

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
- 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* : cuisinefuteeparentspressees.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

- Table agroalimentaire de l'Outaouais : www.croquezoutaouais.com
- Répertoire de producteurs : www.alimentsduquebec.com
- Marchés publics et virtuel : www.croquezoutaouais.com et www.marcheoutaouais.com

À boire!

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



Pensez aux produits locaux et profitez d'une grande variété!
Demandez-les à votre épicier, votre dépanneur ou vos producteurs locaux!

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



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).



Les allergies alimentaires

- Lors d'un événement, les enfants ne devraient pas pouvoir se servir eux-mêmes.
- Bien que toute absence de réaction allergique ne peut être garantie, la liste des ingrédients des aliments offerts devrait être disponible sur demande.
- Pour plus d'information sur les allergies alimentaires : www.allergies-alimentaires.org.



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 l'équipe des saines habitudes de vie du CISSS de l'Outaouais. **C'est gratuit!**

Ce document est une idée originale de :

Arthabaska-Érable en Forme, Option Santé Bécancour-Nicolet-Yamaska, CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

La réalisation a été rendue possible grâce au soutien financier de :

Version adaptée :