

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

Le déjeuner donne de l'énergie à votre esprit et votre corps

Commencer la journée en déjeunant bien est important pour les adultes et les enfants. Prendre un repas contenant des glucides donne du carburant au cerveau et au corps. Le déjeuner nous donne l'énergie dont nous avons besoin pour faire nos activités quotidiennes et nous aider à contrôler la faim plus tard dans la journée.

Un déjeuner bien équilibré inclut des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires. Par exemple:

- Petit muffin aux bleuets, 1 tasse de lait et une orange.
- ½ tasse de granola mélangé dans ¾ de tasse de yogourt et ½ tasse de jus de fruit.
- 1 tasse de lait et deux tranches de rôties de blé entier recouvertes de beurre d'arachide et de confiture.
- 1 tasse de céréales de grains entiers et 1 tasse de lait avec ½ banane et ¼ de tasse de petits fruits.



Valeur nutritive: (par 1/2 tasse)

Calories: 220
Glucides: 24 g
Lipides: 12 g
Protéines: 4,5 g

GRANOLA DONNANT DE L'ÉNERGIE

Les granola sont excellents dans les céréales, sur le yogourt ou comme goûter. Soyez créatif et remplacez certaines céréales, noix, graines et fruits secs dans les mêmes quantités en fonction de vos préférences.

4 tasses	flocons d'avoine à l'ancienne	1 L
1 tasse	noix assorties (amandes effilées, pacanes broyées, pignons et/ou arrachides)	250 ml
1 tasse	graines assorties (citrouille, sésame, tournesol et/ou de lin)	250 ml
½ tasse	noix de coco en flocons non sucrée	125 ml
1 c. à thé	cannelle	5 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
¼ tasse	huile de canola	50 ml
¼ tasse	miel	50 ml
¼ tasse	sucre brun	50 ml
½ c. à thé	extrait de vanille	2 ml
1 tasse	fruits séchés (raisins secs, dates broyées, canneberges et/ou figues)*	250 ml

Faire chauffer le four à 325°F (160°C). Dans un grand bol, mélanger les céréales, les noix, la noix de coco, les graines, la cannelle et le sel. Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile, le miel et le sucre à feu doux, en remuant constamment. Ajouter la vanille, puis verser le mélange liquide dans le mélange de céréales et bien mélanger le tout. Sur une grande tôle à biscuit, verser le granola uniformément pour en faire une couche mince. (Il faudra le faire deux fois ou utiliser deux tôles à biscuits.) Faire cuire au four de 15 à 20 minutes en remuant à toutes les 5 minutes pour l'empêcher de coller ou de brûler. (Ne pas trop faire cuire, le granola peut brûler facilement.) Laisser le granola refroidir dans la casserole et ajouter les fruits secs. Ranger le granola dans un contenant hermétique à la température de la pièce pendant environ 1 semaine ou au congélateur pendant jusqu'à 3 mois. Donne 10 tasses de granola.

*Ajouter les fruits secs juste avant de les manger pour les garder plus tendres.

MUFFINS AU SON AUX BLEUETS

Les bleuets et le sucre de ces muffins le rendent naturellement doux et donnent un excellent goût et texture.

¾ tasse	farine tout usage	175 ml
¾ tasse	farine de blé entier	175 ml
⅔ tasse	sucre brun, tassé	150 ml
½ tasse	céréales de son	125 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml
½ tasse	huile végétale	125 ml
2	œufs	2
½ tasse	lait	125 ml
1 ½ tasse	bleuets, frais ou surgelés	375 ml

Faire chauffer le four à 425°F (220°C). Vaporiser un aérosol de cuisson antiadhésif sur un moule pour 12 muffins ou le recouvrir de petits papiers. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, les céréales de son, la poudre à pâte et le sel. Dans un bol de grandeur moyenne, fouetter ensemble les œufs, l'huile et le lait. Ajouter le mélange d'œufs dans le mélange de farine, juste assez pour les mélanger un peu (ne pas trop mélanger la pâte). Ajouter doucement les bleuets. Remplir les moules à muffin à la cuillère. Faire cuire au four 18 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir 10 minutes et enlever du moule. Donne 12 muffins.



Valeur nutritive (par muffin):

Calories: 250
Glucides: 31 g
Lipides: 11 g
Protéines: 6 g



Service d'information sur la nutrition

Le service d'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS) offre de l'information scientifique et des ressources sur les glucides, les sucres et la santé aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux consommateurs.

10, rue Bay, bureau 620, Toronto (ON) M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091 Téléc. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sucres.ca