



Noël : quand les couleurs créent la magie!

Noël... Période magique et féérique où le cœur des enfants, petits et grands, offre un terrain propice à l'émerveillement. Dans quelques jours arrivera le temps de servir un peu de magie de Noël dans l'assiette des enfants. On peut envisager la période des fêtes comme un événement spécial et/ou un respect des coutumes et traditions, mais n'oublions pas toutes les opportunités d'apprentissage qu'offre cette période pour les enfants. Parmi ceux-ci, il y a l'occasion de démontrer à l'enfant que les aliments de haute valeur nutritive peuvent également avoir des airs de fête. Dans cette capsule, nous verrons qu'il est possible d'ajouter de façon simple de la magie dans le menu en utilisant les couleurs thématiques de Noël, et ce, sans passer des heures devant le fourneau! Une petite gâterie avec ça? Et pourquoi pas! Elle viendra souligner la fête sans en être l'invitée d'honneur.

Des couleurs qui inspirent

Ce qui est vert :

Brocoli
Épinard
Pois mange-tout
Haricots verts
Petits pois
Piment vert
Kiwi
Raisins verts
Pomme verte
Fines herbes fraîches
Pesto (basilic-parmesan-graines de lin)
Melon miel
Mini Bok choy
Edamame (fève de soya fraîche)
Courgette
Laitues



Ce qui est rouge:

Framboises
Fraises
Canneberges
Tomate
Poivron rouge
Raisins rouges
Melon d'eau
Haricots rouges
Radis
Betterave
Chou rouge
Pomme

Pour ajouter de la magie de Noël au menu, il s'agit souvent de petites modifications dans les accompagnements, les desserts ou les collations.

Ce qui est blanc :

Lait
Boisson de soya nature
Yogourt nature
Yogourt vanille
Pomme de terre
Fromage cheddar blanc
Fromage cottage
Blanc-manger
Tapioca
Pouding au riz
Fromage ricotta
Chou-fleur
Panais
Morue, Merlu, Tilapia, Sole,
Riz
Champignons de Paris



Les canneberges, pas seulement pour les atocas!

Ces délicieuses petites perles rouges sont une excellente source d'antioxydants, de vitamines A et C.

Fraîches, congelées, séchées ou en jus (pas en cocktail!), elles sont faciles à intégrer aux :

- Biscuits, muffins, pain et gâteaux
- Croustades
- Salades, salades de fruits
- Gélatines
- Yogourts
- Céréales
- Etc.

À vos palettes...

Voici quelques suggestions pour inspirer votre créativité :

- * Filet de poisson blanc avec coulis de poivrons rouges ou de tomates servi avec du brocoli;
- * Fromage cheddar blanc avec raisins rouges et verts;
- * Yogourt vanille avec fraises et kiwis;
- * En accompagnement : riz blanc, pois mange-tout et tomates cerises;
- * Riz aux tomates avec petits pois;
- * Pâte au pesto et poivrons rouges;
- * Salade d'épinards, fromage cottage et fraises;
- * Persil et poivrons rouges hachés sur une purée de pommes de terre;
- * Plateau comprenant; brocoli, tomates cerises, raisins rouges, kiwis, choux-fleurs et cubes de fromage servi avec une trempette au yogourt et aux fines herbes.

Gélatine aux framboises et canneberges, enneigées (6 portions de 125 ml)

15 ml de Gélatine neutre	Saupoudrer la gélatine sur le jus de canneberges en brassant légèrement à l'aide d'un fouet. Laisser gonfler 5 minutes. Déposer les framboises surgelées dans le fond d'un moule (capacité d'environ 1 litre). Amener le jus de canneberges à ébullition, puis retirer du feu. Ajouter le jus de fruits des champs et verser le mélange jus-gélatine sur les fruits. Réfrigérer. Lorsque la gélatine est prise, verser le yogourt sur le dessus et décorer avec la menthe ciselée.
250 ml de jus de canneberges, non sucré	
250 ml de jus de fruits des champs	
250 ml de framboises surgelées	
175 ml de yogourt nature ou vanille	
Feuilles de menthe fraîches, ciselées (facultatif)	

Créer la magie!

La magie de Noël créée par un riz blanc qui contient des bouquets de brocolis et des petits cubes de poivrons rouges peut facilement passer inaperçue. Toutefois, la façon dont l'assiette sera présentée fera toute la différence. Quelle belle occasion à saisir pour justement créer cette magie et susciter l'intérêt des enfants. Le riz peut devenir un vaste champ enneigé où les lutins qui ont perdu leurs tuques (poivrons rouges) sont venus couper des petits sapins (brocolis)! Les possibilités sont aussi grandes que votre imagination ainsi que de celle des enfants. Un bel exemple de responsabilité partagée où l'éducatrice poursuit les efforts de la responsable de l'alimentation dans l'atteinte d'un même objectif.



Par Chantal Durand, tdt,
chargée du projet déploiement alimentation