



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Gruau

Rendement : 20 portions pour enfants [2 L (8 tasses)]

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 $\frac{2}{3}$ tasses	gros flocons d'avoine	650 ml
6 tasses	eau ou lait	1,5 L
$\frac{1}{2}$ tasse	sirop d'érable ou cassonade	125 ml
Facultatifs :	raisins secs canneberges séchées cannelle moulue compote de pommes fruits frais, congelés ou en boîte noix de coco, sans sucre ajouté granola (recette incluse)	

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, porter l'eau (ou le lait) à ébullition. Ajouter l'avoine. Laisser mijoter 25 minutes ou la durée indiquée sur l'emballage.
2. Ajouter du sirop d'érable ou de la cassonade.
3. Ajouter les ingrédients facultatifs, au goût.

Gruau aux bananes

Ajouter 4 bananes mûres en purée et du sirop d'érable, au goût, puis brasser jusqu'à ce que le gruau soit bien mélangé. Ajouter du lait et des ingrédients facultatifs, au goût.

Gruau aux pommes

Faire revenir 4 pommes, pelées et hachées, dans 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. Ajouter 10 ml (2 c. à thé) de cannelle et 50 g ($\frac{1}{4}$ tasse) de cassonade ou sirop d'érable, puis mélanger doucement. Répartir le mélange sur le gruau.

Gruau aux baies

Incorporer doucement 250 ml (1 tasse) de baies décongelées ou fraîches dans le gruau juste avant de servir.

Valeur nutritive pour 100 ml ($\frac{1}{3}$ tasse)	
Calories	90
Lipides	1 g
Saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	5 mg
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Sucres	5 g
Protéines	3 g
Calcium	20 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
1 Produits céréaliers	

