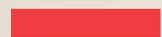


Livre de recettes pour tout-petits

16 recettes faciles pour ajouter de l'ADH et d'autres
nutriments importants à l'alimentation de votre tout-petit



Recettes avec Enfagrow® A+® pour votre tout-petit

Enfagrow A+ contient de l'ADH, un type d'acide gras oméga 3 qui joue un rôle important dans le développement du cerveau. Ces recettes simples vous aideront à inclure deux portions quotidiennes d'Enfagrow A+ et contribue à une alimentation équilibrée nécessaire au sain développement de votre tout-petit.



Smoothie aux fraises	3
Smoothie à la banane	4
Crêpes	5
Pain doré	6
Œufs brouillés	7
Potage classique au cheddar et au brocoli	8
Macaroni au fromage au four	9
Macaroni au fromage sur la cuisinière	10
Houmous	11
Croquettes de poulet	12

Pouding au chocolat	13
Biscuits à l'avoine et aux pépites de chocolat	14
Muffins aux bananes	15
Sucettes glacées aux trois baies	16
Sucettes glacées à la banane et à l'ananas	17
Sucettes glacées à la fraise	18
Liste d'épicerie	19



Joignez-vous à notre communauté Enfagrow A+ sur le site Enfagrow.ca



Smoothie aux fraises

Donne 2 portions

Ingrédients

1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A+®** apprêtée à **savoir de vanille** ou **de lait** (refroidie)

1 tasse (250 mL) de fraises surgelées

Préparation

Mettez les ingrédients dans un mélangeur.

Mixez à grande vitesse, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Versez dans une tasse et servez.

Variation

Remplacez les fraises par d'autres fruits que votre enfant aime!



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

légumes et des fruits

Information nutritionnelle par portion

Nutriments importants	Teneur	Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Calories	106 kcal	Vitamine C	> 100
Lipides	3 g	Biotine	> 100
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	9 mg	Zinc	47
Glucides	17 g	Vitamine A	42
Protéines	3 g	Fer	26

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans.

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées.

Smoothie à la banane

Donne 2 portions

Ingrédients

1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A+®** **apprêtée à saveur de vanille** ou **de lait** (refroidie)

1 tasse (250 mL) de bananes surgelées

Préparation

Mettez les ingrédients dans un mélangeur.

Mixez à grande vitesse, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Versez dans une tasse et servez immédiatement.

Variation

Remplacez la banane par d'autres fruits que votre enfant aime!



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

légumes et des fruits



Information nutritionnelle par portion

Nutriments importants	Teneur	Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Calories	147 kcal	Biotine	> 100
Lipides	3 g	Vitamine B6	91
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	9 mg	Vitamine C	77
Glucides	27 g	Zinc	47
Protéines	4 g	Vitamine A	42

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées.

Crêpes

Donne 6 crêpes

Ingrédients

- ¾ tasse (175 mL) de farine de blé entier
- ½ c. à soupe (8 mL) de poudre à pâte
- 1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A*® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- 1 œuf oméga 3, légèrement battu
- 1 ½ c. à soupe (22 mL) d'huile végétale
- 1 c. à soupe (15 mL) d'huile végétale
- ½ tasse (125 mL) – 5 grosses fraises coupées en dés

Préparation

Dans un grand bol, mélangez la farine et la poudre à pâte. Incorporez la préparation pour tout-petits Enfagrow A* apprêtée à saveur de vanille ou de lait, l'œuf et 1 ½ c. à soupe (22 mL) d'huile végétale en battant à l'aide d'un fouet ou d'un batteur jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Réfrigérez 20 minutes. Chauffez à feu doux 1 c. à soupe (15 mL) d'huile végétale dans une poêle à frire.

Versez ¼ tasse (60 mL) de pâte.

Déposez une partie des fraises dans la pâte pendant la cuisson.

Lorsque les bords de la crêpe commencent à dorer et que le dessus est couvert de bulles, retournez la crêpe.

Répétez les mêmes étapes avec le reste de la pâte.

Variation

Remplacez les fraises par d'autres fruits coupés en dés que votre enfant aime, comme des bananes ou des bleuets. Les bananes sont une excellente source de potassium et les bleuets sont riches en antioxydants!

Suggestions : Placez les crêpes cuites dans un plat et créez des formes amusantes pour votre tout-petit à l'aide d'un emporte-pièce! Garnissez de fruits frais.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

grains entiers



Information nutritionnelle par portion (1 crêpe)

Nutriments importants	Teneur
Calories	144 kcal
Lipides	8 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	15-24 mg
Glucides	16 g
Protéines	4 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Vitamine C	65
Biotine	73
Zinc	28
Fer	18
Calcium	17

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Pain doré

Donne 2 portions

Voici une excellente recette que vous pouvez préparer avec votre tout-petit!

Ingrédients

1 œuf oméga 3

¼ tasse (60 mL) de préparation pour tout-petits

Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait

2 tranches de pain entier

1 c. à soupe (15 mL) de beurre

En utilisant Enfagrow A+ et des œufs oméga 3, vous pouvez ajouter de 40 à 65 mg d'ADH (un type d'acide gras oméga 3) par portion.

L'ADH favorise le développement physique et normal du cerveau des tout-petits.*

Préparation

Cassez l'œuf dans un bol et battez-le bien. Versez ensuite la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de vanille ou de lait.

Faites fondre le beurre à feu doux, dans une poêle à frire ou une crêpière antiadhésive, jusqu'à ce qu'il bouillonne.

Versez le mélange d'œufs dans un plat peu profond. Trempez le pain dans le mélange, tournez-le et recommencez. Veillez à ce que le pain soit entièrement couvert.

Retirez délicatement les tranches de pain recouvertes du mélange en laissant le liquide en trop s'écouler dans le plat, et déposez le pain dans la poêle ou la crêpière.

Faites cuire le pain à feu doux, jusqu'à ce que le dessous soit brun doré.

Utilisez une spatule pour tourner le pain, puis faites-le cuire à nouveau jusqu'à une couleur brun doré.

Placez le pain doré dans une assiette et servez.

Suggestions : Mangez votre pain doré avec du sucre en poudre, de la cannelle, du sirop d'érable, de la confiture, de la crème fouettée ou des fruits. Utilisez des emporte-pièce pour créer des formes amusantes. Garnissez des fruits préférés de votre tout-petit.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

grains entiers



Information nutritionnelle par portion (1 tranche)

Nutriments importants	Teneur
Calories	179 kcal
Lipides	10 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	40-65 mg
Glucides	15 g
Protéines	8 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Biotine	66
Vitamine A	44
Niacine (vitamine B3)	41
Zinc	28
Fer	20

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans † Principalement chez les enfants de 24 mois et moins

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Œufs brouillés

Donne 2 portions

Ingrédients

2 œufs oméga 3

¼ tasse (60 mL) de préparation pour tout-petits

Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de lait

1 c. à thé (5 mL) de beurre

En utilisant Enfagrow A+ et des œufs oméga 3, vous pouvez ajouter de 78 à 128 mg d'ADH (un type d'acide gras oméga 3) par portion.

L'ADH favorise le développement physique et normal du cerveau des tout-petits.†

Préparation

Cassez les œufs dans un bol à mélanger et battez-les jusqu'à ce qu'ils deviennent jaune pâle.

Ajoutez la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de lait et fouettez bien. Le fouet ajoute de l'air au mélange, et permet d'obtenir des œufs brouillés plus légers.

Faites fondre le beurre dans une poêle à frire antiadhésive, à feu moyen-doux, jusqu'à ce qu'il bouillonne.

Versez graduellement le mélange d'œufs dans la poêle.

Laissez cuire les œufs pendant environ une minute, ou jusqu'à ce que le dessous commence à figer.

À l'aide d'une spatule, ramenez délicatement un côté de la préparation au centre en inclinant la poêle pour permettre au mélange toujours liquide de s'écouler en dessous. Répétez pour tous les côtés, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mélange liquide.

Éteignez le feu et continuez à brasser délicatement les œufs jusqu'à ce qu'ils soient figés. Ne brisez pas le mélange. Essayez d'obtenir les plus gros morceaux possible.

Placez les œufs dans une assiette lorsqu'ils sont figés, mais toujours humides et tendres.

Suggestions : Servez les œufs dans une assiette, accompagnés de pain entier grillé. Garnissez des fruits préférés de votre tout-petit. Couvrez de fromage râpé. Ajoutez une trempette, par exemple du ketchup ou du sirop.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

aliments protéinés



Information nutritionnelle par portion (1 œuf)

Nutriments importants	Teneur
Calories	111 kcal
Lipides	8 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	78-128 mg
Protéines Glucides	8 g
Glucides	4 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Biotine	56
Vitamine A	48
Fer	16
Niacine (vitamine B3)	15
Zinc	13

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans † Principalement chez les enfants de 24 mois et moins

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Potage classique au cheddar et au brocoli

Donne 6 portions

Ingrédients

750 g (environ 1 1/2 lb) de brocoli
1 oignon moyen, haché
2 petites pommes de terre, pelées et coupées en dés
1 gousse d'ail, émincée
2 tasses (500 mL) de bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium
1 c. à thé (2 mL) de zeste d'orange
1/2 c. à thé (2 mL) de thym séché
1/4 c. à thé (1 mL) de poivre noir
2 tasses (500 mL) de lait 2 %
1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A*** **apprêtée à saveur de lait**
1 c. à thé (2 mL) de sel

Garniture

1 tasse (250 mL) de fromage cheddar râpé

Préparation

Pelez les tiges de brocoli et hachez-les. Hachez grossièrement les fleurons, en les conservant séparément des tiges (vous devriez obtenir environ 6 tasses [1,5 L] au total).

Dans une casserole, mélangez les tiges de brocoli, l'oignon, les pommes de terre, l'ail, le bouillon, le zeste d'orange, le thym et le poivre. Amenez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez les fleurons de brocoli et laissez mijoter le mélange, toujours couvert, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Transférez le tout dans un mélangeur ou un robot culinaire, par petites quantités, ou utilisez un mélangeur à main directement dans la casserole pour réduire la soupe en purée. Ajoutez graduellement le lait et la préparation pour tout-petits Enfagrow A* apprêtée à saveur de lait jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Au besoin, transvidez la soupe dans la casserole. Chauffez à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que le mélange dégage de la vapeur. Ne le laissez pas bouillir. Ajoutez du lait si la soupe est trop épaisse. Assaisonnez de sel (jusqu'à 1 c. à thé [2 mL]).

Suggestions : Versez la soupe dans des bols et garnissez de fromage. Accompagnez de croûtons, d'un pain mollet ou d'un petit pain à grains entiers.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

**légumes et des fruits
aliments protéinés**



Information nutritionnelle par portion

Nutriments importants	Teneur
Calories	249 kcal
Lipides	10 g
ADH (un acide gras oméga 3)	3 mg
Protéines	14 g
Glucides	28 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Vitamine C	> 100
Vitamine K	> 100
Vitamine B6	> 100
Calcium	51
Fer	31

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Macaroni au fromage au four

Donne 2 portions

Ingrédients

1 tasse (250 mL) de macaronis de grains entiers

1 c. à soupe (15 mL) de beurre

1 c. à soupe (15 mL) de farine tout usage

1 c. à thé (5 mL) de moutarde en poudre

1/2 tasse (125 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A+®** **apprêtée à saveur de lait**

1/2 tasse (125 mL) de lait 2 %

1/8 tasse + 2 c. à thé (40 mL) d'oignon jaune, finement haché

1/3 de feuille de laurier

1/4 c. à thé (1 mL) de paprika

1/3 d'un gros œuf oméga 3, légèrement battu

4 oz (120 g) de fromage cheddar fort, râpé

Sel et poivre, au goût

Garniture

1 c. à soupe (15 mL) de beurre

1/4 tasse (60 mL) de chapelure japonaise (panko)

Préparation

Préchauffez le four à 350 °F (180 °C).

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les macaronis selon les instructions indiquées sur l'emballage, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais fermes.

Pendant la cuisson des pâtes, faites fondre le beurre dans une autre casserole. Ajoutez la farine et la moutarde tout en fouettant. Continuez de fouetter pendant 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'un mélange sans grumeaux.

Ajoutez le lait, la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de lait, l'oignon, la feuille de laurier et le paprika. Laissez mijoter pendant 10 minutes et retirez la feuille de laurier.

Ajoutez l'œuf, puis les trois quarts du fromage. Assaisonnez de sel et de poivre.

Incorporez les macaronis au mélange, et versez dans une cocotte. Couvrez du reste du fromage.

Pour la garniture, faites fondre le beurre dans un plat à sauter, ajoutez la chapelure et remuez. Couvrez le mélange de la chapelure.

Faites cuire au four jusqu'à l'obtention d'une couleur brun doré sur le dessus.

Retirez du four et laissez reposer 5 minutes avant de servir.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

grains entiers
aliments protéinés



Information nutritionnelle par portion

Nutriments importants	Teneur
Calories	684 kcal
Lipides	37 g
ADH (un acide gras oméga 3)	18-26 mg
Protéines	27 g
Glucides	60 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Biotine	> 100
Thiamine (vitamine B1)	> 100
Vitamine A	71
Calcium	83
Fer	46

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Macaroni au fromage sur la cuisinière

Donne 2 portions

Ingrédients

1 tasse (250 mL) de macaronis de grains entiers

1 1/2 tasse (375 mL) de fromage cheddar canadien mi-fort, râpé ou coupé en dés

1 œuf oméga 3

1 1/2 c. à thé (7 mL) de farine tout usage

1 c. à soupe (15 mL) de beurre

100 mL de lait 2 %

1/3 tasse (75 mL) de préparation pour tout-petits

Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de lait

Une pincée de poivre et une pincée de moutarde sèche

En utilisant Enfagrow A+ et des œufs oméga 3, vous pouvez ajouter de 41 à 66 mg d'ADH (un type d'acide gras oméga 3) par portion.

L'ADH favorise le développement physique et normal du cerveau des tout-petits.†

Préparation

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les macaronis selon les instructions indiquées sur l'emballage, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais fermes.

Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélangez le lait, la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de lait, le fromage, l'œuf, la farine, le beurre, la moutarde et le poivre jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Lorsque les macaronis sont cuits, égouttez-les bien et remettez-les dans la casserole.

Ajoutez la préparation au fromage. Faites cuire à feu doux, en brassant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux, onctueux et épais (environ 3 à 5 minutes).

Placez dans une assiette et servez.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

**grains entiers
aliments protéinés**



Information nutritionnelle par portion

Nutriments importants	Teneur
Calories	674 kcal
Lipides	39 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	41-66 mg
Glucides	50 g
Protéines	35 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Thiamine (vitamine B1)	> 100
Acide folique	86
Vitamine A	51
Zinc	46
Fer	37
Calcium	> 100

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans † Principalement chez les enfants de 24 mois et moins

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Houmous

Donne 10 portions

Ingrédients

2 boîtes (540 mL chacune) de pois chiches, égouttés
1 tasse (250 mL) de jus de citron
2 tasses (500 mL) de tahini
2 gousses d'ail, écrasées
1 c. à thé (5 mL) de sel
1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits
Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait

Le houmous est une source de **protéines complètes** et contient tous les neuf acides aminés essentiels. Il est également une excellente source de fer et de fibres!

Préparation

Combinez les pois chiches, le jus de citron, le tahini, l'ail et le sel dans un robot culinaire.

Ajoutez lentement la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de vanille ou de lait, tout en mélangeant à basse vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse (de 3 à 5 minutes environ).

Suggestions :

Servez comme trempette, accompagnée de morceaux de pain pita à grains entiers.

Utilisez pour garnir du pain entier grillé, un bagel ou une biscotte Melba.

Utilisez comme garniture à sandwich.

Étendez le houmous sur une tortilla à grains entiers, puis roulez-la et coupez-la en rondelles.

Servez comme trempette pour les légumes, par exemple les carottes ou les concombres.

Utilisez pour farcir des tomates cerises coupées en deux.

Servez le houmous accompagné de poulet ou de poisson cuit et coupé en dés.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

aliments protéinés



Information nutritionnelle par portion

Nutriments importants	Teneur
Calories	397 kcal
Lipides	27 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	2 mg
Protéines	14 g
Glucides	30 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Thiamine (vitamine B1)	> 100
Phosphore	87
Zinc	83
Fer	49
Fibres alimentaires	44

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées.

Croquettes de poulet

Donne 2 portions

Ingrédients

- 4 oz de poitrine de poulet
- 1/2 tasse (125 mL) de graines de lin moulues
- 1/2 tasse (125 mL) de chapelure
- 1/4 tasse (60 mL) de fromage parmesan râpé
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre noir
- 1/2 c. à soupe (8 mL) d'assaisonnement à l'italienne
- 1 c. à thé (5 mL) de poudre d'ail
- 1/4 c. à thé (1 mL) de paprika
- 2 œufs oméga 3
- 1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de lait**

Préparation

Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

Coupez les poitrines de poulet en lamelles.

Dans un bol de taille moyenne, combinez les graines de lin moulues, la chapelure, le fromage, le sel, le poivre, l'assaisonnement à l'italienne, la poudre d'ail et le paprika. Mélangez bien.

Dans un autre bol ou dans un plat à trempette, mélangez les œufs et la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de lait.

Trempez les morceaux de poulet dans le mélange d'œufs, puis dans le mélange de graines de lin. Placez les morceaux de poulet bien enrobés sur une tôle à biscuits légèrement graissée, sans les superposer, et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes.

Tournez les morceaux de poulet au bout de 10 minutes.

Suggestions : Ajoutez une trempette, par exemple du ketchup, de la sauce barbecue ou de la sauce au miel et à la moutarde.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

aliments protéinés



Information nutritionnelle par portion

Nutriments importants	Teneur
Calories	491 kcal
Lipides	23 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	84-134 mg
Protéines	36 g
Glucides	40 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Niacine (vitamine B3)	> 100
Vitamine A	83
Vitamine B12	76
Fer	74
Calcium	50

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.



Pouding au chocolat

Donne 4 portions

Ingrédients

1 paquet de 3,9 oz (110 g) (4 portions) de mélange à pouding instantané à saveur de chocolat

1 tasse (250 mL) de lait 2 %

1 tasse (250 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur de vanille ou de lait

Préparation

Dans un bol de taille moyenne, à l'aide d'un batteur, battez le mélange à pouding, la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de vanille ou de lait et le lait pendant deux minutes.

Réfrigérez jusqu'à ce que le pouding ait figé.

Servez et savourez.

Information nutritionnelle par portion (1/2 tasse)

Nutriments importants	Teneur	Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Calories	181 kcal	Biotine	> 100
Lipides	4 g	Vitamine B12	54
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	5 mg	Magnésium	46
Protéines	5 g	Calcium	24
Glucides	34 g	Fer	19

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées.

Biscuits à l'avoine et aux pépites de chocolat

Donne 5 douzaines de biscuits

Ingrédients

½ tasse (125 mL) ou un bâtonnet de beurre ramolli

1 ½ tasse (375 mL) de cassonade tassée

2 œufs oméga 3

3 tasses (750 mL) de flocons d'avoine à cuisson rapide

2 tasses (500 mL) de farine tout usage

2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte

1 c. à thé (5 mL) de sel

1 tasse (250 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur de vanille ou de lait

2 tasses (500 mL) de pépites de chocolat

Préparation

Préchauffez le four à 375 °F (190 °C). Vaporisez légèrement deux grandes tôles à biscuits.

À l'aide d'un batteur, dans un grand bol, mélangez le beurre et la cassonade jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux.

Ajoutez les œufs et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit légère et crémeuse.

Dans un autre bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte et le sel.

Ajoutez les ingrédients secs au mélange de beurre, en alternant trois fois les ingrédients secs et la préparation pour tout-petits Enfagrow A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait. Mélangez bien à chaque étape.

Ajoutez les pépites de chocolat.

Déposez des cuillerées à table (15 mL) remplies du mélange sur les tôles à biscuits, en laissant une distance de 2 pouces (5 cm) entre chacune d'elles.

Faites cuire pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les bords des biscuits soient dorés et que le centre soit moelleux.

Laissez refroidir les biscuits, et recommencez avec le reste du mélange.



Information nutritionnelle par portion (1 biscuit)

Nutriments importants	Teneur
Calories	102 kcal
Lipides	4 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	3-5 mg
Protéines	2 g
Glucides	15 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Fer	10
Thiamine (vitamine B1)	9
Riboflavine (vitamine B2)	9
Acide folique	9
Vitamine A	8

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Muffins aux bananes

Donne environ 18 muffins

Ingrédients

- 1 tasse (250 mL) de farine tout usage
- 1 tasse (250 mL) de farine de blé entier
- $\frac{3}{4}$ tasse (175 mL) de cassonade
- 5 c. à thé (25 mL) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 mL) de bicarbonate de soude
- 1 $\frac{1}{2}$ tasse (375 mL) de flocons d'avoine
- 2 œufs oméga 3, légèrement battus
- 6 c. à soupe (100 mL) d'huile végétale
- 1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A+®** apprêtée à **savoir de vanille** ou de **lait**
- 1 tasse (250 mL) de bananes écrasées

Préparation

Préchauffez le four à 400 °F (200 °C).

Mélangez tous les ingrédients secs (farine, cassonade, poudre à pâte, sel, bicarbonate de soude et flocons d'avoine) dans un grand bol. Faites un puits au milieu et versez-y les œufs, l'huile, la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de vanille ou de lait et les bananes.

Mélangez à la fourchette jusqu'à ce que tous les ingrédients secs soient bien humectés.

Remplissez aux $\frac{2}{3}$ des moules à muffins graissés.

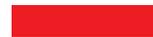
Faites cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.

Variation aux pommes et aux raisins secs : Ajoutez 1 c. à thé (5 mL) de cannelle moulue aux ingrédients secs. Remplacez les bananes par la même quantité de compote de pommes - 1 tasse (250 mL). Ajoutez $\frac{2}{3}$ tasse (175 mL) de raisins secs.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

**légumes et des fruits
grains entiers**



Information nutritionnelle par portion (1 muffin)

Nutriments importants	Teneur
Calories	179 kcal
Lipides	6 g
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	9-15 mg
Glucides	28 g
Protéines	4 g

Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Biotine	29
Niacine (vitamine B3)	25
Fer	21
Thiamine (vitamine B1)	22
Calcium	15

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées et la température de cuisson.

Sucettes glacées aux trois baies

Donne 8 sucettes

Ingrédients

1 tasse (250 mL) de fraises fraîches (lavées et équeutées) ou surgelées

1 tasse (250 mL) de bleuets frais (lavés) ou surgelés

1 tasse (250 mL) de préparation pour tout-petits

Enfagrow® A+® apprêtée à **saveur de vanille** ou **de lait**

1/2 tasse (125 mL) de yogourt à la framboise

1 c. à soupe (15 mL) de sirop d'érable pur

Préparation

Dans un mélangeur, combinez les fraises, les bleuets, le sirop d'érable et la préparation pour tout-petits Enfagrow A+ apprêtée à saveur de vanille ou de lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Ajoutez le yogourt et mélangez bien.

Versez le mélange dans des moules à sucettes et insérez des bâtons.

Placez au congélateur jusqu'à ce que les sucettes soient solides, environ de 2 à 4 heures. Les sucettes peuvent être congelées jusqu'à 2 semaines.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

légumes et des fruits

Information nutritionnelle par portion (1 sucette)

Nutriments importants	Teneur	Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Calories	68 kcal	Vitamine C	> 100
Lipides	1 g	Biotine	61
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	3 mg	Riboflavine (vitamine B2)	20
Protéines	2 g	Zinc	16
Glucides	12 g	Vitamine A	13

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées.

Sucettes glacées à la banane et à l'ananas

Donne 8 sucettes

Ingrédients

1 banane très mûre

1 tasse (250 mL) de morceaux d'ananas surgelés ou en conserve (égouttés)

1 tasse (250 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A*®** apprêtée à saveur de vanille ou de lait

1/2 tasse (125 mL) de yogourt grec nature ou à la vanille

1 c. à soupe (15 mL) de sirop d'érable pur

Préparation

Dans un mélangeur, combinez la banane, les morceaux d'ananas, le sirop d'érable et la préparation pour tout-petits Enfagrow A*® apprêtée à saveur de vanille ou de lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Ajoutez le yogourt et mélangez bien.

Versez le mélange dans des moules à sucettes et insérez des bâtons.

Placez au congélateur jusqu'à ce que les sucettes soient solides, environ de 2 à 4 heures. Les sucettes peuvent être congelées jusqu'à 2 semaines.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

légumes et des fruits

Information nutritionnelle par portion (1 sucette)

Nutriments importants	Teneur	Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Calories	67 kcal	Biotine	63
Lipides	1 g	Vitamine C	33
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	3 mg	Riboflavine (vitamine B2)	29
Protéines	3 g	Vitamine B6	27
Glucides	12 g	Vitamine B12	20

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées.

Sucettes glacées à la fraise

Donne 8 sucettes

Ingrédients

2 tasses (500 mL) de fraises fraîches (lavées et équeutées) ou surgelées

8 oz (250 g) ou un paquet de fromage à la crème ramolli

1 portion (200 mL) de préparation pour tout-petits **Enfagrow® A*®** apprêtée à saveur de vanille ou de lait

¼ tasse (60 mL) de sirop d'érable pur

Préparation

Dans un mélangeur, combinez les fraises, le sirop d'érable et la préparation pour tout-petits Enfagrow A* apprêtée à saveur de vanille ou de lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

Ajoutez le fromage à la crème et mélangez bien.

Versez le mélange dans des moules à sucettes et insérez des bâtons.

Placez au congélateur jusqu'à ce que les sucettes soient solides, environ de 2 à 4 heures. Les sucettes peuvent être congelées jusqu'à 2 semaines.



Cette recette contribue à un repas équilibré, en contenant des :

légumes et des fruits

Information nutritionnelle par portion (1 sucette)

Nutriments importants	Teneur	Nutriments importants	Besoins quotidiens par portion (%)*
Calories	142 kcal	Vitamine C	> 100
Lipides	9 g	Riboflavine (vitamine B2)	37
ADH (un type d'acide gras oméga 3)	2 mg	Niacine (vitamine B3)	16
Protéines	3 g	Zinc	15
Glucides	14 g	Magnésium	14

* Apport nutritionnel recommandé/apport suffisant pour les tout-petits âgés de 1 à 3 ans

Remarque : L'analyse nutritionnelle est approximative et peut varier selon les marques d'ingrédients utilisées.

Liste d'épicerie



Smoothie aux fraises

- Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur **de vanille** ou **de lait**
- fraises surgelées

Smoothie à la banane

- Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur **de vanille** ou **de lait**
- bananes surgelées

Crêpes

- Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur **de vanille** ou **de lait**
- farine de blé entier
- poudre à pâte
- œuf oméga 3
- huile végétale
- fraises

Pain doré

- Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur **de vanille** ou **de lait**
- œuf oméga 3
- pain entier
- beurre

Œufs brouillés

- Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur **de lait**
- œufs oméga 3
- beurre

Potage classique au cheddar et au brocoli

- Enfagrow® A+®** apprêtée à saveur **de lait**
- brocoli
- oignon
- pommes de terre
- ail
- bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium
- zeste d'orange
- thym séché
- sel et poivre
- lait 2 %
- fromage cheddar



Macaroni au fromage au four

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de lait**
- macaronis de grains entiers
- beurre
- farine tout usage
- moutarde en poudre
- lait 2 %
- oignon jaune
- feuille de laurier
- paprika
- gros œuf oméga 3
- fromage cheddar fort
- sel et poivre
- chapelure japonaise (panko)

Macaroni au fromage sur la cuisinière

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de lait**
- macaronis de grains entiers
- fromage cheddar canadien mi-fort
- œuf oméga 3
- farine tout usage
- beurre
- lait 2 %
- poivre
- moutarde sèche

Houmous

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- boîtes de pois chiches
- jus de citron
- tahini
- ail
- sel

Croquettes de poulet

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de lait**
- poitrine de poulet
- graines de lin moulues
- chapelure
- fromage parmesan râpé
- sel et poivre noir
- assaisonnement à l'italienne
- poudre d'ail
- paprika
- œufs oméga 3

Pouding au chocolat

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- mélange à pouding instantané à saveur de chocolat
- lait 2 %



Biscuits à l'avoine et aux pépites de chocolat

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- beurre
- cassonade
- œufs oméga 3
- flocons d'avoine à cuisson rapide
- farine tout usage
- poudre à pâte
- sel
- pépites de chocolat

Muffins aux bananes

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- farine tout usage
- farine de blé entier
- cassonade
- poudre à pâte
- sel
- bicarbonate de soude
- flocons d'avoine
- œufs oméga 3
- huile végétale
- bananes

Sucettes glacées à la banane et à l'ananas

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- banane
- morceaux d'ananas surgelés ou en conserve
- yogourt grec nature ou à la vanille
- sirop d'érable pur

Sucettes glacées à la fraise

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- fraises fraîches ou surgelées
- fromage à la crème
- sirop d'érable pur

Sucettes glacées aux trois baies

- Enfagrow® A+® apprêtée à saveur de vanille ou de lait**
- fraises fraîches ou surgelées
- bleuets frais ou surgelés
- yogourt à la framboise
- sirop d'érable pur

