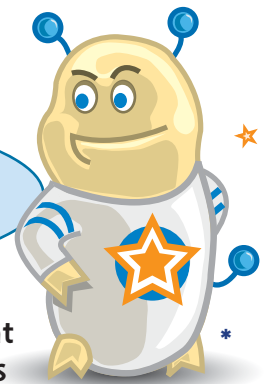
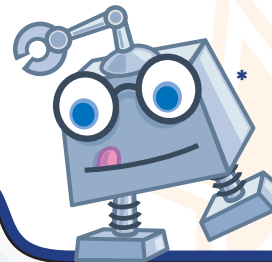


## Recettes pour faire le plein de fibres



Faire participer les enfants à la cuisine est un excellent moyen de les habituer à manger sainement. Voici des recettes **pour faire le plein de fibres**. Mettez votre tablier et commencez à cuisiner ensemble **pour faire le plein de fibres** tous les jours.



### Crêpes aux bleuets

#### Ingrédients

Donne environ 14 crêpes.

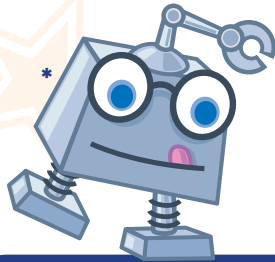
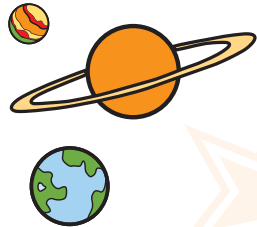
250 ml	1 tasse	de farine de blé entier
125 ml	1/2 tasse	de farine tout usage
25 ml	2 c. à soupe	de sucre granulé
15 ml	1 c. à soupe	de poudre à pâte
	1	oeuf
425 ml	1 3/4 tasse	de lait 2 %
25 ml	2 c. à soupe	d'huile végétale
250 ml	1 tasse	de céréales au son à teneur élevée en fibres, réduites à 125 ml (1/2 tasse)
300 ml	1 1/4 tasse	de bleuets, frais ou congelés (non décongelés)

#### Préparation

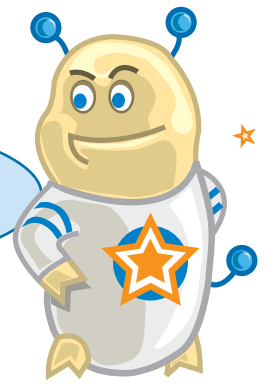
- Mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- Dans un bol de format moyen, battre l'oeuf en neige. Incorporer le lait, l'huile et les céréales écrasées. Laisser reposer 5 minutes. Mélanger de nouveau. Ajouter le mélange de farine et les bleuets, en remuant juste assez pour les incorporer.
- Pour chaque crêpe, verser 75 ml (1/3 tasse) de préparation dans une poêle préchauffée et légèrement graissée. Faire chauffer jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface et que le dessous soit doré. Retourner délicatement et faire dorer. Servir immédiatement, avec du sirop.

PAR PORTION (2 crêpes) : 220 calories, 7 g de protéines, 37 g de glucides, 6 g de lipides, 4 g de fibres





## Recettes pour faire le plein de fibres



### Yogourt fouetté aux fruits

#### Ingrédients

Donne 500 ml (2 tasses).

#### Préparation

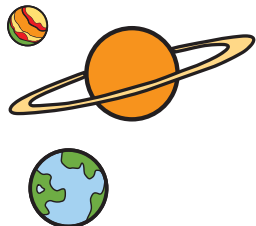
175 ml	3/4 tasse	de petits fruits frais ou congelés*
125 ml	1/2 tasse	de jus d'orange
175 ml	3/4 tasse	de yogourt à la vanille
75 ml	1/3 tasse	de céréales riches en fibres contenant du psyllium

Mettre les fruits dans le bol du mélangeur électrique. Ajouter le jus, le yogourt et les céréales. Mélanger jusqu'à consistance lisse.

\*Remplacer les petits fruits par 175 ml (3/4 tasse) de n'importe quel fruit ou mélange de fruits – p. ex., mangues, ananas, bananes, mandarines ou pêches.

Par portion (250 ml / 1 tasse) : 120 calories, 5 g de protéines, 38 g de glucides, 1 g de lipides, 7 g de fibres





### Muffins aux bananes et aux raisins secs

#### Ingrédients

Donne 12 muffins

175 ml	3/4 tasse	de farine tout usage
125 ml	1/2 tasse	de farine de blé entier
125 ml	1/2 tasse	de sucre granulé
10 ml	2 c. à thé	de poudre à pâte
1 ml	1/4 c. à thé	de bicarbonate de soude
1 ml	1/4 c. à thé	de sel
300 ml	1 1/4 tasse	de bananes mûres à point, écrasées (3 moyennes)
250 ml	1 tasse	de céréales au son à teneur élevée en fibres
75 ml	1/3 tasse	de lait écrémé
5 ml	1 c. à thé	d'extrait de vanille
50 ml	1/4 tasse	d'huile végétale
1		oeuf
125 ml	1/2 tasse	de raisins secs <sup>†</sup>

#### Préparation

- Mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
- Dans un grand bol, mélanger les bananes, les céréales, le lait et la vanille. Laisser reposer environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les céréales ramollissent. Ajouter l'huile, l'oeuf et les raisins secs; bien mélanger. Ajouter le mélange de farine en remuant juste assez pour l'incorporer. Répartir la pâte également dans des moules à muffins légèrement graissés.
- Cuire à 200 °C (400 °F) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et fermes au toucher.

<sup>†</sup>Remplacer les raisins secs par 1/2 tasse de brisures de chocolat ou de dattes dénoyautées, hachées pour donner une saveur différente.

PAR PORTION : 180 calories, 3 g de protéines, 35 g de glucides, 5 g de lipides, 4 g de fibres

