

# L'été est à nos portes et vive les vacances!



L'une des façons d'inclure les fruits et les produits laitiers dans votre menu d'été est de les préparer sous forme de « Smoothies » ou de « popsicles ». Ils sont rafraîchissants lors de périodes de canicules pendant lesquelles il est très important de s'hydrater en buvant aussi de l'eau entre autres.

Nous savons tous que les enfants raffolent de « popsicles ». Toutefois, les produits commerciaux contiennent peu d'éléments nutritifs. Vous trouverez ci-dessous une recette délicieuse, désaltérante et bonne pour la santé.

## Douceur matinale

(donne environ 2 tasses (500 ml))

1 tasse (250 ml) de lait  
1/3 de tasse (75 ml) de yogourt (nature ou aromatisé)  
1/4 tasse (60 ml) de bleuets surgelés  
1/4 tasse (60 ml) de fraises surgelées  
1/2 banane  
1 c. à soupe (15 ml) de poudre de graines de lin

Passez tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.

### Valeur nutritive

20 grammes de glucides  
3,7 grammes de matières grasses

## Sucettes glacées aux fruits

(par portion de 1 tasse (250 ml))

3/4 tasse (175 ml) de lait \*  
1 tasse (250 ml) de yogourt nature \*\*  
1/2 tasse (125 ml) d'ananas broyés (égouttés)  
3/4 tasse (175 ml) de jus d'orange concentré congelé  
246 milligrammes de calcium

Passez tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Versez dans 12 moules à sucettes. Placez au congélateur jusqu'à ce que la préparation soit congelée.

### Valeur nutritive

10,2 grammes de glucides  
0,4 gramme de matières grasses

⇒ Sachez également que les produits laitiers glacés peuvent contenir une grande quantité de gras et de sucre. Il faut être informé sur les produits que nous consommons.

Parmi les produits glacés, voici quelques informations quant à leur teneur en gras et en sucre :

- ❖ La crème glacée est la plus riche en gras.
- ❖ Le lait glacé contient moins de gras mais plus de sucre.
- ❖ Le yogourt glacé contient peu de gras mais est aussi sucré que le lait glacé.
- ❖ Le sorbet ne contient aucun gras mais beaucoup de sucre.

**...à vous de choisir !**

**Passez un bel été et au plaisir  
de vous retrouver à l'automne !**

Nancy Paquette, technicienne en diététique  
Le service de nutrition scolaire