



TROISIÈME ÉDITION  
avec de nouvelles recettes

# LE GUIDE ALIMENTATION ET LUNCHS

Une collaboration de  
Isabelle Huot, Dt.P., PhD  
Nathalie Regimbal, Dt.P.



# LES BOÎTES À LUNCH SANS CHICHI

# POUR NOS ENFANTS, LA BOÎTE À LUNCH EST UN COFFRE AUX TRÉSORS!

IL EST TELLEMENT RÉCONFORTANT D'OUVRIR ET DE SAVOIR QU'IL Y AURA DES ALIMENTS SAVOUREUX À SE METTRE SOUS LA DENT. POUR NOUS, LES PARENTS, C'EST PARFOIS UN CASSE-TÊTE (POUR CERTAINS, C'EST UN PERPÉTUEL MAL DE TÊTE!).

Dans nos rêves les plus fous, des mets nutritifs variés prêts à mettre dans la boîte à lunch apparaîtraient miraculeusement dans nos frigos chaque matin pour défier le temps qui file à vive allure avant le départ pour le travail et l'école. Malheureusement, cet idéal ne correspond pas à la réalité, mais on peut s'en approcher avec un peu de volonté. Voici trois trucs pour vous aider à y arriver...

# TRUC NUMÉRO 1

DOUBLER OU  
MÊME TRIPLER LES  
RECETTES DU SOUPER

PLUSIEURS PARENTS DOUBLENT OU MÊME TRIPLIDENT AVEC BEAUCOUP DE SUCCÈS LES RECETTES DU SOUPER. CERTAINS RÉPARTISSENT LES RESTES EN PORTIONS INDIVIDUELLES DANS DES CONTENANTS PRÊTS À METTRE DANS LES BOÎTES À LUNCH DU LENDEMAIN. D'AUTRES LES FONT CHAUFFER LE MATIN POUR LES METTRE DANS LES THERMOS.

## À NE PAS OUBLIER :

- > Pour les mets à mettre dans un thermos, faire bouillir suffisamment d'eau dans un chaudron, verser l'eau dans le thermos puis fermer hermétiquement (laisser l'eau bouillante dans le thermos au moins 10 minutes). Pendant ce temps, mettre le mets à réchauffer dans un chaudron et le faire chauffer en le remuant constamment (ajouter un peu d'eau ou de bouillon si nécessaire). Vider l'eau du thermos et remplir le thermos du mets bien chaud.
- > Pour les mets à réchauffer au four à micro-ondes, il faut s'assurer de mettre les aliments dans un contenant approprié pour éviter que des particules de plastique se retrouvent dans la nourriture.

MERCREDI

DÎNER

# TORTILLA PORC- CONCOMBRE



## INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à s.) de yogourt grec nature

30 ml (2 c. à s.) de mayonnaise

1 petite gousse d'ail, hachée finement

15 ml (1 c. à s.) de feuilles de menthe fraîche, hachées finement

Au goût, sel et poivre

4 grandes tortillas de grains entiers

240 g (environ ½ lb) de lanières de porc cuites

½ concombre anglais, coupé en 4 dans le sens de la longueur

Au goût, feuilles de laitues mélangées

## PRÉPARATION

- Mélanger le yogourt, la mayonnaise, l'ail, la menthe, le sel et le poivre dans un bol. Répartir et tartiner sur chaque tortilla.
- Répartir le porc, le concombre et la laitue.
- Rouler les tortillas fermement pour retenir la garniture.

## VARIANTE

Remplacer le porc par des lanières de poitrines de poulet cuites ou par des bâtonnets de tofu extra-ferme.

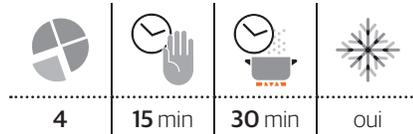
## NUTRI-NOTE

On invite la Grèce dans son assiette avec ce wrap inspiré de la sauce tzatziki! Ce sandwich est une excellente source de fer, car il comble le quart des besoins quotidiens, en plus d'apporter des protéines.

MERCREDI

SOUPER

# PÂTES AU POULET ET AU BASILIC



## INGRÉDIENTS

10 ml (2 c. à t.) d'huile d'olive

480 g (environ 1 lb) de poitrines de poulet, coupées en lanières

4 échalotes françaises, hachées finement

1 poivron jaune, coupé en lanières

1 emballage (227 g) de champignons blancs, coupés en quartiers

2 grosses gousses d'ail, hachées finement

500 ml (2 tasses) de pâtes de grains entiers courtes qui se cuisent rapidement (ex.: penne)

2 boîtes (354 ml chacune) de lait évaporé à 2 % de M.G.

10 ml (2 c. à t.) d'origan séché

Au goût, sel et poivre

1 courgette verte, coupée en gros cubes

24 mini tomates, coupées en deux

125 ml (½ tasse) de basilic frais, haché grossièrement

## PRÉPARATION

Dans la même casserole, faire chauffer l'huile.

Ajouter les lanières de poulet (voir note « À prévoir »). Faire sauter la volaille tout juste pour la dorer, ne pas faire trop cuire.

Ajouter les échalotes et le poivron jaune. Faire sauter environ 2 minutes.

Ajouter les champignons et l'ail, et poursuivre la cuisson environ 2 minutes.

Ajouter les pâtes, le lait, l'origan, le sel et le poivre. Mélanger. Amener à ébullition, baisser à feu moyen et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, en brassant régulièrement.

Ajouter la courgette, les tomates, et la moitié du basilic. Mélanger délicatement et cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que la courgette et les tomates soient chaudes.

Servir avec le basilic restant.

### À PRÉVOIR

Cuire 320 g de poitrine de poulet coupées en lanières de plus pour les lunchs du lendemain (il restera environ 240 g une fois cuit). Il faudra ajuster le sel et le poivre. Si nécessaire ajouter 5 ml (1 c. à t.) d'huile de canola supplémentaire pour la cuisson.

### VARIANTES

Remplacer les lanières de poulet par des cubes de tofu extra-ferme.  
Remplacer les mini tomates par deux grosses tomates coupées en cubes.

### NUTRI-NOTE

Un plat réconfortant qui plaira à toute la famille. Riche en fibres et calcium, cette recette marie plaisir et santé.



# TRUC NUMÉRO 2

PRÉVOIR  
DES SURPLUS

POUR CEUX QUI PRÉFÈRENT LES SANDWICHS ET LES SALADES REPAS, PRÉVOIR DES SURPLUS DE VIANDES, DE VOLAILLES, DE POISSONS OU DE PRODUITS CÉRÉALIERS. ILS FERONT D'EXCELLENTE ALTERNATIVES AUX CHARCUTERIES.

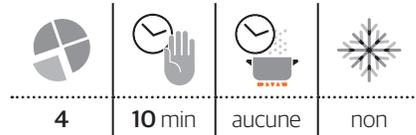
## SUIVEZ CES SUGGESTIONS :

- > Prévoir un surplus d'environ 100 g par personne de viande, volaille ou poisson à cuire au souper pour le lunch du lendemain.
- > Doubler la recette de produits céréaliers (riz, pâtes, couscous de grains entiers, quinoa) pour créer des salades repas. Penser à ajouter des légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.) pour combler vos besoins en protéines.
- > Une fois cuits, les produits céréaliers comme les pâtes alimentaires, le quinoa ou le couscous de grains entiers peuvent se conserver jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.

**JEUDI**

**DÎNER**

# SANDWICH POULET-TOMATES SÉCHÉES



## INGRÉDIENTS

4 pains minces de grains entiers

30 ml (2 c. à s.) de yogourt grec nature

30 ml (2 c. à s.) de mayonnaise

4 tomates séchées, coupées  
très finement

125 ml (½ tasse) de basilic  
frais, haché finement

Au goût, sel et poivre

240 g (environ ½ lb) de  
lanières de poulet cuites

Au goût, feuilles de laitues mélangées

## PRÉPARATION

Ouvrir chaque pain mince en deux. Réserver.

Mélanger le yogourt, la mayonnaise,  
les tomates séchées, le basilic, le  
sel et le poivre dans un petit bol.  
Répartir et tartiner sur les pains.

Répartir le poulet et la laitue sur  
une des moitiés de chaque pain  
mince. Couvrir de l'autre moitié.

## VARIANTES

Remplacer les tomates  
séchées par des tomates  
italiennes fraîches. Ajouter  
des rondelles de concombre.

## NUTRI-NOTE

Les lanières de poulet déjà  
cuites du commerce sont un  
très bon dépanneur lorsque  
l'on n'a pas de restants de  
la veille. Ils permettent de  
confectionner sandwichs  
et salades qui seront riches  
en protéines et faibles  
en gras. Assurez-vous  
de les choisir nature et à  
faible teneur en sodium.



# TRUC NUMÉRO 3

ASSEMBLER  
UN PEU DE TOUT!

CERTAINS LA NOMMENT LA BOÎTE BENTO, D'AUTRES LE LUNCH À ASSEMBLER OU LE LUNCH DÉCOUPÉ. PEU IMPORTE, L'IDÉE EST D'OFFRIR UNE BOÎTE À LUNCH COMPOSÉE DE PETITES PORTIONS DE PLUSIEURS ALIMENTS. LA BOÎTE BENTO EST COMPARTIMENTÉE ET LES ALIMENTS Y SONT JOLIMENT PRÉSENTÉS. DANS UNE BOÎTE À LUNCH CONVENTIONNELLE, LES ALIMENTS PEUVENT ÊTRE MIS DANS DES CONTENANTS DE DIFFÉRENTES FORMES, GROSSEURS ET COULEURS.

## VOICI TROIS EXEMPLES DE BOÎTE BENTO :

- > Craquelins de grains entiers; garniture de thon; carottes et tomates format mini; fraises, melon de miel et bleuets; pois chiches rôtis à la cannelle; boisson de soya.
- > Minis pitas de grains entiers; houmous et graines de tournesol; fromages en cubes; concombre et bouquets de brocoli; yogourt, framboises et mûres.
- > Orzo; petits dés de tomates, basilic frais, perles de bocconcini; morceaux de dinde rôtie et cubes de tofu; raisins rouges et verts; mini muffin à la lime.



POUR D'AUTRES IDÉES DE MENUS,  
DE RECETTES, DE COLLATIONS ET  
DE BOÎTES À LUNCH, LE LIVRE  
« LES MENUS SOLUTION FAMILLE »  
EST TOUT INDIQUÉ.

IL CONTIENT 6 SEMAINES DE MENUS DANS LESQUELS LES  
SOUPERS SONT UNE OCCASION DE PRÉVOIR LES BOÎTES  
À LUNCH DU LENDEMAIN. UN PETIT COUP DE POUCE BIEN  
MÉRITÉ POUR FACILITER LA TÂCHE DE TOUTES LES FAMILLES.



Les menus solution famille  
Isabelle Huot, Dt.P., PhD  
Nathalie Regimbal, Dt.P.  
Les Éditions du Journal

EN EXTRA...  
UN TRUC  
THERMOS ET  
UN SOUPER

DÎNER

## CHILI EN THERMOS



### INGRÉDIENTS

1 recette de chili supplémentaire

### PRÉPARATION

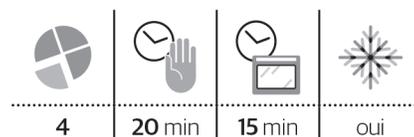
- Faire bouillir au moins 1 litre d'eau dans une casserole.
- Répartir l'eau dans chacun des thermos.
- Fermer hermétiquement les thermos.
- Laisser l'eau bouillante dans les thermos au moins 10 minutes.
- Pendant ce temps, mettre le chili dans une casserole et le faire chauffer en le remuant constamment et en ajoutant un peu d'eau ou de bouillon si nécessaire.
- Vider l'eau des thermos.
- Remplir chaque thermos du chili bien chaud.

### NUTRI-NOTE

On aime les légumineuses qui apportent des protéines et de précieuses fibres!

SOUPER

## CREVETTES AU SÉSAME



### INGRÉDIENTS

**500 g** (environ 1 lb) de crevettes crues, décortiquées, déveinées et sans la queue

**200 g** (environ ½ lb) de pois mange-tout

**1** poivron de chaque couleur (jaune, orange et rouge), coupés en lanières

**1** gousse d'ail, hachée finement

**4** oignons verts, hachés finement

**200 g** de nouilles asiatiques de type udon

**30 ml** (2 c. à s.) de gingembre frais, finement haché

**15 ml** (1 c. à s.) de graines de sésame grillées

### PRÉPARATION

Passer les crevettes sous l'eau fraîche à l'aide d'une passoire. Bien égoutter. Les éponger sur du papier absorbant. Mettre les crevettes dans le bol qui contient la marinade.

Ajouter les pois mange-tout, les poivrons, l'ail et la partie blanche des oignons verts. Conserver la partie verte pour la fin. Mélanger et réserver.

*Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).*

Faire cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Égoutter. Verser la sauce préalablement préparée sur les pâtes. Bien mélanger. Réserver. Pendant ce temps, retirer les crevettes et les légumes de la marinade. Jeter la marinade. Déposer les crevettes et les légumes dans un grand plat allant au four recouvert d'un papier parchemin.

Répartir le gingembre et les graines de sésame sur les légumes et les crevettes. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Servir les légumes et les crevettes accompagnés des pâtes. Saupoudrer de la partie verte des oignons verts hachés.

### VARIANTE

Remplacer les crevettes par des lanières de tofu mariné à la sriracha.

### POUR LA SAUCE

45 ml (3 c. à s.)  
d'huile de canola

30 ml (2 c. à s.) d'huile  
de sésame grillé

45 ml (3 c. à s.) de  
sauce soya, à teneur  
réduite en sodium

45 ml (3 c. à s.) de sauce  
mirin ou de miel liquide

15 ml (1 c. à s.) de  
vinaigre de riz

2,5 ml (½ c. à t.) de  
sauce sriracha

- Mettre tous les ingrédients de la sauce dans un bol et mélanger.
- Diviser la sauce en deux parts égales. Une moitié servira comme marinade et l'autre, comme sauce pour les pâtes.
- Réserver.

### NUTRI-NOTE

Les crevettes sont une source de protéines maigres qui permettent d'enrichir nos menus en produits marins. Grâce aux poivrons rouges, nous atteignons trois fois nos besoins quotidiens en vitamine C avec une seule portion!



Crédit photo et stylisme culinaire: Émilie Gaillet



DU PRIMAIRE  
AU SECONDAIRE

Une présentation du

