

Guide pour bonifier l'offre alimentaire lors d'événements spéciaux et de fêtes populaires



Dans ce guide :

<i>Introduction</i>	2
<i>Par où commencer</i>	3
<i>Les à-côtés</i>	3
<i>Suggestions</i>	4
<i>Stratégies et astuces</i>	5
<i>Repas thématiques</i>	6
<i>Au fil des saisons</i>	7
<i>Hygiène et salubrité</i>	8
<i>Grille d'évaluation</i>	10
<i>Recettes</i>	11
<i>Pour en savoir plus</i>	28
<i>Références</i>	29

Introduction

De nos jours, les gens sont de plus en plus conscientisés aux bienfaits d'une saine alimentation. Les Québécois ont un intérêt grandissant à cet égard et plusieurs tentent de mieux s'alimenter. Ce guide a été conçu pour vous aider à bonifier l'offre alimentaire lors d'événements spéciaux ou de fêtes populaires afin de donner la possibilité aux gens de faire des choix alimentaires sains.

Il s'adresse particulièrement aux comités organisateurs de fêtes municipales, de fêtes familiales, de campagnes promotionnelles, de collectes de fonds ou toute autre activité organisée par divers milieux. Aidez-nous à bonifier l'offre alimentaire dans la Capitale-Nationale en proposant des alternatives nutritives lors de ces fêtes. De cette manière, vous serez un exemple à suivre et contribuerez à l'adoption de saines habitudes de vie par la population.



**Certes, il est vrai que cela semble
« plus facile à dire qu'à faire ».**

**C'est pourquoi ce guide pratique
vous offre notamment :**

- ◆ Une liste d'aliments sains
- ◆ Des stratégies de vente
- ◆ Des conseils pour minimiser les coûts
- ◆ Des exemples de menus savoureux, nutritifs et originaux
- ◆ Des renseignements pour diminuer les risques d'intoxications alimentaires
- ◆ Une grille d'évaluation des menus
- ◆ Quelques recettes simples et faciles à réaliser

Par où commencer: le fameux « hot-dog »

Si vous organisez un événement dont le mets principal est, par exemple, le traditionnel « hot-dog », rien ne vous empêche d'offrir des aliments plus sains en accompagnement.

Vous augmenterez ainsi la valeur nutritive de votre menu « hot-dog » et permettrez à ceux qui le désirent d'obtenir un repas plus complet.

Voici quelques suggestions :



- ◆ Proposez des légumes comme condiments : morceaux de tomates, oignons, poivrons, laitue, etc.
- ◆ Optez pour du pain de blé entier.
- ◆ Achetez des saucisses réduites en sodium et en gras.
- ◆ Pensez également aux saucisses au tofu pour satisfaire tous les goûts.
- ◆ Offrez du fromage (de préférence 20 % de matières grasses et moins).
- ◆ Servez le hot-dog avec un accompagnement de crudités diverses (mini-carottes, chou-fleur, brocoli, céleri, etc.).

Le hot-dog, ça se remplace aussi!

- ⇒ Pain à la viande
- ⇒ Guedille au poulet ou aux œufs
- ⇒ « Grilled-cheese » fait de pain de blé entier et de fromage cheddar blanc
- ⇒ « Chili-dog » (mélange de chili dans un pain à hot-dog)

D'autres à-côtés à mettre au menu

Lors d'événements spéciaux, on insère souvent, par habitude, plusieurs aliments peu nutritifs au menu. Vous pouvez offrir des collations nutritives et des accompagnements

à vos menus pour améliorer la qualité de ce que vous servez à vos invités.



- ◆ Sachets de noix
- ◆ Fromage en grains
- ◆ Yogourts glacés
- ◆ Crudités variées
- ◆ Muffins maison
- ◆ Salades diverses
- ◆ Raisins et morceaux de fromage
- ◆ Fruits frais (ex. : melon d'eau tranché lors des chaudes journées d'été)

Suggestions de remplacement à intégrer à votre menu

<i>Traditionnel</i>	<i>Suggestions</i>
Frites et rondelles d'oignons	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Crudités avec trempettes à base de yogourt ou d'humus ◆ Pommes de terre et carottes sur le BBQ ◆ Salades : verte, grecque, de pâtes, de légumineuses, de pommes de terre, de quinoa, de brocolis, etc. ◆ Épis de maïs
Pâtisseries (muffins commerciaux, beignes, croissants)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Desserts ou collations faits maison : carrés aux dattes, pain aux bananes, muffins aux légumes et à l'avoine, etc. (↓ de sucre et ↑ de fibres) ◆ Fruits frais en brochette, fruits en conserve, compote de fruits, fruits séchés ◆ Yogourt avec granola et petits fruits ◆ Chocolat à 70 % et plus de cacao (fondu, on peut y tremper des fruits frais) ◆ Desserts à base de lait : pouding, lait glacé, mousse au chocolat à base de yogourt, etc.
Chips et bonbons	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Maïs soufflé nature* (auquel on peut ajouter soi-même les assaisonnements) ◆ Bretzels faibles en sodium ◆ Craquelins et biscottes à grains entiers ◆ Mélanges de noix (non salées de préférence) avec fruits séchés ◆ Galettes de riz ◆ Pains pitas de blé cuits au four et assaisonnés ◆ Pois chiches croustillants* ◆ Bruschettas (pain grillé et salsa de tomates) ◆ Raisins style « sour patch »*
Boissons gazeuses, punch aux fruits, boissons énergisantes	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Eau ◆ Lait ◆ Boisson de soya (vanille, fraises, chocolat) ◆ Yogourt à boire ◆ Jus de fruits pur à 100 % et jus de légumes ◆ Thé, tisane, café ◆ Eau aromatisée maison* ◆ Mélange de jus et d'eau pétillante ◆ Jus de pomme chaud à la cannelle*

Pensez à ajouter des **crudités**

Offrez aux gens le choix de manger **sainement**

* Voir les recettes à la page 11.

Stratégies de vente

Pour s'assurer d'avoir du succès tant au niveau des ventes qu'au niveau de la satisfaction des participants à votre événement, il est primordial d'utiliser de certaines stratégies de marketing.

La qualité avant tout

- ◆ Ayez des aliments attrayants (couleurs et textures variées).
- ◆ Offrez plusieurs choix de fruits et de légumes frais.

Des aubaines au menu

- ◆ Offrez les aliments sains à prix réduit; vous ferez du profit en augmentant le prix des aliments moins nutritifs.
- ◆ Proposez le choix santé en combo ou en trio.

Astuces pour réduire les coûts

- ◆ Faites la promotion de votre projet auprès de supermarchés ou de producteurs maraîchers locaux afin d'obtenir des commandites ou une entente de partenariat.
- ◆ Proposez aux petits restaurants du coin de préparer des mets santé à faible coût pour l'événement; ils y gagneront de la visibilité pour leur entreprise!
- ◆ Invitez les organismes communautaires, comme les cuisines collectives ou les maisons de jeunes, à vous donner un coup de main ou à être partenaires.

Promouvoir la santé

- ◆ Préparez une dégustation des nouveaux aliments santé offerts ou des repas thématiques (voir p. 6) lors de l'événement.
- ◆ Rappelez aux gens les avantages de manger sainement et qu'il est possible de le faire en s'amusant. Vous pouvez utiliser des affiches ou des messages transmis lors de l'événement.



- ◆ Achetez des fruits et légumes de saison; ils sont souvent plus économiques.
- ◆ Consultez le document du MAPAQ « *Les fruits et légumes du Québec* » pour connaître les disponibilités au : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/FruitsetLegumesduquebec.pdf>.

- ◆ Achetez en grande quantité. Visitez les magasins à grandes surfaces et comparez les prix.
- ◆ Pensez à certains produits en conserve, comme les salades de fruits, qui sont parfois moins chers et qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés.
- ◆ De plus, certains laits aromatisés et substituts du lait se vendent en portions individuelles et se conservent aussi à la température ambiante.
- ◆ Voyez si vous pouvez faire des ententes avec les boulangeries du quartier pour faire connaître leurs produits plus sains.

Par exemple, dans le cadre de la **Grande Fête du Centre Monseigneur Marcoux**, plusieurs commerçants du quartier se sont joints à l'organisation. Cette collaboration a, entre autres, permis d'offrir un menu **santé à faible coût**. Les kiosques tenus par les restaurateurs et les commerçants ont obtenu beaucoup de succès auprès des visiteurs.

De plus, dans le cadre de deux autres fêtes organisées par ce même organisme, soit la **Fête de Noël** et la **Nuit Blanche**, de jeunes adolescents ont participé à la préparation de plusieurs recettes comme des mini-pizzas végétariennes, des assiettes de crudités accompagnées d'une trempette, une salade de macaronis au poulet, des sandwichs aux œufs, une salade de fruits ainsi que des muffins.

Des repas thématiques pour le plaisir de tous!

Il est très intéressant de jumeler un thème à une activité. Une thématique permet souvent de rendre l'activité « plus vivante ». Ainsi, les gens auront du plaisir à y participer, ce qui facilitera également l'intégration et l'acceptation au menu de certains aliments sains.

Laissez aller votre imagination!

Exemples de thèmes

- ⇒ Méchoui
- ⇒ Repas pique-nique
- ⇒ Épluchette d'épis de maïs
- ⇒ Souper italien (spaghettis et pizza fines faites maison)
- ⇒ Menu mexicain (quésadillas* ou fajitas à garnir soi-même)
- ⇒ Menu reflétant la cuisine du monde
- ⇒ Menu aux saveurs locales

* Voir les recettes à la page 11.

Pour les plus petits événements, vous pouvez planifier un « potluck »

La formule « potluck » consiste à organiser un repas où l'on demande à chaque personne invitée d'apporter un plat à partager avec le groupe.

Cette formule, en plus d'être pratique et économique, est une belle façon d'offrir une plus grande variété de produits et aussi de faire de superbes découvertes culinaires!

1. Attribuez à chaque participant un élément du repas à apporter. Par exemple, une assiette de crudités, des sandwichs, une salade de pâtes, un mets composé de légumineuses, des bouchées, un plateau de viandes froides, des mini-quiches, une tapenade, etc.
2. Assurez-vous d'avoir un repas varié et tentez de respecter les principes de la grille d'évaluation du menu que vous trouverez à la page 10.
3. Si vous le désirez, demandez à chacun des invités de vous faire parvenir leur recette par courriel, vous pourrez ensuite les regrouper et les envoyer sous forme d'un cahier à tous vos invités en guise de remerciement.

Offrez une variété de choix, de couleurs et de textures



Astuce



Le document *Menu-Manger sainement lors de vos réunions, vos formations et autres activités!*, de la Fondation des maladies du cœur du Québec, vous aidera à planifier les quantités à prévoir en fonction du nombre de participants.

Vous pouvez le commander au coût de 5 \$ au :

<http://www.fmcoeur.qc.ca/atf/cf/%7BB1FF57A4-9320-4A7D-8AFE-3E9568EA0CC4%7D/BON%20DE%20COMMANDE%20Reseau%20de%20la%20sante%20INTER.pdf>

Un menu au fil des saisons

Saison	Activité	Exemple
Printemps	Repas de soirée-bénéfice	<p>Organisez un souper méchoui à l'extérieur!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Viandes (porc, agneau, etc.) cuites sur un feu de bois ◆ Sauce chasseur (moitié sauce brune et moitié sauce tomate) ◆ Légumes au four ou au BBQ (carottes, patates douces, etc.) ◆ Salade verte ◆ Fruits trempés dans le chocolat à 70 % de cacao ◆ Eau, thé, café, tisane
		<p>Quoi de mieux qu'un bon repas léger et rafraîchissant!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sandwichs (wrap au poulet, sandwich aux œufs, etc.) ◆ Crudités et trempettes ◆ Brochettes de fruits frais ◆ Yogourts et granola ◆ Eau, jus de légumes, lait, jus à 100 % purs (<i>n'hésitez pas à glacer vos breuvages pour en faire des « Popscicles » maison</i>)
Automne	Dîner avec un groupe de travail	<p>Intégrez à votre menu les belles couleurs de l'automne!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ratatouille (mélange de courgettes, tomates, oignons, aubergines, ail et fines herbes) ◆ Pain de blé entier ◆ Cubes de fromages (< 20 % de M.G. de préférence) ◆ Noix ◆ Eau, thé, café
Hiver	Le déjeuner « brunch » annuel d'une organisation	<p>Un bon déjeuner pour bien commencer la journée!</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Kiosque à « smoothies » où les participants préparent eux-mêmes leur breuvage avec des fruits congelés, du lait, du jus, du tofu ou du yogourt ◆ Mélange à gaufres préparé à l'avance où les gens pourront faire cuire eux-mêmes leur gaufres ◆ Œufs à la coque ◆ Assiette de fruits frais ◆ Rôties, beurre d'arachides, fromage, confitures maison ◆ Lait, boissons de soya, eau, café, thé

Hygiène et salubrité

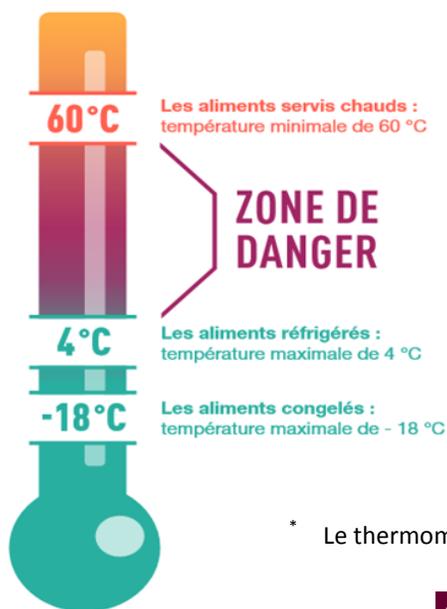
Une fête populaire peut vite être gâchée par un manque de précautions concernant la salubrité des aliments. Pour éviter les intoxications alimentaires, il est important d'être vigilant et d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène et de salubrité. Voici quelques conseils pour le contrôle des températures et la prévention des contaminations. Cependant, pour vous assurer de respecter les éléments essentiels d'hygiène et de salubrité, vous devez consulter le document *Les stands alimentaires temporaires* du MAPAQ au :

http://www.sialcanada.com/sn_uploads/

[SECURITE ALIMENTAIRE HYGIENE MONTREAL SIAL SET CANADA 2014.pdf](#)

Contrôle des températures

- ◆ Une surveillance des températures doit être effectuée tout au long de l'événement, c'est-à-dire dès l'entreposage jusqu'au service des aliments.
- ◆ Les aliments ne doivent jamais se trouver à l'intérieur de la **ZONE DE DANGER** qui se situe entre **4°C et 60°C** pour une période de plus de **2 heures**.



Pour la conservation

Au congélateur	-18°C
Au réfrigérateur	Entre 0°C et 4°C
Dans un réchaud	60°C et plus

Pour la cuisson*

Bœuf, veau, agneau, poisson	T° interne de 63°C
Viande hachée (sauf volaille)	T° interne de 70°C
Poulet, dinde, canard, volaille hachée	T° interne de 74°C

* Le thermomètre doit indiquer la température de cuisson inscrite durant au moins 15 secondes.

Prévenir les contaminations

- ◆ Se laver les mains (savon et papier à main). Si la présence d'eau et de savon est impossible, prévoir un gel désinfectant. Porter un gant imperméable sur toute blessure aux mains.
- ◆ Tenir les équipements (tables de travail et ustensiles) propres tout au long de l'événement. Prévoir une solution désinfectante pour nettoyer les surfaces de travail**.
- ◆ Porter des vêtements propres et s'abstenir de préparer ou de servir des aliments si on est malade (grippe, rhume, diarrhée, fièvre, etc.).

** Solution désinfectante : Mélangez 15 ml (1 c. à thé) d'eau de javel et 1 L (4 tasses) d'eau dans un flacon pulvérisateur étiqueté.

Grille d'évaluation du menu

Le tableau suivant permet d'évaluer votre menu. Il est souhaitable d'obtenir le plus de réponses positives possibles.

Les réponses négatives indiquent les points où une amélioration peut être apportée.

Le menu offre	Oui	Non
Des aliments des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts), dont une place importante est accordée aux légumes et aux fruits (se référer au Guide alimentaire canadien au besoin).		
Des types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses (BBQ, four, etc.).		
Peu de produits riches en matières grasses (tels que hot-dog, frites, beignes, muffins commerciaux, etc.).		
Peu de produits dont la liste des ingrédients débute par les mots suivants : sucre, miel, sirop, mélasse, fructose, glucose, etc.		
De l'eau disponible en tout temps (pichet, abreuvoir à proximité, etc.).		
Une variété de boissons nutritives (lait, boisson de soya, jus de fruits pur à 100 %), peu de boissons gazeuses et de boissons avec sucre ajouté et pas de boissons énergisantes.		
Des desserts nutritifs, comme ceux à base de lait (yogourt, blanc-manger, etc.), à base de fruits (compote, fruits en conserve, etc.) ou cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffins à l'avoine, etc.).		
Une variété de textures (croustillant, liquide, moelleux, ferme, tendre, etc.), de couleurs (les légumes et les fruits en ajoutent beaucoup!) et de saveurs.		
Les aliments sains sont mis en valeur et en avant-plan. Ils sont accessibles et attrayants.		

Exemples de recettes de plats principaux

Guedilles au poulet

Ingrédients (70 guedilles)

- ⇒ 2,6 kg (5,7 lb) de poitrines de poulet cuites en cubes
- ⇒ 11 L (44 tasses) de laitue
- ⇒ 1,1 L (4½ tasses) de céleri
- ⇒ 1,1 L (4½ tasses) d'oignons verts
- ⇒ 500 ml (2 tasses) de mayonnaise
- ⇒ 6 ml (1 c. à thé) de sel
- ⇒ 3 ml (½ c. à thé) de poivre
- ⇒ 70 pains à hot-dog

Préparation

1. Couper finement la laitue, le céleri, les oignons verts et les cubes de poulet cuit.
2. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
3. Répartir le mélange dans les pains à hot-dog.

Quésadillas



Ingrédients (120 quesadillas de 15 cm)

- ⇒ 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- ⇒ 3 kg (20 tasses) d'oignons hachés
- ⇒ 30 ml (2 c. à table) d'ail haché
- ⇒ 1,5 kg (10 tasses) de poivrons verts en dés
- ⇒ 20 ml (4 c. à thé) de purée de piments forts (Sambal Oelek)
- ⇒ 300 ml (1¼ tasse) de vinaigre de cidre
- ⇒ 150 g (5 tasses) de coriandre fraîche hachée
- ⇒ 20 ml (4 c. à thé) de paprika fumé
- ⇒ 4 conserves de 2,84 L d'haricots noirs, rincés et égouttés
- ⇒ 120 tortillas de blé entier de 15 cm (6 po)
- ⇒ 350 g (5 tasses) de fromage cheddar râpé

Astuce

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) .
2. Dans une marmite, chauffer l'huile à feu mi-élevé et faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter la purée de piments forts, le vinaigre, la coriandre et le paprika. Remuer et cuire 2 à 3 minutes puis retirer du feu.
3. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduire en purée homogène le mélange d'oignons et de poivrons verts en y ajoutant graduellement les haricots noirs puis réserver.
4. Couper en deux les tortillas (ou plié en deux).
5. Utiliser des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin pour disposer les moitiés des tortillas. Garnir chaque moitié de 45 ml (3 c. à table) de la purée d'haricots réservée. Recouvrir la garniture de 5 ml (1 c. à thé) de fromage râpé, puis refermer la demi-tortilla.
6. Cuire au centre du four jusqu'à ce que le fromage ait fondu, soit 10 minutes.

Pour les plus réticents à intégrer des légumineuses dans vos mets, vous pouvez les remplacer par de la viande hachée, des morceaux de porc, de boeuf ou de poulet cuits.

Macaroni à la viande

Ingrédients (50 portions de 220 g)

- ⇒ 4,5 kg (40 tasses) de macaroni non cuit
- ⇒ 5 kg (11 lb) de bœuf haché
- ⇒ 2 kg (12 tasses) d'oignons en cubes
- ⇒ 2 kg (16 tasses) de céleri en cubes
- ⇒ 30 ml (2 c. à table) d'ail haché
- ⇒ 4 conserves de 680 ml (11 tasses) de sauce tomate
- ⇒ 3 conserves de 2,84 L (34 tasses) de tomates en dés
- ⇒ 1 conserve de 2,84 L (11 tasses) de jus de tomate
- ⇒ 15 ml (1 c. à table) de poivre
- ⇒ 45 ml (3 c. à table) de thym
- ⇒ 45 ml (3 c. à table) d'origan ou de laurier moulu
- ⇒ 125 ml (½ tasse) de sucre



Préparation

1. Cuire les pâtes. Réserver.
2. Saisir la viande grossièrement.
3. Ajouter les oignons, l'ail et le céleri. Cuire 10 minutes.
4. Ajouter la sauce tomate, les tomates en dés et le jus de tomate. Assaisonner.
5. Laisser cuire 30 à 45 minutes.
6. Mélanger les pâtes et la sauce 20 minutes avant le service.

Chili con carne



Ingrédients (100 portions de 170 ml)

- ⇒ 175 ml (¾ tasse) d'huile d'olive
- ⇒ 1,5 L (6 tasses) d'oignons jaunes hachés
- ⇒ 150 ml (⅔ de tasse) d'ail frais haché
- ⇒ 3 L (12 tasses) de poivrons rouges émincés
- ⇒ 3 L (12 tasses) de carottes pelées et émincées
- ⇒ 2 L (8 tasses) de céleri émincé
- ⇒ 3,5 kg (7,7 lb) de bœuf haché maigre
- ⇒ 5 ml (1 c. à thé) de piment de Cayenne
- ⇒ 80 ml (⅓ de tasse) de poudre de chili
- ⇒ 45 ml (3 c. à table) de sel
- ⇒ 7,5 ml (½ c. à table) de poivre noir moulu
- ⇒ 2 conserves de 2,84 L (22 tasses) de tomates en dés
- ⇒ 2 conserves de 2,84 L (22 tasses) d'haricots rouges en conserve, égouttés et rincés
- ⇒ 250 ml (1 tasse) de coriandre fraîche hachée

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Répartir également les légumes et l'huile d'olive dans une ou des casseroles (ou plats qui vont au four). Cuire à découvert au four pendant environ 40 minutes, en remuant de temps en temps (ajouter un peu d'eau si les légumes ont tendance à brûler).
3. Ajouter la viande en la défaisant à la cuillère de bois et en la mélangeant bien avec les légumes. Poursuivre la cuisson au four environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa teinte rosée.
4. Entre-temps, faire chauffer les tomates dans une casserole. Réserver.
5. Répartir dans chaque plat le piment de Cayenne, la poudre de chili, le sel et le poivre, et bien remuer.
6. Ajouter les tomates aux plats et bien mélanger. Couvrir, remettre au four et poursuivre la cuisson pendant environ 1 heure au four, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et que la viande soit complètement cuite.
7. Incorporer les haricots rouges et poursuivre la cuisson pendant environ 15 min, soit juste le temps de chauffer les légumineuses. Ajouter la coriandre avant de servir.

Sauce à spaghetti aux lentilles



Ingrédients (96 portions de 118 ml)

Sauce tomate maison

- ⇒ 1,25 conserve de 2,84 L (14 tasses) de tomates broyées
- ⇒ 26 ml (2 c. à table) de pâte de tomate
- ⇒ 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- ⇒ 6 ml (1 c. à thé) d'épices à steak moulues
- ⇒ 52 ml (¼ tasse) de sucre blanc granulé
- ⇒ 8 ml (1½ c. à thé) d'origan séché
- ⇒ 8 ml (1½ c. à thé) de basilic séché
- ⇒ 7 ml (1½ c. à thé) de sel
- ⇒ 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu

Sauce à spaghetti

- ⇒ 200 ml d'huile de canola
- ⇒ 1 kg (6 tasses) d'oignons jaunes hachés
- ⇒ 40 ml (2½ c. à table) d'ail haché
- ⇒ 1.5 kg de champignons blancs tranchés
- ⇒ 1 kg (7½ tasses) de carottes en dés
- ⇒ 1 kg (8 tasses) de céleri en dés
- ⇒ 1 kg (6½ tasses) de poivrons rouges en dés
- ⇒ 2 conserves de 2,84 L (22½ tasses) de tomates en dés
- ⇒ 2 L (8 tasses) de sauce tomate maison
- ⇒ 8 L (32 tasses) d'eau
- ⇒ 261 ml (1 tasse) de base de bouillon de poulet sans sel
- ⇒ 1 kg (5 tasses) de lentilles vertes, crues
- ⇒ 7 ml (1½ c. à thé) de poivre noir moulu
- ⇒ 10 ml (2 c. à thé) de sel
- ⇒ 30 ml 2 c. à table) d'origan séché
- ⇒ 30 ml 2 c. à table) de basilic séché

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce tomate maison ensemble et porter à ébullition. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons, l'ail, les champignons, les carottes, le céleri, les poivrons dans une marmite vapeur.
3. Ajouter les tomates et la sauce tomate réservée aux légumes.
4. Reconstituer le bouillon avec de l'eau et l'ajouter au mélange.
5. Ajouter les lentilles et les épices. Laisser mijoter 45 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres mais non défaites.
6. Servir sur des pâtes cuites.

Sauce à spaghetti à la viande



Ingrédients (120 portions de 160 ml)

- | | |
|---|---|
| ⇒ 125 ml (½ tasse) d'huile de canola | ⇒ 1 conserve de 2,84 L (11 tasses) de tomates broyées |
| ⇒ 750 ml (3 tasses) d'oignons hachés | ⇒ 60 ml (¼ de tasse) d'ail haché |
| ⇒ 750 ml (3 tasses) de céleri haché | ⇒ 4 feuilles de laurier |
| ⇒ 750 ml (3 tasses) de poivrons rouges hachés | ⇒ 30 ml (2 c. à table) de sel |
| ⇒ 750 ml (3 tasses) de carottes pelées et râpées | ⇒ 10 ml (2 c. à thé) de poivre noir moulu |
| ⇒ 6 kg (13 lb) de bœuf haché maigre | ⇒ 5 ml (1 c. à thé) de thym séché |
| ⇒ 3 conserves de 2,84 L (34 tasses) de tomates entières | ⇒ 15 ml (1 c. à table) de basilic séché |
| ⇒ 1 L (4 tasses) de pâte de tomate | ⇒ 350 ml (1 ½ tasse) persil frais haché |
| | ⇒ 150 ml (⅔ de tasse) d'eau |
| | ⇒ 150 ml (⅔ de tasse) de fécule de maïs |

Préparation

1. Préchauffer le four conventionnel à 200°C (400°F).
2. Répartir les légumes hachés dans des plats allant au four, ajouter l'huile et bien mélanger. Faire cuire les légumes au four, à découvert, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, soit pendant environ 20 min.
3. Ajouter la viande hachée et bien mélanger. Incorporer les feuilles de laurier et le thym, et poursuivre la cuisson pendant 20 min additionnelles.
4. Entre-temps, faire chauffer les tomates, l'ail, le sel, le poivre, le thym et le basilic dans deux marmites séparées.
5. Réduire la chaleur du four à 180°C (350°F). Retirer les plats du four, ajouter la sauce tomate et bien mélanger. Couvrir et cuire au four pendant environ 1 h 30 min .
6. Au besoin et selon la consistance, épaissir la sauce en y incorporant la fécule de maïs préalablement dissoute dans l'eau.
7. Ajouter le persil frais juste avant de servir sur des pâtes cuites.

Pain de viande pêché mignon

Ingrédients (120 portions, 10 moules à pain (20 cm x 10 cm))

- ⇒ 2 conserves de 796 ml (6 tasses) de pêches dans l'eau
- ⇒ 6,8 kg (15 lb) de bœuf haché maigre
- ⇒ 750 ml (3 tasses) de carottes pelées et hachées
- ⇒ 750 ml (3 tasses) de céleri haché
- ⇒ 750 ml (3 tasses) d'oignons jaunes hachés
- ⇒ 10 œufs
- ⇒ 300 ml (1¼ tasse) de flocons d'avoine
- ⇒ 10 ml (2 c. à thé) de thym séché
- ⇒ 10 ml (2 c. à thé) de sel
- ⇒ 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir moulu
- ⇒ 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- ⇒ 125 ml (½ tasse) de persil frais haché
- ⇒ 1 L (4 tasses) de sauce tomate
- ⇒ 750 ml (3 tasses) de sauce chili
- ⇒ 25 ml (5 c. à thé) de sauce Worcestershire
- ⇒ 80 ml (⅓ de tasse) de moutarde de Dijon
- ⇒ Une quantité suffisante d'enduit végétal en vaporisateur



Préparation

1. Égoutter les pêches en conservant 1 tasse de jus. Broyer sommairement les fruits à l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied-mélangeur afin d'obtenir 6 tasses de purée.
2. Dans un grand bol, mélanger le bœuf, les carottes, le céleri, les oignons, les œufs, les flocons d'avoine, le thym, le sel, le poivre, la cannelle, le persil et la purée de pêches.
3. Répartir le mélange dans 10 moules à pain (mesurer 1 kg de préparation par moule) préalablement vaporisés d'enduit végétal. Réserver.
4. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
5. Dans une grande casserole, faire chauffer ensemble la sauce tomate, la sauce chili, la sauce Worcestershire, la moutarde, le jus de citron et le jus des pêches.
6. Verser la sauce sur la viande, environ 200 ml (¾ tasse) par moule, et déposer une feuille de papier parchemin sur le dessus des moules. Recouvrir de papier d'aluminium et bien sceller.
7. Cuire au four environ 1 h 40 min et découvrir 20 min avant la fin. La température interne du pain de viande devrait atteindre 84°C.

Pitas farci au poulet et salade grecque

Ingrédients (donne 2 demi-pitas)

Pour chaque pita

- ⇒ 1 pain pita de blé entier
- ⇒ 100 ml (environ ½ tasse ou 6 c. à table) de salade grecque (mélange de poivrons verts, tomates, concombres, oignons rouges, olives, feta, origan, huile d'olive, vinaigre de vin) maison ou du commerce
- ⇒ 75 g (¼ lb) de poitrine de poulet grillée, coupée en lanières
- ⇒ Roquette au goût



Préparation

1. Couper le pita en deux.
2. Ouvrir l'intérieur de chaque demi-pita et le farcir de salade grecque.
3. Garnir de lanières de poulet et refermer.
4. Si disponible, griller à l'aide d'un presse-panini.

* Plusieurs recettes de wrap et de panini sont également disponibles sur le site de « La santé au menu ».

Taboulé

Ingrédients (donne 120 portions ½ tasse (125 ml))

- ⇒ 3,5 L (14 tasses) de boulghour non cuit
- ⇒ 7 L (28 tasses) d'eau
- ⇒ 375 ml (1½ tasse) de jus de citron
- ⇒ 20 ml (4 c. à thé) de sel
- ⇒ 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu
- ⇒ 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive
- ⇒ 500 ml (2 tasses) d'oignons verts hachés finement
- ⇒ 3,3 L (13 tasses) de persil frais haché
- ⇒ 300 ml (1¼ tasse) de menthe verte fraîche hachée
- ⇒ 4,75 L (19 tasses) de tomates fraîches épépinées et coupées en dés



Préparation

1. Répartir le boulghour dans des plats. Réserver.
2. Mélanger l'eau, le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive puis verser également sur le boulghour. Couvrir de papier d'aluminium afin de permettre aux grains de gonfler jusqu'à ce que le liquide soit entièrement absorbé, soit pendant environ 1 h.
3. Répartir également les oignons verts, les tomates, le persil et la menthe dans les plats et bien mélanger.
4. Réfrigérer au moins 2 h avant de servir.

Soupe du bûcheron (aux pois)

Ingrédients (100 portions de 150 ml (total de 15 L ou 60 tasses))

- ⇒ 50 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- ⇒ 250 ml (1 tasse) - 170 g de bacon ou lard salé, coupé en dés
- ⇒ 2,1 L (8½ tasses) d'oignons jaunes hachés
- ⇒ 1 L (4 tasses) de carottes pelées et coupées en dés
- ⇒ 1 L (4 tasses) de céleri coupé en dés
- ⇒ 50 ml (¼ de tasse) d'ail frais haché
- ⇒ 12,5 L (50 tasses) d'eau bouillante
- ⇒ 2,8 L (11 tasses) de pois jaunes cassés, non cuits
- ⇒ 30 ml (2 c. à table) de sel



Préparation

1. Dans une grande marmite, chauffer l'huile et y faire dorer le bacon pendant 5 minutes.
2. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri et l'ail. Poursuivre la cuisson à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit pendant environ 25 minutes (ajouter un peu d'eau si les légumes ont tendance à brûler).
3. Ajouter l'eau bouillante, les pois et le sel. Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les pois soient bien cuits, soit pendant environ 1 h.

Exemples de recettes de grignotines et de desserts

Pop Corn

Ingrédients (environ 3 l (12 tasses) *

- ⇒ 125 ml (½ tasse) de maïs en grains à souffler
- ⇒ 30 ml (2 c. à table) d'huile de canola



Préparation

1. Placer l'huile et les grains dans un chaudron à feu élevé et fermer le couvercle.
2. Brasser de temps en temps le chaudron en gardant le couvercle fermé pour bien répartir la chaleur sur les grains.
3. Lorsque les grains commencent à exploser, compter 10 secondes puis retirer le chaudron du feu.
4. Attendre que les grains aient fini d'exploser avant de retirer le couvercle.

Le traditionnel : Ajouter une pincée de sel pour le popcorn traditionnel.

À la noix de coco : Remplacer l'huile de canola par de l'huile de coco et ajouter 15 ml (1 c. à table) de sucre blanc. Vous pouvez aussi ajouter 30 ml (2 c. à table) de flocons de noix de coco sans sucre. Ça vous donne un popcorn exotique!

Balsamique : Ajouter 30 ml (2 c. à table) de vinaigre balsamique et 15 ml (1 c. à table) de sucre.

Parmesan et thym : Ajouter 30 ml (2 c. à table) de parmesan, 15 ml (1 c. à table) de thym séché et une pincée de sel.

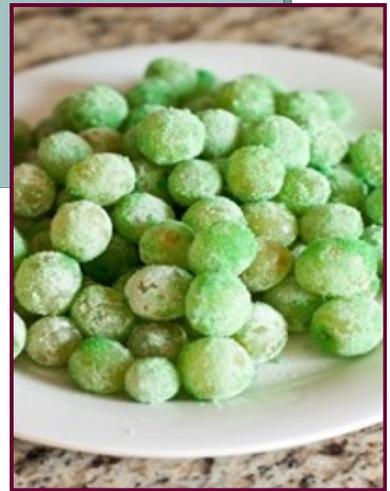
BBQ : Ajouter 15 ml (1 c. à table) de poudre de chili, 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'épices cajun et une pincée de sel.

*Recette qui se multiplie facilement

Bonbons style «sour patch» aux raisins

Ingrédients (donne 8 tasses de bonbons aux raisins)*

- ⇒ 8 tasses environ de raisins verts frais
- ⇒ Un paquet de « Jell-O » (ou autre marque de poudre pour gelée) à la lime (on peut varier les saveurs ex. : melon d'eau)



Préparation

1. Bien laver les raisins : ils doivent être un peu mouillés pour que la poudre gélatineuse colle dessus.
2. Placer la poudre pour gelée dans un plateau et rouler les raisins dans la poudre, jusqu'à ce qu'ils soient complètement couverts. L'utilisation de deux cuillères est utile à ce moment. Vous pouvez également placer la poudre dans un sac en plastique étanche et les secouer jusqu'à ce que les raisins soient couverts.
3. Réfrigérer le tout plusieurs heures.

*Recette qui se multiplie facilement

Pois chiches rôtis

Ingrédients (donne 1 ½ tasse)*

- ⇒ 1 conserve de 540 mL (2 tasses) de pois chiches rincés et égouttés
- ⇒ 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- ⇒ 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
- ⇒ 2,5 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- ⇒ 2,5 ml (½ c. à thé) de fleur de sel
- ⇒ 60 ml (¼ de tasse) de parmesan râpé
- ⇒ 1 petite pincée de piment de Cayenne



Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un bol, verser tous les ingrédients et bien mélanger.
3. Étendre sur une plaque de cuisson, puis mettre au four 35 à 40 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration (prendre soin de remuer toutes les 10 minutes).

*Recette qui se multiplie facilement

Biscuits aux bananes

Ingrédients (donne 8-10 petits biscuits)*

- ⇒ 1 banane très mure
- ⇒ 125 ml (½ tasse) de gruau à cuisson rapide
- ⇒ 60 ml (¼ de tasse) de garniture au choix (pépites de chocolat, fruits séchés, noix, etc.)



Préparation

1. Écraser la banane pour en faire une purée.
2. Mélanger la purée de banane au gruau et à la garniture.
3. Étendre une feuille de papier parchemin sur une plaque à biscuits (très important!).
4. Disperser le mélange sur le papier parchemin en formant des petites boules de pâte (environ 1 c. à table par biscuit).
5. Mettre au four à 350°F pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés.

*Recette qui se multiplie facilement

* Cette recette est rapide, simple et peu coûteuse. Tentez d'obtenir des commandites des épicerie pour récupérer les bananes trop mûres. Idéal pour les plus petits budgets.

Doublons à la mélasse

Ingrédients (donne 100 biscuits)

- ⇒ 1,5 L (6 tasses) de farine blanche
- ⇒ 1 L (4 tasses) de farine de blé entier
- ⇒ 50 ml (3 c. à table) de poudre à pâte
- ⇒ 15 ml (1 c. à table) de bicarbonate de soude
- ⇒ 25 ml (5 c. à thé) de gingembre moulu
- ⇒ 25 ml (5 c. à thé) de cannelle moulue
- ⇒ 15 ml (1 c. à table) de clou de girofle moulu
- ⇒ 6 œufs
- ⇒ 300 ml (1 ⅓ de tasse) de sucre
- ⇒ 750 ml (3 tasses) d'huile de canola
- ⇒ 700 ml (2¾ tasses) de mélasse



Préparation

1. Placer la grille du four du niveau le plus haut et préchauffer à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les épices. Réserver.
3. Dans un autre grand bol, mélanger les œufs, le sucre, l'huile et la mélasse jusqu'à consistance homogène.
4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides et bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeau.
5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 45 ml (ne pas trop la remplir), façonner des boules et les déposer sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin (compter 28 boules sur 3 plaques et 16 boules sur la dernière).
6. Cuire au four pendant environ 13 min ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits soit doré.
7. Laisser refroidir complètement avant de servir.

Exemples de recettes de breuvages

Jus de pomme chaud à la cannelle

Ingrédients (donne 1 L de jus) *

- ⇒ 1 L de jus de pomme
- ⇒ 2 bâtons de cannelle
- ⇒ 2 clous de girofle



Préparation

1. Mettre le jus de pomme et les épices dans une grande cafetière.
2. Mélanger et chauffer de 30 à 45 minutes, selon la quantité de jus.
3. Verser la préparation dans des verres. Si cela est possible, les garnir d'une tranche de pomme piquée d'un clou de girofle.

*Recette qui se multiplie facilement

Des idées d'eau aromatisée pour s'hydrater en toute simplicité

Ajouter tous les ingrédients à votre infuseur et réfrigérer 2 heures avant de servir

Agrumes et concombre

- ◆ 4 tranches de citron
- ◆ 2 tranches de lime
- ◆ 1 tranche d'orange
- ◆ 2 tranches de concombre



Concombre et herbes

- ◆ 4 tranches de concombre
- ◆ 2 tranches de citron
- ◆ 2 feuilles de menthe
- ◆ 3 feuilles de romarin



Concombre et melon

- ◆ 4 tranches de concombre
- ◆ 2 cubes de melon miel
- ◆ 2 cubes de cantaloup



Melon miel et lime

- ◆ 4 boules de melon miel
- ◆ 1 tranche de lime
- ◆ 1 feuille de menthe



Baies et herbes

- ◆ 12 bleuets frais, légèrement écrasés
- ◆ 3 feuilles de romarin



Citron et menthe ou citron et basilic

- ◆ 4 tranches de citron
- ◆ Feuilles de menthe ou de basilic



Citron et lavande

- ◆ 6 tranches de citron
- ◆ Lavande



Cannelle

- ◆ 2 bâtons de cannelle
- ◆ 2 feuilles de menthe



Gingembre

- ◆ 6 tranches de gingembre
- ◆ 5 feuilles de menthe



Fruits congelés

- ◆ 2 feuilles de menthe
- ◆ ¼ de tasse de pommes, raisins ou baies congelés



Orange et menthe

- ◆ 5 tranches d'orange
- ◆ 10 feuilles de menthe



Melon d'eau et basilic

- ◆ 8 cubes de melon d'eau
- ◆ 10 feuilles de basilic



Fruitée

- ◆ 1 morceau de pomme, poire, citron, orange, fraise, framboise
- ◆ 4 feuilles de menthe



Agrumes

- ◆ 2 tranches de citron
- ◆ 4 tranches de lime
- ◆ 1 tranche d'orange
- ◆ Feuilles de coriandre





Pour en savoir plus

... ▶ **Le site « Nos petits mangeurs »**

- Ce site web met à votre disposition des recettes servies dans les centres de la petite enfance. Les recettes sont présentées en format familial ainsi qu'en plus grand format (environ 50 à 100 portions). Vous y trouverez des idées de recettes simples et délicieuses pour garnir votre offre alimentaire.
- Lien : www.nospetitsmangeurs.org

... ▶ **Le site « La santé au menu »**

- La santé au menu est un programme qui vise à améliorer l'offre alimentaire destinée aux jeunes de 0 à 17 ans et leur famille. Vous y trouverez des idées de recettes originales et nutritives.
- Lien : www.lasanteaumenue.ca/category/coin-des-professionnels

... ▶ **Le site de la Direction régionale de santé publique de Montréal**

- Une section du site web est consacrée à un recueil de recettes des services alimentaires de la région. Ces recettes sont ajustées pour de grandes productions, ce qui peut être utile lors d'événements de plus grande envergure.
- Lien : www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/services_preventifs/thematique/repertoire_de_recettes/en_bref.html

... ▶ **Le site du CSSS de Montmagny-L'Islet**

- Ce document est fait par le CSSS et regroupe 225 recettes servies aux personnes âgées. Les recettes sont parfois adaptées à ce type de clientèle, mais certaines restent plus générales et peuvent être servies lors d'un événement particulier. Elles sont également ajustées pour de grandes productions.
- Lien : www.csssml.qc.ca/documents/Livrederecette.pdf

Références

- ◆ Dufresne D., Ouellet M., Shano A. *Saveur et plaisir au menu : Aliments à servir lors d'événements spéciaux*. Juillet 2010.
- ◆ Santé Canada. *Bien Manger avec le Guide alimentaire canadien*. 2011. Site consulté en septembre 2014 [En ligne] : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf.
- ◆ Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Site consulté en septembre 2014 [En ligne] : <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Pages/Accueil.aspx>.
- ◆ Moreau H. *Offre alimentaire dans les fêtes populaires : Guide pour l'élaboration de menu équilibré—Document intégral*. Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides. Avril 2008.
- ◆ Fondation des maladies du cœur du Québec. *Menu : Mangez sainement lors de vos réunions, vos formations et autres activités!* Juin 2010. Site consulté en septembre 2014 [En ligne] : http://www.fmcoeur.qc.ca/atf/cf/%7BB1FF57A4-9320-4A7D-8AFE-3E9568EA0CC4%7D/BON%20DE%20COMMANDE_Reseau%20de%20la%20sante_INTER.pdf.

Cette initiative est issue de la **Mobilisation régionale et locale** sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale. La Mobilisation existe depuis 2004.

Sa mission est de travailler ensemble à la création d'environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie par la popu-

lation de la région de la Capitale-Nationale avec la volonté de réduire les inégalités sociales de santé. Il s'agit de plus d'une soixantaine de partenaires, représentant une quarantaine d'organisations, qui participent à la réalisation d'un plan d'action concerté.

