



Sucettes et collations glacées au goût de l'été

Elles sont appréciées des enfants, rafraîchissantes et représentent un dessert ou une collation nutritive pourvu qu'elles respectent certains critères de qualité de base. Les sucettes glacées ont fait bien des heureux depuis leur invention en 1905. Un nombre incalculable de formes et de parfums différents nous est proposé au rayon des supermarchés. Malgré la tentation et spécialement dans le cadre du menu offert dans un service de garde, il faut éviter d'opter pour les sucettes et friandises glacées commerciales puisqu'elles ne contiennent souvent que du sucre, du colorant et des essences de fruits artificiels, et ce, sans apport nutritif significatif.

À vos congélateurs...

Bien qu'il soit beaucoup plus facile d'ouvrir la porte du congélateur à l'épicerie pour faire nos réserves de collations glacées en prévision des journées chaudes, il est beaucoup plus avantageux tant du point de vue nutritif que du point de vue financier de les concocter nous-mêmes. Voici donc quelques idées pour vous inspirer.

Sucettes glacées :

- ◆ Variez la composition (fruits, tofu, boisson de soya, yogourt, jus de fruits).
- ◆ Expérimentez les superpositions de parfums et de couleurs en laissant prendre partiellement le mélange entre chaque couche (fraises (rouge), poires (blanc) et bleuets (bleu)).
- ◆ Ajoutez des petits morceaux de fruits.
- ◆ Façonnez des sucettes glacées «tourbillons» : remplir à moitié des moules à sucettes avec du yogourt. Sans mélanger, verser les fruits sur le yogourt. Mélanger doucement avec un bâtonnet en faisant des cercles (environ 5 tours).
- ◆ Osez de nouveaux parfums (bleuets et citron, ananas et menthe, fraises et rhubarbe, poires et vanille, etc.).

Sandwiches glacés :

- ◆ Utilisez des biscuits Graham ou des biscuits maison et du yogourt glacé.
- ◆ Placez de minces tranches de fruits à l'intérieur.

Smoothies :

- ◆ Préparez des smoothies glacés en utilisant des fruits à l'état congelé.

Fruits :

- ◆ Préparez des régals glacés en mettant des fruits sur bâton puis en les congelant (banane, melon d'eau, etc.).

Bon à savoir!

Les sucettes glacées composées de fruits et de jus de fruits nécessitent l'ajout d'un émulsifiant, telle que la gélatine, pour éviter que l'eau et le fruit se divisent en cristaux de glace. L'ajout de yogourt ou de tofu remédie à ce problème.

Sucettes glacées aux fruits et au yogourt et/ou au tofu

1 part de yogourt nature (ou vanille) et/ou de tofu mou à texture soyeuse
1 part de fruits en purée
½ part de jus de fruits et/ou de lait et/ou de boisson de soya

Mélanger et verser dans les moules à sucettes.

Suggestions de parfums à ajouter au yogourt ou au tofu :

Mangue et fraises+jus d'orange
Framboises et bleuets+jus fruits des champs
Ananas et banane+jus bananorange
Pêches+jus d'orange
Paires+jus de pommes
Raisins rouges+jus de raisins



Pas de moules à sucettes, pas de problème!

Remplissez des gobelets en plastique ou en carton et couvrez-les de papier d'aluminium. Utilisez un couteau pour percer un petit trou dans le papier d'aluminium au centre de chaque gobelet et insérer un bâtonnet.

Sucettes glacées fruits et boissons de soya

1 part de boisson de soya
1 part de fruits en purée

Mélanger et verser dans les moules à sucettes

Suggestions de parfums

Boisson de soya aux fraises+fraises
Boisson de soya au chocolat+banane
Boisson de soya à la vanille+poires

Sucettes glacées aux fruits et au jus de fruits

1 part de jus de fruits
1 part de fruits en purée ou en morceaux
Gélatine neutre (5 ml pour 500 ml de mélange fruits-jus)

Verser le jus dans une casserole. Saupoudrer la gélatine sur le jus et battre légèrement avec un fouet. Laisser gonfler la gélatine 5 min. Amener le jus juste sous le point d'ébullition. Retirer du feu et ajouter la purée de fruits.

Mélanger et verser dans les moules à sucettes.



Une sucette glacée, est-ce suffisant pour rassasier les petits bedons lorsque servie à la collation de l'après-midi?

Bien qu'une sucette glacée prenne plus de temps à manger qu'un simple verre de jus, il est intéressant de se questionner sur la capacité rassasiant et soutenante des sucettes glacées lorsqu'elles sont servies à la collation de l'après-midi. En effet, les moules à sucettes qui ont une capacité de 60 ml (1/4 tasse) ne permettent d'obtenir que des fractions de portions de fruits, de lait et substituts ainsi que de viande et substituts. Par exemple, une sucette composée d'une moitié de fruits en purée et d'une moitié de yogourt apporte 30 ml (1/4 de portion) de fruits et 30 ml (1/5 de portion) de yogourt. Connaissant les grands besoins en énergie des tout-petits, on peut supposer qu'une telle sucette glacée réussira difficilement à elle seule à satisfaire les besoins des enfants jusqu'au souper. Il est donc préférable, lorsque possible, d'utiliser des moules à sucettes d'une capacité de 125 ml (1/2 tasse) ou bien de compléter la collation avec un autre aliment, par exemple; fromage, petit biscuit à l'avoine, mini-muffin aux fruits, céréales, etc. Les recettes ayant une source de protéines (tofu, yogourt, lait, boisson de soya) devraient être privilégiées pour les collations de l'après-midi puisqu'elles sont plus rassasiantes que celles qui ne contiennent que des fruits et du jus. Ces dernières représentent toutefois un bon choix de dessert.

En ajoutant du lait en poudre, 15 ml par sucette, on augmente la teneur en protéines de 3 g.

Par Chantal Durand, tdt,
chargée du projet déploiement alimentation