

# Dégustation Du Camp Portneuf



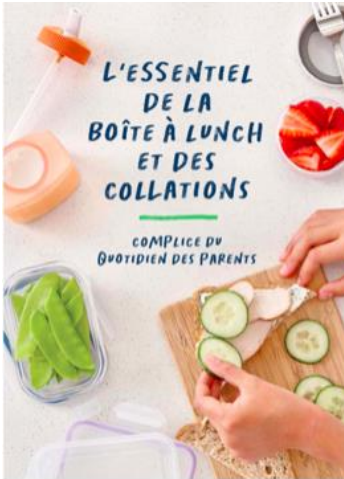
## Recettes à Litchie

Coucou ! Ici, vous trouverez toutes mes recettes que j'ai fait déguster aux jeunes pendant l'été. Même les enfants les plus réticents ont été conquis par mes recettes. Simples, nutritives et amusantes à cuisiner, elles se glissent très bien dans les boîtes à lunch. En introduction, je vous laisse mes ressources coup de cœurs pour les lunchs spécialement pour les parents.

En bonus : mes recettes festives que les jeunes ont dégustées lors des fêtes au camp !

Bonne dégustation à vous tous !

# Ressources pour les lunchs



## Ressources gratuites des producteurs laitiers

Guide 101 sur la boîte à lunch gratuit : <https://quebec.educationnutrition.ca/fr/ressources-educatives/produits/l-essentiel-de-la-boite-a-lunch-et-des-collations/>

Idées recettes nutritives et amusantes : <https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/plaisirs-laitiers/recettes>



## Livres de recettes pour boîtes à lunch

La boîte à lunch (Mélanie Magnan, nutritionniste) : [https://www.renaud-bray.com/Livres\\_Produit.aspx?id=3478224&def=Boîte+à+lunch+nutrimini%2cMAGNAN%2cMÉLANIE%2c9782896589081](https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=3478224&def=Boîte+à+lunch+nutrimini%2cMAGNAN%2cMÉLANIE%2c9782896589081)

Collations maison (Sandra Griffin, nutritionniste) : [https://www.renaud-bray.com/Livres\\_Produit.aspx?id=4003286&def=Collations+maison+%3A+70+recettes+nutritives+et+vraiment+bonnes+pour+toute+la+famille%2cGRIFFIN%2cSANDRA%2c9782896588466](https://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=4003286&def=Collations+maison+%3A+70+recettes+nutritives+et+vraiment+bonnes+pour+toute+la+famille%2cGRIFFIN%2cSANDRA%2c9782896588466)

# Recueil des recettes à Litchie



## Semaine 1 : Edamames lime-chili

Cette légumineuse verte, croquante et source de protéine ressemble à un petit pois. Elle se mange dans les soupes, les salades, les sautés asiatiques ou tel quel ! Vous la trouverez près des légumes surgelés à l'épicerie.

Lien vers la recette : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7858-feves-de-soya-lime-chili>



## Semaine 2 : Eaux aromatisées

On le sait tous, le jus est très apprécié des enfants. Cependant, il entretient aussi beaucoup le goût sucré. Offrir des eaux aromatisées est une belle façon de rendre l'eau attrayante et savoureuse sans entretenir le goût sucré !

La recette : voir la photo ci-haut



### Semaine 3 : Chips de kale

Ce légume vert feuillu ressemble à de la salade, mais un peu plus coriace ! J'aime bien le déguster en chips ou l'ajouter haché dans mes recettes de la même manière que les épinards (soupe, salade, sautée), miam !

Lien vers la recette: <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8027-chips-de-kale-et-assaisonnements>



### Semaine 4 : Tartinade de tofu

À chaque fois qu'un adulte ou un enfant est sceptique du tofu, je prépare cette recette. Avec sa texture lisse et son goût parfumé, elle fait toujours fureur, même au camp Portneuf !

Lien vers la recette: <https://naitreetgrandir.com/fr/recette-familiale/r/5e-naitre-grandir-tartinade-tofu/>



## Semaine 5 : Granola avec PVT (sans noix et arachides)

Un granola bien spécial avec de la protéine végétale texturée ! Et oui, c'est un aliment peu transformé sous forme de petits flocons croustillants de soya qui ajoutent des protéines sans traces de noix et d'arachides ! Une merveille pour les écoles ! La PVT est aussi utilisée réhydratée pour imiter la viande hachée. Vous pouvez l'ajouter directement à votre sauce à spaghetti, moins cher et très bon !

### La recette :

#### Ingrédients

- 3 tasses de GROS flocon d'avoine
- 1 ½ tasse de protéine végétale texturée (PVT) \* les plus petits flocons
- 1/3 de tasse d'huile végétale ou de canola
- 2 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à soupe d'essence de vanille
- 3 c. à soupe de cacao
- 1/3 tasse de sirop d'érable (possible de substituer par de la cassonade)
- Noix (optionnel, on peut en rajouter !)
- 1/4 tasse de raisins secs
- 1/4 tasse de pépites de chocolat au lait / noir

#### Étapes

1. Préchauffer le four à 350 C, placer la grille au centre du four et l'autre directement en dessous.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients sauf les raisins secs et les pépites de chocolat.
3. Répartir uniformément le mélange sur deux plaques à cuisson recouvertes d'un papier parchemin.
4. Cuire au four 25 min sur les deux grilles.
5. Retirer du four et laisser refroidir à température pièce. Ajouter les raisins secs et le chocolat (on les ajoute à la fin pour que les raisins ne soient pas durs et le chocolat ne fondent pas !)

**Note :** la PVT se trouve dans la plupart des magasins en vrac ou encore chez métro, IGA. De plus, moi je double toujours la recette et je la conserve au réfrigérateur parce que ça passe trop vite !



## Semaine 6 : Prune jaune

Un fruit provenant d'ici un peu moins connu ; la prune jaune. Juteuse et délicieuse, c'est un bel ajout à la boîte à lunch en été ! On la trouve facilement dans les épiceries du coin.



## Semaine 7 : Humus au chocolat et pois chiches grillés

Ma légumineuse préférée, le pois chiche : un goût assez neutre et une texture croquante, miam !

Voici 2 recettes pour le cuisiner :

- Des pois chiches grillés et assaisonnés : une collation nutritive, croquante et délicieuse.
- L'humus au chocolat : c'est une tartinade de pois chiches. On en trouve des versions salées à l'épicerie pour tremper des crudités, mais on trouve aussi l'humus au chocolat pour tremper des fruits ! Et une version maison est encore plus nutritive, mais surtout moins coûteuse !

Lien vers la recette

Humus au chocolat : <https://www.unemamanvegane.com/post/hummus-au-chocolat> (je remplace l'huile de coco par 1 c. à soupe d'huile de canola)

Pois chiches grillés : <https://www.marieevicaplette.com/pois-chiches-grilles-croustillants/>

# Bonus : recettes festives



## 1. Pop-corn multi-saveurs

Le grain de maïs est un grain entier nutritif ! Nous avons l'habitude de le manger avec du beurre et du sel, mais d'autres versions plus nutritives pour les lunchs sont aussi possible. La saveur préférée des jeunes du Camp Portneuf : BBQ et ranch !

Lien vers la recette (pour la cuisson du pop-corn) : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/874-mais-eclate>

Pour l'assaisonnement à pop-corn : <https://www.5ingredients15minutes.com/recettes/assaisonnements-a-popcorn/> (il suffit de verser un peu d'huile sur le pop-corn cuit et de souspoudrer l'assaisonnement de son choix).



## 2. Bruschettas pour mini cuistot

Un mélange de saveurs qui rappelle l'été !

Lien vers la recette : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5718-bruschettas>



### 3. Pop sicle express coloré

Qui a dit qu'on était obligé de faire un pop sicle avec du jus ? Ici, on fait des pop sicles avec la base d'un smoothie !

La recette :

Au malaxeur, mélangez 1 tasse de yogourt à la vanille + 1 tasse de fruits congelés de votre choix (fraise, framboise, bleuet, mangue). Versez dans des moules à glaçons ou à pop sicle. Le tour est joué !



### 4. Fruit lyophilisé du Dollorama

Et oui, vous avez bien lu, on trouve au Dollorama des fruits lyophilisés croustillants (la même texture que les guimauves Lucky Charms dans les céréales). Ils gardent leur valeur nutritive et sont amusants à manger. La version mangue et pomme est nature (sans sucre ajouté) tandis que les fraises et les bananes ont du sucre ajouté.