

LIVRET DE RECETTES DE COLLATIONS SAINES



HEALTHY SNACK RECIPE BOOKLET

**UN LIVRET DE
COMBINAISONS
CRÉATIVES POUR DE
NOUVELLES IDÉES DE
COLLATIONS !**

**A BOOK OF CREATIVE
COMBINATIONS FOR
NEW SNACK IDEAS!**

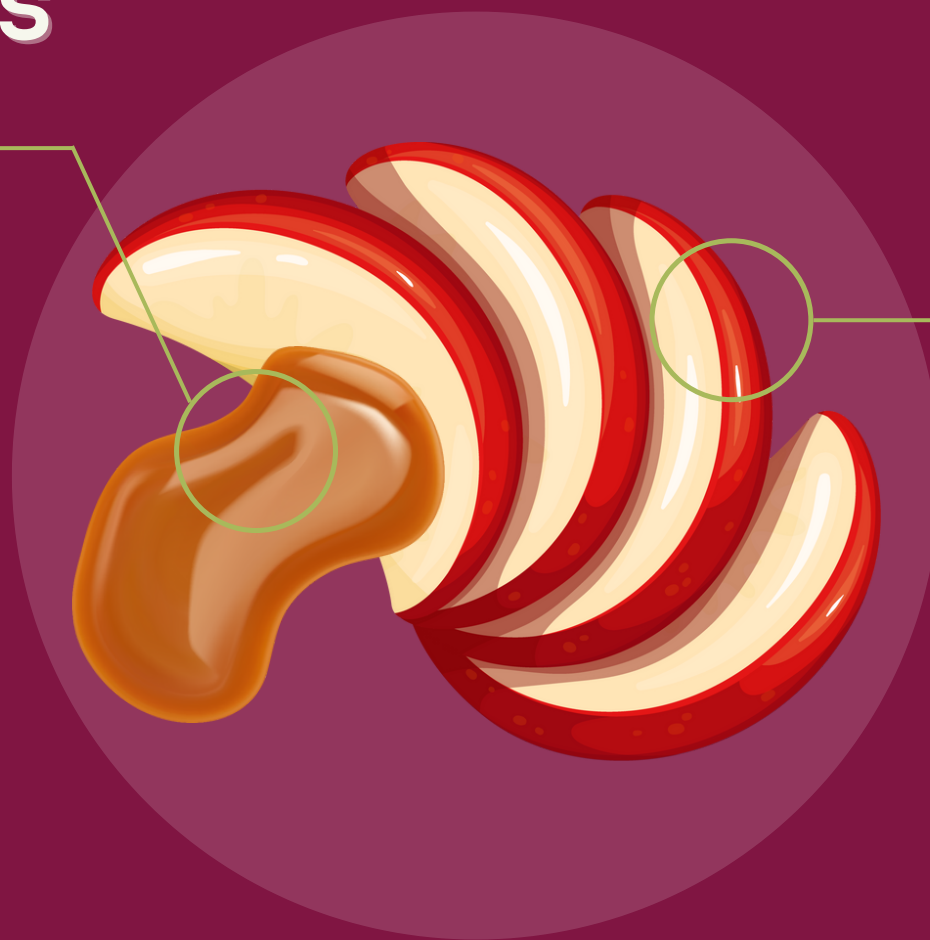


Viser pour des collations contenant des fibres et des protéines pour vous rassasier plus longtemps!

Aim for snacks that contain fiber and protein to keep you fuller, longer!

PROTÉINES PROTEINS

- Beurre de noix ou graines / *Nut or seed butters*
- Noix ou graines / *Nuts or seeds*
- Fromage / *Cheese*
- Yogourt / *Yogurt*
- Lait / *Milk*
- Houmous / *Hummus*
- Oeuf / *Egg*



FIBRES FIBRE

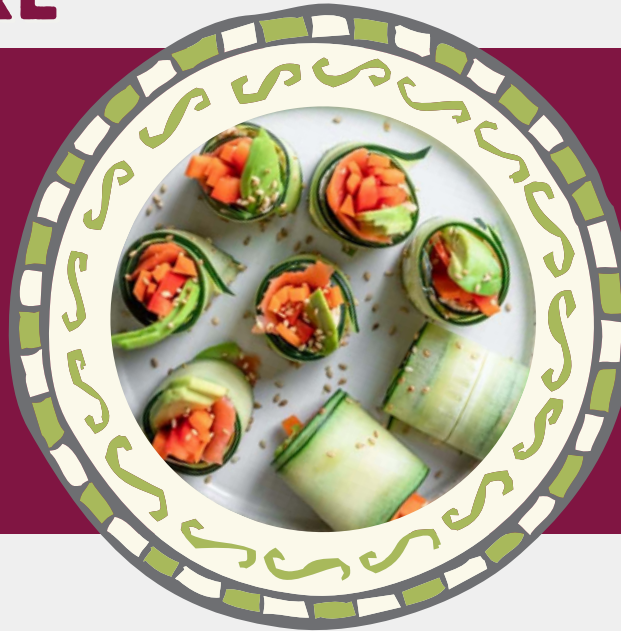
- Légumes et fruits / *Vegetables and fruits*
- Pains à grains entiers / *Whole grain bread products*

ROULEAUX DE CONCOMBRE

CUCUMBER ROLLS

INGRÉDIENTS

- Concombre
- Fromage à la crème
- Trempette de légume au tahini
- Carotte, coupé en lanières
- Poivron rouge ou jaune, coupé en lanières



INGREDIENTS

- Cucumber
- Cream cheese
- Tahini veggie dip
- Carrot, cut into *match sticks*
- Red or yellow pepper, cut into *match sticks*

PRÉPARATION

- Coupez les extrémités des concombres, puis utilisez un épluche-légume pour couper le concombre en fines lanières plates. Continuez jusqu'à ce que vous atteigniez le centre des concombres. Ensuite, retournez-le et répétez.
- Dans un petit bol, mélanger le fromage à la crème avec la trempette de légumes au tahini.
- Pour assembler les rouleaux, déposez les tranches de concombre, étalez le mélange de fromages à la crème dessus. Placez ensuite les bâtonnets de carotte et de poivron sur la moitié supérieure de la tranche de concombre. En commençant par la moitié supérieure, roulez soigneusement les tranches de concombre en serrant bien.



PREPARATION

- Trim the ends off the cucumbers, then use a vegetable peeler to slice the cucumber into thin flat strips. Continue until you reach the center of the cucumbers. Then flip it over and repeat.
- In a small bowl, mix the cream cheese with the tahini veggie dip.
- To assemble the rolls, lay the cucumber slices down, spread the cream cheeses mixture on top. Then place the carrot and pepper sticks on the top half of the cucumber slice. Starting from the top half, carefully roll the cucumber slices tightly.

BARRES DE YOGOURT GLACÉ

INGRÉDIENTS

- Yogourt (sucré avec du sirop d'érable, si vous préférez)
- Fruits, en petits morceaux
- Barre de granola, en morceaux

PRÉPARATION

- Tapisser une plaque de cuisson à rebords avec du papier ciré ou parchemin.
- Verser le yogourt dans le plat et étaler-le uniformément afin qu'il remplisse le fond.
- Garnir de fruits et de barres de granola émiettées.
- Placer au congélateur jusqu'à ce que le yogourt soit ferme, environ 3 heures.
- Couper en morceaux et déguster bien froid !



FROZEN YOGURT BARS

INGREDIENTS

- Yogurt (sweeten with maple syrup, if you like)
- Fruit, in small pieces
- Granola bar, crumbled

PREPARATION

- Line a rimmed baking sheet with wax or parchment paper.
- Pour the yogurt into the baking dish and spread evenly on the prepared baking sheet so that it fills the bottom.
- Top with fruit and crumbled granola bars
- Place in the freezer until the yogurt is firm, about 3 hours.
- Cut in pieces, and enjoy cold!



PAIN PERDU

FRENCH TOAST

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain de grains entiers
- 2/3 tasse de lait
- 6 petits oeufs
- Cannelle moulue, au goût (facultatif)
- Beurre ou huile
- Trepette au yogourt et fruits tranchés pour servir



PRÉPARATION

- Préchauffer le **four** à 350F. Tapissarde papier parchemin et graisser une plaque à pâtisserie de beurre fondu ou d'huile.
- Fouetter les oeufs et le lait ensemble.
- Tremper le pain dans le mélange d'œufs. Retirer et laisser l'excédent de mélange s'égoutter du pain. Déposer ensuite sur la plaque à pâtisserie.
- Cuire au four pendant 10 minutes, puis retourner et cuire pendant 4 à 6 minutes supplémentaires.

Au micro-ondes:

- Mélanger 1/4 tasse de lait avec 1 œuf dans une tasse allant au micro-ondes.
- Déchiqueter 1 tranche de pain, ajouter et enrober.
- Passer la tasse au micro-ondes pendant 1 min, puis ajouter dix sec. à la fois jusqu'à ce que le mélange soit solide.

INGREDIENTS

- 8 slices of whole grain bread
- 2/3 cup milk
- 6 small eggs
- Ground cinnamon, to taste (optional)
- Butter or oil
- Yogurt dip and sliced fruits to serve

PREPARATION

- Preheat the **oven** to 350F. Line with parchment paper and drizzle a baking sheet with melted butter or oil.
- Whisk eggs and milk together,
- Dip bread into egg mixture. Remove and let excess mixture drip from the bread. Then place onto the baking sheet.
- Bake for 10 minutes, then flip and bake for an additional 4-6 min.

In the microwave:

- Combine 1/4 cup milk with 1 egg in a microwave-safe mug.
- Break 1 slice of bread into pieces, add to mug and coat.
- Microwave for 1 minute, then add ten seconds at a time until the mixture is solid.

PARFAIT GRANOLA

INGRÉDIENTS

- Fruits au choix, hachés
- Yogourt
- Barres de granola, en morceaux



PRÉPARATION

- Placer les fruits au fond d'une tasse ou d'un bocal.
- Ajouter une couche de yogourt.
- Ajouter les morceaux de barres de granola.
- Continuer à superposer, comme vous le souhaitez.



GRANOLA PARFAIT

INGREDIENTS

- Fruit of choice, chopped
- Yogurt
- Granola bars, crumbled

PREPARATION

- Place fruits in the bottom of a cup or jar.
- Add a layer of yogurt.
- Add crumbled granola bars.
- Continue to layer, as desired.

SANDWICHES EN ROULADE

INGRÉDIENTS

- 10 tortillas blé entier de 10 pouces
- 1 tasse de fromage à la crème
- 1/2 tasse de trempette au tahini
- 4 tasses de légumes au choix



PRÉPARATION

- Mélanger le fromage à la crème et la trempette.
- Étendre le mélange de fromage à la crème sur les tortillas.
- Répartir les légumes uniformément sur les tortillas.
- Rouler et couper chaque wrap en 4 morceaux et servir !

VEGGIE PINWHEELS

INGREDIENTS

- 10 x 10 inch whole wheat tortillas
- 1 cup cream cheese
- 1/2 cup tahini veggie dip
- 4 cups vegetables of choice

PREPARATION

- Mix together cream cheese and dip.
- Spread the cream cheese mixture over the tortillas.
- Divide the vegetables evenly onto tortillas.
- Tightly roll and slice each wrap into 4 pieces and serve!



OPTIONS DE LÉGUMES:

- Carottes râpées
- Poivron finement coupé en dés
- Brocoli finement haché
- Rubans ou bâtonnets de concombre
- Bâtonnets de céleri



VEGETABLE IDEAS:

- Shredded carrots
- Finely diced bell pepper
- Finely chopped broccoli
- Cucumber ribbons or sticks
- Celery sticks

POMMES À LA CANNELLE

INGRÉDIENTS

- 5-6 pommes moyennes, pelées et coupées en cubes
- 1 cuillère à thé de cannelle

GARNITURES

- Yogourt
- Biscuits, muffins ou barres de granola en morceaux

PRÉPARATION

- Placer les pommes dans des bols allant au micro-ondes et cuire au **micro-ondes**, 30 secondes à la fois.
- Incorporer la cannelle et remuer pour enrober.
- Cuire les pommes au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et chaudes, environ 1 minute.

Au four:

- Préchauffer le four à 350F.
- Enrober les pommes de cannelle.
- Cuire dans un plat de cuisson moyen jusqu'à ce que les pommes soient tendres, environ 20 à 30 minutes. Remuer une fois pendant la cuisson.



CINNAMON APPLES

INGREDIENTS

- 5-6 medium apples, peeled and cut into cubes
- 1 teaspoon cinnamon

TOPPINGS

- Yogurt
- Crumbled cookies, muffins, granola bars, etc.

PREPARATION

- Place apples in a **microwave**-safe bowls and microwave for 30 seconds at a time.
- Mix in cinnamon and stir to coat.
- Microwave apples until soft and warm, about 1 minute.

In the oven:

- Preheat the oven to 350 F.
- Coat the apples with cinnamon.
- Bake in a medium baking dish until the apples are soft, about 20-30 minutes. Stir once during the baking time.

SALADE AUX OEUFS

INGRÉDIENTS

pour 10 portions

- 12 petits œufs durs, écalés et hachés
- 1 1/2 tasse de légumes hachés
- 1/2 tasse de trempette au tahini ou de yogourt nature
- 1/4 c. à thé sel et poivre



PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Servir avec 10 tranches de pain pour faire des sandwichs ouverts, ou avec des légumes comme trempette riche en protéines.



LES OEUFS DURS:

- Placer les œufs dans une **casserole ou bouilloire** et les couvrir d'eau froide de 1 pouce. Porter l'eau à ébullition et retirer immédiatement du feu. Couvrir et laisser les œufs dans l'eau pendant environ 10 à 12 min. Rincer avec de l'eau froide.

EGG SALAD

INGREDIENTS

for 10 portions

- 12 small hard-boiled eggs, peeled and chopped
- 1 1/2 cup chopped vegetables
- 1/2 cup tahini veggie dip or plain yogurt
- 1/4 teaspoon salt and pepper

PREPARATION

- In a bowl, mix together the ingredients.
- Serve with 10 slices of bread to make open-faced sandwiches, or with vegetables as a protein-rich dip.



HOW TO HARD-BOIL EGGS:

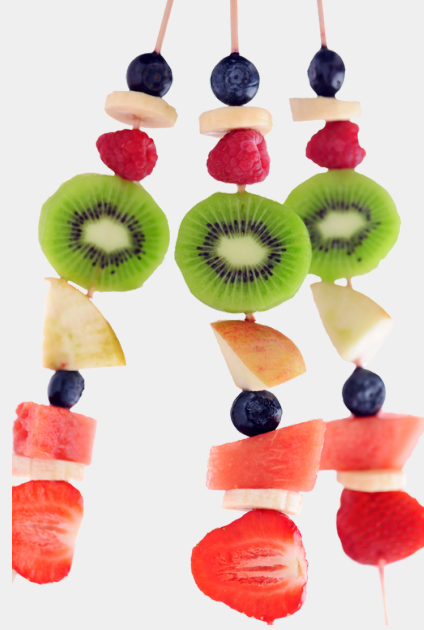
- Place eggs in a **pot or kettle** and cover it cold water by 1 inch. Bring the water to a boil and immediately remove from heat. Cover and leave eggs in water for about 10-12 mins. Rinse with cold water.

BROCHETTES ARC-EN-CIEL

PRÉPARATION

- Préparer les fruits ou les légumes et couper-les en bouchées ou en formes.
- Enfiler-les sur les brochettes dans l'ordre de votre choix !
- (Facultatif) Placer les brochettes sur une plaque à pâtisserie et faire griller pendant 5 minutes.
- Servir avec une trempette de fruits ou de légumes.

*Vous pouvez ajouter du **fromage** et/ou des **œufs durs** aux brochettes salées et **des morceaux de pâtisserie** aux brochettes sucrées !



RAINBOW SKEWERS

PREPARATION

- Prepare fruits or vegetables and cut them into bite-size chunks or shapes.
- Thread them onto the skewers in whatever order you like!
- (Optional) Place skewers in a baking sheet and broil for 5 minutes.
- Serve with fruit or veggie dip.

*You can add **cheese** and / or **hardboiled eggs** to savoury skewers and pieces of **baked goods** to sweet skewers!



DIFFÉRENTS FAÇONS DE PRÉPARER LES LÉGUMES ET FRUITS

DIFFERENT WAYS TO PREPARE YOUR VEGETABLES & FRUITS

DENTELÉS

CRINKLE CUT



Peuvent contenir plus de trempette

Can hold more dip!

EN RUBANS

RIBBONS



Peuvent être ajoutés aux wraps ou étalés avec de l'houmous ou de la salade aux œufs et roulés !

Can be added to wraps or spread with hummus or egg salad and rolled up!

ÉVIDÉS

HOLLOWED-OUT



Peuvent être farcies de fromage à la crème, de houmous, de salade aux œufs, etc.

Can be stuffed with cream cheese, hummus, egg salad, etc.

FORMES AMUSANTES

FUN SHAPES!



Essayers des formes comme des animaux, des fleurs, etc.

Try shapes like animals, flowers, etc!

BISCUITS À LA CITROUILLE ET AVOINE

INGRÉDIENTS *pour 24 portions*

- 4 tasses de farine tout-usage
- ½ tasse de sucre blanc
- ¾ tasse de cassonade
- 1 c. à thé bicarbonat de soude
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé noix de muscade
- 1 c. table de cannelle
- ¾ tasse de lin moulu
- 2 tasses (1 livre) de beurre
- 2 oeufs
- 2 1/2 tasses de purée de citrouille
- 4 1/2 tasses flocons d'avoine - cuisson rapide



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser la plaque à pâtisserie de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger la farine, l'avoine, le bicarbonate de soude, le sel, la muscade, la cannelle et les graines de lin. Mettre de côté.
- Fouetter le beurre, le sucre et la cassonade jusqu'à ce qu'ils soient crémeux et légers.
- Ajouter lentement les œufs et la purée de citrouille.
- Ajouter lentement les ingrédients secs au mélange.
- Diviser la pâte à biscuits en boules sur la plaque à pâtisserie et aplatir légèrement.
- Cuire les biscuits pendant 12-15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

PUMPKIN OAT COOKIES

INGREDIENTS *for 24 portions*

- 4 cups all-purpose flour
- ½ cup white sugar
- ¾ cup brown sugar
- 1 teaspoon baking soda
- 1 tea salt
- 1 teaspoon nutmeg
- 1 tb cinnamon
- ¾ cups ground flax
- 2 cups (1 lbs) butter
- 2 eggs, beaten
- 2.5 cups pumpkin puree
- 4 1/2 cups quick oats



PREPARATION

- Preheat oven to 350°F. Line the baking sheet with parchment paper.
- In a bowl, mix together the flour, baking soda, salt, nutmeg, cinnamon, oats, and ground flax. Set aside.
- Whip the room temp butter and sugars until creamy and lighter in colour.
- Slowly add the eggs and pumpkin puree to the whipped butter.
- Slowly add the dry ingredients to the mixture.
- Divide the cookie dough into balls onto the baking sheet and flatten slightly.
- Bake the cookies for 12-15 minutes or until they are lightly browned.

PAIN DE COURGETTES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 1 courgette moyenne
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe. beurre fondu ou huile de coco
- 1/2 tasse de sirop d'érable ou de miel
- 1 c. à thé extrait de vanille
- 1 1/4 tasse de farine de blé entier
- 1/3 tasse de cacao en poudre
- 1/2 c. à thé cannelle
- 1/2 c. à thé poudre à pâte
- 1/4 c. à thé sel
- 1/2 tasse de pépites de chocolat (facultatif)



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350 degrés F. Tapisser un moule de 9 x 9 pouces de papier parchemin. Vaporiser l'intérieur de la poêle avec un aérosol de cuisson antiadhésif.
- Dans un grand bol, mélanger les courgettes, l'œuf, l'huile de noix de coco, le miel, le lait d'amande à la vanille non sucré et la vanille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajouter ensuite la farine de blé entier, la poudre de cacao, la cannelle, la poudre à pâte et le sel. Mélanger délicatement jusqu'à ce que les ingrédients soient juste combinés. Incorporer les pépites de chocolat.
- Cuire au four à 350 degrés pendant 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le testeur en ressorte propre. Laisser refroidir.

CHOCOLATE ZUCCHINI LOAF

INGREDIENTS

- 1 medium zucchini
- 1 egg
- 2 tbsp. melted butter or coconut oil
- 1/2 cup maple syrup or honey
- 1 tsp. vanilla extract
- 1 1/4 cup whole wheat flour
- 1/3 cup cocoa powder
- 1/2 tsp. cinnamon
- 1/2 tsp. baking powder
- 1/4 tsp. salt
- 1/2 cup chocolate chops (optional)

PREPARATION

- Preheat oven to 350 degrees F. Line a 9x9 inch pan with parchment paper. Spray the inside of the pan with nonstick cooking spray.
- In a large bowl, mix together the zucchini, egg, coconut oil, honey, unsweetened vanilla almond milk and vanilla until well combined. Next add in whole wheat pastry flour, cocoa powder, cinnamon, baking powder and salt. Gently mix together until ingredients are just combined. Fold in chocolate chips.
- Bake at 350 degrees for 25-35 minutes or until tester comes out clean. Allow cake to cool.