

# LA BOÎTE À LUNCH ?

Pas besoin d'être compliquée !

Pour des  
lunchs  
simples,  
pas chers  
et délicieux



# CONSEILS PRATIQUES POUR LA BOÎTE À LUNCH



Utiliser une boîte à lunch aux parois isolantes pour garder la fraîcheur des aliments. Éviter de mettre les lunchs dans des sacs de plastique

Mettre un «ice pack» sur le dessus des aliments plutôt qu'au fond de la boîte à lunch, car le froid va vers le bas.

Consommer les collations ayant besoin d'être réfrigérées le matin, car le «ice pack» maintient la température fraîche durant environ 3 heures.

Nettoyer régulièrement à l'eau savonneuse la boîte à lunch pour éviter la prolifération de bactéries.

Identifier la boîte à lunch au nom de l'enfant avec, si possible, son numéro de groupe. Cela permettra de retracer facilement les propriétaires des sacs à lunch égarés.

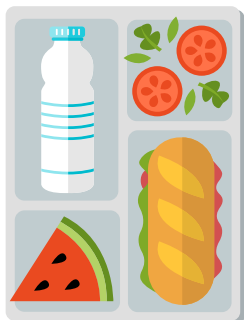
Placer une bouteille d'eau dans le lunch des enfants pour assurer l'hydratation.

Privilégier les repas froids. Puisqu'il y a plusieurs enfants et peu de micro-ondes, vous éviterez à votre enfant d'attendre avant de dîner.

Porter une attention particulière aux allergènes les plus fréquents (noix et arachides).



# POUR DES LUNCHS PLUS ÉQUILIBRÉS ET ATTRAYANTS



Mettre des couleurs, des formes et des textures différentes dans le lunch. Nous mangeons aussi avec les yeux!

Mettre tous les groupes alimentaires dans la boîte à lunch.

Varié les ingrédients dans la composition des sandwiches et salades.

Réduire les aliments à haute teneur en sucre, en gras et en sel.

Privilégier des collations ayant une bonne teneur en protéines pour accompagner les fruits et les légumes (humus et légumes, fromage et fruits, yogourt et granola, barre tendre maison, etc.).

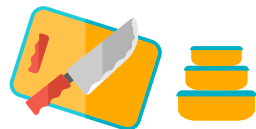
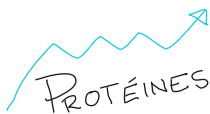
Prévoir 2 à 3 collations pour la journée.

Couper en début de semaine les fruits, légumes, fromages et autres aliments nécessaires pour les lunchs. Vous sauvez du temps par la suite.

Utiliser les restants de la veille pour composer les lunchs. Le rôti de porc du souper peut devenir un délicieux sandwich porc, pomme et fromage suisse!

Préparer les lunchs avec les enfants. Ils auront davantage envie de les manger le lendemain. C'est un pas de plus vers l'autonomie!

Cuisiner des collations maison avec les enfants la fin de semaine (barres tendres, muffins, galettes, pains aux fruits, etc.)



# DES SANDWICHS RÉINVENTÉS !



Des ingrédients auxquels on ne pense pas tout le temps

PAINS	VIANDES ET SUBSTITUTS	FROMAGES	GARNITURES	CONDIMENTS
Multigrains	Jambon	Cheddar doux, moyen, fort	Laitue	Mayonnaise aromatisée - aux herbes; - à l'ail; - au cari; - etc.
De blé entier	Poulet	Mozzarella	Tomate	Tartinade de tofu
Tortillas	Porc mariné - Grec; - Miel et ail; - Aux pommes; - Asiatique; - Balsamique; - Dijon, etc.	Feta	Concombre	Houmous
Pitas	Tofu mariné	À la crème	Radis	Tzaziki
Aux olives	Tartinade de tofu	Ricotta	Légumes grillés poivrons, courgettes, champignons, aubergines, etc.	Pesto de tomates séchées
Pumpernickel /Seigle	Thon	Cottage	Pomme	Pesto de basilic
Ciabatta	Saumon fumé	Brie	Poire	Moutarde
Bagel	Keftas/falafels	Suisse	Ananas	Tapenade d'olives
Muffin anglais	Bœuf	Monterey Jack	Fines herbes	Guacamole
Sous-marin	Végé-pâté	Camembert	Luzerne	Salsa
Hot-dog	prosciutto	De chèvre	Épinard	Yogourt grec
Keiser	œuf	Cendré	Avocat	Crème sure
Aux tomates séchées	Saucisse	Au lait de brebis	Câpres	Tartinade de poivrons grillés
Croissant	Smoked-meat	Mozzarella fraîche	Mangue	Beurre de sésame
Naan	Saucisson	Bocconcini	Betterave	Chutney
Aux raisins	Dinde	Tomme	Lanières de carotte	Confit d'oignons
Au pavot	Goberge	Fromage à griller	Etc.	Etc.
Etc.	Crevette	Etc.		
	Canard confit			
	Etc.			

# DES SANDWICHS RÉINVENTÉS !



## Quelques recettes à essayer (et à modifier à votre guise)



### LE MEXICAIN

Tortilla, lanières de poulet, fromage Monterey Jack, maïs en grains, coriandre, tomate, crème sure et guacamole.

### L'HAWAIIEN

Pain Kaiser, jambon, fromage à griller, ananas ou chutney d'ananas, épinard, mayonnaise.

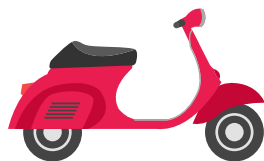


### LE MOYEN-ORIENTAL

Pain naan, falafel, salade de couscous (tomates en dés, persil haché, couscous, jus de citron), humus.

### L'ITALIEN

Pain ciabatta, saucisson capicollo ou prosciutto, mozzarella fraîche ou bocconcini, légumes grillés, pesto de basilic.



### LE VÉGÉ

Pain multigrains, végé-pâté, fromage à la crème, concombre, luzerne, mayonnaise au cari.

# DES SALADES COLORÉES



Laissez aller  
votre imagination !

BASE	VIANDES ET SUBSTITUTS	FROMAGES	GARNITURES	VINAIGRETTE
Pâte alimentaire - orzo, - macaroni, - penne, - farfalle, - tortellinis, - etc.	Poulet grillé Porc rôti Bœuf en lanières Thon Œuf	Feta Cheddar Bocconcini Chèvre Mozzarella Parmesan Cottage Fromage à griller Fromage en grains Fromage blanc Etc.	Tomate fraîche ou séchée Poivron Brocoli Radis Concombre Asperge Betterave Carotte Maïs Avocat Fraise Melon d'eau Fines herbes Pêche Pomme Poire Orange Pamplemousse Fruits séchés Légumes grillés Cœurs de palmier, d'artichauts Etc.	Huile+vinaigre Différentes variétés d'huile aromatisée Différents vinaigres - balsamique, - vin rouge, - vin blanc, - xérés, - de framboise, - de riz, - etc Crémeuse ranch César Au pesto de tomates séchées Pavot et citron Aux fines herbes Grecque Asiatique Sud-ouest/texane Moutarde et miel À l'érable Aux agrumes Etc.
Riz	Saumon			
Vermicelle de riz	Goberge			
Quinoa	Crevette			
Orge	Tofu mariné			
Couscous	Végé-pâté			
Laitue	Jambon			
Épinard	Pois chiches			
Chou	Fèves rouges, noires, etc.			
Lentilles	Edamame			
Nouille soba	Etc.			
Légumineuses				
Couscous israélien				
Kamut				
Etc.				

## Des vinaigrettes sur le pouce



### LA BASE

Moutarde de Dijon (1/2c. à thé) + vinaigre au choix + huile au choix + sel et poivre.

### LA BASE CRÉMEUSE

Moutarde de Dijon (1/2 c. à thé) + mayonnaise ou yogourt nature + lait ou babeurre + sel et poivre.



### L'ÉRABLE

La base + ail + sirop d'érable.

### AUX AGRUMES

La base crémeuse, mais remplacer le lait par du jus d'agrumes + miel.



### LA GRECQUE

la base + mélange d'épices grecques + ail.


### L'ASIATIQUE

La base avec vinaigre de riz et huile de sésame + sauce soya + gingembre.





**PATROCHARLESBOURG.NET**

Suivez-nous sur 

7700, 3e Avenue Est, Québec (QC) G1H 7J2  
418 626-0161 [info@patrocharlesbourg.net](mailto:info@patrocharlesbourg.net)

# LA BOÎTE À LUNCH ?

Pas besoin d'être compliquée !

Pour des  
lunchs  
simples,  
pas chers  
et délicieux

**AVEC LA  
COLLABORATION DE**

