

# PRÉPAREZ CHEZ VOUS >

La boîte à lunch ne vous dit rien ? Laissez-vous inspirer par nos recettes nutritives et nos trucs alléchants pour rendre vos lunchs des plus savoureux.

## CINQ BONNES RAISONS D'APPORTER VOTRE LUNCH

### > POUR LE GOÛT

Vous mangez ce que vous aimez, préparé à votre goût.

### > POUR LES PORTIONS

Vous pouvez choisir la portion qui vous convient.

### > POUR CONSOMMER MOINS DE GRAS ET DE SEL

Les repas servis au restaurant et pour emporter en contiennent généralement beaucoup.

### > POUR AVOIR PLUS D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Vous mangerez plus de fruits, de légumes, de grains entiers et de produits laitiers que lorsque vous commandez des plats à emporter dans les comptoirs de restauration rapide.

### > POUR ÉCONOMISER

En préparant votre lunch, vous aurez plus d'argent dans vos poches.

## QUE DIRIEZ-VOUS D'UNE SALADE EN POT?

Voulez-vous modifier votre salade habituelle ? Pourquoi ne pas vous servir de pots de verre, comme ceux de type Mason, pour créer des salades à emporter nutritives et appétissantes, et ce, sans dégât.

### LA TECHNIQUE

Choisissez un ou deux ingrédients de chaque catégorie présentée à gauche. Pensez aux quatre groupes alimentaires en composant votre propre recette de salade en pot. La technique : versez la vinaigrette en premier, puis étagez les aliments en commençant par les plus lourds et en finissant par les plus légers. Au moment de déguster, secouez le pot vigoureusement et versez le tout dans un bol. C'est génial!

#### VERDURE

Roquette  
Laitue romaine  
Jeune chou frisé  
Épinards

#### PETIT PLUS

Olives noires  
Coriandre fraîche  
Graines de tournesol  
Amandes grillées

#### PROTÉINES

Poulet rôti ou bœuf + fromage bleu émietté  
Pois chiches + fromage Cheddar râpé  
Œuf dur + cubes de fromage Havarti  
Fromage Suisse râpé

#### LÉGUMES/FRUITS

Légumes grillés  
Poivron rouge  
Carotte râpée  
Pomme et bleuets

#### GRAINS ENTIERS

Couscous  
Orge  
Riz brun  
Quinoa

#### VINAIGRETTES

Au vinaigre balsamique  
Au chili et au jus de lime  
Au citron  
Au yogourt et au miel

TOUJOURS FRAIS

Votre lunch contient-il des ingrédients périssables ? Si oui, ajoutez-y un bloc réfrigérant. Conservez-en différents formats au congélateur pour pouvoir les utiliser dès que vous en avez besoin.

# EMPORTEZ AVEC VOUS

> **TRUC**  
Procurez-vous un sac isolant,

**C'EST TELLEMENT PRATIQUE!**



Un sac à lunch isolant et un thermos constituent de bons investissements. Ils contribuent à garder vos aliments à la bonne température pendant plusieurs heures afin de conserver leur saveur et leur salubrité.

< **PRÊT À EMPORTER**

## DÉCOUVREZ LE BOL-REPAS

Les bols-repas sont très à la mode lorsqu'on veut faire son lunch. Il suffit de préparer une variété d'aliments riches en nutriments qui proviennent des quatre groupes alimentaires et de les placer côte à côte dans un contenant réutilisable. Vous pouvez aussi emporter la vinaigrette séparément si vous préférez.

### DEUX IDÉES SAVOUREUSES

#### LE MÉDITERRANÉEN LE SUD-OUEST

- + légumes rôtis
- + quinoa, couscous ou orge
- + œuf dur
- + fromage Feta
- + tranches d'avocat arrosées de jus de lime
- + graines de citrouille
- + quelques gouttes d'huile de noix
- + jeunes épinards, chou frisé ou laitue romaine
- + tomates cerises
- + pâtes de blé entier ou riz brun
- + poulet cuit, lentilles ou haricots noirs
- + fromage Monterey Jack
- + salsa

## DE L'INSPIRATION POUR LES COLLATIONS

La qualité des collations peut grandement influencer votre niveau d'énergie entre les repas. Laissez tomber les machines distributrices et emportez plutôt des petites collations nutritives contenant des protéines et des fibres pour vous soutenir.

### IDÉES

- > Du yogourt, des petits fruits frais et des amandes tranchées
- > Un mélange montagnard comprenant des noix, des graines et des fruits séchés
- > Des légumes accompagnés de houmous
- > Une pomme et du fromage de type Brie ou Cheddar
- > Un thé chai épicé infusé dans du lait chaud et un muffin de blé entier aux bananes

## POUR L'AMOUR DES «COLLATIONS-REPAS»

Vous avez besoin de quelque chose de plus consistant qu'une collation, mais moins gros qu'un repas complet pour vous rendre jusqu'au souper? Allez-y pour une collation-repas! Le moule à muffins est l'outil idéal! Préparez ces miniquiches à l'avance. Une seule vous fournira une belle collation, tandis que deux vous procureront une collation-repas nourrissante. Vraiment pratique à avoir sous la main!

### MINIQUICHES SAVOUREUSES

Essayez cette recette délicieuse et, pour varier, faites appel à d'autres légumes et fromages. Donne 12 miniquiches sans croûte.

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre fondu
- 8 œufs
- 2/3 tasse (160 ml) de lait
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1/4 c. à thé (1 ml) de chacun : sel et poivre
- 1 tasse (250 ml) de brocoli coupé et cuit
- 1 tasse (250 ml) de fromage Cheddar râpé

**PRÉPARATION:** Préchauffer le four à 350 °F (200 °C). Beurrer les moules à muffins. Dans un grand bol, fouetter les œufs, le lait, la moutarde et assaisonner jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser le mélange dans les moules. Répartir les légumes dans le mélange. Saupoudrer de fromage. Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les quiches soient gonflées et dorées, et qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de démouler et emballer en portions individuelles.

**TRUC EXPRESS**

Économisez temps et énergie en vous servant des restes du repas de la veille pour préparer votre bol-repas.

**TRUC «BENTO»**

Préférez-vous garder vos aliments séparés? Procurez-vous une boîte à lunch de type «bento» munie de contenants emboîtables à couvercles hermétiques.

**TRUC ÉNERGIE**

La combinaison d'œufs, de fromage et de lait permet un bon apport en protéines qui vous rassasiera plus longtemps.



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA



Organisé par Les Diététistes du Canada et les diététistes de votre région

> Pour obtenir plus d'astuces et de recettes à préparer chez vous et à emporter avec vous, visitez [moisdelanutrition.ca](http://moisdelanutrition.ca)