

Donne 4 portions Carottes glacées au miel

Lynn Roblin, Dt. P.



Demandez à vos enfants de vous aider à râper les carottes ou à accomplir d'autres petites tâches en cuisine. Quand les enfants vous ont prêté main-forte dans la préparation d'un plat, ils en mangent plus volontiers.

Certains enfants trouvent les carottes cuites amères. Si c'est le cas avec les vôtres, gardez quelques carottes crues et servez-les-leur ainsi.

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
	1 1/2
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

500 g	carottes coupées en bouts de 2,5 cm (1 po)	1 lb
15 ml	miel liquide <i>ou</i> cassonade	1 c. à table
15 ml	jus d'orange	1 c. à table
10 ml	beurre <i>ou</i> margarine molle	2 c. à thé
2 ml	gingembre moulu	1/2 c. à thé
2 ml	zeste d'orange râpé (facultatif)	1/2 c. à thé

1. Cuire les carottes à l'eau bouillante dans une casserole de taille moyenne chauffée à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient à la fois tendres et croquantes. Égoutter. Ajouter le miel, le jus d'orange, le beurre, le gingembre et, si on en utilise, le zeste d'orange. Remuer rapidement de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient glacées.

PAR PORTION			
Calories	77	Glucides	14,6 g
Protéines	1,1 g	Fibres alimentaires	2,5 g
Matières grasses	2,1 g	Sodium	81 mg

Excellente source de vitamine A. Source **moyenne** de fibres alimentaires.

Donne 4 portions Frites de patates douces

Bev Callaghan, Dt. P.

Voici une solution de rechange aux frites ordinaires. Délicieuses, ces frites sont plus nutritives et moins grasses.

Pour accélérer les choses

Pour une préparation ultrarapide des patates douces, faites-les cuire au micro-ondes. Il suffit de nettoyer une patate de taille moyenne de 250 g (8 oz), de la piquer à la fourchette et de faire cuire au micro-ondes à intensité élevée de 2 à 3 minutes. Laissez reposer 2 minutes avant de servir.

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
	1
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 190 °C (375 °F)
PLAQUE À BISCUITS ANTIADHÉSIVE

500 g	patates douces coupées en six dans le sens de la longueur	1 lb
10 ml	huile végétale	2 c. à thé
1 ml	paprika	1/4 c. à thé
0,5 ml	poudre d'ail	1/8 c. à thé
	poivre noir	

1. Mettre les patates dans un bol. Ajouter l'huile, le paprika et la poudre d'ail. Poivrer au goût. Enrober les morceaux de patate en les remuant et les étendre sur la plaque à biscuits. Cuire les patates au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, en retournant une fois.

PAR PORTION			
Calories	105	Glucides	20,0 g
Protéines	1,4 g	Fibres alimentaires	2,5 g
Matières grasses	2,4 g	Sodium	8 mg

Excellente source de vitamine A. **Bonne** source de vitamine C. Source **moyenne** de fibres alimentaires.

← HAMBURGERS DE DINDON PIQUANTS (PAGE 131)