

**GRU AU
AU FRIGO**


**LES PRODUCTEURS
LAITIERS
DU CANADA**



**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

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

© Les Producteurs laitiers du Canada, 2019