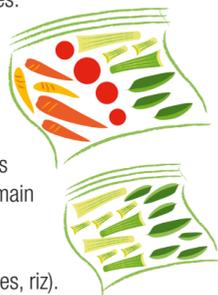


LA PLANIFICATION

pour se simplifier la vie



- Pensez les menus à l'avance et prévoyez l'achat des aliments nécessaires.
- Préparez des légumes crus, prêts à être emballés, et gardez-les au frigo.
- Cuisinez certains mets en plus grandes quantités et incluez-les dans la boîte à lunch du lendemain ou encore congelez-les pour les lunchs à venir (casseroles, soupes-repas, pâtes alimentaires, riz).
- Certains aliments se congèlent moins bien, car leur texture ou leur apparence peut être affectée. On déconseille de congeler le yogourt maison, les fromages à pâte molle et à pâte fraîche, les desserts à base de lait ou de gélatine, les soupes et les sauces à base de lait, les légumes et les fruits destinés à être mangés crus, la mayonnaise, la sauce à salade, les marinades, les œufs dans leur coquille et les œufs cuits durs.



Les contenants

- Choisissez une boîte à lunch résistante, spacieuse, facile d'entretien et qui se transporte aisément.
- Choisissez le contenant adéquat pour réchauffer au micro-ondes : plat en verre, en plastique (suivre les recommandations du fabricant), en carton (pour de courtes périodes). N'utilisez pas de contenants vides de yogourt, de margarine, de fromage cottage ou une pellicule plastique pour réchauffer un mets au micro-ondes. Au contact avec les aliments chauds, ce type de plastique peut se dégrader en substances toxiques qui peuvent constituer un risque pour la santé.
- Utilisez des contenants réutilisables de plastique rigide au lieu de papier ciré, de papier d'aluminium, de pellicule plastique ou de sacs à sandwichs en plastique qui finissent à la poubelle. Privilégiez les ustensiles de table en métal plutôt que ceux en plastique. Cette habitude favorisera la santé de notre environnement.

Une boîte à lunch sécuritaire : gare aux bactéries !!!

- Pour conserver les aliments frais, utilisez toujours des sachets réfrigérants « Ice Pack ».
- Une boîte à lunch isolée (de type thermos) doit aussi contenir un sachet réfrigérant.
- Un repas restera chaud, même entouré de sachets réfrigérants, s'il est dans un thermos, préalablement réchauffé 10 minutes avec de l'eau bouillante, couvercle bien fermé.



- Nettoyez la boîte à lunch chaque jour à l'eau savonneuse pour éliminer les bactéries. Laissez-la sécher à l'air libre pour éviter les mauvaises odeurs.
- À l'occasion, lavez la boîte à lunch avec une eau additionnée de bicarbonate de soude (soda) pour éliminer les odeurs persistantes. Faites de même avec les thermos.

Évitez :

- d'utiliser un sac à lunch non lavable, ce qui est propice au développement de bactéries ;
- d'apporter un mets principal ou un jus congelé pour garder au frais les autres aliments de la boîte à lunch ;
- d'apporter un mets principal congelé dans un contenant de plastique ou autre, sans sachet réfrigérant ;
- d'utiliser le rebord de la fenêtre en hiver, pour conserver la fraîcheur de votre lunch.

Des légumes et des fruits c'est facile d'en consommer !

- 4 portions chez les enfants de 2 à 3 ans
- 5 portions chez les enfants de 4 à 8 ans
- 6 portions chez les enfants de 9 à 13 ans
- 7 à 8 portions chez les jeunes de 14 à 18 ans

Servez une portion ou plus à chaque repas et collation.

Une portion, c'est :

- 1 légume ou 1 fruit de grosseur moyenne
- 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits crus, cuits, surgelés ou en conserve
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de légumes ou de fruits non sucré
- 250 ml (1 tasse) de laitue, de concombre ou d'épinards
- 60 ml (1/4 tasse) de fruits séchés

Recettes vedettes



Barres aux céréales

8 barres

- 250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve, rincées et égouttées
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola ou d'huile d'olive
- 175 ml (3/4 tasse) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de son d'avoine
- 60 ml (1/4 tasse) de germe de blé
- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine (grau naturel)
- 175 ml (3/4 tasse) de dattes séchées et hachées finement

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Huiler un plat de cuisson en Pyrex de 8 po x 8 po (environ 20 cm x 20 cm).
- Dans un grand bol, réduire les lentilles en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou d'une fourchette. Ajouter les œufs et l'huile. Bien mélanger le tout, puis réserver.
- Dans un autre bol, mélanger la cassonade, la farine, le son d'avoine, le germe de blé et les flocons d'avoine.
- Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien mélanger. Ajouter les dattes et mélanger de nouveau.
- Étendre le mélange dans le plat de cuisson en pressant fermement. Cuire au four environ 20 minutes. Laisser tiédir avant de couper en barres.
- Pour varier, remplacer les dattes par des raisins secs, des canneberges séchées, des pépites de chocolat ou des noix, par exemple.
- Cette recette peut se congeler.

Soupe-repas

aux lentilles et au riz

6 portions

- 2 oignons moyens hachés finement
- 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 carottes moyennes tranchées
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 15 ml (1 c. à table) de poudre de cari
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 2,5 l (10 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de lentilles vertes
- 1 feuille de laurier
- Sel
- 125 ml (1/2 tasse) de riz brun
- 300 g (1 sac de 10 oz) d'épinards hachés

- Dans une grande casserole, faire dorer les oignons dans l'huile à feu moyen en brassant souvent.
- Ajouter l'ail, les carottes, le céleri et la poudre de cari. Cuire en brassant pour bien enrober d'huile.
- Ajouter le lait, le bouillon de poulet, les lentilles et la feuille de laurier. Laisser mijoter 45 minutes partiellement couvert.
- Ajouter le riz, saler et continuer la cuisson 45 minutes.
- Ajouter les épinards, cuire jusqu'à ce que les épinards soient chauds.



Quiche



2 quiches

aux épinards et aux poireaux

- 250 ml (1 tasse) d'épinards cuits et hachés
- 250 ml (1 tasse) de poireaux cuits et hachés
- 1 tomate coupée en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé
- 4 œufs battus
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence
- 2 abaisses de pâte
- Sel et poivre
- Persil frais

- Préchauffer le four à 375 °F. Déposer les 2 abaisses de pâte dans 2 moules à quiche.

- Dans un grand bol, mélanger les épinards cuits, les poireaux cuits et les tomates.

- Ajouter le fromage, les œufs, le lait, la muscade et les herbes de Provence. Assaisonner au goût de sel et de poivre. Bien mélanger.

- Verser le mélange sur les 2 abaisses de pâte. Décorer de persil frais. Faire cuire les 2 quiches au four 45 minutes. Servir.

- Complétez le repas avec des légumes cuits variés et une salade de fruits maison ou en conserve.

- Cette recette peut se congeler.



Laissez aller votre imagination!

Sandwichs amusants

- Pain ciabatta au dindon tranché avec fromage et bâtonnets de poivrons rouge et vert
- Pita de blé entier au thon avec avocat en tranches, oignons verts et jus de citron
- Bagel tartiné d'hoummos et garni de feuilles d'épinard et de carottes râpées
- Petit pain de blé entier farci aux œufs avec fromage et feuilles de laitue



Mets chauds

- Soupe aux pois et à l'orge
- Sauté aux légumes et aux crevettes, poulet ou porc
- Pâté chinois
- Lasagne aux légumes, à la viande ou aux fruits de mer
- Mijoté de bœuf aux légumes

Salades-repas

- Laitue romaine, tangerines, poulet et *amandes
- Pâtes alimentaires, tomates, concombre, fromage feta et olives
- Pois chiches, riz, brocoli, carottes et maïs en grains



Collations colorées faciles à transporter

- Pommes, poires, bananes, clémentines, tomates cerises, raisins frais, fruits en conserve ou séchés
- Quartiers d'orange pelée ou morceaux d'ananas et de melon
- Bâtonnets de poivrons rouge, vert ou orange
- Tranches de concombre, pois mange-tout, bâtonnets de carotte

