

Pas de cuisinier, pas de panique!



**Parce que l'improvisation n'est pas une option.
Un guide simple, pratique et rassurant, conçu
pour les milieux de garde.**

Table des matières

- REMERCIEMENTS.....3
- PARTICULARITÉS DES TOUT-PETITS.....5
- MARCHE À SUIVRE POUR LA JOURNÉE.....9
- LES ALLERGÈNES.....14
- MENU SUR DEUX JOURS.....17
- RECUEIL DE RECETTES.....21
- CHOSES À SAVOIR POUR LES ACHATS.....50



Ce guide a été conçu pour soutenir les milieux de garde lors d'absences imprévues en cuisine ou pour faciliter l'arrivée en poste d'un nouveau responsable de l'alimentation. Il propose une méthode de travail "pas à pas", divisée en étapes simples à suivre et un menu pour les situations d'urgence adapté aux réalités des SGÉE.

Développé par une équipe de nutritionnistes et de responsable en alimentation de grande expérience, il comprend des recettes simples qui sont alignées avec les recommandations de Gazelle et Potiron et du Guide alimentaire canadien, et les allergènes prioritaires y sont clairement identifiés.

En plus d'optimiser le travail, la marche à suivre permet d'assurer l'hygiène et la salubrité, et prévenir les réactions allergiques et les risques d'étouffement. Des outils pratiques viennent compléter le tout : recettes standardisées à 100 portions, adaptation des textures selon l'âge, critères nutritionnels pour les aliments achetés et informations essentielles sur les allergènes et la contamination croisée.

Bonne lecture!





Centre de la petite enfance

**Patro Bouts
d'choux**

Ce travail a été effectué avec le soutien précieux de Mélissa Bélanger, responsable en alimentation au Centre de la petite enfance Patro Bouts d'choux, ainsi que son équipe de direction.

Commençons par quelques particularités des tout-petits



PARTICULARITÉS DES TOUT-PETITS

QUELQUES INFORMATIONS À CONNAÎTRE



**VOTRE MISSION :
NOURRIR ET FAIRE
DÉCOUVRIR DES
ALIMENTS SAINS
ET SAVOUREUX
AUX ENFANTS,
TOUT EN PORTANT
ATTENTION AUX
PARTICULARITÉS
SUIVANTES :**



Les allergies pouvant être particulièrement sévères et nombreuses chez les 5 ans et moins:

- Vérifier s'il y en a parmi les enfants présents - un cartable devrait être en place pour indiquer les allergies connues des tout-petits
- En profiter pour vérifier les accommodements comme "pas de porc" qui se doivent d'être respectés en CPE
- Se référer aux allergènes identifiés et aux alternatives suggérées plus loin dans le guide
- Vérifier les listes d'ingrédients sur tous les aliments utilisés
- Prévenir la contamination croisée ([cliquez ici pour en savoir plus](#))

RÉFÉRENCE: GAZELLE ET POTIRON



PARTICULARITÉS DES TOUT-PETITS

QUELQUES INFORMATIONS À CONNAÎTRE

Les adaptations de textures selon l'âge pour prévenir les étouffements:

Jusqu'à l'âge de 4 ans, certains aliments présentent un risque d'étouffement: noix, graines, maïs soufflé, raisins frais entiers, raisins secs, rondelles de saucisse, carotte et céleri crus, aliments piqués sur un cure-dents ou sur une brochette, par exemple.

- Voir le Guide Mieux Vivre
- Demander l'aide du personnel éducateur connaissant bien les enfants
- Se référer au Guide Papille de l'AQCPE au besoin



RÉFÉRENCE: GAZELLE ET POTIRON



PARTICULARITÉS DES TOUT-PETITS

QUELQUES INFORMATIONS À CONNAÎTRE

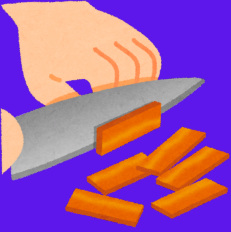
Le sucre et le sel

Il faut suivre les recettes et ne pas se fier à ses propres papilles d'adulte!



RÉFÉRENCE: GAZELLE ET POTIRON





**Voyons maintenant la marche à
suivre étape par étape pour la
journée de travail**





MARCHE À SUIVRE

Il devrait y avoir un menu déjà déterminé pour la journée qui commence. Si c'est le cas, vous pouvez simplement suivre ce menu. Dans le cas contraire, utiliser la marche à suivre suivante.

Dès l'arrivée, se familiariser avec l'espace et les ingrédients disponibles afin de déterminer le menu dépannage le plus adéquat et faisable selon le temps dont vous disposez. **À noter qu'il est important de se ramasser au fur et à mesure que la journée avance.**

1. Établir le menu pour la journée: une collation am, un dîner et une collation pm – noter qu'une collation pm a probablement été préparée la veille ou encore une option se trouve au congélateur.
2. Lire attentivement les recettes du menu de la journée.
3. Vérifier le nombre d'enfants total et les possibles allergies.
4. Voir les heures de service des collations et du dîner (quelqu'un pour vous aider, quel chariot utiliser).
5. Laver vos mains et les surfaces.
6. Selon les recettes prévues: mettre l'eau à bouillir et/ou allumer le four à la température prévue.
7. Laver et portionner les fruits frais pour la collation du matin (et le lait).



Vérifier avec les collègues s'il s'agit d'une journée où il faut passer la commande ou la recevoir et la placer.

MARCHE À SUIVRE



Une fois les collations du matin prêtes et servies, la préparation du dîner (si le dîner est prêt plus tôt que l'heure prévue, ça donnera le temps à la nourriture de tiédir):

8. Préparer les ingrédients:



- Si certains sont déjà prêts/cuits = depuis quand?
- S'assurer de l'absence d'allergène selon les enfants présents en lisant les étiquettes.
- Prévoir des portions adaptées pour les poupons s'il y a lieu (bien cuits et nature – sans sel, ni gras, ni bouillon, ni assaisonnement, ex: pâtes blanches, brocoli bouilli).
- Préparer le repas selon la recette sans apporter de modifications.
- S'il y a des surplus, inscrivez une description courte et la date sur une étiquette avant de les placer au frigo.

9. Demander de l'aide à l'équipe de direction du CPE pour comprendre le portionnement à prévoir.

MARCHE À SUIVRE



10. Si jamais vous avez le temps, préparer la collation pm du lendemain. Si aucune collation pm n'avait été préparée d'avance, servir simplement des craquelins avec de l'hummus ou des yogourts avec graines ou céréales non-sucrées, ou des morceaux de fromage avec une compote. Choisir une collation ne contenant pas d'allergènes pour vous simplifier la tâche.



ou



ou



11. Ne pas oublier de faire la vaisselle ou demander de l'aide pour la faire, et nettoyer votre espace de travail avant de quitter. Quelques rappels concernant l'hygiène et la salubrité dans un service alimentaire se trouvent à la page suivante.



HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

AVANT DE COMMENCER

- Ranger votre téléphone pour éviter la contamination
- Attacher vos cheveux s'ils sont longs et porter un filet
- Retirer tous vos bijoux
- Se laver les mains avec de l'eau tiède et du savon pendant 20 secondes
- Mettre des gants jetables propres
- Regarder sous l'évier pour trouver une bouteille d'assainisseur à vaporiser sur les surfaces après leur nettoyage (lire les instructions, elles diffèrent selon le produit).

PENDANT LA MANIPULATION DES ALIMENTS

- Éviter de parler au-dessus des aliments
- Prévenir la contamination croisée :
 - Utiliser des ustensiles et des surfaces propres pour chaque tâche
 - Ne jamais utiliser les mêmes couteaux ou planches à découper pour des aliments crus et cuits
 - Conserver les aliments allergènes séparément des autres ingrédients
- Changer de gants immédiatement si vous :
 - Touchez votre visage, le sol, votre téléphone ou des effets personnels
 - Quittez la zone de travail puis revenez
 - Changez de tâche (ex. : passer du déballage à l'assemblage)

INTERDIT

- Ne jamais improviser ou modifier le contenu d'une recette
- Ne pas ajouter d'aliment non spécifié



APRÈS LA PRÉPARATION DU MENU

- Retirer les gants
- Se laver à nouveau les mains
- Nettoyer les surfaces puis vaporiser de solution d'assainissement sans rincer

Voyons un peu plus en détail les allergènes



Attention aux allergènes prioritaires!



On peut entre autres retrouver ces allergènes dans...

OEUFS

BOULETTES DE VIANDE, PÂTES, VINAIGRETTES, PRODUITS DE BOULANGERIE, SAUCES, NOURRITURE PANÉE, ETC.

ARACHIDES

BARRES DE CÉRÉALES, DESSERTS GLACÉS, GRIGNOTINES, METS ASIATIQUES, PRODUITS DE BOULANGERIE, ETC.

LAIT

ASSAISONNEMENTS, BÈCHAMEL, TARTINADES, BISCUITS, CHOCOLATS, PURÉES EN POUDRE, MARGARINES, SAUCISSES, ETC.

NOIX

CÉRÉALES, DESSERTS GLACÉS, CRAQUELINS, PESTOS, SUCRERIES, PRODUITS DE PÂTISSERIE, SALADES, ETC.

POISSON

SAUCE CÉSAR, SAUCE WORCESTERSHIRE, ALIMENTS FRITS POUVANT AVOIR ÉTÉ FRITS DANS LA MÊME HUILE, ETC.

SOYA

TOUT PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ, CORPS GRAS, ASSAISONNEMENTS, BOUILLONS, METS ASIATIQUES, ETC.

SÈSAME

HUMMUS, PRODUITS DE BOULANGERIE, VINAIGRETTES, METS ASIATIQUES, BARRES DE CÉRÉALES, GRANOLA, ETC.

BLÉ

NOURRITURE PANÉE, CHARCUTERIES, SAUCISSES, BOUILLONS, SAUCES, SIMILI-BACON, KETCHUP, ETC.

MOUTARDE

ASSAISONNEMENTS, MAYONNAISES, SAUCES, VIANDES FROIDES, SAUCISSES, VINAIGRETTES, CROUSTILLES, ETC.

CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES

ALIMENTS FRITS POUVANT AVOIR ÉTÉ FRITS DANS LA MÊME HUILE, SOUPES, SAUCES, TREMPETTES, ETC.

Quelques infos indispensables pour prévenir les allergies

Si des allergènes prioritaires (ceux du tableau précédent) entrent dans la composition d'un produit, ceux-ci doivent être déclarés dans la liste des ingrédients et/ou dans une mention « **contient** » Sur l'étiquette des aliments préemballés.

La mention « **peut contenir** » indique la possibilité de contamination avec l'allergène, et doit être considérée suffisante pour éviter le produit.

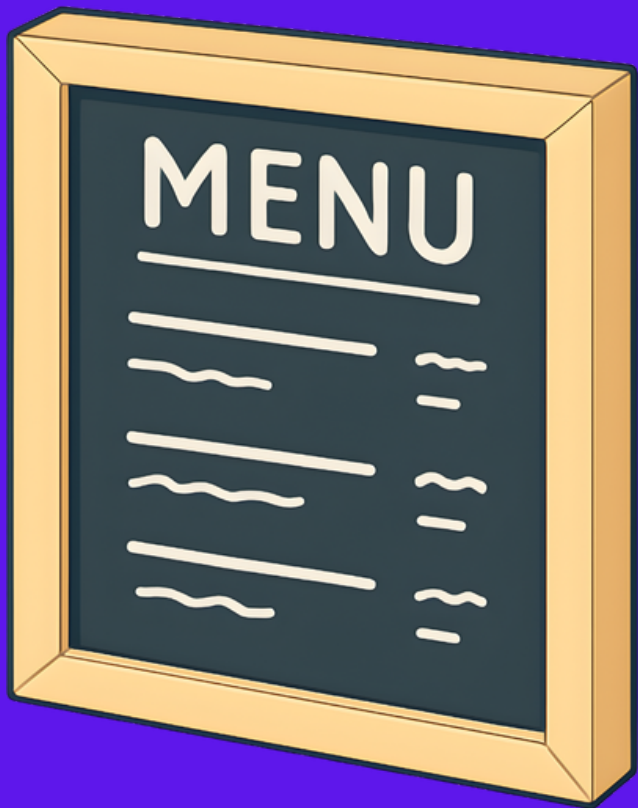
Si vous ne reconnaissez pas le nom d'un ingrédient, si l'aliment ne comporte pas de liste d'ingrédients, ou si vous ne comprenez pas la langue dans laquelle est rédigée la liste d'ingrédients, évitez de servir le produit aux personnes allergiques.

Effectuez une **triple vérification** et lisez l'étiquette :

- a. avant d'acheter le produit au fournisseur.
- b. au moment de ranger le produit avec la commande.
- c. de nouveau avant de servir le produit aux enfants allergiques.

Le saviez-vous? Allergies Québec offre gratuitement des outils pratiques, des formations (webinaires) et la possibilité de poser des questions à une nutritionniste.

Voici un menu sur deux jours pour 100 enfants respectant les critères de Gazelle et Potiron





Jour 1

Collation am

fruits et boisson de soya (6 cartons de 946 ml) ou lait (3 x 2L)

Dîner

sauce spaghetti végété
pâtes au choix

Collation pm

fromage (4 kg) et compote de pomme (4 conserves de 2,84L)



Jour 2

Collation am

fruits et boisson de soya (6 cartons de 946 ml) ou lait (3 x 2L)

Dîner

couscous au poulet ou végé

Collation pm

céréales (3-4 kg) et lait (3 x 2L)

Recueil de recettes de dépannage en cas d'absence en cuisine



Table des matières des recettes

PLATS PRINCIPAUX VÉGÉTARIENS

- TOFU GÉNÉRAL TAO.....23
- MACARONI AU FROMAGE.....24
- PAIN AUX POIS CHICHES.....25
- SAUCE POUR PÂTES AUX LENTILLES.....26
- PIZZAS VÉGÉS.....27

PLATS PRINCIPAUX NON-VÉGÉTARIENS

- CHILI CON CARNE MOITIÉ-MOITIÉ.....29
- COUSCOUS AU POULET.....30
- RIZ AU THON ET AUX POIVRONS.....31

SALADES ET LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

- LÉGUMES RACINES AU FOUR.....33
- SALADE DE CAROTTES.....34
- SALADE TROIS SOEURS.....35
- SALADE DE CHOU ET CONCOMBRE.....36
- PATATES RÔTIÉS AUX HERBES.....37
- CRUDITÉS.....38

SOUPES ET POTAGES

- POTAGE AUX ÉPINARDS.....40
- SOUPE À L'ORGE ET AUX LÉGUMES.....41
- POTAGE DE LÉGUMES QUÉBÉCOIS.....42
- POTAGE À LA COURGE.....43

COLLATIONS D'APRÈS-MIDI

- CROUSTADE AUX PETITS FRUITS.....45
- GÂTEAU PURÉE ANTI-GASPILLAGE.....46
- GALETTES À L'AVOINE.....47
- SMOOTHIES.....48
- BOULES D'ÉNERGIE SANS NOIX.....49



Plats principaux végétariens



TOFU GÉNÉRAL TAO

INSPIRÉE DE: HÔPITAL SAINTE-JUSTINE

🍴 100 portions
de 120 g

🕒 45 minutes



INGRÉDIENTS

6,5 kg (14 blocs) tofu ferme en cubes
500 g (925mL) féculé de maïs
2 kg (7) brocoli coupés en bouquets
300 ml huile de canola
350 g (3 bottes) oignons verts émincés
440 ml eau froide
155 g (300mL) féculé de maïs
115 g (180mL) ail haché
155 g (170mL) gingembre haché
500 g (540mL) cassonade
3L eau froide
30 g (60mL) base de bouillon de légumes réduite en sel
500 ml vinaigre de riz
500 ml ketchup
250 ml sauce soya légère

MÉTHODE

1. Mélanger le tofu et 500 g de féculé, et secouer pour retirer l'excédent.
2. Étaler le tofu ainsi que les bouquets de brocoli sur des plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin.
3. Ajouter l'huile en filet sur les plaques.
4. Cuire au four à 350 F pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien doré.
5. Pour faire la sauce, délayer 155 g de féculé dans 440 ml d'eau froide. Faire revenir l'ail, le gingembre et la cassonade pendant 2 minutes, puis ajouter le reste des ingrédients, y compris la féculé délayée et porter à ébullition.
6. Laisser mijoter 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissie.
7. Mélanger le tofu et le brocoli à la sauce.
8. Servir avec du riz.

MACARONI AU FROMAGE

🍴 100 portions
de 240 ml

🕒 40 minutes

INSPIRÉE DE: GUIDE DES MENUS DURABLES



INGRÉDIENTS


3,5 kg macaroni cru en coudes
15 ml huile de canola
1 kg (4,5 tasses) margarine non-hydrogénée
1,9 kg (3L) oignons en cubes
1 kg farine (1,9L) tout-usage
19L lait
478 g (600mL) base de bouillon de légume réduite en sel
2 c. à table poivre noir moulu
4 c. à table moutarde en poudre
2 c. à table muscade en poudre
4,78 kg cheddar râpé
1,9 kg mozzarella râpé


MÉTHODE

1. Cuire les pâtes selon les instructions. Une fois égouttées, ajouter l'huile et bien mélanger.
2. Pour faire la béchamel, dans une marmite faire suer les oignons dans la margarine, puis ajouter la farine et bien incorporer. Ajouter graduellement le lait puis les assaisonnements. Cuire jusqu'à l'épaississement désiré. Passer le pied mélangeur si la texture n'est pas assez lisse.
3. Ajouter le fromage râpé et bien mélanger.
4. Mélanger délicatement la sauce avec les macaronis cuits.

PAIN AUX POIS CHICHES

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE

 100 portions
de 210 g

 60 minutes




INGRÉDIENTS


- 6,6 kg (3 cons. 2,84L) pois chiches égouttés et rincés
- 450 g (4 bottes) oignons verts émincés
- 2,4 kg (5L) mozzarella râpé
- 2,4 kg (5L) cheddar râpé
- 1,8 kg (4,5L) d'avoine en flocons
- 1,2 kg (2,3L) farine tout-usage
- 1,1 kg (1L) oeufs entiers liquides (ou 20-22 oeufs)
- 1,4 kg (10) poivrons en dés (couleur au choix)
- 550 g céleris en dés
- 500 g (1L) carottes râpées
- 165 g huile de canola
- 80 ml jus de citron
- 6 c. à table persil séché
- 60 g (80mL) ail haché
- 4 c. à table cari en poudre

MÉTHODE

1. Réduire les pois chiches cuits en purée.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger. Répartir le mélange dans des insertions de 2 pouces recouvertes de papier parchemin.
3. Cuire au four à convection à 350F pendant 50 minutes.
4. Couper en portions (24 portions par insertions).

SAUCE POUR PÂTES AUX LENTILLES

 80 portions

 45 minutes

PARTAGÉE PAR MÉLISSA BÉLANGER, CPE PATRO BOUTS
D'CHOUX



INGRÉDIENTS


160 ml huile de canola
1,6 kg oignons hachés congelés ou
frais
5 g sel, origan séché, basilic séché
3 kg légumes variés congelés
1 conserve 2,84L lentilles vertes,
égouttées et rincées
2 x 369mL pâte de tomate sans sel
2 x 2,84L tomates broyées sans sel


MÉTHODE

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Distribuer également dans des insertions de 4 pouces de profondeur.
3. Couvrir d'aluminium et enfourner au combi mix pendant 40 minutes.

PIZZAS VÈGÈS

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE

 100 portions
d'1/4 de pizza

 35 minutes



INGRÉDIENTS

25 pains pitas ou
tortillas 10 pouces
2 kg poivrons tranchés
1,5 kg oignons rouges
tranchés
1 kg courgettes en fines
tranches
4 L sauce à pizza du
commerce
3,9 kg mozzarella râpé

MÉTHODE

1. Étaler les tortillas ou pitas sur des plaques à cuisson.
2. Distribuer les ingrédients également sur chaque tortilla ou pita, puis enfourner à 350°F pendant 20 à 25 minutes au four à convection.
3. Diviser chaque pizza en 4 portions.

Plats principaux non-végétariens



CHILI CON CARNE MOITIÉ-MOITIÉ

🍴 100 portions
de 230 g

🕒 45 minutes

INSPIRÉE DE: MENUS 4 SAISONS, VALORISATION DES ALIMENTS QUÉBÉCOIS DANS LES SERVICES DE GARDE



INGRÉDIENTS


300 ml huile de canola
1,6 kg (3L) oignons hachés
55 g (75mL) ail haché
2,5 kg boeuf haché maigre
1,2 kg (1 cons. 2,84L) haricots noirs en conserve, égouttés et rincés
1,2 kg (1 cons. 2,84L) haricots rouges en conserve, égouttés et rincés
5 L tomates en dés sans sel avec le jus
2 kg (3,3L) maïs en grain
900 ml pâte de tomate sans sel
4 c. à table origan séché
2 c. à table paprika doux
3 c. à table cumin moulu
30 g (2 c. à table) sel


MÉTHODE

1. Dans une grande marmite, saisir la viande dans l'huile jusqu'à cuisson complète.
2. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter les tomates et les assaisonnements et laisser mijoter une quinzaine de minutes.
4. Ajouter les haricots et le maïs et laisser mijoter une dizaine de minutes.

COUSCOUS AU POULET

INSPIRÉE DE: ALIMENT-ACTION

 100 portions
de 300 ml

 60 minutes



INGRÉDIENTS

- 150 ml huile de canola
- 30 g (3 c. à table) ail haché
- 600 g (1,2L) oignons en dés
- 2 kg (8 moyennes) courgettes en gros morceaux
- 3 kg (6L) carottes en rondelles
- 4 kg (4 moyens) choux verts en gros dés
- 1 c. à thé chaque de paprika doux, poudre de cari et cumin en poudre
- 2 conserves de 2,84 L de tomates en dés en conserve
- 5 kg poulet cuit
- 1 cons. 2,84L pois chiches rincés et égouttés
- 150 ml poudre de bouillon de légumes réduit en sodium
- 2 kg (3L) couscous moyen non-cuit
- 3 L eau bouillante

MÉTHODE

1. Dans une marmite, faire sauter les légumes et les épices dans l'huile pendant 15 minutes.
 2. Ajouter les tomates et la poudre de bouillon, puis laisser mijoter 30 minutes.
 3. Ajouter le poulet et les pois chiches, laisser mijoter 10 minutes.
 4. Verser l'eau bouillante sur le couscous dans un cul de poule et couvrir. Après 5-10 minutes, séparer les grains à la fourchette et servir avec le mélange au poulet
- Note: les légumes peuvent varier selon la disponibilité.

RIZ AU THON ET AUX POIVRONS

🍴 100 portions
de 150 g

🕒 60 minutes

INSPIRÉE DE : CIUSSS CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL



INGRÉDIENTS

3,6 kg (2 sacs de 1,66kg) thon pâle en conserve dans l'eau, égoutté

3,6 kg (7,2L) poivrons en dés (couleur au choix)

150 ml huile de canola

100 g (140mL) ail haché

5,6 kg (3 cons. 2,84L) tomates en dés, égouttées

3 kg riz cuit (ou 1kg cru ou 1,1L cru) type de riz au choix

20 g (1c. à table) sel

4 c. à table persil séché

1 c. à table poivre moulu

500 g (1L) oignons verts émincés

1 kg (970mL) yogourt nature

MÉTHODE

1. Cuire le riz selon les instructions et refroidir. Autrement, il est possible de cuire le riz dans un chaudron d'eau bouillante (comme des pâtes) environ 10 minutes, en vérifiant la cuisson régulièrement, et en égouttant l'eau à la fin.
2. Égoutter le thon.
3. Dans une marmite, cuire les poivrons, l'ail, les épices et les tomates dans l'huile environ 20 minutes.
4. Ajouter le thon, le riz, l'oignon vert et le yogourt, mélanger délicatement, puis placer dans des insertions de 2 pouces huilées. Enfourner à 350F pendant 20 minutes.

Salades et légumes d'accompagnement



LÉGUMES RACINES AU FOUR

🍴 100 portions
de 75 g

🕒 40 minutes

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE



INGRÉDIENTS

4 kg pommes de terre

4 kg patates douces

2 kg panais

75 ml huile de canola

20 g (1c. à table) sel

1 c. à table poivre

1 c. à table romarin

séché


1 c. à table thym séché


MÉTHODE

1. Laver et frotter les légumes. Peler les panais et patates douces
2. Utiliser la lame trancheuse du robot coupe ou couper les légumes en 2 sur la longueur ou en 4
3. Mélanger tous les ingrédients
4. Étendre sur des plaques à cuisson tapissées de papier parchemin.
5. Cuire au four à 350°F en mode convection pendant 40 minutes ou plus, selon la grosseur de la coupe des légumes..

SALADE DE CAROTTES

INSPIRÉE DE: ALIMENT-ACTION

 100 portions
de 125 ml

 20 minutes



INGRÉDIENTS


- 500 ml vinaigre blanc
- 30 g (2 c. à table) sucre
- 1 c. à table cerfeuil séché
- 6 kg (12L) carottes râpées au Robot-coupe
- 200 g (400mL) canneberges séchées
- 20 g (1c. à table) sel


MÉTHODE

1. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
2. Ajouter les carottes râpées et les canneberges séchées à la vinaigrette et bien mélanger.

SALADE TROIS SOEURS

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE

 100 portions
de 125 ml

 20 minutes




INGRÉDIENTS


- 235 ml vinaigre blanc
- 400 ml huile d'olive
- 130 ml moutarde de Dijon
- 135 ml sirop d'érable
- 20 g (2 c. à table) ail haché finement
- 2 c. à table origan séché
- 400 g (3 bottes) oignons verts hachés
- 4 kg (16 moyennes) courgettes émincées au Robot-coupe
- 1 kg (1,8L) tomates cerises coupées en deux
- 3,4 kg (5,7L) maïs en grain
- 1,5 kg (1 cons. 2,84L) haricots rouges ou noirs, égouttés et rincés
- 20 g (1c. à table) sel
- 1 c. à table poivre noir moulu

MÉTHODE

1. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Mélanger le reste des ingrédients à la vinaigrette.

SALADE DE CHOU ET CONCOMBRE

 100 portions
de 125 ml

 20 minutes

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE




INGRÉDIENTS


500 ml vinaigre blanc
60 g (70mL) sucre
4 c. à table aneth séché
4 kg (4 moyens) chou vert émincé
au Robot-coupe
2,3 kg (7 moyens) concombre
anglais émincé au Robot-coupe
20 g (1c. à table) sel

MÉTHODE

1. **Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et réserver.**
2. **Ajouter les légumes émincés à la vinaigrette et bien mélanger.**

PATATES RÔTIÉS AUX HERBES

 100 portions
de 75 g

 50 minutes

INSPIRÉE DE: ALIMENT-ACTION



INGRÉDIENTS


10 kg pommes de terre en cubes frais
75 ml huile de canola
20 g (1 c. à table) sel
1 c. à table poivre moulu
1 c. à table paprika doux
1 c. à table romarin séché, sarriette
séchée, thym séché, origan séché,
cerfeuil séché


MÉTHODE

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Étendre sur des plaques à cuisson tapissées de papier parchemin.
3. Cuire au four à 350F en mode convection pendant 40 minutes.

CRUDITÉS

INSPIRÉE DE: ALIMENT-ACTION

 100 portions
de 125 ml

 15 minutes



INGRÉDIENTS

**20 poivrons (couleurs
au choix)**

10 concombres anglais

**10 barquettes de
champignons de Paris**

MÉTHODE


1. Laver et couper en lanière les poivrons.
2. Laver et couper en rondelles les concombres.
3. Nettoyer à sec et couper en deux les champignons.


Soupes et potages



POTAGE AUX ÉPINARDS

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE

 100 portions
de 180 ml

 30 minutes



INGRÉDIENTS

10 L eau
240 g (480mL) base de bouillon de légume réduit en sel
5 kg épinards frais ou congelés
1 kg pommes de terre pelées, en cubes
860 g (1,7L) céleris hachés
860 g (1,7L) oignons hachés
1 c. à thé poivre noir moulu

MÉTHODE

1. Dans une marmite à vapeur, ajouter tous les ingrédients sauf les épinards et porter à ébullition.
2. Laisser mijoter environ 25 minutes.
3. Ajouter les épinards et cuire un autre 5 minutes.
4. Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.

SOUPE à L'ORGE ET AUX LÉGUMES

🍴 100 portions
de 180 ml

🕒 75 minutes

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE



INGRÉDIENTS

- 17 L eau
- 450 g base de bouillon de légumes réduit en sel
- 165 ml huile de canola
- 30 ml pâte de tomate
- 18 g (2 c. à table) ail haché
- 1 kg carottes en cubes congelées
- 1 kg céleris en cubes congelés
- 2 kg oignons hachés congelés
- 730 g (900 ml) orge perlé
- 15 g (2 c. à thé) sel
- 2 c. à table thym séché
- 1 c. à thé poivre noir moulu

MÉTHODE

1. Dans une marmite, faire revenir les légumes, la pâte de tomate et l'ail dans l'huile pendant 10 minutes.
2. Ajouter l'eau, l'orge, la base de bouillon et les épices et porter à ébullition. Laisser mijoter à couvert pendant 50 minutes.

POTAGE DE LÉGUMES QUÉBÉCOIS

🍴 100 portions
de 180 ml

🕒 75 minutes

INSPIRÉE DE: HÔPITAL STE-JUSTINE



INGRÉDIENTS


8,8 L eau
420 g base de bouillon de légumes
réduit en sel
2,3 L lait 2%
3,3 kg pommes de terre congelées,
en cubes
2 kg navets pelés, en cubes
1,7 kg carottes pelées, en cubes
910 ml tomates en conserve sans
sel, égouttées
860 g céleris hachés
830 g oignons hachés
30 g sel
7 g persil séché
10 g poivre noir moulu


MÉTHODE

1. Dans une marmite, ajouter tous les ingrédients sauf le lait et porter à ébullition.
2. Laisser mijoter environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Ajouter le lait et réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.

POTAGE à LA COURGE

INSPIRÉE DE: ALIMENT-ACTION

 100 portions
de 180 ml

 40 minutes



INGRÉDIENTS

150 ml huile de canola
20 g (2 c. à table) ail haché
1,5 kg (3L) oignons hachés (frais
ou congelés)
5,3 kg (11L) courges congelées, en
cubes
1,5 kg pommes de terre congelées,
en cubes
6 L eau
150 g (300mL) poudre de bouillon
de poulet réduit en sel

MÉTHODE

1. Dans une marmite, faire suer les légumes dans l'huile environ 15 minutes en brassant fréquemment pour éviter que les légumes collent au fond.
2. Incorporer l'eau et la poudre de bouillon, puis laisser mijoter couvert à feu doux environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Réduire en purée lisse avec un pied mélangeur.

Collations d'après-midi



CROUSTADE AUX PETITS FRUITS

🍴 100 portions
de 120 g

🕒 60 minutes

INSPIRÉE DE: HÔPITAL DOUGLAS



INGRÉDIENTS

- 1,3 kg (3,25L) avoine rapide
- 540 g (1L) farine tout-usage
- 700 g (750mL) cassonade
- 1 c. à table cannelle en poudre
- 540 g (570mL) margarine non-hydrogénée
- 9 kg (15L) fruits des champs (frais ou dégelés)

MÉTHODE

1. Dans un cul de poule, mélanger le gruau, la farine, la cannelle, la cassonade et la margarine jusqu'à l'obtention de grumeaux.
2. Mettre les fruits dans des plats pour le four et couvrir avec la garniture.
3. Cuire 40 à 45 minutes à 350F.
4. Laisser refroidir avant de servir. Servir avec du lait.

GÂTEAU PURÉE ANTI-GASPILLAGE

🍴 100 portions
de 130 g

🕒 45 minutes

INSPIRÉE DE: PETITS AMBASSADEURS CENTRE-DU-QUÉBEC



INGRÉDIENTS

- 1,25 L huile de canola
- 1 kg (1L) cassonade
- 30 (1,5L) oeufs
- 2,1 kg (4L) farine tout-usage
- 3,5 L purée au choix (bananes, courges, pommes, zucchini, carottes)
- 6 c. à table poudre à pâte
- 1 c. à table gingembre en poudre
- 1 c. à table cannelle en poudre
- 1 c. à table muscade en poudre
- 2 c. à thé sel

MÉTHODE


1. Dans le bol d'un malaxeur, dissoudre ensemble l'huile et la cassonade en fouettant, puis ajouter les oeufs et fouetter jusqu'à homogénéité.
2. Incorporer les ingrédients secs tamisés et mélanger pour humecter la pâte.
3. Ajouter la purée et mélanger au minimum pour que ce soit bien incorporé.
4. Étendre la pâte dans des moules vaporisés d'enduit végétal.
5. Enfourner à 350F pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la cuisson soit complétée.


À noter: cette reste peut aussi être réalisée sous forme de galette!



GALETTES à L'AVOINE

INSPIRÉE DE: RÉSIDENCE RIVIERA

 100 biscuits

 30 minutes



INGRÉDIENTS


750 g (1,5L) farine tout-usage
1,2 kg (3L) avoine rapide
100 g (200mL) canneberges
séchées (optionnel)
1 c. à table bicarbonate de soude
1 c. à table sel
800 g (800mL) cassonade
900 g (950mL) margarine non-
hydrogénée
7 (350mL) oeufs


MÉTHODE

1. Faire tremper les canneberges séchées dans une tasse d'eau bouillante, réserver.
2. Mélanger les ingrédients secs ensemble.
3. Dans le bol d'un malaxeur, battre la cassonade, la margarine et les oeufs à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
4. Incorporer les ingrédients secs et mélanger.
5. Ajouter les canneberges réhydratées en jetant l'eau.
6. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, déposer des boules de pâte sur une plaque à biscuits huilée.
7. Cuire environ 11 minutes à 375°C.

SMOOTHIES

INSPIRÉE DE: ALIMENT-ACTION

 100 portions
de 140 ml

 15 minutes



INGRÉDIENTS

**3kg (5 L) fruits au choix
(frais ou dégelés)**

**5 L boisson de soya
nature**

4 L yogourt au choix

MÉTHODE

1. Mettre les fruits, la boisson de soya et le yogourt dans un grand contenant et réduire en smoothie avec le pied mélangeur.

BOULES D'ÉNERGIE SANS NOIX

🍴 100 portions
de 2 boules

🕒 45 minutes

INSPIRÉE DE: RECETTES SANS ALLERGÈNES DE GENEVIÈVE NADEAU



INGRÉDIENTS

10 L dattes séchées
7,5 L lait
600 ml cacao en poudre
5 L avoine rapide
600 ml noix de coco
râpée non-sucrée
600 ml canneberges
séchées

MÉTHODE

1. Dans une casserole, verser les dattes et le lait.
2. Faire cuire à feu moyen-élevé, environ 5 minutes, jusqu'à ce que les dattes soient ramollies.
3. Laisser refroidir environ 20 minutes au réfrigérateur.
4. Une fois le mélange de datte légèrement refroidi, verser dans un robot culinaire.
5. Ajouter l'avoine, le cacao, la noix de coco et les canneberges.
6. Bien mélanger jusqu'à homogénéité.
7. Faire 200 petites boules avec le mélange.
8. Si non servi immédiatement, conserver au réfrigérateur en déposant les boules sur du papier parchemin.



**Maintenant, regardons les choses
à savoir avant d'effectuer des
achats d'aliments**



Voyons quelques exemples d'information à vérifier sur le tableau de valeur nutritive

Valeur nutritive		Nutrition Facts	
Pour /			
Per			
Teneur		% valeur quotidienne	
Amount		% Daily Value	
Calories / Calories /			
Lipides / Fat / g			
saturés / Saturated		g	%
+ trans / Trans		g	%
Cholestérol / Cholesterol		mg	
Sodium / Sodium		mg	%
Glucides / Carbohydrate		g	%
Fibres / Fibre		g	%
Sucres / Sugars		g	%
Protéines / Protein		g	%
Vitamine A / Vitamin A			%
Vitamine C / Vitamin C			%
Calcium / Calcium			%
Fer / Iron			%

céréales max 8g par portion 30g
yogourt max 20g (par portion 175g)
*éviter les édulcorants (voir liste d'ingrédients)

Lait 3.25% jusqu'à 2 ans, tous les produits laitiers au moins 2%, gras trans ajoutés à éviter

5% jus de légumes, trempettes et max 15% pour les autres aliments

Pains, céréales et craquelins 8% et +

Les boissons végétales autres que soya, les fromages à la crème ou en tranche contiennent peu de protéines

Voyons quelques exemples d'aliments ayant des critères à respecter selon Gazelle et Potiron

LE LAIT VÉGÉTAL



LES GÂTEAUX



LA SAUCE POUR PÂTES



LA VINAIGRETTE



LA SOUPE



LA SAUCE SOYA



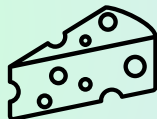
LES FONDS DE TARTE



LE YOGOURT



LE FROMAGE



LA COMPOTE



LE HUMMUS



LES CRAQUELINS



LES FRUITS EN CONSERVE



LE PAIN



LES CÉRÉALES



Pour voir la liste complète avec les critères avant de faire un achat, consulter le [cadre de référence G&P](#)



Autres outils disponibles

Forfait menu clé en main de l'AQCPE

Un menu cyclique de 4 semaines adapté aux réalités des cpe, avec les recettes et des feuilles de commande pour chaque semaine, et bien plus encore! (Réservé aux membres de l'AQCPE)

Gazelle et Potiron

Le cadre de référence contenant tout ce qu'il y a à savoir en alimentation des tout-petits, dont les orientations favorisant la saine alimentation.

Idées de recettes

Recettes végés du CHU Sainte-Justine
Recettes durables du MAPAQ