

**GRU AU
AU FRIGO**



RÉVEIL **CHOCO-
ARACHIDES**



FESTI-
FRAISES



**BANANE
ET NOIX DE COCO**



PLAISIR AUX
POMMES



RÉGAL-
MANDARINES



DÉLICE TROPICAL AUX
ANANAS

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 époutée. Évitez le gruau instantané, qui donnera une texture trop molle.
- Pour agréments 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

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, 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.

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.

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 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

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

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.

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)

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

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 acidulé du yogourt nature.