

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



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 boeuf haché aux petits légumes

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F)

Graisser un plat de grandeur moyenne allant au four.
Dans un chaudron, faire bouillir : **4 t. (1 l) d'eau.**

Ajouter :

1 ½ 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 boeuf haché (vous pouvez aussi utiliser d'autres viandes hachées comme du poulet, de la dinde, 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 :

¾ de t. (200 ml) de fromage râpé (ou quatre tranches de fromage).

Mettre au four et cuire à découvert pendant 30 minutes.



Pain aux bananes

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

1 ¼ tasse de farine

1 cuillère à thé de bicarbonate de soude

½ cuillère à thé de poudre à pâte

½ tasse de noix hachées (facultatif)

¾ tasse de sucre

1 œuf

½ tasse de yogourt à faible teneur en gras

¼ tasse d'huile végétale

1 tasse de bananes (2 bananes) mûres broyées

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

Légèrement vaporiser un moule à pain (9 x 5 pouces ou 22 x 12 cm) avec un aérosol de cuisson.

Combiner la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et les noix (si vous en utilisez) dans un bol.

Mélanger le sucre, l'œuf, le yogourt, l'huile, les bananes et l'extrait de vanille dans un grand bol.

Ajouter les ingrédients secs au mélange avec l'œuf et remuer juste assez pour humecter.
Verser dans le moule.

Laisser cuire pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
Laisser refroidir pendant 5 minutes avant de démouler, puis laisser refroidir une heure de plus.



Ce sont des recettes faciles à faire et qui sont pleines des éléments nutritifs importants dont vous avez besoin, vous et votre futur bébé. Participez au programme Bébés en santé pour obtenir le livre de cuisine intitulé *Recettes familiales favorites*.

Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : **manitoba.ca/healthybaby**

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.