

# Recettes pour le programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario

Le Programme de distribution de fruits et légumes dans le Nord de l'Ontario permet aux enfants d'essayer une variété de fruits et de légumes. Mettez à l'essai ces recettes santé pour encourager davantage la consommation de fruits et de légumes, utiliser les restes et, par conséquent, éliminer le gaspillage. Faites-en une activité éducative !

## Ananas

- [Bâtonnets de pain doré avec garniture à l'ananas et à l'orange](#)
- [Déllice fruité avec trempette](#)

## Bleuets

- [Galettes d'avoine et sauce aux bleuets](#)
- [Crêpes dorées aux bleuets](#)

## Brocoli

- [Penne au brocoli et aux tomates](#)
- [Petits fours faciles au fromage](#)

## Cantaloup

- [Lait frappé fraises et cantaloup](#)
- [Salsa sucrée-salée à la Feta](#)

## Carottes

- [Frites aux carottes et au parmesan](#)
- [Crêpes aux carottes et pomme de terre](#)

## Céleri

- [Salade de pâtes pour le dîner](#)
- [Soupe au poulet et à l'orge](#)

## Clémentines

- [Salade de fruits simple](#)

## Compote de pommes

- [Muffins aux canneberges et aux pommes](#)
- [Délices tendres aux raisins secs et au gruau](#)

## Concombres

- [Salade de pâtes au gaspacho de tomate et concombre en gros morceaux](#)
- [Salade aux pommes de terre, concombre et aneth](#)

## Melon miel

- [Smoothie déjeuner à l'avocat et au melon](#)
- [Melon miel et lime eau aromatisée](#)

## Poires

- [Poires au four à la cannelle garnies de flocons d'avoine](#)
- [Riz sauvage aux panais et aux poires](#)

## Poivrons

- [Frittata aux restes du frigo](#)
- [Lentilles jambalaya et orzo à la poêle](#)

## Pommes

- [Croustade aux pommes de l'Ontario et au gruau](#)
- [Boisson fouettée aux pommes et aux bleuets](#)

## Tomates raisins/cerises

- [Salade grecque appétissante](#)
- [Pâtes à la sauce aux tomates grillées](#)