

Bons trucs, bons lunches!

Nicole Doucet, diététiste

Des parents organisés en valent plusieurs! Aménagez un coin lunch dans une armoire ou un grand tiroir. Gardez-y un assortiment complet de tous les accessoires nécessaires à la préparation des lunches :

- contenants en plastique avec des couvercles pour les salades (pensez à l'environnement : lavez les contenants commerciaux et réutilisez-les);
- ustensiles jetables (demandez aux enfants de les rapporter et réutilisez-les);
- papier d'aluminium;
- pellicule plastique transparente;
- sacs à sandwich en plastique, papier ciré ou boîtes en plastique réutilisables;
- thermos à grande ouverture pour les mets chauds. Lavez la boîte à lunch et les thermos la veille et laissez aérer pendant la nuit;
- un sac en toile peut servir de boîte à lunch. Mais pour les enfants de quatre à huit ans, la boîte à lunch traditionnelle est plus pratique;
- achetez deux ou trois sacs réfrigérants par enfant et inscrivez le nom de famille sur le contenant avec un crayon-feutre hydrofuge (dont l'encre résiste à l'eau). Si votre enfant l'oublie à l'école, vous en aurez toujours un bien givré dans votre congélateur;
- cuisinez en plus grande quantité la fin de semaine ou la veille. Congelez les surplus en portions individuelles;
- gardez en réserve quelques sandwichs (sans œufs, sans mayonnaise, sans légumes crus) au congélateur. Ils vous dépanneront les matins où les minutes sont comptées. Placez-les congelés dans la boîte à lunch et ils seront prêts à manger le

midi;

- profitez de la technologie moderne pour gagner du temps. Le mélangeur, le robot, le four à micro-ondes peuvent vous sauver de précieuses minutes;
- prévoyez les menus de la semaine à l'avance et achetez les aliments nécessaires en faisant votre marché;
- profitez des rabais et devenez écureuil! Faites provision de jus variés en format individuel, de biscuits maison (à la farine d'avoine et aux raisins secs qui se conservent bien dans une boîte de métal), de yogourt, de noix, de fruits secs, etc.
- créez une carte de quelques menus vite faits et équilibrés. Vous épargnerez temps et énergie et vous constaterez que les enfants ne se lassent pas des formules gagnantes.

Variez vos sandwichs

- Bagel au fromage à la crème avec noix et poivre haché fin
- Croissant farci de salade de thon, avec feuilles d'épinard ou de laitue
- Demi sous-marin avec dinde tranchée et/ou tranches de fromage suisse, lamelles de poivron rouge et/ou vert
- Pain pita farci avec concombre tranché et fromage cottage
- Pain pita farci de fromage râpé, carottes râpées, raisins secs (mayonnaise au goût)
- Pain pita farci de purée de pois chiches et luzerne
- Sandwich au fromage ricotta et abricots séchés, hachés
- Sandwich au poulet haché, céleri haché et ananas en morceaux (mayonnaise au goût)
- Sandwich au saumon et poivron vert haché
- Sandwich au tofu écrasé avec persil et beurre de sésame

Les sandwichs se congèlent très bien. Évitez toutefois de congeler ceux qui contiennent

des œufs, de la laitue, du concombre, des tomates et de la mayonnaise. Ajoutez ces ingrédients après, si désiré. Les sandwichs se conservent facilement pendant trois à quatre semaines au congélateur. Inscrivez la date de congélation sur une étiquette pour ne pas avoir à vous inquiéter de la fraîcheur. Emballez-les individuellement et vous pourrez les mettre directement dans la boîte à lunch.

Tous les pains et muffins se congèlent très bien pendant une période de six mois. Vous n'avez qu'à sortir la quantité dont vous avez besoin le matin même. Vous pouvez faire des sandwichs avec du pain encore congelé; il sera frais et prêt à manger au dîner.

Recettes éclair

Mini-pizza

(Donne 2 mini-pizzas)

1 muffin anglais de blé entier coupé en deux, ou

1 bagel coupé en deux

Garniture au goût: purée de tomates, tranches de tomate, lamelles de poivron, champignons, olives, etc. Deux tranches de mozzarella ou de cheddar au goût.

Garnissez chaque demi-bagel ou muffin anglais avec les ingrédients de votre choix, recouvrez d'une tranche de fromage et mettez sous le gril jusqu'à ce que le fromage ait fondu et soit légèrement doré. Servez chaud ou froid.

Salade Waldorf

(Donne 2 portions)

2 pommes coupées en cubes

125 ml (½ tasse) de noix de Grenoble hachées

60 ml (1/4 tasse) de raisins secs

2 tiges de céleri tranché mince

125 ml (½ tasse) de yogourt nature

Mélangez tous les ingrédients.

Muffins à l'avoine

(Donne 12 muffins)

60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale

125 ml (1/2 tasse) de cassonade

1 œuf

250 ml (1 tasse) de lait

125 ml (1/2 tasse) de raisins secs et/ou de noix

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

2 ml (1/2 c. à thé) de sel

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

- Faites chauffer le four à 180 °C / 350 °F.
- Mélangez l'huile, le sucre et l'œuf jusqu'à consistance crémeuse.
- Ajoutez le lait et les raisins (et/ou les noix).
- Tamisez les ingrédients secs et incorporez délicatement au mélange.
- Versez dans des moules huilés et faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes.

Ficelle en rondelles

½ ficelle (ou baguette de pain mince) de blé entier

45 ml (3 c. à soupe) de fromage à la crème à teneur réduite en gras

45 ml (3 c. à soupe) d'ananas broyés bien égouttés

Coupez le pain en deux sur la longueur. Tartinez de fromage et couvrez d'ananas.

Refermez, puis tranchez le pain garni en rondelles et enveloppez le tout dans du papier

d'aluminium.

Source: www.Petitmonde.com