

DES RECETTES NUTRITIVES ET DÉLICIEUSES

AU GOÛT DES ENFANTS

AVEC DE
NOUVELLES
RECETTES



 **Abbott**

100
85
70



UNE ALIMENTATION POUR AIDER LES ENFANTS À GRANDIR



ÊTRE PARENT EST UN ART, MAIS LA NUTRITION, ELLE, EST UNE SCIENCE!

Tirez parti au maximum de ces années très importantes pour la croissance de votre enfant avec l'aide de **PediaSure Complete®**, une boisson nutritive pouvant être utilisée dans le cadre d'une saine alimentation et procurant :

26 VITAMINES ET MINÉRAUX,

des nutriments importants pour favoriser la croissance et le développement de votre enfant;

9,3 g DE PROTÉINES,

qui aident à la formation des anticorps et de muscles forts;

DU DHA,

un acide gras oméga-3 qui contribue au développement physique normal du cerveau et des yeux de votre enfant.

OFFERT EN 3 DÉLICIEUSES SAVEURS
QUI PLAISENT AUX ENFANTS :



VANILLE



CHOCOLAT



FRAISE



† Une étude clinique a montré qu'en 8 semaines **PediaSure®** aide les enfants âgés de 3 à 4 ans à ne plus présenter un poids à risque lorsqu'il est donné à raison de 2 portions par jour et combiné à des conseils en matière d'alimentation. Le produit vendu au Canada diffère légèrement de la préparation **PediaSure®** utilisée dans l'étude.

1. Huynh DT et al. Longitudinal growth and health outcomes in nutritionally at-risk children who received long-term nutritional intervention. *J Hum Nutr Diet* 2015;28(6):623-35.

DANS CE LIVRET

DE QUOI LES ENFANTS ONT-ILS BESOIN ET EN QUELLE QUANTITÉ? _____	4
CUISINER AVEC VOTRE ENFANT _____	5
INFORMATION NUTRITIONNELLE _____	6
6 FAÇONS D'INTÉGRER UNE PORTION _____	7
LÉGENDE _____	8
PETITS-DÉJEUNERS _____	9
PLATS PRINCIPAUX _____	15
COLLATIONS _____	23
DESSERTS _____	32
5 CONSEILS POUR QUE VOS ENFANTS MANGENT MIEUX _____	38

DE QUOI LES ENFANTS ONT-ILS BESOIN ET EN QUELLE QUANTITÉ?



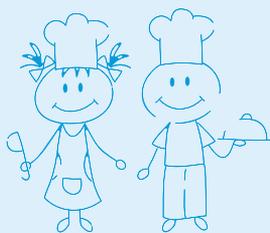
Nombre recommandé de portions par jour¹

	2 À 3 ANS	4 À 8 ANS	9 À 13 ANS	EXEMPLES DE PORTIONS
PRODUITS CÉRÉALIERS 	3	4	6	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • ½ bagel • 30 g de céréales prêtes à consommer ou ¾ tasse de céréales chaudes • ½ tasse de riz, de pâtes ou de quinoa cuits
LÉGUMES ET FRUITS 	4	5	6	<ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de légumes frais, surgelés ou en conserve • 1 tasse de légumes feuillus crus • ½ tasse de jus de légumes ou de jus de fruits pur à 100 % • 1 fruit frais • ½ tasse de compote de pommes
LAIT ET SUBSTITUTS 	2	2	3-4	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de lait ou de boisson de soya enrichie • ¾ tasse de yogourt • 50 g de fromage
VIANDES ET SUBSTITUTS 	1	1	1-2	<ul style="list-style-type: none"> • 75 g de viande, de volaille ou de poisson cuits • ¾ tasse de légumineuses cuites • 2 œufs • 2 c. à soupe de beurre d'arachide • ¼ tasse de noix ou de graines écalées

1. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.

Souvenez-vous que le nombre recommandé de portions et la taille des portions ne sont donnés que pour vous guider. Comme les jeunes enfants et les enfants d'âge préscolaire ont un estomac plus petit, ils peuvent devoir manger de plus petites quantités d'aliments plus fréquemment. Une portion du Guide alimentaire canadien peut être divisée en plus petites quantités tout au long de la journée. Votre enfant est unique et peut consommer un peu plus ou un peu moins que le nombre de portions recommandé, en fonction de sa croissance, de son niveau d'activité et de son appétit.

CUISINER AVEC VOTRE ENFANT



Une des meilleures façons d'amener votre enfant à manger sainement est de le faire participer souvent à la préparation des repas, de différentes manières et dès son plus jeune âge. Vous l'aidez ainsi à acquérir des compétences utiles, à aimer la nourriture et à reconnaître les aliments qui sont bons pour sa santé.

Voici quelques façons de faire participer votre enfant dans la cuisine, peu importe son âge!

	TOUT-PETITS	ENFANTS DE 4 ANS ET PLUS	
TRANSMETTRE VOS CONNAISSANCES RELATIVES À LA NOURRITURE 	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir les recettes, réfléchir à des recettes • Faire l'épicerie, aller au marché • Découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles épices, etc. • Faire un potager • Décrire différents goûts et textures • Découvrir différentes cultures grâce à la nourriture
DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES EN MATHÉMATIQUES ET LES APTITUDES LANGAGIÈRES DE VOTRE ENFANT 	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> • Compter • Ajouter les ingrédients déjà mesurés
		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Lire les recettes • Mesurer les ingrédients et apprendre les fractions (tasses, cuillères à mesurer) • Peser les ingrédients
PARTAGER VOTRE PLAISIR DE CUISINER 	✓	✓	<ul style="list-style-type: none"> • Assembler les ingrédients d'une recette (par exemple, pour les pizzas, les plats en casserole et les salades) • Déchirer certains aliments avec les mains (par exemple, la laitue) • Mélanger ou fouetter des ingrédients • Utiliser des emporte-pièces, décorer des biscuits ou d'autres pâtisseries • Préparer un cadeau gourmand
		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des ciseaux ou un couteau pour enfants pour couper des aliments faciles à couper • Utiliser de petits électroménagers sous supervision



PREMIER
CHOIX DES
PÉDIATRES



Une portion de PediaSure Complete[®]
procure de nombreux nutriments
importants dont les enfants ont
besoin chaque jour

NUTRIMENT	% DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ ¹		
	1 À 3 ANS	4 À 8 ANS	9 À 13 ANS
PROTÉINES ²	74 %	49 %	27 %
CALCIUM	36 %	25 %	19 %
FER	34 %	24 %	30 %
VITAMINE C	80 %	48 %	27 %

1. Basé sur les apports nutritionnels de référence pour les enfants de 1 à 13 ans.
2. Basé sur les grammes de protéines par kilogramme de poids corporel, selon les poids corporels de référence.

CHAQUE BOUTEILLE CONTIENT[†]:



[†] Les comparaisons entre les nutriments et les aliments sont fournies à titre de référence seulement et ne doivent pas être interprétées comme étant une comparaison exacte entre PediaSure Complete[®] et les aliments mentionnés. PediaSure Complete[®] est un supplément nutritionnel conçu pour être utilisé à titre d'aliment complémentaire.

6 FAÇONS D'INTÉGRER UNE PORTION



PediaSure Complete® a meilleur goût lorsqu'il est froid.



Servez-le sur des céréales froides ou utilisez-le pour préparer des céréales chaudes.



À l'aide d'un mélangeur, combinez-le avec les fruits préférés de votre enfant pour en faire une boisson fouettée.



Mettez-le à la place du lait dans vos recettes, comme les poudings, les muffins, etc.



Versez-le dans des contenants individuels. Placez un bâtonnet au centre de chacun d'eux et congelez-les pour faire de délicieuses sucettes glacées.



Ajoutez-le à vos potages.

CUISINEZ AVEC PEDIASURE COMPLETE®



Pourquoi ne pas ajouter une portion complète de protéines ainsi que 26 vitamines et minéraux aux plats favoris de votre enfant? Il ne remarquera même pas que ses repas préférés sont aussi sains qu'ils sont délicieux! Ces recettes qui ont fait leurs preuves plairont à coup sûr à votre enfant et vous faciliteront la vie.

À VOS TABLIERS!

Votre équipe de diététistes d'Abbott Nutrition



LÉGENDE



Express

Prêt en 30 minutes ou moins



Hyperénergétique

Pour les enfants qui ont peu d'appétit ou qui ont besoin d'un petit extra (≥ 300 calories par portion)



Végétarien

Pour les enfants lacto-ovo-végétariens



Sans gluten

Pour les enfants atteints de la maladie cœliaque ou intolérants au gluten

PETITS-DÉJEUNERS

POUR SE LEVER
DU BON PIED



FABULEUX PAIN DORÉ

(donne 4 tranches de pain doré)



Un classique, riche en vitamines B et en glucides pour faire le plein d'énergie et partir du bon pied!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 2 œufs
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre
- 2 mL (½ c. à thé) de cannelle
- 4 tranches de pain de grains entiers (ou pain sans gluten)
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre

COMMENT LE PRÉPARER

- 1 Dans un bol moyen, mélanger **PediaSure Complete®**, les œufs, le sucre et la cannelle.
- 2 Tremper le pain dans le mélange aux œufs jusqu'à ce qu'il soit imbibé.
- 3 Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu doux à modéré.
- 4 Faire cuire chaque tranche environ 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Servir chaud.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 tranche
CALORIES	220
Lipides	8 g
Sodium	275 mg
Glucides	28 g
Fibres	2,4 g
Protéines	8 g

GRUAU ÉNERGISANT

(donne 2 portions)



Ce petit-déjeuner équilibré est rempli de protéines et de gras bons pour la santé en plus d'être une bonne source de fibres et de fer.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 180 mL (¾ tasse) de gros flocons d'avoine*
- 60 mL (¼ tasse) de noix mélangées (amandes et noix broyées)
- 30 mL (2 c. à soupe) de canneberges séchées
- 30 mL (2 c. à soupe) de raisins secs
- 15 mL (1 c. à soupe) de miel

COMMENT LE PRÉPARER

- 1 Mettre les flocons d'avoine, les noix et les fruits secs dans un contenant hermétique.
- 2 Verser **PediaSure Complete®** sur le mélange et mélanger à la cuillère.
- 3 Couvrir et mettre au réfrigérateur pour la nuit. Le mélange absorbera **PediaSure Complete®**.
- 4 Servir froid au petit-déjeuner avec un filet de miel.

ASTUCE

Prenez de l'avance toute la semaine! Remplissez sept bocaux en verre ou contenants réutilisables d'un mélange d'ingrédients secs. La veille, ajoutez simplement **PediaSure Complete®** et mettez au réfrigérateur pour la nuit.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion ½ recette

CALORIES **355**

Lipides 14 g

Sodium 50 mg

Glucides 52 g

Fibres 3,7 g

Protéines 10 g

* Pour une version sans gluten, utiliser des flocons d'avoine certifiée sans gluten ou une autre céréale sans gluten.

PETIT-DÉJEUNER COMPLET EN UNE TASSE!

(donne 1 portion)



Un frappé débordant de protéines et de potassium pour un petit-déjeuner des plus complets!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN COMMENT LE PRÉPARER

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** au chocolat
- 30 mL (2 c. à soupe) de flocons d'avoine* à cuisson rapide
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel
- 1 banane moyenne tranchée
- 2 ou 3 glaçons

- 1 Dans un mélangeur, concasser les glaçons.
- 2 Ajouter la banane, le beurre d'arachide, les flocons d'avoine et **PediaSure Complete®**. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
- 3 Servir immédiatement ou à prendre sur le pouce!

VARIANTE

Remplacez les flocons d'avoine par des céréales pour bébés enrichies, pour un supplément de fer.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 frappé
CALORIES	540
Lipides	24 g
Sodium	93 mg
Glucides	70 g
Fibres	5 g
Protéines	18 g

* Pour une version sans gluten, utiliser des flocons d'avoine certifiée sans gluten ou une autre céréale sans gluten.

BURRITO PETIT-DÉJEUNER AUX ŒUFS BROUILLÉS

(donne 2 burritos)



Les œufs sont une source de protéines de grande qualité qui procureront suffisamment d'énergie à votre tout-petit pour toute la matinée!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN COMMENT LE PRÉPARER

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 4 œufs
- 5 mL (1 c. à thé) de beurre ou d'huile végétale
- 60 mL (¼ tasse) de salsa
- 60 g (½ tasse) de fromage cheddar râpé
- 2 tortillas moyennes de 20 cm (8 po) de blé entier (ou un substitut sans gluten)

1 Dans un grand bol, battre au fouet **PediaSure Complete®** et les œufs.

2 Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu modéré et y verser le mélange d'œufs. Faire cuire en remuant de temps en temps jusqu'à la consistance désirée.

3 Répartir les œufs dans chaque tortilla, puis garnir de fromage et de salsa. Rouler et savourer!



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 1 burrito

CALORIES 555

Lipides 25 g

Sodium 785 mg

Glucides 33 g

Fibres 2 g

Protéines 27 g

CASSEROLE D'ŒUFS ULTRA-SIMPLE

(donne 10 portions)



Pourquoi attendre la fin de semaine pour préparer cette casserole d'œufs que l'on peut préparer facilement n'importe quel jour de la semaine? Vous pouvez modifier les ingrédients de la recette selon vos préférences, pour un résultat des plus savoureux!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 470 mL (2 bouteilles) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 6 gros œufs
- 120 g (1 boîte) de mélange à farce faible en sel
- 230 g (½ lb) de bacon, cuit et coupé
- 250 mL (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 250 mL (1 tasse) de champignons tranchés
- 250 mL (1 tasse) d'épinards hachés

COMMENT LA PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un plat à cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po).
- 2 Dans un grand bol, battre au fouet **PediaSure Complete®** et les œufs. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- 3 Verser le mélange dans le plat à cuisson graissé et cuire au four pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit pris au centre.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1/10 de recette
CALORIES	300
Lipides	17 g
Sodium	625 mg
Glucides	11 g
Fibres	0 g
Protéines	18 g

PLATS PRINCIPAUX

AU GOÛT DES ENFANTS!



DOIGTS DE POULET CROUSTILLANTS CUITS AU FOUR AVEC TREMPETTE STYLE RANCH

(donne 8 portions)

Une solution de rechange saine, savoureuse et plus faible en sel que les doigts de poulet du commerce.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 120 mL (½ bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 2 gros œufs
- 4 poitrines de poulet (900 g/2 lb)
- 250 mL (1 tasse) de chapelure japonaise panko
- 125 mL (½ tasse) de farine tout usage
- 250 mL (1 tasse) de farine tout usage
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre

Ce dont vous avez besoin pour la trempette :

- 120 mL (½ bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 125 mL (½ tasse) de fromage cottage (2 % m.g.)
- 125 mL (½ tasse) de crème sure (14 % m.g.)
- 2 mL (½ c. à thé) chacun de ciboulette séchée, de flocons de persil, de graines d'aneth et de poudre d'ail
- 1 mL (¼ c. à thé) chacun de poudre d'oignon, de sel et de poivre noir moulu



COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 2 Verser la ½ tasse de farine dans un petit bol. (Utiliser à l'étape 6a, ci-dessous.)
- 3 Dans un bol, battre **PediaSure Complete®** et les œufs. (Utiliser à l'étape 6b, ci-dessous.)
- 4 Dans un autre bol, mélanger la tasse de farine, la chapelure japonaise, le sel et le poivre. (Utiliser à l'étape 6c, ci-dessous.)
- 5 À l'aide d'un maillet à viande, aplatir les poitrines de poulet jusqu'à une épaisseur d'environ ½ cm (¼ po) et couper en lanières de 5 cm (2 po).
- 6 Tremper les lanières de poulet dans chaque mélange :
 - a. Tremper dans la farine;
 - b. Tremper dans le mélange de **PediaSure Complete®** et d'œufs;
 - c. Tremper dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'elles soient bien recouvertes.
- 7 Disposer les doigts de poulet sur une plaque à biscuits et faire cuire au four à 230 °C (450 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et d'un brun bien doré.
- 8 Pendant que le poulet cuit, mélanger tous les ingrédients pour la trempette au robot culinaire jusqu'à consistance lisse. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir le poulet.

VALEUR NUTRITIVE

Une portion

½ poitrine de poulet et
3 c. à soupe de trempette

CALORIES

295

Lipides	7 g	Fibres	1 g
Sodium	372 mg	Protéines	32 g
Glucides	24 g		

PURÉE DE POMMES DE TERRE STYLE MAISON

(donne 2 portions)



Pourquoi ne pas essayer cette recette avec des patates douces?
Elles sont délicieuses et sont une bonne source de vitamine A.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 2 pommes de terre de grosseur moyenne cuites
- 1 oignon vert finement haché
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel

COMMENT LA PRÉPARER

- 1 Écraser les pommes de terre en purée en y ajoutant graduellement **PediaSure Complete®**.
- 2 Incorporer l'oignon vert et le sel.
- 3 Servir comme plat d'accompagnement ou avec vos recettes préférées.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion

½ recette

CALORIES

235

Lipides	4 g
Sodium	350 mg
Glucides	44 g
Fibres	2 g
Protéines	7 g

MACARONI AU FROMAGE QUI PLAÎT À TOUT COUP

(donne 4 portions)



Sans doute une des recettes préférées des enfants! Cette version est ultra-riche en calcium et en fer, fournissant à votre tout-petit plus de 75 % de son apport quotidien recommandé!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN COMMENT LE PRÉPARER

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 225 g (2 tasses) de macaronis en coudes enrichis (ou un substitut sans gluten)
- 15 mL (1 c. à soupe) de farine de blé tout usage (ou un substitut sans gluten)
- 120 g (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre

- 1 Dans une casserole de taille moyenne, faire bouillir les macaronis jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Bien égoutter.
- 2 Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu modéré puis ajouter la farine en remuant constamment jusqu'à la formation d'une pâte lisse. Ajouter lentement **PediaSure Complete®** tout en continuant de remuer jusqu'à ce que le mélange forme une sauce homogène et lisse (ne pas porter à ébullition).
- 3 Retirer du feu.
- 4 Incorporer le fromage et les macaronis cuits à la sauce à base de **PediaSure Complete®** et bien mélanger. Servir immédiatement.

ASTUCE ET VARIANTE

Pour plus de protéines et d'énergie, ajoutez du fromage et de la chapelure sur le dessus. Mettez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le tout soit légèrement craquant.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	¼ de recette
CALORIES	420
Lipides	16 g
Sodium	400 mg
Glucides	52 g
Fibres	2 g
Protéines	17 g

VELOUTÉ DE CAROTTES ET DE GINGEMBRE

(donne 6 portions)



Un velouté doux et savoureux, rempli d'antioxydants, de vitamine A et de potassium!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 2 x 235 mL (2 bouteilles) de PediaSure Complete® à la vanille
- 454 g (1 lb) de carottes
- 1 grosse patate douce
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre
- 1 gros oignon haché
- 250 mL (1 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
- 250 mL (1 tasse) d'eau
- 15 mL (1 c. à soupe) de gingembre frais pelé et haché
- 5 mL (1 c. à thé) de zeste d'orange finement râpé
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre noir moulu

COMMENT LE PRÉPARER

- 1** Laver, peler et couper les carottes et la patate douce. Mettre de côté.
- 2** Dans une grande casserole sur un feu modéré, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais non bruni.
- 3** Ajouter les légumes, le bouillon, l'eau, le gingembre, le zeste d'orange et le poivre. Porter à ébullition puis laisser mijoter environ 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4** Retirer du feu et passer au mélangeur à main (ou passer au mélangeur classique et remettre dans la casserole).
- 5** Ajouter PediaSure Complete® au potage et bien mélanger. Ne pas faire bouillir.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 250 mL (1 tasse)

CALORIES 112

Lipides	8 g
Sodium	223 mg
Glucides	18 g
Fibres	3 g
Protéines	3 g

FABULEUSE « PIZZA FRITTATA » TOUTE GARNIE



(donne 8 portions)

La pizza peut être un plat sain et équilibré, à condition de bien choisir le type de croûte, de sauce et de garniture. Cette pizza version frittata est plus riche en protéines et plus faible en gras que la pizza toute garnie traditionnelle.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete**® à la vanille
- 8 gros œufs
- 2 pommes de terre blanches moyennes tranchées minces
- 1 petit oignon (¼ tasse) haché
- 15 mL (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 75 g (½ tasse) de jambon et de pepperoni mélangés, coupés en dés
- ½ poivron vert tranché
- 250 mL (1 tasse) de champignons tranchés
- 250 mL (1 tasse) de sauce tomate pour pizza
- 60 g (½ tasse) de fromage mozzarella partiellement écrémé râpé

COMMENT LA PRÉPARER

- 1 Dans une poêle à frire de 25 cm (10 po), faire chauffer l'huile d'olive à feu modéré.
- 2 Mettre les pommes de terre et l'oignon dans la poêle, couvrir et faire cuire pendant

10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, mais encore fermes.

- 3 Ajouter le jambon et le pepperoni, le poivron vert et les champignons et cuire pendant 1 à 2 minutes.
- 4 Entre-temps, mettre les œufs et **PediaSure Complete**® dans un bol et les battre au fouet.
- 5 Verser le mélange d'œufs dans la poêle. Cuire à feu doux à modéré pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient fermes, mais encore légèrement humides à la surface. Pour accélérer la cuisson, soulever les bords pour permettre au mélange d'œufs non cuit de couler jusqu'au fond de la poêle.
- 6 Mettre la sauce tomate sur le dessus et garnir de fromage. Couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Si la poêle est résistante à la chaleur, on peut la mettre au four à griller (« broil ») pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 7 Couper en « pointes de pizza » et servir!



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1/8 de la pizza
CALORIES	285
Lipides	12 g
Sodium	286 mg
Glucides	18 g
Fibres	2 g
Protéines	13 g

MINIMUFFINS DE PAIN DE VIANDE



(donne 18 muffins)

Ces minipains de viande regorgent de protéines et de fer! Servez-les avec des légumes d'accompagnement et une « purée de pommes de terre style maison » (voir page 17) pour un repas complet et équilibré!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 1 œuf
- 120 g (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 1 petit oignon (¼ de tasse) haché finement
- 125 mL (½ tasse) de flocons d'avoine* à cuisson rapide
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 750 g (1½ lb) de bœuf haché maigre
- 125 mL (½ tasse) de ketchup
- 60 mL (¼ tasse) de cassonade tassée
- 5 mL (1 c. à thé) de moutarde préparée

COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un moule à muffins.
- 2 Dans un petit bol, incorporer le ketchup et la cassonade; réserver ¼ de tasse du mélange pour napper les minipains de viande.
- 3 Dans un grand bol, incorporer les œufs, **PediaSure Complete®**, le fromage, l'oignon, les flocons d'avoine et le sel et battre au fouet. Ajouter le mélange de ketchup et le bœuf haché et bien mélanger.
- 4 Répartir le mélange également dans le moule à muffins.
- 5 Étendre le mélange de ketchup mis de côté sur chaque muffin.
- 6 Cuire au four pendant 45 minutes.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 1 muffin de pain de viande

CALORIES	160
Lipides	9 g
Sodium	290 mg
Glucides	9 g
Fibres	0,5 g
Protéines	11 g

* Pour une version sans gluten, utiliser des flocons d'avoine certifiée sans gluten ou une autre céréale sans gluten.

TIMBALES DE SPAGHETTI ALFREDO AU CHOU-FLEUR GRATINÉES



(donne 12 portions)

Servez des pâtes différemment ce soir! Les quatre groupes alimentaires sont représentés dans cette recette de semaine rapide à préparer. Votre petit mangeur dévorera son assiette, c'est garanti!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete**® à la vanille
- 5 tasses de bouquets de chou-fleur (1 chou-fleur petit/moyen), bouillis 5 minutes
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre
- 15 mL (1 c. à soupe) d'ail émincé (2 gousses)
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre
- 1 paquet de 300 g de spaghetti*
- 100 g de pancetta, précuite et coupée en dés
- 110 g (1 tasse) de fromage parmesan râpé
- 120 g (1 tasse) de fromage mozzarella partiellement écrémé râpé

ASTUCE ET VARIANTE

- Utilisez des restes de pâtes pour une recette encore plus rapide.
- Faites gratiner le mélange dans un plat à cuisson de 25 cm x 25 cm (10 po x 10 po), puis coupez en carrés ou en formes amusantes à l'aide d'emporte-pièces.



COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une petite poêle antiadhésive, faire revenir l'ail dans le beurre à feu doux, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, en prenant soin de ne pas le laisser brunir.
- 3 Mettre dans un robot culinaire le chou-fleur bouilli, l'ail sauté au beurre, **PediaSure Complete**®, le sel et le poivre. Mélanger pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que la sauce soit très onctueuse, en ajoutant un peu de liquide au besoin pour obtenir la consistance voulue.
- 4 Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Cuire les pâtes en suivant les instructions données sur l'emballage. Retirer du feu, égoutter, puis remettre les pâtes dans la casserole.
- 5 Ajouter la sauce, la pancetta et le parmesan, et bien mélanger.
- 6 Verser le mélange dans des moules à muffins graissés et couvrir de fromage mozzarella râpé.
- 7 Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les pâtes soient suffisamment chaudes.
- 8 Laisser refroidir légèrement avant de servir.

VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 timbale
CALORIES	225
Lipides	10 g
Sodium	350 mg
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Protéines	12 g

* Pour une version sans gluten, remplacer par des pâtes sans gluten.

COLLATIONS

DES GÂTERIES SAINES
À PRENDRE SUR LE POUCE



BOUCHÉES ÉNERGISANTES SANS CUISSON

(donne environ 30 boulettes)



Lorsqu'ils participent à la cuisine, les enfants sont plus susceptibles de manger ce qu'ils ont préparé et généralement plus curieux d'essayer de nouveaux aliments. Préparez et roulez les boulettes avec les enfants!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN COMMENT LES PRÉPARER

- 120 mL (½ bouteille) de PediaSure Complete® à la vanille
- 250 mL (1 tasse) de beurre d'arachide naturel crémeux
- 125 mL (½ tasse) de miel ou de sirop d'érable
- 125 mL (½ tasse) de poudre de cacao non sucré
- 250 mL (1 tasse) de flocons d'avoine* à cuisson rapide
- 750 mL (3 tasses) de céréales de riz soufflé
- 250 mL (1 tasse) de fruits séchés mélangés hachés (p. ex., abricots, dates, canneberges, raisins)
- 250 mL (1 tasse) de noix et de graines mélangées hachées (p. ex., noix de Grenoble, noix de cajou, pacanes, noisettes, amandes, graines de citrouille, de tournesol et de lin)
- 60 mL (¼ tasse) d'amandes broyées

- 1 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les céréales, les fruits séchés, les noix et les graines.
- 2 Dans une petite casserole, mélanger la poudre de cacao, le beurre d'arachide et le miel et cuire à feu modéré jusqu'à ce que les ingrédients soient bien liés. Retirer du feu et incorporer PediaSure Complete® en fouettant jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 3 Incorporer le mélange aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Laisser refroidir jusqu'à ce que vous puissiez manipuler le mélange sans vous brûler, pour former de petites boulettes de la taille d'un abricot.
- 4 Mettre dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 boulette
CALORIES	131
Lipides	8 g
Sodium	4 mg
Glucides	15 g
Fibres	2,4 g
Protéines	4 g

* Pour une version sans gluten, utiliser des flocons d'avoine certifiée sans gluten ou une autre céréale sans gluten.

PAIN AUX BANANES ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR



(donne 12 tranches)

PediaSure Complete® et la grande quantité de bananes utilisées dans cette recette rendent ce pain ultra-moelleux et nutritif. Utilisez de la farine de blé entier pour une version plus riche en fibres.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 625 mL (2½ tasses) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 mL (½ c. à thé) de cannelle
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 1 gros œuf
- 125 mL (½ tasse) de cassonade tassée
- 125 mL (½ tasse) de beurre non salé ramolli
- 375 mL (1½ tasse) de bananes écrasées (environ 3 bananes moyennes)
- 125 mL (½ tasse) de pépites de chocolat noir

ASTUCE

Pour garder l'humidité, couvrez d'un papier d'aluminium et laissez reposer pendant 30 minutes à la sortie du four.



COMMENT LE PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser un moule à pain d'environ 23 cm x 12 cm (9 po x 5 po).
- 2 Dans un bol moyen, tamiser la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
- 3 Dans un grand bol, battre la cassonade et le beurre en crème. Ajouter l'œuf, les bananes écrasées et **PediaSure Complete®** et battre au fouet.
- 4 Incorporer les ingrédients secs au mélange humide jusqu'à ce que le tout soit bien lié. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger.
- 5 Cuire au four pendant 55 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du pain soit bruni et fendillé.

VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 tranche
CALORIES	190
Lipides	1 g
Sodium	174 mg
Glucides	22 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g

BISCUITS MOELLEUX À L'AVOINE, AUX PÉPITES DE CHOCOLAT ET AUX RAISINS SECS



(donne 40 biscuits)

La collation parfaite en après-midi. L'avoine est une bonne source de fibres solubles. Le truc pour obtenir des biscuits vraiment moelleux : refroidir la pâte juste avant la cuisson!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete**® à la vanille
- 375 mL (1½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 375 mL (1½ tasse) de flocons d'avoine
- 180 mL (¾ tasse) de beurre non salé ramolli
- 500 mL (2 tasses) de cassonade tassée
- 1 œuf
- 2 mL (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 625 mL (2½ tasses) de farine de blé entier
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 250 mL (1 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
- 250 mL (1 tasse) de raisins secs



COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Graisser les plaques à biscuits ou y mettre un papier parchemin.
- 2 Dans un petit bol, faire tremper les flocons d'avoine à cuisson rapide dans **PediaSure Complete**® pendant au moins 5 minutes.
- 3 Entre-temps, dans un grand bol, battre le beurre, la cassonade, l'œuf et l'extrait de vanille jusqu'à consistance légère.
- 4 Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, les pépites de chocolat et les raisins secs.
- 5 Incorporer le mélange des flocons d'avoine à cuisson rapide dans le mélange de beurre. Ajouter les ingrédients secs à ce mélange et brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 6 Déposer le mélange en cuillerées à soupe bien remplies espacées d'environ 5 cm (2 po) sur les plaques à biscuits préparées.
- 7 Faire cuire pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient bien dorés. Laisser refroidir sur une grille quelques minutes avant d'enlever les biscuits.

VALEUR NUTRITIVE

Une portion

1 biscuit

CALORIES

163

Lipides	6 g	Fibres	1,6 g
Sodium	86 mg	Protéines	2 g
Glucides	27 g		

JUS VERT

(donne 2 portions)



Ajoutez des protéines et une bonne dose de légumes verts à l'alimentation de votre enfant en lui concoctant un jus vert à base de **PediaSure Complete®**!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 250 mL (1 tasse) de bébés épinards frais
- 1 banane
- 250 mL (1 tasse) de mangue fraîche ou surgelée

COMMENT LE PRÉPARER

Passer les fruits, les épinards et **PediaSure Complete®** au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

VARIANTE

Vous pouvez utiliser n'importe quel légume-feuille vert dans cette recette : chou kale, laitue romaine, bette à carde ou chou cavalier.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 250 mL (1 tasse)

CALORIES	230
Lipides	4 g
Sodium	60 mg
Glucides	45 g
Fibres	3 g
Protéines	6 g

SCONES SAVOUREUX

(donne 16 portions)



Au lieu du scone sucré traditionnel, laissez-vous tenter par cette version salée, préparée avec des épinards, du fromage feta et des tomates séchées. Ces scones sont aussi simples à préparer que des muffins et leur texture est tout simplement fantastique. Dégustez-les pendant qu'ils sont encore frais!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 350 mL (environ 1½ bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 750 mL (3 tasses) de farine tout usage
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL (1 c. à thé) de sel
- 113,5 g (½ tasse) 1 bâtonnet de beurre congelé
- 120 g (¾ tasse) de fromage feta émietté
- 250 mL (1 tasse) de bébés épinards frais hachés
- 125 mL (½ tasse) de tomates séchées hachées
- 30 mL (2 c. à soupe) de basilic frais haché
- 2 œufs battus

COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- 3 Râper le beurre congelé dans les ingrédients secs.
- 4 Ajouter le fromage feta, les épinards, les tomates séchées et le basilic. Faire un puits au centre des ingrédients et y ajouter les œufs et 1 bouteille de **PediaSure Complete®**. Plier jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et que la pâte se tienne, en ajoutant un peu de **PediaSure Complete®** au besoin. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin et y déposer la pâte en portions d'environ ¼ tasse.
- 5 Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les scones soient dorés.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 scone
CALORIES	135
Lipides	10 g
Sodium	220 mg
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Protéines	7 g

BARRES DE CÉRÉALES

(donne 10 barres)



Ces barres de céréales moelleuses au goût des enfants constituent une excellente collation et sont si polyvalentes! Il existe une multitude de possibilités pour les préparer — ajoutez-y des raisins secs, des noix, des canneberges séchées ou des pépites de chocolat, ou encore formez des petites boules avec le mélange, puis roulez-les dans de la noix de coco grillée pour en faire des bouchées amusantes pour la collation!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 5 mL (1 c. à thé) de beurre non salé
- 60 mL (¼ tasse) de sirop de maïs ou de miel
- 60 mL (¼ tasse) de cassonade tassée
- 1 L (4 tasses) de vos céréales granola favorites*

COMMENT LES PRÉPARER

Dans une casserole, faire chauffer **PediaSure Complete®** à feu modéré et amener à ébullition, puis laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes en remuant fréquemment. Retirer du feu et mettre de côté.

2 Dans une autre casserole, faire chauffer le beurre, le sirop de maïs (ou le miel) et la cassonade à feu modéré, amener à ébullition et faire bouillir pendant 2 minutes. Ajouter la boisson **PediaSure Complete®** réduite dans le mélange de cassonade et poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant constamment.

3 Retirer du feu. Incorporer les céréales granola.

4 Mettre le mélange dans un moule graissé de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po) et laisser reposer (sans couvrir) à la température ambiante jusqu'à ce que le mélange soit pris. Couper en 10 rectangles.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 barre
CALORIES	240
Lipides	7 g
Sodium	83 mg
Glucides	43 g
Fibres	2 g
Protéines	4 g

* Pour une version sans gluten, utiliser des céréales sans gluten.

FRAPPÉ AUX FRUITS ET À LA VANILLE

(donne 3 portions)



Les bleuets sont riches en antioxydants, qui aident à protéger vos cellules.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de PediaSure Complete® à la vanille, refroidi
- 125 mL (½ tasse) de bleuets
- 125 mL (½ tasse) de pommes coupées en dés
- La moitié d'une grosse banane
- Glaçons (si vous désirez une boisson plus froide)

COMMENT LE PRÉPARER

1 Dans un mélangeur, mélanger tous les ingrédients à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

2 Servir dans un verre.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 250 mL (1 tasse)

CALORIES 118

Lipides	2,5 g
Sodium	30 mg
Glucides	21 g
Fibres	1 g
Protéines	3,8 g

MUFFINS AUX BLEUETS ET À LA VANILLE



(donne 12 muffins)

Un classique rapide et simple au goût des enfants! Vous pouvez aussi utiliser des framboises et la boisson **PediaSure Complete**® au chocolat pour varier un peu. Cette pâte peut également être utilisée pour faire un gâteau.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 120 mL (½ bouteille) de **PediaSure Complete**® à la vanille
- 310 mL (1¼ tasse) de farine tout usage
- 160 mL (⅔ tasse) de sucre granulé
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 80 mL (⅓ tasse) d'huile de canola
- 1 œuf
- 5 mL (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 mL (1 tasse) de bleuets frais

COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Mettre des moules de papier dans un moule à muffins.
- 2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs (la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel).
- 3 Dans un plus petit bol, battre au fouet **PediaSure Complete**®, l'œuf, l'huile de canola et l'extrait de vanille.
- 4 Faire un petit puits au centre des ingrédients secs pour y verser les ingrédients humides. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien lié, en faisant attention de ne pas trop mélanger.
- 5 Ajouter les bleuets et mélanger pour les répartir uniformément.
- 6 À l'aide d'une cuillère, remplir au ⅔ chaque moule de papier du mélange.
- 7 Faire cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent introduit au centre des muffins en ressorte propre.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion	1 muffin
CALORIES	130
Lipides	7 g
Sodium	160 mg
Glucides	14 g
Fibres	1 g
Protéines	2 g

DESSERTS

DE PETITS PLAISIRS SUCRÉS
AU GOÛT INÉGALÉ!



SUCETTES GLACÉES AUX BISCUITS ET À LA CRÈME

(donne 8 sucettes glacées)



Une petite gâterie rafraîchissante et nutritive pour les chaudes journées d'été!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 2 x 235 mL (2 bouteilles) de **PediaSure Complete®** à la vanille ou au chocolat, refroidi
- 1 sachet de garniture fouettée
- 6 biscuits sandwich au chocolat écrasés

COMMENT LES PRÉPARER

- 1** Dans un bol, mélanger **PediaSure Complete®** et la garniture fouettée.
- 2** À l'aide d'un batteur électrique, battre à vitesse élevée jusqu'à ce que le mélange épaississe, soit environ 2 minutes.
- 3** Ajouter les biscuits écrasés et bien mélanger.
- 4** Avec une cuillère, remplir du mélange 8 petits verres d'environ 125 mL (4 oz) ou moules à sucettes glacées. Mettre un bâtonnet de bois ou une cuillère en plastique au centre de chaque moule.
- 5** Mettre au congélateur pendant 4 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 1 sucette glacée

CALORIES **135**

Lipides	4 g
Sodium	58 mg
Glucides	18 g
Fibres	0 g
Protéines	3 g

SUCETTES GLACÉES CRÉMEUSES

(donne 8 sucettes glacées)



Avec 4 grammes de protéines et environ 10 % de la valeur quotidienne en calcium, ces sucettes glacées crémeuses sont aussi nutritives que délicieuses!

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 2 x 235 mL (2 bouteilles) de **PediaSure Complete®** à la fraise ou à la vanille, refroidi
- 500 g (2 tasses) de yogourt nature (2 % m.g.)
- 12 fraises

COMMENT LES PRÉPARER

- 1** Passer au mélangeur **PediaSure Complete®**, le yogourt et la moitié des fraises.
- 2** Trancher les autres fraises et les mettre dans 8 moules à sucettes glacées (ou verres de papier ou de plastique) de 125 mL (4 oz).
- 3** Verser le mélange dans les moules ou les verres pour couvrir les fraises. Mettre un bâtonnet de bois ou une cuillère en plastique au centre de chaque moule.
- 4** Mettre au congélateur pendant 4 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 1 sucette glacée

CALORIES **92**

Lipides 2 g

Sodium 39 mg

Glucides 11 g

Fibres 0,5 g

Protéines 4 g

POUDING CHOCO-NOISETTE

(donne 4 portions)



Ce pouding procure une demi-bouteille de **PediaSure Complete®** par portion, en plus des protéines additionnelles et des bons gras provenant des noisettes.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 2 x 235 mL (2 bouteilles) de **PediaSure Complete®** au chocolat, refroidi
- 1 sachet de pouding instantané au chocolat
- 30 g (¼ tasse) de noisettes grillées et broyées

COMMENT LE PRÉPARER

- 1 Battre au fouet le mélange à pouding et **PediaSure Complete®** pendant 2 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.
- 2 Verser dans 4 contenants séparés et parsemer de noisettes.
- 3 Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion ¼ de recette

CALORIES **266**

Lipides	9 g
Sodium	365 mg
Glucides	44 g
Fibres	2 g
Protéines	6 g

MINITARTELETTES STYLE GÂTEAU AU FROMAGE

(donne 12 minitartelettes)



Cette recette est facile à réaliser et épatera à coup sûr pour toute occasion spéciale! Pour une version réduite en gras, remplacer le lait condensé sucré et le fromage à la crème par leur version légère. Vous manquez de temps? Vous pouvez transformer ces minitartelettes en un gâteau au fromage de 25 cm (9 po) sur une croûte de biscuits graham déjà préparée.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete®** à la vanille
- 250 g (1 paquet) de fromage à la crème ramolli
- 235 mL de lait condensé sucré
- 80 mL (1/3 tasse) de jus de citron
- 5 mL (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 375 mL (1 1/2 tasse) de chapelure de biscuits graham
- 45 mL (3 c. à soupe) de beurre non salé fondu
- 500 mL (2 tasses) de petits fruits frais pour la garniture

COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Mettre des moules de papier dans un moule à muffins de 12 unités.
- 2 Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits graham et le beurre fondu et bien lier le tout. Mettre une grosse cuillerée à soupe du mélange dans le fond des moules; avec le dos de la cuillère, presser le mélange contre le moule pour former une croûte. Mettre de côté.
- 3 Dans un grand bol, battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit léger. Incorporer graduellement le lait condensé et **PediaSure Complete®** et battre jusqu'à consistance lisse. Mettre le jus de citron et l'extrait de vanille et mélanger.
- 4 Verser le mélange de fromage à la crème sur la croûte dans les moules à muffins, en portions égales.
- 5 Mettre au réfrigérateur pendant 4 heures ou jusqu'à ce que le mélange prenne. Garnir de petits fruits frais avant de servir.



VALEUR NUTRITIVE

Une portion 1 minitartelette

CALORIES 230

Lipides 13 g

Sodium 163 mg

Glucides 24 g

Fibres 1,8 g

Protéines 4 g

PETITS GÂTEAUX CHOCO-CAROTTE

(donne 12 petits gâteaux et 1 tasse de glaçage)



Vos enfants ne devineront jamais qu'il y a des carottes dans ces petits gâteaux délicieux et moelleux! Chaque petit gâteau procure 4 grammes de protéines et 2,5 grammes de fibres.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- 235 mL (1 bouteille) de **PediaSure Complete**® à la vanille
- 250 mL (1 tasse) de farine tout usage
- 80 mL (1/3 tasse) de poudre de cacao non sucré
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 mL (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 mL (1/2 c. à thé) de cannelle
- 2 mL (1/2 c. à thé) de muscade
- 1 mL (1/4 c. à thé) de clou de girofle moulu
- 1 mL (1/4 c. à thé) de sel
- 2 gros œufs
- 125 mL (1/2 tasse) de cassonade tassée
- 60 mL (1/4 tasse) d'huile végétale
- 60 mL (1/4 tasse) de compote de pommes non sucrée
- 375 mL (1 1/2 tasse) de carottes râpées (environ 3 grosses carottes)

Glaçage au chocolat éclair :

- 60 mL (1/4 bouteille) de **PediaSure Complete**® à la vanille
- 250 mL (1 tasse) de pépites de chocolat
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre



COMMENT LES PRÉPARER

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Mettre des moules de papier dans un moule à muffins de 12 unités. Mettre de côté.
- 2 Tamiser la farine et la poudre de cacao dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients secs (poudre à pâte, bicarbonate de soude, épices et sel) et bien mélanger.
- 3 Dans un autre bol, battre les œufs, la cassonade, l'huile, la purée de pommes et **PediaSure Complete**® avec un fouet jusqu'à consistance lisse.
- 4 À l'aide d'une spatule, verser le mélange humide sur les ingrédients secs. Ajouter les carottes râpées et mélanger le tout jusqu'à consistance homogène.
- 5 Mettre la pâte dans les moules à muffins avec une cuillère, en parties égales.
- 6 Cuire pendant 25 à 30 minutes, soit jusqu'à ce qu'un cure-dent introduit au centre du petit gâteau en ressorte propre.
- 7 Laisser refroidir complètement avant de glacer.

Comment préparer le glaçage :

- 1 Mettre les pépites de chocolat et **PediaSure Complete**® dans une petite casserole et cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que les pépites soient fondues.
- 2 Retirer du feu et ajouter le beurre. Remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que le mélange ait une consistance lisse. Mettre dans un bol et réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

VALEUR NUTRITIVE

Une portion 1 petit gâteau garni de 20 mL de glaçage

CALORIES

260

Lipides	13 g	Fibres	2,5 g
Sodium	218 mg	Protéines	4 g
Glucides	34 g		

5 CONSEILS POUR QUE VOS ENFANTS MANGENT MIEUX



- 1 ADOPTEZ UN HORAIRE RÉGULIER.** La prise des repas et des collations à des heures régulières aide à établir de saines habitudes familiales.
- 2 FAITES PARTICIPER VOS ENFANTS.** Choisissez les recettes, faites l'épicerie et cuisinez avec vos enfants. Ces derniers sont plus susceptibles de manger les mets qu'ils ont aidé à préparer, et vous aurez en prime un coup de main dans la cuisine!
- 3 OFFREZ DES PORTIONS ADAPTÉES À LEUR APPÉTIT.** Commencez par offrir de petites portions à vos enfants et laissez-les vous en demander davantage. Lorsque vous introduisez de nouveaux aliments, laissez vos enfants choisir l'aliment qu'ils souhaitent essayer et assurez-vous de le servir avec un de leurs aliments favoris.
- 4 RENDEZ LES REPAS AMUSANTS.** Jouez avec la nourriture : servez un sandwich en forme de cœur ou placez les aliments dans l'assiette de façon à former des visages drôles ou des animaux.
- 5 MONTREZ LE BON EXEMPLE À VOS ENFANTS.** Vous êtes un modèle pour eux, et ils seront plus enclins à manger une variété d'aliments si vous le faites vous-même.



PREMIER
CHOIX DES
PÉDIATRES





**JOIGNEZ-VOUS
À D'AUTRES
MAMANS**



**VISITEZ-NOUS SUR
LE SITE PEDIASURE.CA
POUR OBTENIR
D'AUTRES RECETTES
ET CONSEILS**



**APPELEZ LA LIGNE
ExpertsEnNutrition**
pour obtenir de l'aide
personnalisée offerte par nos
experts, dont des diététistes.
Ne vise pas à remplacer les conseils
des professionnels de la santé

1-800-699-9948