

# Recettes pour une grossesse en santé

L'allocation prénatale qui vous est offerte dans le cadre du programme Bébés en santé vise à vous aider à manger sainement pendant votre grossesse. Prenez plaisir à cuisiner et à savourer des plats qui sont bons pour vous et pour la croissance de votre bébé.

## Gratin de bœuf haché aux petits légumes

Préchauffer le four à 350° F.

Graisser un plat de grandeur moyenne allant au four.

Dans un chaudron, faire bouillir :

4 t. (1 l) d'eau.

Ajouter :

1 1/2 t. (375 ml) de macaronis non cuits.

Amener à ébullition et cuire environ 8 minutes.

Égoutter les macaronis et les mettre de côté.

Dans une grande poêle, faire revenir :

1 lb. (454 g) de bœuf haché (on peut remplacer le bœuf par du cerf ou de l'orignal),

1 petit oignon haché.

Bien faire brunir la viande. Égoutter.

Ajouter à la viande :

1 boîte de macédoine de légumes en conserve (284 ml),

1 boîte de soupe aux tomates en conserve (non diluée),

les macaronis cuits,

sel et poivre au goût.

Verser le mélange dans le plat allant au four.

Couvrir de :

3/4 de t. (200 ml) de fromage râpé (ou quatre tranches de fromage).

Mettre au four et cuire à découvert pendant 30 minutes.

*Cette recette est facile à préparer et contient de nombreux éléments nutritifs dont vous et votre bébé avez besoin pendant la grossesse. Vous pourrez obtenir d'autres recettes délicieuses en participant au programme Bébés en santé.*

## Pouding au riz

Dans une casserole, mettre :

2 t. (500 ml) de riz cuit (le riz brun est meilleur pour la santé),

1 1/2 t. (375 ml) de lait,

1/4 de t. (60 ml) de sucre (ou moins),

1/4 de t. (60 ml) de raisins secs,

1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle,

1/4 c. à thé (1 ml) de sel.

Bien mélanger et cuire à basse température en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 20 minutes).

*Ce dessert savoureux est une excellente source de calcium. Pendant la grossesse, le bébé a besoin de calcium pour se constituer des os et des dents solides. Et vous aussi! Vous obtiendrez des coupons pour du lait gratuit en prenant part au programme Bébés en santé.*

## Désirez-vous en savoir plus sur la nutrition, sur la santé et sur le développement de votre bébé?

Obtenez des renseignements sur les projets du programme Bébés en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale offerts dans votre région. **Composez le 945-1301 ou le numéro sans frais 1 888 848-0140. Appareil de télécommunication pour les malentendants : 945-1305.** Si vous vivez dans une collectivité autochtone, composez le 983-4199 pour demander des renseignements sur les programmes fédéraux.



Les enfants et les familles d'abord