

Trempez Varieté

Suivez les étapes suivantes pour toutes les recettes de cette brochure.

- ► Mélanger tous les ingrédients.
- ► Mettre au frigo jusqu'au moment de servir.
- Servir avec des fruits ou des légumes.

Remplacement d'ingrédients

Vérifiez dans votre frigo quels produits laitiers vous avez déjà. N'importe quel des ingrédients suivants peut être utilisé dans les recettes :

- Yogourt grec nature
- Yogourt nature
- Fromage Cottage

- Crème sure
- Fromage Ricotta

Trempez et savourez!

^{*} Certaines des recettes de cette brochure contiennent du miel. Assurez-vous de ne donner aucun type de miel aux bébés de moins d'un an.



Vive le vent

1 tasse (250 ml) de fromage Cottage*

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail

1 c. à soupe (15 ml) d'oignon vert, haché

1 c. à thé (5 ml) de persil séché

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron

1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel et de poivre

* Remarque : Utilisez un mélangeur ou un robot culinaire pour mélanger le fromage Cottage jusqu'à ce qu'il soit lisse.





Trempez à vos fruits, Variéte prêts, trempez

1 tasse (250 ml) de yogourt nature

1 ½ c. à soupe (25 ml) de miel liquide pasteurisé

1 c. à thé (5 ml) de jus de citron

1/8 c. à thé (0,5 ml) de gingembre moulu

truc gagnant

Faites confiance aux enfants pour savoir quand ils ont faim et n'ont plus faim. Ils connaissent leur corps mieux que quiconque!



Trempez légumes Variété en folie

1/2 tasse (125 ml) de yogourt grec nature

½ tasse (125 ml) de crème sure

1/3 tasse (75 ml) de fromage Cheddar

canadien, râpé

1 c. à soupe (15 ml) d'oignon vert, haché

2 c. à soupe (30 ml) de carotte, pelée et râpée

1/4 c. à thé (1 ml) d'aneth séché

½ c. à thé (2 ml) de miel liquide pasteurisé

truc gagnant

Rendez vos repas encore plus agréables en les prenant avec d'autres personnes.





Trempez l'aveth Variété en vedette

½ tasse (125 ml) de crème sure 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise 1 c. à soupe (15 ml) d'aneth séché 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'oignon ½ c. à soupe (7 ml) de persil séché

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail

1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel

truc gagnant

Faites participer les enfants en les laissant mesurer, verser, mélanger et étaler. Souvent, les enfants nous étonnent par leurs capacités!



Trempez j'ai envie Variété de fruits

1 tasse (250 ml) de yogourt grec nature
¼ tasse (60 ml) de beurre de graines de tournesol crémeux
1 c. à soupe (15 ml) de miel liquide pasteurisé

truc gagnant

Laissez les enfants explorer les nouveaux aliments sans leur mettre de la pression pour goûter. Les enfants apprennent même quand ils ne font que voir, sentir ou toucher un aliment.

Créé par les diététistes de Nüton. Droits d'auteur © 2021 Nüton.

Présentation de



Education Nutrition.ca^M Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada

