangée de **fromage** avec une rangée d'**olives**.

Terminer par une demi-**orange** et une **mûre**.

Décorer avec des **framboises** fraîches.

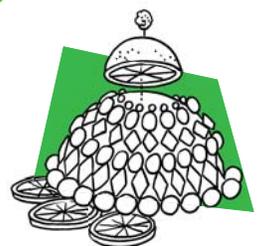
Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



1



2



3

Québec

# Le festin des lapins

Temps de  
préparation

25

minutes



## Ingrédients

- 1 laitue frisée
- 3 poires
- 1 raisin bleu
- 2 raisins verts
- Quelques tomates cerises
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage cottage
- 12 raisins secs
- Fromage cheddar
- Des légumes lavés et coupés, au choix, pour une trempette (voir recettes de trempettes p.46)

## Valeurs nutritives

La laitue frisée : bonne source de vitamine A, source d'acide folique, de vitamine C et de potassium

Dans une grande assiette, faire un lit de **laitue**.

Pour former les lapins : Couper les **poires** en deux.

Utiliser un **demi-raisin** pour le museau, deux **raisins secs** pour les yeux et deux triangles de **fromage** pour les oreilles.

Fixer le tout à l'aide de cure-dents ou de demi cure-dents.

Déposer les lapins sur le lit de **laitue**.

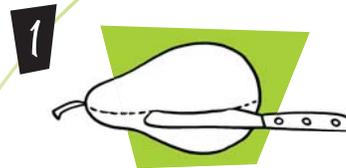
Former chaque queue avec une cuillerée à thé de **fromage Cottage**.

Placer la **trempette** de votre choix au centre de l'assiette.

Disposer des **légumes** sur le lit de **laitue**.

Décorer avec des **tomates Cerises**.

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



# Le sorcier

Temps de  
préparation

10

minutes



## Ingédients

- 250 g de couscous
- 1 verre d'eau chaude
- 1 oignon vert
- 2 tomates
- 1 concombre
- Du persil frais haché
- De la menthe fraîche hachée
- Sel et poivre, au goût
- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Feuilles d'épinard
- Fenouil

## Valeurs nutritives

Le concombre : source de potassium, de vitamine C, de vitamine A et d'acide folique

Dans un grand bol, mélanger le **CousCous** et l'eau chaude.

Laisser reposer quelques minutes.

Ajouter les **légumes** coupés en petits morceaux et les **épices**.

Mélanger délicatement à l'aide d'une fourchette.

Ajouter l'**huile** et le **Citron**.

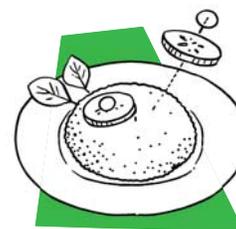
Réfrigérer deux à trois heures.

Avant de servir, décorer avec du **ConCombre** et deux **demi-olives** (pour les yeux), des feuilles de **menthe** ou d'**épinard** (pour les cheveux) et d'un petit morceau de **tomate** (pour la bouche).

1



2



# La Cabane

## à fruits



Temps de  
préparation

15

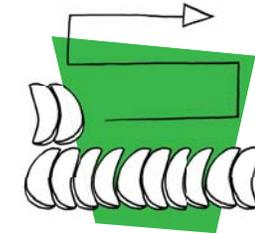
minutes

Trancher les **pommes** et les disposer en rangées pour faire la maison.

Les arroser de jus de **Citron** pour éviter qu'elles ne brunissent.

Trancher les **fraises** et les disposer en triangle pour former le toit.

Couper les **kiwis** et l'**orange** en tranches, et décorer la maison.



1



2

### Ingrédients

- 14 fraises
- 1 ½ pomme
- 2 tranches d'orange
- 1 kiwi

### Valeurs nutritives

Les fraises : excellente source de vitamine C, source de potassium

Le kiwi : excellente source de vitamine C, source de fibres et de potassium

# Tomber

## dans les pommes

Temps de  
préparation

10

minutes

Valeurs nutritives 🍏 🍏

La pomme : source de potassium, de vitamine C  
et de fibres



Une *pomme* décorée dans  
une boîte à lunch est  
beaucoup plus attrayante  
et appétissante.

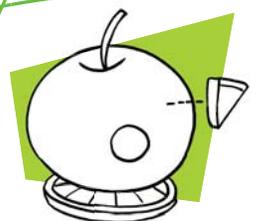
Laissez aller votre  
imagination et créez vos  
propres personnages!



1



2



3



Québec

© Gouvernement du Québec, 2005

# Mme Chouffe

Temps de  
préparation

10

minutes

## Ingédients

- 1 chou-fleur
- 1 carotte
- 2 champignons
- 1 piment rouge
- 2 petites courgettes
- 1 olive noire tranchée
- Feuillage de fenouil ou persil

## Valeurs nutritives

Le poivron : excellente source de vitamine C et A, source de potassium

La courgette : bonne source de potassium, source de fibres, de vitamine C, d'acide folique



À l'aide de cure-dents, fixer les yeux (deux extrémités de Courgettes et deux morceaux d'olive), les oreilles et le nez de Mme Chouffe.

Découper une bouche dans un poivron rouge et la fixer avec des cure-dents.

Déposer la verdure de fenouil ou le persil sur la tête pour former la chevelure.

Pour déguster, couper en morceaux et servir avec une trempette.

1



2



Québec

© Gouvernement du Québec, 2005

# Le feu d'artifice

Temps de  
préparation

10

minutes



Piquer les légumes sur une brochette de bois que vous insérez dans un demi-melon d'eau pour réaliser ce feu d'artifice.

Servir avec la trempette de votre choix.

## Ingédients

- ½ melon d'eau
- Chou-fleur
- Brocoli
- Mini-carottes
- Branche de céleri
- Feuillage de céleri
- Légumes crus, au choix
- Brochettes en bois

## Valeurs nutritives

Le chou-fleur: bonne source de vitamine C, source de potassium et d'acide folique

Le céleri: source de potassium



1



# Cocktail

## de jus de fruits

Temps de  
préparation

5

minutes

Les jus de fruits et de légumes présentés dans un beau verre et agrémentés de petites brochettes de fruits ou de légumes sont tellement plus appétissants!

Voici quelques recettes:



### Smoothie bananamangue

(donne 3 tasses)

#### Ingrédients

- 1 mangue
- ½ banane
- 125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille
- 250 ml (1 tasse) de lait
- Jus de citron au goût

#### Valeurs nutritives 🍎 🍌

La mangue: excellente source de vitamine A, bonne source de vitamine C, source de fibres.

La banane: excellente source de potassium, source de vitamine C

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité et servir dans un verre immédiatement.

Garnir d'une brochette de fruits frais.

### Cocktail pour les vampires

(donne 3 tasses)

#### Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de jus de canneberges
- 375 ml (1 ½ tasse) de fraises fraîches ou surgelées

#### Variante:

Remplacer les fraises par d'autres petits fruits (bleuets, framboises) surgelés.

#### Suggestion:

Ajouter 2 c. à soupe de poudre de lait éCrémé pour une texture crémeuse.

Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité et servir dans un verre immédiatement.

Garnir d'une brochette de fruits frais.

# Cocktail

## de jus de légumes

Temps de  
préparation

5

minutes



### Jus de légumes Citronné

(donne 3 tasses)

#### Ingédients

- 750 ml (3 tasses) de jus de légumes maison ou acheté
- 1 citron coupé en tranches

Dans un pichet, verser le jus de légumes et déposer les tranches de Citron.

Réfrigérer 1 heure pour que les saveurs se mélangent.

Servir dans des verres décorés de tranches de Citron ou de brochettes de légumes.

### Jus de légumes fruité

(donne 3 tasses)

#### Ingédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de jus de légumes maison ou acheté
- 375 ml (1 ½ tasse) de jus d'orange ou de jus d'orange et mangue
- Glaçons

Mélanger les deux sortes de jus et servir avec des glaçons et des décorations de fruits et légumes.

# La trempette

## Trempette Colorée

Mélanger tous les ingrédients (sauf le **poivron**) et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Garnir de petits dés de **poivron**.

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise légère
- 1 petite carotte râpée
- 1 oignon vert émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- Persil frais au goût
- Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poivron de couleur en petits dés

## Trempette feu vert

Réduire les **avocats** en purée au robot culinaire. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

### Variante:

On peut aussi ajouter une **tomate** en dés ou du **poivron** à la recette.

### Ingrédients

- 4 avocats bien mûrs
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
- Persil frais au goût
- Sel et poivre

# Le ChocoLat

et les fruits...  
de bons amis



## Fondue au ChocoLat noir

### Ingédients

- 500 g de chocolat noir
- 300 ml de lait écrémé évaporé (1 boîte)
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Fruits frais en morceaux

Faire fondre à feu très doux  
(de préférence au bain-marie)  
le **ChocoLat** noir dans  
le **lait évaporé** et le **lait**.

Ajouter le **SuCré**.

## Pouding maison au ChocoLat

### Ingédients

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 50 g de chocolat noir
- 60 ml (¼ de tasse) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Fruits frais en morceaux

Amener 400 ml de **lait** à ébullition  
dans un bain-marie.

Ajouter le **ChocoLat** noir et faire fondre  
en brassant.

Diluer la fécule dans 100 ml de **lait**,  
y ajouter le **SuCré** et bien mélanger.  
Incorporer le tout au premier mélange  
et cuire au bain-marie à feu lent jusqu'à  
ce que le mélange épaississe.

Laisser bouillir environ 2 minutes.

Refroidir, mélanger au fouet et verser dans  
des bols à dessert, puis réfrigérer. Servir avec  
des **fruits** frais.