|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux](http://www.santemontreal.qc.ca/fr/) | Ville de Montréal | |
| banaccueil | texteindex |
| banregion | |

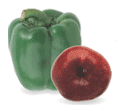
|  |
| --- |
| Nutrition et alimentation |

[Nutrition et alimentation](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/index.html) > [Alliés pour les fruits - index](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/index.html) > [Information pour les gestionnaires](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/indexpromotion.html) >

# Alliés pour la santé - Les fruits et légumes Information aux professionnels

#### La promotion des fruits et légumes

## Comment favoriser la consommation de fruits et de légumes dans les services alimentaires ?

  
Voici quelques suggestions pour augmenter la disponibilité des fruits et légumes dans les services alimentaires afin de permettre un accès facile et rapide à ces derniers et inciter votre clientèle à les consommer davantage.

### Misez sur la variété

* Offrez tous les jours une variété de fruits et de légumes frais.
* Offrez à l’occasion des fruits exotiques, cela piquera la curiosité du consommateur.
* Offrez tous les jours des assiettes de crudités. Variez les légumes et les trempettes. Portez une attention particulière aux couleurs et à la présentation des légumes.
* Offrez une grande variété de salades remplies de fruits et légumes colorés.
* Offrez différentes variétés de jus de fruits et de légumes (cocktail de jus de légumes assaisonnés, jus de fruits mélangés…).

### Misez sur la présentation

* Faites en sorte que les fruits et les légumes offerts soient bien présentés, abondants et appétissants pour les clients.
* Présentez dans de jolis paniers, un assortiment de fruits frais (pommes, oranges, poires, bananes, kiwis).
* Offrez du fromage (Brie, Oka) accompagné de quartiers de pommes, de poires et de raisins; du Cheddar ou du fromage cottage avec du cantaloup, du melon miel, des raisins et une belle fraise.
* Rehaussez vos salades vertes de cresson, chou rouge, radicchio, chicorée, endive, épinard. Variez les sortes de laitue ( boston, romaine, frisée).
* Garnissez vos coupes de salade de fruits d’une demie fraise, d’un quartier de kiwi ou d’une feuille de menthe. Elles seront plus attrayantes sans être plus chères.
* Garnissez les verres de jus (100% purs) d’une fraise ou d’un quartier d’orange.
* Garnissez les jus de légumes d'une branche de céleri ou d'un quartier de citron.
* Mettez de la couleur dans vos assiettes de crudités : brocoli, chou-fleur, carottes, radis, tomates, poivrons vert, rouge et jaune. Les poivrons de couleur sont parfois plus dispendieux, cependant une seule languette suffit pour décorer.
* Placez les légumes dans des coupes à parfait et mettre la trempette sur le dessus dans un petit contenant fermé. Variez la forme des crudités : en rondelles, en juliennes, en bâtonnets et même râpées.

### Ajoutez des fruits à vos plats

* Agrémentez les coupes de fruits frais ou en conserve (pêches, poires) d’un coulis de fruits, cela ajoutera une touche de couleur et de fantaisie et fera la différence.
* Offrez des bagatelles composées de pouding mélangé avec des fruits frais ou congelés et des restes de muffins à l’avoine ou au son, de gâteau des anges ou de céréales granola.
* Concoctez des parfaits en alternant yogourt et fruits et en garnissant le tout d’un coulis de fruits, de noix, d’amandes, de fruits secs ou céréales granola.
* Préparez une gelée «  jello » dans laquelle vous ajouterez des fruits. Choisissez des fruits frais (en saison), en conserve ou congelés. Garnissez d’une feuille de menthe.
* Servez des desserts à base de fruits: pêches melba, poires belle Hélène, pommes au four, clafouti aux poires, gratin d’agrumes, mousse aux framboises et abricots, croustade aux pommes ou aux poires et gingembre. Portez une attention particulière à leur présentation.
* Offrez des yogourts ou poudings dans lesquels vous ajouterez une portion de fruits. Le yogourt fait un excellent dessert ou collation.
* Offrez les fruits sous forme de brochettes de fruits frais accompagnées d’une trempette de yogourt, d’une sauce aux fruits.
* Privilégiez des recettes standardisées de muffins, carrés, pains éclairs contenant des fruits, ou des purées de fruits (sauce aux pommes, prunes, bananes, ’ananas, fruits séchés).
* Préparez vos sauces d’accompagnement avec des fruits (ex.: jambon sauce à l’ananas, dinde sauce aux framboises, filet de poisson sauce aux mandarines).
* Ajoutez à vos coupes de salade de fruits quelques morceaux de fruits plus colorés (bleuets, fraises, framboises, kiwi, orange) et garnissez-les d’une feuille de menthe.

### Ajoutez des légumes à vos plats

* Ajoutez plus de légumes dans vos soupes, ragoûts, casseroles.
* Dans certaines soupes utilisez des purées de légumes comme agent épaississant.
* Ajoutez des légumes au riz, aux légumineuses, aux omelettes, aux sauces pour les pâtes.
* Farcissez vos pâtes de légumes (épinards, carottes râpées).
* Offrez tous vos plats principaux avec une salade ou des légumes d’accompagnement. Servez les légumes croquants et rehaussez leur saveur de différentes épices et fines herbes.
* Offrez le choix de prendre les légumes comme entrée ou en plat d’accompagnement.
* Offrez un légume d’accompagnement avec vos mets prêts à emporter.
* Offrez des salades comme plat principal en y ajoutant une source de protéines (légumineuses, fromage, noix, œuf, poulet, jambon). Offrez-les dans votre comptoir de prêt à emporter.
* Offrez des mets végétariens à base de légumes (gratin de légumes, ragoût de légumes, quiche aux légumes, flan aux courgettes et tomates, pizza végétarienne).
* Dans les salades de pommes de terre et de pâtes, ajoutez du croquant et de la couleur avec des légumes : des morceaux de céleri, de carotte, de poivron, des bouquets de brocoli et de chou-fleur, du concombre en dés.

### Faites la promotion des fruits et des légumes

* Lorsque vous offrez de nouveaux fruits ou légumes, vous pourriez faire une dégustation. Les gens adorent goûter de nouveaux produits cependant ils ne sont pas toujours prêts à payer pour un produit qu’ils ne connaissent pas.
* Créez une boîte à suggestions pour des recettes à base de fruits et légumes.
* Mettez à la disposition des clients un réfrigérateur pour les produits à emporter. On y trouverait des produits tels des salades, sandwiches, crudités et les mets mentionnés ci-haut. Ces produits seraient disponibles dans des contenants pour emporter et présentés comme à la cafétéria.
* Assurez-vous que vos employés au service connaissent bien tous les mets et leur composition, afin d’être en mesure de bien renseigner votre clientèle.
* Offrez des fruits et des légumes au déjeuner, dîner, souper et faites-en la promotion aux collations.

C’est simple de consommer et d’offrir plus de fruits et légumes. Tout est dans la disponibilité, la présentation et la saveur. Il faut apprendre, aider et encourager les gens à choisir la salade de fruits frais, savoureuse et remplie de vitamines plutôt que le morceau de gâteau gras et sucré.

**Mai 2004**[**Haut**](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Nutrition/fruitlegume/favoriser.html#haut#haut)

|  |
| --- |
| Gouvernement du Québec |