

**GRU AU
AU FRIGO**



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 époincée. 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
LAI TIERS 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, 2018

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, lisse 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 la principale source de cette vitamine dans notre alimentation. 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 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

Pas de yogourt
à la noix de
coco? Essayez
avec du yogourt
à la banane.

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

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

Du lait, c'est du lait! --- Lait entier, lait 2 %, lait 1 % ou lait écrémé — quand il s'agit de lait de vache, du lait, c'est du lait! Tous les minéraux et vitamines se retrouvent pratiquement en même quantité dans tous les types de lait de vache. La seule différence réside dans la quantité de gras.

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)

Naturellement nutritif --- Saviez-vous que le lait est une source saine de 16 nutriments essentiels, dont 15 s'y retrouvent naturellement?

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 aigre du yogourt nature.