

# Recettes Hivernales

Essayez ces recettes nutritives à offrir dans vos événements Plaisirs d'hiver où lors du Défi Santé. Parce que bien manger est un réel plaisir!



(RÈME DE TOMATES ET DE MAÏS 



LAIT (HAUD AU CARAMEL 



## PLAISIRS D'HIVER



JUS DE CANNEBERGE (HAUD 



TREMPETTE DE COURGE 



Ces suggestions de recettes vous sont proposées par les nutritionnistes du CIUSSS MCQ.