

Nutrition pour établissements d'apprentissage et de garde des jeunes enfants

ENFANTS EN SANTÉ | ÉCOLES EN SANTÉ | COMMUNAUTÉS EN SANTÉ



Commencer à cuisiner

Avec un peu de préparation et quelques ingrédients de base, vous pouvez cuisiner chez vous. En ayant toujours les ingrédients simples suivants, vous pourrez préparer beaucoup de recettes délicieuses et nutritives.

Ingrédients de base à conserver dans le garde-manger

Tomates en conserve
Haricots et lentilles en conserve
Thon léger et saumon en conserve
Pâtes de blé entier
Riz brun
Céréales de grains entiers
Avoine
Huile végétale
Farine (de blé entier)
Poudre à pâte et bicarbonate de soude
Noix et graines (et beurres de noix et de graines)
Herbes et épices (basilic, ail, origan, poudre de chili, cannelle)
Sucre
Bouillon à faible teneur en sel

Ingrédients congelés de base

Légumes congelés (maïs, pois, légumes mélangés, etc.)
Fruits congelés (baies, salade de fruits, bananes, etc.)
Pains, tortillas, pitas de blé entier
Viande fraîche congelée
Poisson frais congelé
Restes

Quels plats réaliser avec ces ingrédients?

Thon en casserole, burritos aux haricots, sautés servis avec riz, chili végétarien, strata aux œufs, frittata, spaghetti et sauce à la viande, cari de pois chiches, soupe au poulet et aux nouilles, ragoût, omelettes, pizza de pita, sandwich au porc effiloché, boissons fouettées, pain aux bananes, biscuits à l'avoine et aux raisins, crêpes aux bleuets, muffins aux pommes, à l'avoine et à la cannelle

Ingrédients de base à garder au réfrigérateur/ périssables

Oignons
Carottes
Céleri
Poivrons
Brocoli
Pommes de terre
Pommes
Bananes
Lait
Fromage
Yogourt
Œufs
Margarine molle ou beurre
Condiments (moutarde, relish, salsa, crème sûre)
Sucre
Bouillon à faible teneur en sel