



## ET POURQUOI PAS DES LÉGUMES DANS LES DESSERTS?

Cela peut sembler curieux, en effet, d'associer les desserts avec les légumes et pourtant, qui n'a jamais mangé un délicieux et classique gâteau aux carottes? Ce ne sont pas tous les enfants qui consomment à chaque jour le nombre de portions de fruits et de légumes tel que recommandé par le Guide alimentaire canadien. Ainsi, le fait d'introduire des légumes comme ingrédient dans les desserts peut permettre d'atteindre les objectifs quotidiens. Il est certain qu'une portion de légumes dans un dessert ne représente pas une portion complète, mais c'est quand même un bon début! De plus, l'appât d'un légume dans un dessert, que parfois les enfants refuseraient catégoriquement de manger sous forme plus formelle, permet de varier la qualité nutritionnelle (antioxydants, fibres, minéraux et vitamines) de l'alimentation des enfants de façon subtile et originale! Le dessert, souvent associé à un plaisir coupable, peut maintenant être associé à une saine alimentation, avec l'intégration de légumes dans la préparation des galettes, gâteaux et tartes.

### PAIN CHOUTRON-BLEUETS

Portions 10 • Temps de cuisson 45 minutes

#### Ingrédients

1 tasse	Purée de chou-fleur
2 cuillères à thé	Margarine
1 cuillère à thé	Extrait de vanille
1	Oeuf
¼ tasse	Sucre
2 cuillères à table	Miel
Zeste	De deux citrons
1 ¼ de tasse	Farine de blé entier
2 cuillères à thé	Poudre à pâte
¼ de tasse	Bleuets surgelés

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
2. Mélanger la purée de chou-fleur, la margarine, l'extrait de vanille, l'œuf, le sucre, le miel et le zeste des deux citrons.
3. Dans un second bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
4. Incorporer le mélange sec au mélange en purée et bien brasser.
5. Ajouter doucement les bleuets surgelés au mélange en purée.
6. Verser dans un moule à pain graissé et cuire 45 minutes.

#### SOURCES :

Marie-Pier Chartier, Dt.p. Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup  
Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup  
Annik De Celles et Andréanne Martin Dt.p., Desserts santé pour dents sucrées, 2012, Éditions Trécarré, 128 pages.