



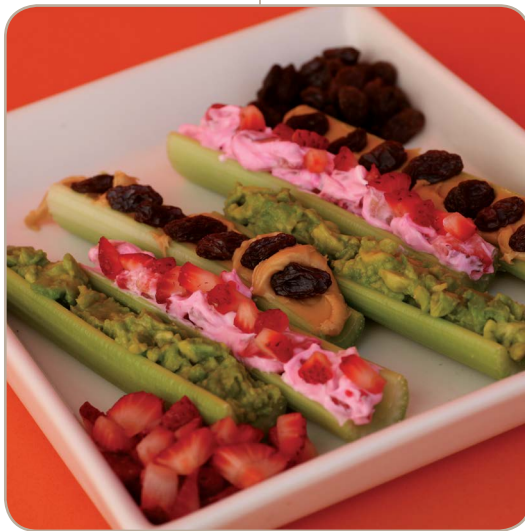
Bien sûr, les jeunes adorent les “grilled cheese” mais pour satisfaire leur palais plus sophistiqués ne vous contentez pas de fromage en tranches. Ajoutez des ingrédients santé et tendance comme les légumes verts en feuilles.

## Tendances

- Dans les cégeps et universités il est primordial d’être flexible quant aux heures d’ouverture – la génération Y, habituée de manger à des heures variées, s’attend à une sélection variée à tout moment de la journée et de la nuit.
- Au primaire, offrir des mets santé à base de légumes est crucial pour contrer l’obésité et promouvoir une saine alimentation.
- L’époque des croquettes de poulet et des pizzas surgelées est révolue; les enfants méritent de manger des aliments nutritifs c’est pourquoi il est important de revoir ses menus afin d’offrir des aliments frais, grillés ou même crus et sains.
- Le “snacking” augmente d’année en année – les aliments frais, portables, sains et faciles à manger devraient figurer en tête d’affiche du primaire jusqu’aux universités.
- N’ayez pas peur d’innover; les jeunes d’aujourd’hui sont beaucoup plus ouverts aux nouvelles saveurs et expériences gustatives.
- La simplicité a bien meilleur goût: même si plusieurs jeunes veulent ce qui est tendance et nouveau, il est important de conserver les classiques et le “comfort food” car ceux-ci trouvent toujours preneurs.

## Accords suggérés

- Raisins Lunch Bunch MFC (Markon First Crop): Les raisins sucrés se marient bien aux noix, légumes verts en feuilles, viandes salées et fromages de toute sorte.
- Fleurettes de brocoli et chou-fleur RSS (Ready-Set-Serve): Aromatisez-les de poudre de curry ou d’une sauce piquante ou servez-les avec du humus ou du fromage fondu.
- Bâtonnets de céleri RSS: Pratiques et excellent avec les trempettes et tartines, essayez-les avec de la salade d’œufs, du beurre d’amandes, des raisins secs et des noix de Grenoble.
- Jus d’oranges RSS Orange: Pas seulement pour déjeuner! Incorporez-le au smoothies avec des bananes, melons et fraises ou ajoutez-le à vos punchs aux fruits.
- Pulpe pure d’avocat RSS: Utilisez-la dans les burritos, dans les sandwichs et les trempettes. Excellente avec la coriandre, les croustilles de maïs, le jus de lime, la laitue et les tomates.
- Romaine en rubans RSS: La laitue romaine ajoute plus de saveur et de croustillant aux nachos, tacos et tostadas que les laitues plus douces. Elle est également excellente avec des pommes, oranges, baies et le fromage.



## Les essentiels scolaires

- Les chips de kale
- Les pommes tranchées
- Les frites au four
- Les brochettes
- La salsa
- Les saveurs asiatiques
- Les bébés carottes
- Les tacos
- Les pains plats
- Le guacamole
- Le yogourt glace avec des fruits frais



- Les “grilled cheese”
- Un choix de salades
- L’humus
- Les crudités et trempettes
- Les smoothies
- Les burritos
- Les plats à base de nouilles

## Conseils d'utilisation

### Raisin MFC Lunch Bunch

- Offrez ces grappes portionnées dans les boîtes à lunch ou en accompagnement des sandwichs et wraps
- Conférez un bon goût sucré aux salades crémeuses à base de mayonnaise ou servez avec les wraps de laitue RSS Jammers, comme option sans gluten et faible en glucide
- Idéal en collation; simplement servi avec du fromage et des craquelins de grains entiers
- Congelez-les et ajoutez-les aux boissons froides au lieu des glaçons

### Combo fleurettes de brocoli et chou-fleur RSS

- Incorporez le brocoli à vos salades vertes ou de pâtes avec des grains de tournesol, des raisins et une vinaigrette crémeuse au pavot
- Cuire les brocolis et choux-fleurs à la vapeur et servir avec des sauces à tremper asiatiques ; sauce aigre-douce, gingembre et ail ou sésame et soya
- Pour les collégiens, incorporer aux sautés et currys au lait de coco
- N'oubliez-pas les classiques; servez les fleurettes de brocolis et choux-fleurs avec une sauce au fromage allégée



### Bâtonnets de céleri RSS

- Servez ce classique réinventé; étaler du beurre d'amandes sur des bâtonnets de céleri RSS et parsemer de raisins secs dorés, les enfants adoreront
- Le "snacking" est très populaire auprès de la génération Y; offrez-leur des bâtonnets de céleri RSS croquants avec du humus ou du guacamole pour éviter qu'ils optent pour la malbouffe
- Émincez-les et ajoutez-les aux sandwichs et wraps pour donner du croquant et relever la saveur

### Jus d'oranges RSS

- Regorgeant de vitamine C, un verre de ce jus d'oranges aidera à partir la journée du bon pied ou maintenir le niveau d'énergie au dîner
- Incorporez-le aux smoothies avec des bananes, pêches, ananas et fraises, et pourquoi pas y ajouter du kale ou des épinards? Ils n'y verront que du feu!
- Ajoutez-y des raisins MFC Lunch Bunch congelés pour une texture intéressante

### Pulpe pure d'avocat RSS

- La plupart des jeunes adorent les mets mexicains; mélangez la pulpe pure RSS avec des tomates MFC en dés, du jus de lime RSS et du cumin moulu pour un guacamole maison
- Étaler sur le pain des "grilled cheese" et sandwichs aux viandes froides pour augmenter les bons gras et la teneur en vitamine C
- Utiliser comme garniture à nachos, quesadillas et tacos et dans les classiques burgers et sandwichs au poulet grillé
- Incorporer dans les salades à base de mayonnaise comme la salade de poulet, de thon ou de crevettes

### Romaine en rubans RSS

- Dresser une salade composée avec des carottes allumettes RSS, du concombre MFC tranché, des mini fleurettes de brocoli RSS et/ou des tomates MFC
- La romaine est très versatile et se sert très bien avec des bleuets, fraises, de la mangue ou des suprêmes d'oranges
- Servez-la avec une vinaigrette légère et optez plutôt pour la romaine ou la iceberg coupée avec les vinaigrettes crémeuses



Les adolescents veulent des mets familiers avec une touche d'exotisme – les nouilles et le beurre d'arachide confèrent ces deux éléments à peu de frais.



### 5-Star Food Safety

- Chaque caisse de produits RSS, MFC ou ESS que vous vous procurez d'un de nos membres distributeurs rencontre ou surpasse les critères de qualité inégalés du programme de sécurité alimentaire de Markon.
- Notre programme de sécurité alimentaire 5-Star Food Safety® est basé sur des spécifications, des inspections et de l'information recueillie à cinq points-clés: des champs, à l'entreposage, au transport, dans les entrepôts des distributeurs, jusqu'aux cuisines des utilisateurs.



Ready-Set-Serve (RSS).  
Les fruits et légumes prêts à servir RSS (Ready-Set-Serve) sont appuyés par le programme 5-Star.



Markon First Crop (MFC).  
Les fruits et légumes MFC (Markon First Crop) entiers sont appuyés par le programme 5-Star.



Markon Essentials (ESS).  
Les fruits et légumes ESS (Markon Essentials) de grade no. 2, procurent valeur, sécurité alimentaire et un rendement stable et sont appuyés par le programme 5-Star.



5-Star Food Safety.  
Programme de sécurité alimentaire évaluant la qualité des produits à cinq points-clé du champ à l'assiette.