

**GRU AU  
AU FRIGO**



! **RÉVEIL CHOCO-  
ARACHIDES**



! **FESTI-  
FRAISES**



! **BANANE  
ET NOIX DE COCO**



! **PLAISIR AUX  
POMMES**



! **RÉGAL-  
MANDARINES**



! **DÉLICE TROPICAL AUX  
ANANAS**

## DÉLICE TROPICAL AUX ANANAS

### GRUAU

- ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### PRODUITS LAITIERS

- ⅓ tasse (80 ml) de lait
- ⅓ tasse (80 ml) de yogourt grec aux ananas

### FRUITS ET COMPAGNIE

- ½ tasse (125 ml) d'ananas broyés (dans leur propre jus)
- 1 c. à soupe (15 ml) de cerises séchées
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait d'amande

**Vous voulez expérimenter avec du yogourt nature?** \*\*\* Combiner du yogourt aromatisé avec du yogourt nature est une façon simple d'initier vos papilles au goût plus aigre du yogourt nature.

## RÉGAL-MANDARINES

### GRUAU

- ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### PRODUITS LAITIERS

- ⅓ tasse (80 ml) de lait
- ⅓ tasse (80 ml) de yogourt grec aux mandarines et mangues

### FRUITS ET COMPAGNIE

- ½ tasse (125 ml) de quartiers de mandarines en boîte (dans leur propre jus) et ¼ tasse (60 ml) du jus
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 c. à thé (5 ml) de marmelade à l'orange (sans sucre ajouté)

**Naturellement nutritif** \*\*\* Saviez-vous que le lait est une source saine de 16 nutriments essentiels, dont 15 s'y retrouvent naturellement?

## PLAISIR AUX POMMES

### GRUAU

- ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### PRODUITS LAITIERS

- ⅓ tasse (80 ml) de lait
- ½ tasse (125 ml) de yogourt à la vanille

### FRUITS ET COMPAGNIE

- ¼ tasse (60 ml) de pommes en purée sans sucre ajouté
- ¼ tasse (60 ml) de pomme, coupée en dés
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- Une pincée de cannelle et de muscade

**Du lait, c'est du lait!** \*\*\* Lait entier, lait 2 %, lait 1 % ou lait écrémé — quand il s'agit de lait de vache, du lait, c'est du lait! Tous les minéraux et vitamines se retrouvent pratiquement en même quantité dans tous les types de lait de vache. La seule différence réside dans la quantité de gras.

## BANANE ET NOIX DE COCO

### GRUAU

- ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### PRODUITS LAITIERS

- ⅓ tasse (80 ml) de lait
- ½ tasse (125 ml) de yogourt à la noix de coco

### FRUITS ET COMPAGNIE

- ½ banane, écrasée
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 2 c. à soupe (30 ml) de noix de coco râpée, non sucrée

*Pas de yogourt à la noix de coco? Essayez avec du yogourt à la banane.*

**Vous avez une intolérance au lactose?** \*\*\* Le yogourt est généralement bien toléré par les personnes intolérantes au lactose puisque les bactéries actives qu'il contient peuvent aider à la digestion du lactose. Fait intéressant : pour améliorer la tolérance, consommez des produits laitiers en petites quantités avec d'autres aliments tout au long de la journée.

## FESTI-FRAISES

### GRUAU

- ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### PRODUITS LAITIERS

- ⅓ tasse (80 ml) de lait
- ½ tasse (125 ml) de yogourt aux fraises

### FRUITS ET COMPAGNIE

- ½ tasse (125 ml) de fraises
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

*Changez les fruits et la saveur du yogourt pour un autre festival de saveurs.*

**À court d'idées?** \*\*\* Vous ne savez plus quoi mettre dans la boîte à lunch de vos enfants? Un gruau au frigo constitue une option pratique pour vous dépanner de temps à autre ou pour combattre la monotonie du sandwich.

## RÉVEIL CHOCO-ARACHIDES

### GRUAU

- ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

### PRODUITS LAITIERS

- ½ tasse (125 ml) de lait
- ⅓ tasse (80 ml) de yogourt à la vanille

### FRUITS ET COMPAGNIE

- 2 c. à soupe (30 ml) de dattes séchées, hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de cacao
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'arachides, lisse ou croquant
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

*Bien brasser à la cuillère avant de mettre au frigo.*

**Précieuse vitamine D** \*\*\* Au Canada, le lait est obligatoirement enrichi de vitamine D et constitue la principale source de cette vitamine dans notre alimentation. La vitamine D améliore l'absorption du calcium, ce qui en fait un nutriment clé pour la santé des os.

## REPAS EN POTS GRUAU AU FRIGO

Rendez vos matinées plus zen et vos déjeuners plus excitants avec des pots de gruau au frigo.

### Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un pot.
- Bien refermer le couvercle et agiter vigoureusement.
- Réfrigérer 8 heures. Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

### Astuces :

- Il est facile de changer la texture du gruau au frigo en variant le type de gruau utilisé : gros flocons, cuisson rapide, coupe époincée. Évitez le gruau instantané, qui donnera une texture trop molle.
- Pour agrémente la texture, ajoutez des noix ou des graines à votre gruau au moment de le déguster.

LES PRODUCTEURS  
LAITIERS DU CANADA  
CONÇU POUR VOUS  
PAR NOS DIÉTÉTISTES

POUR OBTENIR  
LA VALEUR NUTRITIVE  
DE CES RECETTES, VISITEZ :  
[DFCPLC.CA/REPASENPOTS](http://DFCPLC.CA/REPASENPOTS)