

Le festin enchanté de Cru-Cru

Votre
gouvernement

Québec



« Bonjour, je suis
Cru-Cru!
Suivez-moi
à travers mes recettes
santé et amusantes »



Édition produite par :

**La Direction des communications du ministère
de la Santé et des Services sociaux**

Coordination et rédaction :

Dominique Haché, Ba., MSc.

Anne Vallières

Contenu nutritionnel :

Anne Gagné, diététiste, MSSS

Brigitte Lachance, nutritionniste, MSSS

Roxanne Papineau, stagiaire en nutrition, MSSS

Montage des pièces : **Dominique Haché, Fany Vallières**

Conception graphique : **Graphissimo**

Pour obtenir des exemplaires de ces documents,
faites parvenir votre commande :

par courriel : diffusion@msss.gouv.qc.ca

ou par la poste : Ministère de la Santé et

des Services sociaux

Direction des communications-diffusion

1075, chemin Sainte-Foy, 4^e étage

Québec (Québec) G1S 2M1

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2005

Bibliothèque nationale du Canada, 2005

ISBN 2-550-45003-5 (Imprimé)

ISBN 2-55045004-3 (Version PDF)

Mise à jour : février 2020

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète de ce document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire québécois et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec

Nos recettes amusantes

La Souris verte	4	Le clown	22
Le dragon	6	L'île aux saveurs	24
Le hérisson	8	Le festin des lapins	26
La chenille	10	La Cabane à fruits	28
Le rallye	12	Tomber dans les pommes	30
Frisou	16	Mme Chouffe	32
La Croisière	18	Le feu d'artifice	34
La galère	20	La trempette	36

Pour une *fête d'enfants*, pour un *anniversaire* ou tout simplement pour le *plaisir*, pourquoi ne pas présenter des légumes et des fruits de façon *amusante* ?

Après avoir essayé les *reCettes* proposées ici, laissez libre cours à votre *imagination*. Vous en *inventerez* sûrement bien d'autres tout aussi *attractives*, sinon plus !

Bonnes pratiques d'hygiène :

- *Toujours bien se laver les mains avant de manipuler les aliments.*
- *Laver les légumes et les fruits à l'eau froide avant de les couper.*
- *Travailler sur une surface propre, loin de la viande crue, pour éviter le risque de contamination croisée.*
- *Les montages qui contiennent des produits laitiers (fromage ou trempette, par exemple) doivent être réfrigérés jusqu'au moment de servir et laissés à la température de la pièce deux heures au maximum.*
- *Le montage terminé, jeter les restes, surtout s'ils ont été manipulés.*

Attention :

Lorsque vous préparez une fête d'enfants, renseignez-vous auprès des parents pour savoir si leur enfant souffre d'allergies alimentaires et éliminer du menu les aliments allergènes si nécessaire.



Des légumes et des fruits de qualité

- *Toutes les pièces doivent être montées le jour même où elles seront servies. Si vous les préparez quelques heures d'avance, protégez les légumes et les fruits avec du jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.*
- *Il est préférable de ne pas couper les légumes et les fruits trop longtemps à l'avance pour éviter les pertes de vitamines.*

Petit truc :

Champignons, brocoli, poivrons : tout est cru. Ainsi, tant pour éviter d'écraser les légumes et les fruits délicats que pour faciliter l'insertion des pièces les unes dans les autres, percez d'abord des trous à l'aide d'un cure-dent ou pratiquez une incision avant l'assemblage.

Matériel requis :

- *des cure-dents*
- *des brochettes en bois*
- *des clous de girofle*
- *des fils de métal ou cure-pipes*
- *une cuillère à melon*



La souris verte



Temps de
préparation

10

minutes

Ingrédients

- 1 poire
- 2 feuilles d'ananas
- Une dizaine de raisins verts
- 2 raisins bleus
- 2 clous de girofle
- 1 fraise

Tailler deux feuilles d'ananas en forme d'oreilles.

Pratiquer de chaque côté de la poire une incision épousant la forme de la base des feuilles.

Insérer les feuilles dans les fentes.

Couper deux rondelles de raisins pour les yeux.

Les fixer à l'aide des deux clous de girofle.
(Faire d'abord les trous à l'aide d'un cure-dent

pour faciliter la pose).

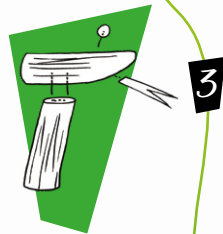
Couper un raisin bleu en deux et fixer une moitié à l'aide d'un cure-dent pour former le nez.

Pour les pattes, poser deux demi fraises sur l'assiette.

Enfiler des raisins verts sur un fil de métal ou un cure-pipe et le piquer dans la poire pour former la queue.



Le dragon



Temps de
préparation

15

minutes

Ingrédients

- 1 brocoli (ou 1 chou rouge)
- 1 concombre anglais (assez long)
- Des tomates cerises
- 3 piments forts rouges
- 2 canneberges
- 4 clous de girofle
- Des cure-dents
- Un morceau de fromage, au choix, coupé en cubes
- Un petit morceau de piment rouge pour la langue

Couper le **brocoli** et le placer dans un petit récipient ou utiliser un **chou rouge** complet.

Couper un **ConCombre anglais** en deux et fixer la tête au cou à l'aide d'un cure-dent.

Fixer le cou au corps à l'aide de deux autres cure-dents.

Pour la tête:

Tailler une fente à l'extrémité de la tête.

Couper une lanière de **poivron rouge** en biseau et la glisser dans la fente.

Insérer trois cure-dents sur la tête et y mettre les **piments rouges** pour faire la crête.

Insérer deux **Clous de girofle** sur le bout du nez.

Fixer les yeux à l'aide de deux autres **Clous de girofle** sur deux **Canneberges**.

Pour le Corps:

Couper les morceaux de **fromage** en cubes et les fixer à l'aide de cure-dents sur le **brocoli** ou le **chou rouge**.

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Servir avec une **trempette** (voir recettes aux pages 36 et 37).

Le hérisson



Temps de
préparation

20

minutes

Ingrédients

- ½ ananas (coupé sur la longueur)
- Grappe de raisins verts
- 1 fraise
- 2 raisins bleus

Couper le feuillage de l'*ananas*.

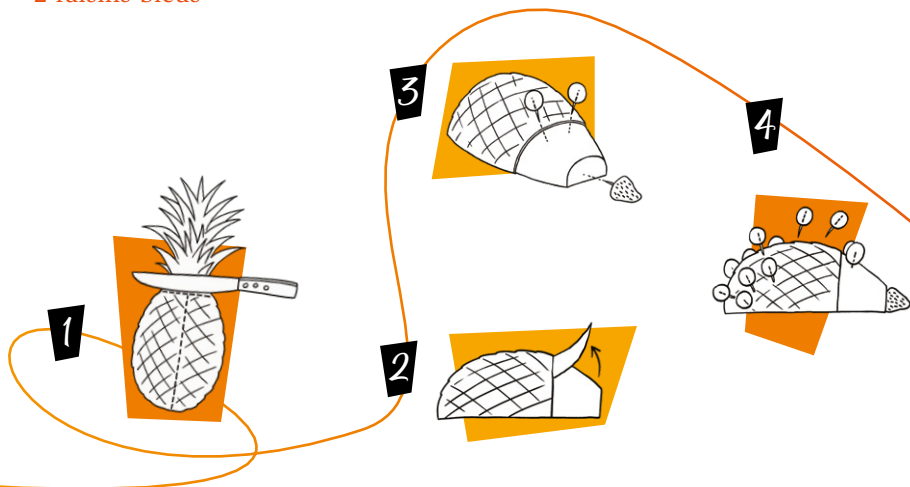
Couper l'*ananas* en deux dans le sens de la longueur.

Du côté de la tête de l'*ananas*, faire une incision d'environ un centimètre de profondeur au quart de l'*ananas*.

Peler l'extrémité pour découvrir la chair de la tête. Arroser de jus de *Citron*.

Planter des cure-dents sur le dos du porc-épic et y piquer des *raisins verts*.

Fixer deux *raisins bleus* à l'aide de cure-dents pour les yeux et une *demi-fraise* pour la bouche.



La Chenille



Temps de
préparation

20

minutes

Ingédients

- 7 gros champignons blancs
- 1 concombre
- 1 raisin sec
- 2 branches de ciboulette
- 2 canneberges
- 3 brochettes en bois

Peler les *Champignons* et enlever les queues.

Trancher le *ConCombre* en tranches assez épaisses et égales, en gardant une extrémité pour former la queue.

Sur une brochette de bois, enfiler, en alternant, les *Champignons* et les tranches de *ConCombre*. Terminer par la tête.

Fixer un *raisin sec* pour la bouche et deux *Canneberges* à l'aide d'un demi cure-dent pour les yeux.

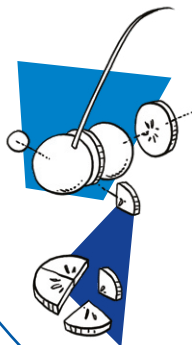
Enfiler deux tiges de *Ciboulette* sur deux brochettes en bois et les fixer sur la tête pour faire les antennes.

Couper le reste des rondelles de *ConCombre* en quatre parts égales et les disposer autour de la chenille pour faire les pattes.

1



2



Le rallye



Temps de
préparation

15

minutes

Ingédients

- 1 tomate
- 2 tranches de citron
- 3 raisins secs
- 5 feuilles de bébé épinard
- 1 champignon blanc
- 1 petit bouquet de persil frais
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge

À l'aide de cure-dents, fixer les deux tranches de Citron à la tomate.

Sur un autre cure-dent, enfiler les cinq feuilles d'épinard et les disposer en corolle.

Ensuite, fixer le Champignon et piquer le tout sur la tomate.

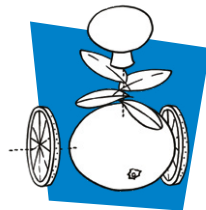
Formule 1

Insérer deux clous de girofle pour les yeux, une Canneberge pour la bouche et un petit bouquet de persil sur la tête pour les cheveux.

Fixer les raisins secs en guise de boutons à l'aide d'un demi cure-dent.



1



Formule 2

Couper un morceau de **ConCombre** d'environ 10 cm de long.

Couper 4 tranches de **ConCombre** dans le reste du **ConCombre**.

Enfiler sur un cure-dent une rondelle de **Carotte**, une rondelle de **ConCombre** et le fixer sur le corps de la voiture. Transpercer le **ConCombre** et fixer les roues de l'autre côté.

Décorer les roues de raisins secs.

Répéter l'opération pour les roues arrières.

Mettre la tête d'un **Champignon** sur une **tomate Cerise** et la fixer dans le morceau de **ConCombre** à l'aide d'un demi cure-dent.

Garnir le cou d'un peu de persil frais et piquer deux **Clous de girofle** pour les yeux.



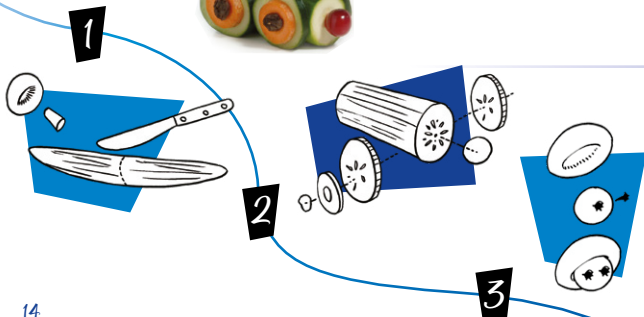
Temps de
préparation

15

minutes

Ingédients

- 1 concombre
- 4 rondelles de carotte
- 1 canneberge
- 1 tomate cerise
- 1 champignon
- 2 clous de girofle
- Un peu de persil frais
- 4 raisins secs



Temps de
préparation

10

minutes

Ingédients

- ½ carotte
- 4 tranches de concombre
- Une fleur de brocoli
- 2 clous de girofle
- 1 canneberge
- 4 mûres

Formule 3

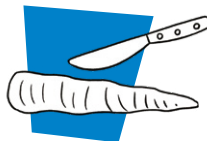
Procéder de la même façon que pour le modèle 2 pour réaliser les roues.

Fixer un morceau de brocoli pour la tête et deux clous de girofle pour les yeux.

Décorer les roues avec quatre mûres.



1



2



Frisou



Temps de
préparation

20

minutes

Ingrédients

- 1 chou vert (ou rouge)
- Botte de persil frais
- 2 olives noires
- 1 concombre
- Lanière de poivron rouge
- 2 champignons
- Des légumes, au choix, pour une trempette

Nettoyer, couper et présenter les légumes crus dans un plateau.

Couper le haut du Chou, l'évider et le remplir d'une trempette.

(voir recettes p.46)

Remettre le couvercle.

Décorer le Chou en fixant :

- deux rondelles de ConCombre et deux olives noires avec des cure-dents pour les yeux;
- deux Champignons pour les oreilles;

- un peu de persil pour le nez;
- un morceau de poivron rouge pour la moustache;
- une botte de persil pour les cheveux.

Déposer le Chou sur un bol renversé pour qu'il surplombe le plateau de légumes.

Au moment de servir, ôter le couvercle pour présenter la trempette.

1



2



3



La Croisière



Temps de
préparation

20

minutes

Ingédients

- ½ melon d'eau
- 3 kiwis
- 3 tranches d'ananas frais
- Une dizaine de raisins verts
- Une dizaine de mûres (ou bleuets)
- 1 tranche d'orange
- 1 petit parasol pour la décoration

Couper le **melon d'eau** en deux.

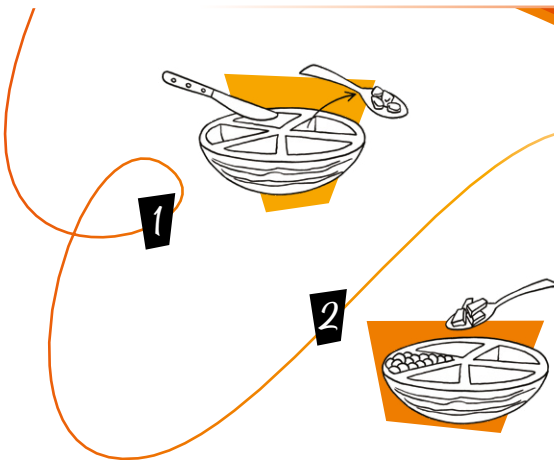
Séparer l'intérieur en quatre ou cinq parties égales.

Creuser chacune d'elles à l'aide d'une cuillère à melon (réserver le **melon**).

Laver et couper les autres **fruits**.

Remplir les parties et décorer le centre d'une tranche d'**orange**.

Servir frais.



La galère



Temps de
préparation

10

minutes

Ingédients

- ½ papaye
- 250 ml (1 tasse)
de salade de fruits
frais maison
- Quelques feuilles
de chou vert et rouge
- 3 canneberges
- 3 brochettes en bois
- Couscous (facultatif)

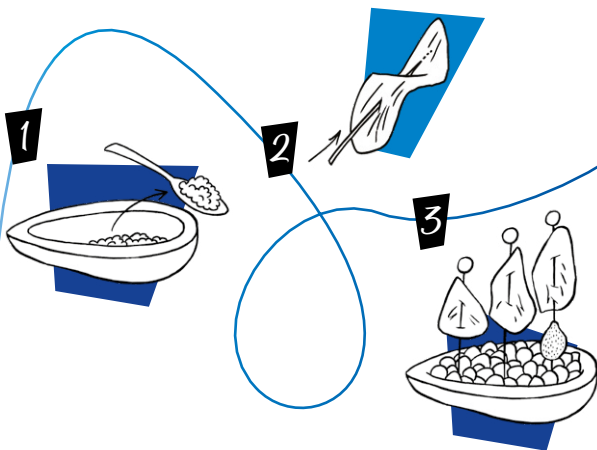
Évider une demi-papaye
et la remplir d'une Salade
de fruits frais.

Piquer les brochettes
dans les feuilles de Chou
pour former les voiles
et les fixer sur le bateau.

Les surmonter des
Canneberges.

Déposer la papaye ainsi
décorée sur un lit de
CousCous (facultatif).

Les petits bateaux sont
faits de feuilles d'endive
farcies de trémpette.



Le Clown



Temps de
préparation

10

minutes

Ingédients

- 1 melon miel
- 2 oranges
- 2 kiwis
- 1 fraise
- 1 pamplemousse rose
- 10 framboises
- 4 boules de melon d'eau

Couper le haut du *melon*,
l'évider et conserver
les morceaux pour la
salade de fruits.

Remplir le *melon* de
salade de fruits et remettre
le couvercle.

Décorer le clown en
fixant les pièces à l'aide
de cure-dents.



L'île aux saveurs



Temps de
préparation

15

minutes

Ingrédients

- 1 cantaloup
- 2 oranges
- Une vingtaine de framboises
- Une trentaine de raisins rouges
- Une trentaine d'olives vertes entières
- Des cubes de fromage, au choix
- 1 mûre

La base est formée d'un *Cantaloup* coupé aux trois quarts.

Commencer le montage par le bas avec les *raisins*.

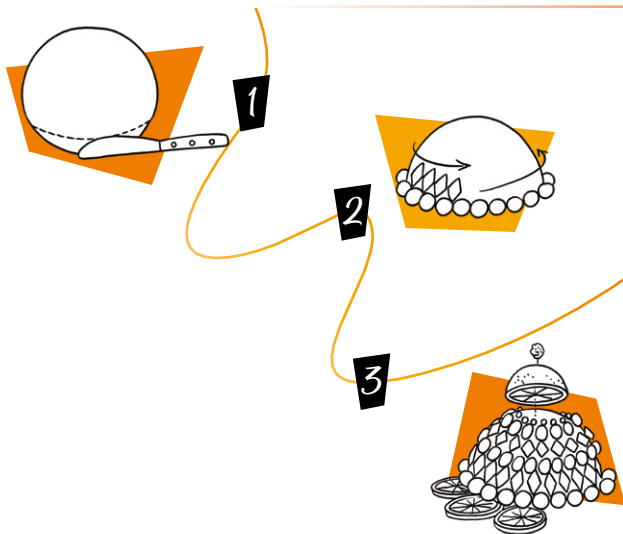
Fixer les ingrédients à l'aide de cure-dents.

Alterner une rangée de *fromage* avec une rangée d'*olives*.

Terminer par une demi-*orange* et une *mûre*.

Décorer avec des *framboises* fraîches.

Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



Le festin des lapins

Voici une façon originale
de présenter aux enfants
des légumes avec
une trempette.



Temps de
préparation

25

minutes

Ingédients

- 1 laitue frisée
- 3 poires
- 1 raisin bleu
- 2 raisins verts
- Quelques tomates cerises
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage cottage
- 12 raisins secs
- Fromage cheddar
- Des légumes lavés et coupés, au choix, pour une trempette (voir recettes de trempettes aux pages 36 et 37)

Dans une grande assiette, faire un lit de *laitue*.

Pour former les lapins : Couper les *poires* en deux.

Utiliser un *demi-raisin* pour le museau, deux *raisins secs* pour les yeux et deux triangles de *fromage* pour les oreilles.

Fixer le tout à l'aide de cure-dents ou de demi cure-dents.

Déposer les lapins sur le lit de *laitue*.

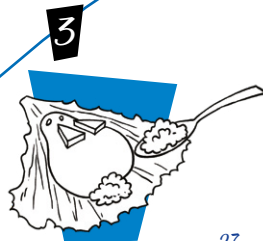
Former chaque queue avec une cuillerée à thé de *fromage Cottage*.

Placer la *trempette* de votre choix au centre de l'assiette.

Disposer des *légumes* sur le lit de *laitue*.

Décorer avec des *tomates Cerises*.

Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



La Cabane

à fruits



Temps de
préparation

15

minutes

Ingédients

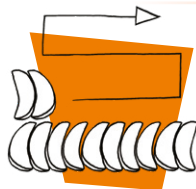
- 14 fraises
- 1 ½ pomme
- 2 tranches d'orange
- 1 kiwi

Trancher les **pommes** et les disposer en rangées pour faire la maison.

Les arroser de jus de **Citron** pour éviter qu'elles ne brunissent.

Trancher les **fraises** et les disposer en triangle pour former le toit.

Couper les **kiwis** et l'**orange** en tranches, et décorer la maison.



1

2



Tomber

dans les pommes



Temps de
préparation

10

minutes

Une *pomme* décorée dans
une boîte à lunch est
beaucoup plus attrayante
et appétissante.

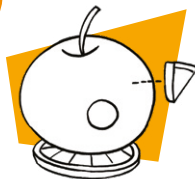
Laissez aller votre
imagination et créez vos
propres personnages !



1



2



3



Mme Chouffe



Temps de
préparation

10

minutes

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 carotte
- 2 champignons
- 1 piment rouge
- 2 petites courgettes
- 1 olive noire tranchée
- Feuillage de fenouil ou persil

À l'aide de cure-dents, fixer les yeux (deux extrémités de Courgettes et deux morceaux d'olive), les oreilles et le nez de Mme Chouffe.

Découper une bouche dans un poivron rouge et la fixer avec des cure-dents.

Déposer la verdure de fenouil ou le persil sur la tête pour former la chevelure.

Pour déguster, couper en morceaux et servir avec une trempette (voir recettes aux pages 36 et 37).

1



2



Le feu d'artifice



Temps de
préparation

10

minutes

Ingédients

- ½ melon d'eau
- Chou-fleur
- Brocoli
- Mini-carottes
- Branche de céleri
- Feuillage de céleri
- Légumes crus, au choix
- Brochettes en bois

Piquer les légumes sur une brochette de bois que vous insérerez dans un demi-melon d'eau pour réaliser ce feu d'artifice.

Servir avec la trempette de votre choix.
(voir les recettes aux pages 36 et 37)

1



La trempette

Trempette feu vert

Réduire les avocats en purée au robot culinaire.
Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.

Variantes :

On peut aussi ajouter une tomate en dés ou du poivron à la recette.

Cette recette est tirée du livre **Allergique?... à table!** édition 2002, de l'Association Québécoise des Allergies Alimentaires.

Ingrédients

- 4 avocats bien mûrs
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
- Persil frais au goût
- Sel et poivre



Ingédients

- 250 ml (1 tasse)
de yogourt nature
- 125 ml (½ tasse)
de mayonnaise légère
- 1 petite carotte râpée
- 1 oignon vert émincé
- 15 ml (1 c. à soupe)
de ketchup
- 15 ml (1 c. à soupe)
de miel
- 5 ml (1 c. à thé) de
poudre de cari
- Persil frais au goût
- Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à soupe)
de poivron de couleur
en petits dés

Trempelette Colorée

*Mélanger tous les
ingrédients (sauf le
poivron) et réfrigérer
jusqu'au moment de servir.*

*Garnir de petits dés
de poivron.*



Pour une fête d'enfants, pour un anniversaire ou tout simplement pour le plaisir, pourquoi ne pas présenter des légumes et des fruits de façon amusante ?

Après avoir essayé les recettes proposées ici, laissez libre cours à votre imagination.

Vous en inventerez sûrement bien d'autres toutes aussi attrayantes, sinon plus !



19-289-07FA



Santé
et Services sociaux

Québec



Québec.ca