

Les fiches pratiques de la Maison

N° 17

« Manger équilibré au travail »

Comment réaliser sa "lunch box" ?



Maison de la Nutrition et du Diabète

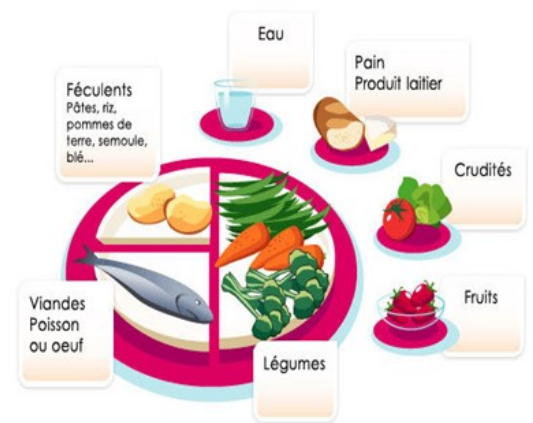
24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Un repas équilibré, c'est :

- Féculent : pain, pâtes, riz, semoule...
- Légumes à volonté crus et/ou cuits.
- Aliment protidique : viande (bœuf, volaille, porc...), poisson, œuf.
- Laitage : yaourt, fromage frais, fromage.
- Fruits : cru ou cuit.
- Boisson : eau ou eau aromatisée



Le sandwich

- **Le choix du pain**

Pain aux graines, bis, complet, bucheron, wraps, pain pita, bagels...

- **Viande, poisson ou œufs**

Jambon, blanc de dinde, viande de grison, lamelles de poulet cuit, rôti de bœuf froid, saumon fumé, rilette de thon maison, œufs durs en rondelles... A limiter : les charcuteries, rillettes, pâtés, saucissons plus gras.

- **Des légumes**

Feuilles de salade, tomates, concombres, poivrons, oignons, radis... ou ajouter une portion de crudités à votre repas.

- **Le choix des matières grasses**

Pour changer : fromages frais, à l'ail et aux herbes, une purée d'avocat épicée, houmous ou tzatziki.

Astuce : complétez votre sandwich avec un fruit et un produit laitier

La salade à emporter

- **Le choix du féculent**

Une portion de pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa, lentilles, pois chiche, pomme de terre, sarrasin...

- **Viande, poisson ou œufs**

Des dés de poulet, jambon, jambon cru, restes de viande froids, œufs durs, thon, maquereau, sardines, saumon fumé, crevettes, miettes de crabe.

- **Des légumes**

Salades, tomates, concombres, poivrons, carottes, haricots verts froids, choux fleurs (cru ou cuit), endives, mâche, choux rouges, choux blancs, champignons, asperges... et aussi des fruits pour une saveur sucrée/ salée : pamplemousse, pomme, poire, ananas...

- **Assaisonner**

Egayer avec des herbes fraîches, olives noires, tomates séchées, graines (sésame, tournesol...), épices (curcuma, curry...), sauce soja, varier les huiles, utiliser du fromage blanc.

Astuce : intégrez votre produit laitier, morceaux de féta, cantal, comté ...

Idées recettes

• Les sandwichs

Terroir : Pain aux noix, choux rouges et pommes vertes râpées, viande de grison et fromage frais aux noix.

Grec : Pain pita, tzatzíki ou houmous, concombre, tomates, poulet grillé aux herbes.

Mexicain : wraps, purée d'avocat, poivrons, tomates, salade verte, blanc de dinde aux épices.

Nordique : pain pita, fromage frais à l'aneth, saumon fumé, concombre et salade verte.

• Sandwich façon maki

Base de la recette : Aplatir au rouleau à pâtisserie les tranches de pain de mie complet. Déposer les ingrédients et rouler la tranche de pain de mie. Découper. Eventuellement tremper chaque petit rouleau dans un peu de crème liquide puis dans des graines (pavot, sésame ou herbes aromatiques)



Maki sardines : Rillettes de sardines maison, rondelles de radis et bâtonnets de concombre

Maki courgettes thon : thon émietté, du fromage frais, courgette râpée ou bâtonnets de courgettes

Maki truite concombre et aneth : truite ou saumon fumé, rondelles de concombre, petit-suisse, aneth

• Les salades

Asiatique : riz, carottes, germe de soja, ananas, crevettes, sauce soja.

Mexicaine : haricots rouges, poivrons, avocat, pamplemousse, dés de poulet.

Terre et mer : pommes de terre, mâche, endives, filet de maquereau fumé, vinaigrette moutarde à l'ancienne.

D'hiver : choux blancs, choux fleurs, pommes, raisins secs, noisettes, jambon fumé et sauce fromage blanc au curry.



• Et pour les végétariens

Wraps : wrap, houmous, avocat, carottes râpées, feuille d'épinard ou mâche.

Salades :

Riz, haricots rouges, poivrons, oignon rouge, jus de citron vert

Taboulé de quinoa : Quinoa, tomates, concombre, poivrons, herbes fraîches, jus de citron jaune.

• Houmous au chocolat

500 g de pois chiches, 3 cuillères à soupe de poudre de cacao, 50 ml de sirop d'érable, ½ cuillère à thé d'extrait de vanille, 1 pincée de fleur de Sel (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte. Si l'ensemble devient trop épais, ajouter un peu d'eau.

• Energy balls

110 g d'amandes hachées grossièrement, 140 g de flocons d'avoine, 200 g de dattes dénoyautées, 2 c.à.c d'extrait de vanille, 85 g de miel, 65 g de beurre d'arachide fleur de sel

Mixer les amandes grossièrement réserver dans un saladier. Mixer les dattes avec le beurre d'arachide, la vanille et le sel, rajouter l'avoine et mixer de nouveau

Réaliser vos petites boules et les rouler dans les amandes, Réserver au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.

• Les cakes Salés

Base de recette :

3 œufs, 150g de farine, ½ sachet de levure, 2 cuillères à soupe d'huile, 125ml de lait, 100g de fromage au choix.

Sel, poivre, épices ou herbes aromatiques au choix

Mélanger tous les ingrédients. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et enfourner à 180°C pendant environ 45 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.

Epinards chèvre : 400 g d'épinards frais ou surgelés cuits, 1 oignon cuit, 100 g de chèvre en petits dés (A la place du fromage au choix)

Artichaut et Olives vertes : Une boîte de fonds d'artichauts cuits, 100 g d'olives vertes farcies, le jus d'un citron

Poulet, Courgettes et Citron confit : 150 g de poulet cuit (coupé en petits dés), 1 courgette râpée cuite, 1 citron confit (coupé en petits morceaux)

Champignons et allumettes de bacon : 500 g de champignons de Paris cuits avec de l'ail et du persil, 100 g d'allumettes de bacon, du parmesan (A la place du fromage au choix)



• Les cakes Sucrés

Gâteau au chocolat à la courgette

200g de chocolat noir, 1 courgette (350g environ), 150g de sucre, 100g de farine, 4 œufs

Séparer le blanc des jaunes et mélanger énergiquement les jaunes avec le sucre. Rajouter à la préparation le chocolat fondu au bain marie et la courgette râpée.

Incorporer la farine. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.

Faire cuire la préparation dans un moule à cake 45minutes à 150°C.

Carotte cake

90g de farine, 80 g de sucre roux, 180 g de carotte, 2 œufs, 1 cuillère à soupe d'huile, 6 noix, 6 amandes, une dizaine de raisins secs, 1/2 paquet de levure chimique, 3 pincées de cannelle

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Râper finement les carottes .

Concasser les noix (ou réduire en poudre, selon goût)

Mélanger les 2 œufs entiers avec le sucre roux.

Y incorporer le reste des ingrédients : la farine, les noix concassées, les carottes râpées, l'huile, la levure et la cannelle.

Beurrer un moule à cake, et y verser le mélange.

Mettre au four 30 à 35 min à 180°C (thermostat 6).



• Les boissons

Pour changer de l'eau vous pouvez réaliser facilement des eaux parfumées :

Concombre citron : 1 litre d'eau, les quartiers d'un citron jaune non traité, quelques rondelles de concombre et un petit morceau de gingembre pressé avec le presse-ail. Laisser macérer une nuit au réfrigérateur. Déguster bien frais.

• Et pour changer ...

Rillettes de poisson

1 boîte de poisson en conserve (thon, sardines, maquereaux...)

1 petit suisse

Citron et/ou échalote et/ou des épices.

Mélanger ou mixer tous les ingrédients. Assaisonner.