

NOUVEAU!

SMUCKER'S  
*Simple Blends*<sup>®</sup>  
TARTINADE DE FRUITS



Idées déjeuner délicieusement simples

*Matins, simplement*



**DÉLICIEUX**



Avec un nom comme Smucker's, ça doit être bon<sup>MC</sup>.

**NOUVEAU!**



**FAITES AVEC DES INGRÉDIENTS NATURELS**

## Pour un goût naturellement délicieux, essayez la tartina de fruits Smucker's® Simple Blends™.

Nous avons fait la tartina de fruits **Smucker's Simple Blends** avec des ingrédients naturels et l'avons sucrée avec du jus de canne à sucre biologique évaporé et du jus de raisin blanc concentré. Avec seulement cinq ingrédients et sans agent de conservation, nous avons mélangé de délicieux fruits qui se complètent et qui se rehaussent. Tout cela avec deux fois plus de fruits que dans les confitures avec pectine.

Pourquoi? Parce que nous mettons seulement ce que nous avons de mieux dans nos confitures, gelées et tartinas de fruits **Smucker's®**, et ce, depuis cinq générations.

### Fruits d'été



Un délicieux mélange de fraises, de cerises rouges et de framboises. Essayez-le dans notre recette de **Smoothie aux fruits d'été** prêt en seulement 3 minutes.

### Fruits sauvages



Une combinaison unique de bleuets, de mûres de Boysen, de framboises et de canneberges crée un goût simplement délicieux. Essayez-la dans notre recette de **Nachos déjeuner** prête en 4 minutes. Votre famille en raffolera!

### Fruits des champs



Un mélange de fraises et de mûres de Boysen qui met l'eau à la bouche. Essayez-le dans notre **Wrap déjeuner à la confiture**.



# Faites que tous vos matins *soient* DÉLICIEUX

Dans votre cyberlivre *Matins simplement délicieux*, vous trouverez certaines de nos astuces et recettes les plus populaires et rapides, ayant toutes été conçues pour calmer la frénésie matinale. Et tout cela commence avec nos nouvelles tartinades de fruits **Smucker's® Simple Blends™**.

Chacune de nos recettes est conçue pour aider les familles occupées à servir le repas le plus important de la journée. En fait, la plupart de ces recettes sont prêtes en moins de **5 minutes!** Vous souhaitez gagner encore plus de temps? Essayez de faire la préparation d'avance. De simples tâches comme trancher le fromage ou les fruits peuvent être faites la veille. Et les recettes qui demandent plus de temps de préparation peuvent être faites le week-end et mises au congélateur.

**Allez-y, savourez-les toutes!**



## Dans cette parution

- ▶ Smoothie aux fruits d'été
- ▶ Parfait de granola et de fruits des champs
- ▶ Nachos déjeuner
- ▶ Barres déjeuner au beurre d'arachide
- ▶ Bâtons de pain doré
- ▶ Wrap déjeuner rapide
- ▶ Bar à pains



## ASTUCE simple :

*Servez ce smoothie dans un verre à lait frappé avec une paille. C'est une belle gâterie pour les enfants.*



## Smoothie aux fruits d'été

Cette recette 3 minutes égayera n'importe quelle matinée!  
Savourez un délicieux mélange de fraises, de cerises rouges et de framboises.

**Préparation :** 3 minutes | **Congélation :** non recommandée | **Donne :** 1 ¼ tasse (300 ml)

### INGRÉDIENTS :

- ¼ tasse (50 ml) de yogourt nature faible en gras
- 2 c. à table (30 ml) de tartina de fruits **Smucker's® Simple Blends™** Fruits d'été
- ¼ tasse (50 ml) de fraises fraîches ou surgelées, tranchées
- ½ tasse (125 ml) de lait
- 1 c. à table (15 ml) de gruau

### PRÉPARATION :

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et actionner jusqu'à homogénéité. Éclaircir avec du lait additionnel si désiré.

# Parfait de granola et de fruits des champs



Croquez et dégustez chaque bouchée appétissante de notre parfait granola aux fruits des champs. Un mélange de fraises et de mûres de Boysen, une délicieuse façon de commencer la journée.

**Préparation :** 5 minutes | **Congélation :** non recommandée | **Donne :** 1 portion. 1  $\frac{1}{3}$  tasse (325 ml)

## INGRÉDIENTS :

$\frac{3}{4}$  tasse (175 ml) de yogourt nature faible en gras

$\frac{1}{3}$  tasse (75 ml) de tartina de fruits

**Smucker's® Simple Blends™** Fruits des champs

$\frac{1}{4}$  tasse (50 ml) de granola du commerce non sucré, divisé

## PRÉPARATION :

1. Combiner le yogourt et  $\frac{1}{4}$  tasse (50 ml) de tartina de fruits dans un petit bol.
2. Mettre la moitié du mélange dans une coupe à parfait.
3. Garnir de 3 c. à table (45 ml) de granola et de 1 c. à table (15 ml) de tartina.
4. Couvrir du reste de mélange de yogourt et garnir de granola. Délicieux!



*Prêt en 5 minutes!*

## ASTUCE simple :

*Attirez l'attention de vos enfants en faisant des recettes de souper au déjeuner. Réinventez les nachos en remplaçant la salsa par de la tartinade de fruits et les croustilles de maïs par des croustilles de pain plat.*



## Nachos déjeuner



Une montagne de fruits et de saveur en seulement quelques minutes avec ces Nachos déjeuner. Ils feront sensation, c'est certain!

**Préparation :** 4 minutes | **Congélation :** non recommandée | **Donne :** 4 portions

### INGRÉDIENTS :

Nachos :

1 ½ tasse (375 ml) de fruits frais ou congelés, décongelés

2 c. à table (30 ml) de tartinade de fruits **Smucker's® Simple Blends™** Fruits sauvages

5 oz (150 g) de croustilles de pain plat cuit au four, ordinaires ou à la cannelle

¼ tasse (50 ml) de fromage mozzarella pré-râpé en filaments

Trempe (facultatif) :

½ tasse (125 ml) de yogourt nature

3 c. à table (45 ml) de tartinade de fruits **Smucker's Simple Blends** Fruits sauvages

### PRÉPARATION :

1. Combiner les fruits et la tartinade de fruits dans un petit bol. Disposer les croustilles de pain plat dans une assiette moyenne allant au micro-ondes.
2. Garnir de fromage et du mélange de fruits.
3. Faire chauffer au micro-ondes à puissance élevée environ 25 secondes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et fasse des bulles. Entre-temps, combiner les ingrédients de la trempe et servir avec les nachos.

# Barres déjeuner au beurre d'arachide



En retard? Ces barres déjeuner au beurre d'arachide contiennent de la tartina de fruits **Smucker's® Simple Blends™** Fruits d'été avec du gruau et d'autres ingrédients qui sont peut-être déjà dans votre garde-manger. Essayez-les.

**Préparation :** 4 minutes | **Cuisson :** 90 secondes + réfrigération | **Congélation :** excellente | **Donne :** 16 barres

## INGRÉDIENTS :

½ tasse (125 ml) de beurre d'arachide naturel crémeux

½ tasse (125 ml) de tartina de fruits **Smucker's® Simple Blends™** Fruits d'été

1 ½ tasse (375 ml) de gruau rapide

½ tasse (125 ml) de mélange du randonneur

## PRÉPARATION :

1. Tapisser un moule de 8 po de papier d'aluminium ou de papier parchemin.
2. Mettre le beurre d'arachide et la tartina de fruits dans un grand bol allant au micro-ondes. Faire chauffer à puissance élevée, de 80 à 90 secondes ou jusqu'à ce que ce soit chaud. Retirer et remuer.
3. Incorporer le gruau et le mélange du randonneur. Presser soigneusement dans le moule (le mélange sera tiède). Réfrigérer toute la nuit, ou jusqu'à ce que ce soit ferme.
4. Pour servir, couper en 16 barres. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à une semaine.



*Petits efforts.  
Grosse saveur!*

## ASTUCE simple :

Le pain doré peut être fait le week-end et congelé. Vous n'avez qu'à le mettre dans le grille-pain le matin, il est prêt très rapidement!



## Bâtons de pain doré



Ces Bâtons de pain doré ont un goût de fruits et ils sont prêts en seulement 15 minutes!

**Préparation :** 15 minutes | **Congélation :** bâtons de pain doré, excellente. Trempette, non recommandée.

**Donne :** 16 bâtons et  $\frac{1}{3}$  tasse (75 ml) de trempette

### INGRÉDIENTS :

Bâtons de pain doré :

2 œufs, battus

$\frac{1}{4}$  tasse (50 ml) de tartina de fruits

**Smucker's® Simple Blends™** Fruits sauvages

2 c. à table (30 ml) de lait

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

4 tranches de pain, écroûtées et coupées en 4 bâtons

Beurre pour faire frire

Sucre glace pour garnir, *facultatif*

Trempette :

$\frac{1}{4}$  tasse (50 ml) de yogourt nature

1 c. à table (15 ml) de tartina de fruits

**Smucker's Simple Blends** Fruits des champs

### PRÉPARATION :

Pain doré :

Combiner les œufs, la tartina de fruits, le lait et la vanille dans un bol peu profond. Faire fondre le beurre sur feu moyen dans une grande poêle. Tremper les "bâtons" dans le mélange d'œufs et les faire frire de tous les côtés, environ 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Garnir de sucre glace si désiré et servir avec la trempette.

Trempette :

Combiner les ingrédients dans un petit bol. Réserver.

# Wrap déjeuner rapide



Vous avez besoin d'un déjeuner rapide? En voici un tout enveloppé dans ce Wrap déjeuner rapide mettant en vedette la tartina de fruits **Smucker's® Simple Blends™** Fruits des champs.

**Préparation :** 2 minutes | **Congélation :** non recommandée | **Donne :** 1 wrap

## INGRÉDIENTS :

- 1 (34 g) petite tortilla de grains entiers
- 1 c. à table (15 ml) de tartina de fruits **Smucker's Simple Blends** Fruits des champs
- 2 tranches (1 oz/28 g chacune) de dinde rôtie au miel
- 1 tranche (1 oz/28 g) de fromage cheddar marbré

## PRÉPARATION :

1. Étendre la tartina de fruits sur la tortilla. Couvrir de la dinde et du fromage.
2. Rouler comme un burrito.
3. Faire chauffer au micro-ondes à puissance élevée pendant 25 secondes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Laisser refroidir légèrement, trancher et servir.



*Idéal pour  
les matins  
occupés*



*Faites  
votre propre  
déjeuner*

## Bar à pains

Un déjeuner faites-le-vous-même amusant qui permet à vos enfants d'explorer de nouvelles combinaisons de saveurs. Ce bar à pains met en vedette les tartinades de fruits **Smucker's® Simple Blends™** Fruits d'été, Fruits sauvages et Fruits des champs.

**Préparation :** 5 minutes | **Congélation :** non recommandée

### INGRÉDIENTS :

Tartinade de fruits **Smucker's Simple Blends**  
Fruit d'été  
Tartinade de fruits **Smucker's Simple Blends**  
Fruits sauvages  
Tartinade de fruits **Smucker's Simple Blends**  
Fruits des champs  
Pains et craquelins assortis  
Fromages assortis  
Fruits séchés

### PRÉPARATION :

1. Disposer simplement pains et craquelins préférés d'une façon décorative dans une assiette et utiliser des vases ou des coupes hautes à sundae pour les bouquets de gressins! Pour faire changement, essayer des mini baguets, des gressins, des craquelins multigrain, des galettes de riz et des mini pitas.
2. Préparer des fruits séchés comme des rondelles de pommes, des croustilles de bananes, des canneberges séchées et des raisins secs. Remplir une autre assiette de tartinades de fruits, de fromage cottage et de fromage à la crème.
3. Savourer les différentes combinaisons de saveurs et de textures!