

POUR UN ÉVÉNEMENT

HAUT

en

COULEUR

et en

SAVEUR

Voici quelques idées
pour améliorer l'offre
alimentaire dans
un événement ou
une fête populaire.
Parce que...
manger sainement
est un réel plaisir!

BON APPÉTIT!



DÉLICIEUSES RECETTES RAFRAÎCHISSANTES

Boisson gazeuse fruitée 1 portion

- 1/2 tasse d'eau gazéifiée de type eau Perrier
- 1/2 tasse de jus de fruits 100 % pur
- Fruits congelés au choix (facultatif)

Placez quelques fruits au fond d'un verre. Ajoutez-y l'eau gazéifiée, puis le jus de fruits.

Smoothie 2 portions

- 3/4 de tasse de lait ou de boisson de soya ou de jus de fruits 100 % pur
- 3/4 de tasse de fruits (ex. : fraises, banane, petits fruits, mangue, ananas)
- 1/4 de tasse de yogourt

Mettez tous les ingrédients dans le mélangeur et réduisez le tout en purée lisse. Dégustez frais ou en sucettes glacées.



Pour d'autres idées de recettes

- Thé glacé maison : www.genevieveogleman.com/the-glace-maison/
- Grille d'inspiration pour les lunchs, *Tremplin santé* : www.tremplinsante.ca/recettes
- Recettes express, *Cuisine futée, parents pressés* : cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes
- Guide *Ensemble, mangeons bien, fêtons vert* : www.csssdrummond.qc.ca/Web/Page.aspx?Id=26#mangeons_bien



Des contacts pour joindre des producteurs de la région

- Développement bioalimentaire Centre-du-Québec : www.bioalimentairecq.ca
- Répertoire de producteurs : www.alimentsduquebec.com
- Marchés publics et virtuels : www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Regions/centreduquebec/produitsCDQ

À BOIRE!

- Eau ou eau gazéifiée
- Boisson gazeuse fruitée maison (recette ci-contre)
- Jus de fruits 100 % pur (ex. : *jus de pomme* ou *de canneberge*)
- Jus de légumes
 - *Lait* ou *lait au chocolat*
 - *Yogourt à boire*
 - *Boisson de soya* (ex. : *vanille, fraise, chocolat*)



**Pensez
aux *PRODUITS
RÉGIONAUX* et profitez
d'une grande variété!**

Les aliments indiqués en *italique* dans ce document sont des produits d'ici; demandez-les à votre épicier ou dépanneur local!

UN P'TIT CREUX...

- Fruits : compote, salade de fruits, fruits séchés (ex. : *canneberges*), clémentines, bananes, poires, raisins, oranges et melons en quartiers, *pommes, fraises, framboises* et *bleuets* selon la saison
- Légumes : *crudités* et trempette (hummus, tartina de tofu, trempette à base de yogourt nature)
- Produits céréaliers : barres tendres, pain aux bananes, muffins ou galettes au gruau maison
- Produits laitiers : *yogourt, fromages d'ici* (en cubes, en ficelles, en tranches, en brochettes avec fruits)
- Grignotines : mélange de noix et graines, fèves de soya grillées, pois chiches grillés, bretzels, galettes de riz, maïs soufflé, croustilles de pita cuites au four
- Collations glacées : *yogourt en tube congelé, smoothie* ou *sucettes glacées maison* (recette ci-contre)



À TABLE!

- Hot dog BONIFIÉ : *pain de grains entiers, saucisse locale*, légumes en garniture (salade de *chou, oignons*). Servir avec une *salade* ou des *crudités*.
- Panini à la tartina de *poulet* et *canneberges*
- Pain kaiser au thon, au pesto et aux *tomates*
- Guedille au *poulet*
- *Pain multigrains* avec *poulet*, raisins et cari
- *Pain baguette* au saumon fumé, au fromage à la crème et au *concombre*
- Pain pita à la salade de *jambon* et aux cornichons
- Tortilla à la salade d'*oeufs* avec *laitue croquante*
- Crêpes ou galettes de *sarrasin*
- *Maïs* en saison
- Avez-vous pensé au « grilled cheese » en remplacement du hot dog? Facile, peu dispendieux et aimé de tous! Optez pour les *fromages d'ici*!





Des suggestions pour un menu hivernal

- Lait chaud au chocolat
- Jus de pomme chaud + bâton de cannelle
- Soupes ou potages
- Fèves au lard
- Spaghetti
- Chili (très populaire à Saint-Rosaire!)



Pour un événement écoresponsable

- Remplacez l'eau embouteillée par de l'eau en fontaine.
- Utilisez de la vaisselle compostable.
- Pour aller plus loin : www.evenementecoresponsable.com.



Établissez des liens avec votre communauté

- Faites appel au centre d'action bénévole de votre territoire pour recruter des personnes intéressées à s'engager dans votre événement.
- Communiquez avec les organismes communautaires pour avoir accès à du matériel de cuisine ou à un local.
- N'hésitez pas à faire participer des jeunes à la préparation de recettes (organismes jeunesse).

La bonne idée des gens de Daveluyville!

Pique-nique communautaire avec dégustation de légumes



La Caravane du goût

- La Caravane du goût de Croquarium peut se rendre à votre événement familial et animer des activités sur l'éveil au goût pour faire découvrir aux enfants le plaisir de manger les aliments du Québec, sains et savoureux.

www.lacaravanedugout.ca



Quelques trucs d'hygiène et de salubrité

- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Ne laissez pas des aliments périssables plus de 2 heures à température ambiante.
- Pour en savoir davantage, reportez-vous au guide du MAPAQ à l'adresse www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf.



Accompagnement personnalisé

- Pour obtenir davantage de conseils ou de l'accompagnement personnalisé, n'hésitez pas à communiquer avec la nutritionniste de l'équipe des saines habitudes de vie travaillant pour l'une des installations du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec. C'EST GRATUIT!
- Installations Arthabaska-Érable : 819 751-8511, poste 2310
Installations Drummondville : 819 474-2572, poste 33298
Installations Bécancour-Nicolet-Yamaska : 819 293-2071, poste 53001

CETTE INITIATIVE A ÉTÉ RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN ET À L'APPUI FINANCIER DE :



PARTENAIRE DE RÉALISATION :

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

