

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU
FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



ÉDITION - ÉTÉ 2016



Voici une édition sous le thème des breuvages. Ce bulletin vous propose des recettes de boissons nutritives et rafraîchissantes pour intégrer les fruits et les légumes à votre alimentation quotidienne. D'étonnantes et savoureuses combinaisons d'ingrédients tout aussi santé les uns que les autres vous sont proposées. Les recettes proposées contiennent des ingrédients facilement accessible et se réalisent un quelques touches avec votre robot culinaire. Désaltérez-vous différemment...sans oublier que l'eau demeure la boisson à consommer chaque jour en quantité suffisante pour votre santé globale...et pour celle des membres de votre famille! De plus, avec quelques conseils de base, vous deviendrez les "pro" de la confection de sucettes glacées maison!

Sujet	Page
Table des matières	1
Pourquoi préparer soi-même les boissons estivales? Quels types de boisson boire?	2
L'eau: un aliment? Quelle quantité boire?	3
Fiches de recettes: Citronnades, barbotines, slushes et smoothies	4 à 10
Les sucettes glacées ou pop-sicles: leur petite histoire	11
L'ABC des sucettes glacées	12
Les boissons énergisantes: un concentré de caféine et de sucre?	13

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU
FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



POURQUOI PRÉPARER SOI-MÊME LES BOISSONS ESTIVALES?

L'été arrive et avec lui, augmente la consommation de boissons gazeuses, de jus synthétiques hyper-sucrés et d'autres breuvages qui pourraient être si simplement remplacés par des boissons santé faites maison. Évidemment, l'eau reste LE breuvage à privilégier. Le fait de préparer soi-même jus et autres boissons estivales attrayantes et nutritives permettra non seulement d'intégrer fruits / légumes et lait d'amandes / soja mais donnera envie de découvrir différents types de boissons désaltérantes.

Pourquoi préparer soi-même les jus et autres boissons estivales?

- Pour éviter les colorants, les saveurs artificielles et les agents de conservation;
- Pour contrôler la quantité de sucre ajoutée et sa qualité;
- Pour essayer des combinaisons fruits/légumes+yogourt/lait d'amandes, de soja ou de vache
- Et pour...inviter les enfants à confectionner leurs propres boissons savoureuses!

Quels types de boisson boire?

• Des citronnades

À la base classique de citron, d'eau et de sucre, on ajoute des saveurs des fines herbes, des petits fruits, des légumes...Pas besoin d'équipement spécialisé, seulement un peu de temps et de créativité!

• Des barbotines et slushes bien glacées

Entre le jus et le granité, cette boisson glacée adorée des enfants est habituellement composée d'eau, de sucre, de colorants et de saveurs artificielles. Afin de réduire la quantité de colorant et de sucre, barbotines et slushes peuvent être faits à la maison, tout simplement avec des fruits congelés.

• Des smoothies fruités...ou combos fruits-légumes

Des fruits de saison frais (ou congelés, en prévision de l'hiver), un peu d'eau ou de jus de fruits, c'est tout ce qu'il faut pour réaliser de bons smoothies vitaminés et rafraîchissants! Pour varier la composition, on y introduit du yogourt ou des légumes.

• Des "laits" frappés

À base de lait végétal, les «lait» frappés vegans pour être sages et santé ou bien riches et décadents...c'est au choix!

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



L'EAU: UN ALIMENT? QUELLE QUANTITÉ BOIRE?

Puisqu'elle ne contient ni protéines, ni glucides et ni lipides, l'eau n'est pas un aliment. Elle ne fournit pas d'énergie brute. Par contre, l'eau est essentielle à la vie. Le corps est composé de 60 % à 70 % d'eau. Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie.

Il contribue notamment à maintenir le volume de sang, fournit la salive permettant d'avaler les aliments, lubrifie les articulations et les yeux, maintient la température du corps, permet l'activité neurologique du cerveau et assure l'hydratation de la peau.

Quelle quantité d'eau boire chaque jour?

Dans un climat tempéré, une personne de taille moyenne dépense **plus de 2 litres** d'eau corporelle par jour. En effet, le corps perd plus d'un litre par jour d'eau corporelle par l'urine et la même quantité à travers la sueur, les selles et la respiration.

Les besoins hydriques varient selon l'âge, l'état de santé, et la pratique d'une activité sportive plus ou moins intense. Les besoins d'un adulte sont d'environ 2,5 litres chaque jour, tandis que ceux des enfants varient selon leur âge. En effet, les enfants âgés de 2 à 3 ans ont besoin de presqu'un litre de liquide chaque jour, les enfants de 4 à 8 ans d'un peu plus d'un litre et ceux âgés de 9 à 13 ans ont besoin d'un litre et demi.

Les huit verres d'eau par jour: un mythe?

Il s'agit plutôt de huit verres d'eau ou d'autres liquides: des jus de fruits purs à 100%, des bouillons réduit en sodium (sel), des boissons chaudes, des smoothies, etc. Les boissons autres que l'eau contribuent à l'apport total en eau. Chaque verre est l'équivalent d'une tasse (8 onces), ce qui donne un total d'environ 2 litres.

Par ailleurs, les fruits et les légumes procurent de l'eau à l'organisme. Les aliments les plus riches en eau (au moins 80% d'eau) sont les légumes frais et les fruits mais également le blanc d'œuf et les fromages frais. Aussi, 150 grammes de carottes contiennent 80% d'eau, soit l'équivalent de 120 grammes. Un fruit contient de 85 à 90% d'eau et un légume 90 à 95%.

Source: www.passeportsante.net. Boire de l'eau: pourquoi et combien?

FICHE DE RECETTE



CITRONNADE MENTHE-CONCOMBRE

SOURCE: TOUT CRU DANS LE BEC

RENDEMENT: 1 LITRE



INGRÉDIENTS

- 3 tasses (750 ml) d'eau
- 1 tasse et 1/2 (375 ml) de concombre pelés en coupés en cubes
- Jus d'une lime
- Jus d'un demi citron jaune
- 10 feuilles menthe
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de nectar d'agave (ou produits sucrants)

INGRÉDIENTS

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajuster la quantité de citron et de sucre, au goût.

CITRONNADE FRAISE-RHUBARBE

SOURCE: TOUT CRU DANS LE BEC

RENDEMENT: 1 LITRE



INGRÉDIENTS

- 3 tasses (750 ml) d'eau
- 1 tige de rhubarbe épluchée et coupée en rondelles
- 2 ou 3 cuillères (30 ou 45 ml) de nectar d'agave (ou autre produit sucrant)
- Jus d'un citron
- 5 fraises la queue enlevée

INGRÉDIENTS

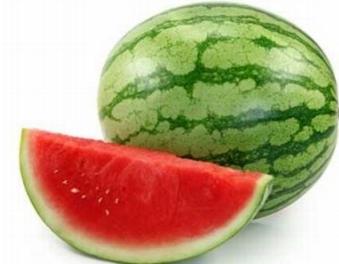
1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajuster la quantité de citron et de sucre, au goût.

FICHE DE RECETTE



CITRONNADE AU MELON D'EAU

SOURCE: TARZILE



INGRÉDIENTS

- 1,5 kilogramme de melon d'eau sans pépins
- Jus de 2 citrons
- 1/4 de tasse (60 ml) de sucre blanc
- 1/2 (125 ml) tasse d'eau

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, déposer le sucre et l'eau. Chauffer jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Refroidir le sirop obtenu.
2. Déposer les cubes de melon d'eau dans le robot culinaire. Réduire jusqu'à ce que le fruit soit en purée. Filtrez le liquide obtenu dans un tamis afin d'enlever la pulpe (mais vous pouvez aussi la conserver).
3. Au liquide passé, ajoutez le jus des 2 citrons et le sirop. Goûter et ajouter du jus de citron si désiré. Réfrigérer environ 1 heure.

LIMONADE À LA RHUBARBE ET À LA LIME

SOURCE: TARZILE



INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de rhubarbe coupées en morceaux (les rouges)
- 2 ou 3 cuillères à soupe (30 ou 45 ml) de sirop d'éryrique (ou de miel liquide)

PRÉPARATION

1. Chauffer l'eau, le sirop d'éryrique (ou miel liquide) et la rhubarbe. Laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à la rhubarbe se défasse.
2. Tamiser et laisser égoutter environ 10 minutes. N'écrasez pas les morceaux car on récupère le jus.
3. Verser dans un pichet. Réfrigérer environ 2 heures. Au moment de servir, ajouter le jus d'une lime.

FICHE DE RECETTE



COCKTAIL FRAISE ET MELON D'EAU

SOURCE: TOUT CRU DANS LE BEC

RENDEMENT: 3 GRANDS VERRES



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de fraises équeutées fraîches (ou congelées)
- 1 tasse (250 ml) de melon d'eau frais (ou congelé)
- 1 à 2 tasses (250 ou 500 ml) d'un mélange d'eau et de glaçons
- Facultatif: 2 ou 3 feuilles de menthe ou un peu de zeste de citron pour garnir chaque verre

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Goûter et ajouter un peu de sirop d'érable (ou de miel liquide) si désiré.
3. Ajouter un peu d'eau si le cocktail est trop épais.
4. Idéalement, un des fruits doit être congelé pour l'obtention d'un breuvage bien glacé.

BARBOTINE AUX RAISINS

SOURCE: TOUT CRU DANS LE BEC

RENDEMENT: 1 GRAND VERRE



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de raisins frais (bleus ou rouges de préférence)
- 1 tasse (250 ml) de raisins congelés
- Eau, au besoin

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Goûter. Ajouter un peu d'eau si la barbotine est trop épaisse.
3. La barbotine peut être réalisé avec d'autres fruits: le principe est de respecter le ratio de la même quantité de fruits frais et congelés. Les bleuets, les fraises et les framboises s'y prêtent bien!

FICHE DE RECETTE



SMOOTHIE MANGUE-CAROTTE

SOURCE: TARZILE

RENDEMENT: 1 GRAND VERRE



INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse (125 ml) de jus de carottes
- 1/4 de tasse (60 ml) de mangue congelée en cubes
- 4 glaçons concassés

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajouter quelques glaçons si le smoothie est trop épais.

SMOOTHIE ORANGES-CANNEBERGES

SOURCE: TOUT CRU DANS LE BEC

RENDEMENT: 1 LITRE



INGRÉDIENTS

- 4 oranges pelées
- 3/4 de tasse (180 ml) de canneberges fraîches (ou congelées)
- 1 tasse (250 ml) d'eau

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajouter un peu d'eau si le smoothie est trop épais.

VERTUS DES CANNEBERGES

Très riche en flavonoïdes, la canneberge se distingue parmi une douzaine de fruits étudiés pour ses propriétés antioxydantes ayant un rôle important notamment sur la santé cardiovasculaire et sur l'augmentation du bon cholestérol.

FICHE DE RECETTE



SMOOTHIE CAROTTES-PÊCHES-THYM

SOURCE: TOUT CRU DANS LE BEC

RENDEMENT : 1 GRAND VERRE



INGRÉDIENTS

- 3 carottes fraîches pelées (non cuites)
- 1 pêche pelée
- jus d'une orange
- 1/2 verre d'eau (plus ou moins selon la consistance désirée)
- 1 branche de thym frais, les feuilles seulement (retirer les tiges)

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajouter un peu d'eau si le smoothie est trop épais.

SMOOTHIE FUZZY NAVEL

SOURCE: CRUSINE SANTÉ

RENDEMENT: NON DÉTERMINÉ



INGRÉDIENTS

- 2 oranges pelées
- 1 tasse (250 ml) de pacanes trempées
- 1/2 tasse (125 ml) de dattes dénoyautées
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 2 tasses (500 ml) d'eau (ou de lait d'amandes, de soja ou de vache pour une texture veloutée)

PRÉPARATION

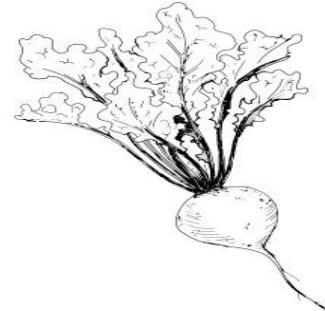
1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

FICHE DE RECETTE



SMOOTHIE SURPRISE ROUGE

SOURCE: CRUSINE SANTÉ



INGRÉDIENTS

- 1 betterave pelée et hachée (non cuite)
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de noix de coco râpée non sucrée
- 2 tasses (500 ml) de fraises congelées
- Jus d'un citron (ou d'une lime)
- 2 dattes dénoyautées
- 1/2 avocat dénoyauté, pelé et coupé en cubes
- 5 feuilles de chou kale (frisé) (non cuites)

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

SMOOTHIE VERT À LA CAROTTE

SOURCE: CRUSINE SANTÉ



INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1 litre) de feuilles d'épinards (non cuits)
- 2 carottes pelées et tranchées en rondelles (non cuites)
- 1 orange pelée et coupée en quartier
- 1 banane (pelure enlevée)
- 1/2 avocat dénoyauté, pelé et coupé en cubes
- 1 tasse (250 ml) de lait d'amandes (ou de soja)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de gingembre frais râpé (ou en poudre)
- 1/2 cuillère à thé (2,5 ml) d'extrait d'essence de vanille
- 1 pincée de cannelle et de sel (facultatif)

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

FICHE DE RECETTE



SMOOTHIE PINA-COLADA

SOURCE: CRUSINE SANTÉ



INGRÉDIENTS

- 1 poire avec la pelure
- 1 banane (pelure enlevée)
- 2 ou 3 tranches d'ananas frais (ou en conserve)
- 1 date dénoyautée
- 1 ou 2 cuillère à soupe (15 ou 30 ml) de noix de coco râpée non sucrée
- 2 tasses (500 ml) de lait d'amandes (ou de soja)
- Cubes de glace (les mettre en dernier)

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

SMOOTHIE VERT À LA POMME

SOURCE: CRUSINE SANTÉ



INGRÉDIENTS

- 1/2 tasses (125 ml) d'eau
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de raisins secs trempés
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de baies de goji trempées
- 2 tasses (500 ml) de verdure mélangées
- 4 pommes pelées, le coeur enlevé et coupées en quartiers
- 2 branches de céleri tranchées en rondelles
- 1/2 tasse (125 ml) de mangue congelée

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



LES SUCETTES GLACÉES OU POP-SICLES: LA PETITE HISTOIRE

Le *popsicle* a été inventé en 1905 par un garçon de 11 ans, Frank Epperson, qui oublia dehors par une nuit glacialement un verre de cola aux fruits dans lequel il avait déposé un bâton. Le lendemain matin, trouvant son breuvage gelé, il le démoula et le dégusta avec plaisir: il le nomma *epsicles*. Mais ce n'est qu'en 1923, alors qu'il opérait un stand à limonade, qu'il réalisa le potentiel commercial de son invention.

Il obtint en 1924 un brevet pour ses sucettes glacées, qu'il renomma *popsicles*. L'année suivante, Frank Epperson vendit son brevet à une compagnie de New York, ce qui lui permit d'empocher dès 1928 des royalties sur plus de 60 millions de *popsicles*. Mais il faudra attendre les années 1950, avec l'arrivée massive des congélateurs domestiques dans les banlieues cossues et les emballages familiaux pour que le *popsicle* devienne le succès commercial planétaire que l'on sait.

Pour rafraîchissant que soit l'original, ces sucettes glacées ne contiennent que du sucre, du colorant et des essences de fruits souvent artificielles. C'est pourquoi plusieurs fabricants, flairant la tendance santé, se sont lancés à l'assaut de la lucrative niche de sucettes glacées plus nutritives, à base de jus et de purées de fruit. De sorte que le marché est aujourd'hui inondé par des dizaines de marques de glaçons de qualité et de prix variables. Les meilleurs coûtent vraiment cher, jusqu'à un dollar pièce. **Pourquoi ne pas plutôt les fabriquer soi-même avec les enfants pour une fraction du prix tout en laissant parler ses goûts et sa créativité en utilisant des mélanges de fruits audacieux?**



Il vous faut soit des moules du commerce, soit de petits contenants de 125 à 175 ml (1/2 à 2/3 de tasse) facilement démolables sous l'eau chaude, et des bâtonnets de bois. Le principe de base est simple : il suffit de faire geler un jus ou une purée de fruit plus ou moins fine, selon la texture recherchée. Mais pour éviter que l'eau et le fruit ne se divisent en cristaux de glace, il faut leur ajouter un émulsifiant comme la gélatine. Le yogourt donne des sucettes à la fois crémeuses et nourrissantes. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter des morceaux de fruits ou créer des superpositions de saveurs en faisant prendre partiellement le mélange entre chaque couche.

Source: www.lapresse.ca. Publication du 1er août 2008. Rédigé par Anne Desjardins.

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU
FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



L'ABC DES SUCETTES GLACÉES

Envie de subjuguer le monde des sucettes glacées? Un congélateur et des moules suffisent à préparer de délicieuses sucettes glacées. Il existe des moules en plastique prêts à l'emploi dans le commerce, de tailles et de formes variées, souvent à des prix modiques. À faut, des moules bricolés avec des petits pots vides et des bâtonnets en bois font parfaitement l'affaire.

Les produits laitiers au sommet!

Du côté des ingrédients, ce sont les produits laitiers qui donnent les meilleurs résultats grâce à leur douceur et leur onctuosité:

- **Le yogourt**

Il fait des merveilles pour des sucettes glacées à la fois saines et savoureuses. Les yaourts aromatisés peuvent être versés tels quels dans les contenants, tandis que les yogourts nature gagnent à être enrichis avec d'autres ingrédients: sucre, miel, sirop d'érable, fruits frais ou au sirop coupés en petits morceaux ou écrasés, copeaux de chocolat, crème de marrons, confiture... Vous pouvez mélanger les ingrédients grossièrement avec une fourchette ou les mixer selon le résultat souhaité.

- **Les desserts lactés et autres crèmes aromatisées**

Ils peuvent également être congelés tels quels, sauf si vous préférez renforcer leur onctuosité avec une touche de crème fraîche, ou encore les enjoliver avec des pépites de chocolat ou de la purée de fruits frais.

- **Le lait (d'amandes, de soja ou de vache) et la crème**

Ils ne s'utilisent pas seuls mais parfumés avec du sirop, du café soluble, du chocolat fondu, des bananes écrasées... un vrai délice! Pensez aussi au lait concentré, sucré ou pas, à l'inimitable onctuosité.

Envie de **sucettes multicolores**? Remplissez les moules avec plusieurs couches de préparations différentes (pensez aux purées de fruits nature pour la couleur), en laissant prendre trente minutes entre chaque couche. Posez les moules bien à plat au congélateur et laissez-les durcir pendant une heure avant de planter les bâtonnets. Après au moins six heures de congélation, démoulez.

Source: www.produitslaitiers.com. Les sucettes glacées maison... sans modération!

INFO COMITÉ SHV

REGROUPEMENT LOCAL DE PARTENAIRES SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR QUÉBEC EN FORME DEPUIS 2009



LES BOISSONS ÉNERGISANTES: UN CONCENTRÉ DE CAFÉINE ET DE SUCRE?

L'on dit que je suis attrayante et que j'ai un look qui plaît aux adolescents (es)! Je leur fais littéralement pousser des ailes! Je peux, selon le format, représenter de 4 à 6 cafés, de 5 à 7 cuillères à thé (entre 20 et 30 ml) de sucre ou de 10 canettes de boissons gazeuses. J'ai un beau look...mais je renferme une quantité incroyable de caféine et de sucre.

Avis aux parents

Limitez la quantité des boissons énergisantes consommées par vos enfants! Il est à noter que les boissons gazeuses (même diète) et les cocktails de fruits, lesquels sont très sucrés, doivent faire l'objet d'une grande vigilance. Très occasionnellement, ces boissons peuvent être consommées, mais sur une base quotidienne, privilégiez l'eau, les jus de fruits purs à 100%, le lait et ses substituts (lait d'amandes, de soja), les barbotines, smoothies et slushes faits maison.

