

**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**  
• ½ tasse (80 ml) de lait  
• ½ 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 acidulé du yogourt nature.

## RÉGAL-MANDARINES

**GRUAU**  
• ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

**PRODUITS LAITIERS**  
• ½ tasse (80 ml) de lait  
• ½ 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)

**Protéines + 14** \*\*\* Le lait est une excellente source de protéines. De plus, il contient 14 autres nutriments essentiels.

## PLAISIR AUX POMMES

**GRUAU**  
• ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

**PRODUITS LAITIERS**  
• ½ 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

**Une question de goût!** \*\*\* Que vous choisissiez du lait entier, 2 %, 1 % ou écrémé, les vitamines et minéraux se retrouvent pratiquement en mêmes quantités dans tous les types de lait. Seule la quantité de gras diffère.

## BANANE ET NOIX DE COCO

**GRUAU**  
• ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

**PRODUITS LAITIERS**  
• ½ tasse (80 ml) de lait  
• ½ tasse (125 ml) de yogourt aromatisé 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

**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 plus petites quantités avec d'autres aliments tout au long de la journée.

Pour plus d'information sur l'intolérance au lactose, visitez : [dfcplc.ca/conseils lactose](http://dfcplc.ca/conseils lactose)

## FESTI-FRAISES

**GRUAU**  
• ½ tasse (125 ml) de gros flocons d'avoine

**PRODUITS LAITIERS**  
• ½ 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 débarrasser 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  
• ½ 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, crémeux 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 une excellente source de cette vitamine. 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 épointée. Évitez le gruau instantané, qui donnera une texture trop molle.
- Pour agrémenter 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)

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019