Ebook spécial rentrée

Plus de fruits et légumes pour des lunchs hauts en saveurs et en couleurs!

Un guide complet incluant des recettes simples et savoureuses

Des stratégies gagnantes proposées par les nutritionnistes de l'équipe du Mouvement J'aime les fruits et légumes

FRUITS LÉGUMES

Introduction

La planification des lunchs peut représenter un réel défi dans l'agenda des parents et c'est pourquoi le Mouvement J'aime les fruits et légumes s'est donné comme mission de créer un outil contenant une incroyable brochette d'idées colorées pour vous aider à inclure plus de fruits et légumes dans la boîte à lunch des petits et des grands.

Dans ce guide numérique, vous trouverez une foule de recettes, de stratégies ainsi que des trucs pratiques approuvés par les parents, pour faciliter la planification et la préparation des lunchs. L'ajout de fruits et légumes n'aura jamais été aussi agréable et savoureux!

Bonne lecture!

Légende

À travers ce livre numérique, vous trouverez plusieurs astuces repérables à l'aide des symboles suivants:

Astuce écono

Astuce anti-gaspi

Astuce rapidité

Travail d'équipe

Astuce conservation

Mais par où commencer? En impliquant toute la famille!

La préparation des boîtes à lunch des enfants ne devrait pas être la responsabilité d'une seule personne!

Tout le monde gagne à y participer : les parents ET les enfants. Vous pensez que vos enfants sont trop jeunes? Détrompez-vous! Dès la maternelle, vous pouvez leur confier des tâches simples, comme laver les fruits et légumes ou assembler leur boîte à lunch.

Graduellement, au fil des années, vous pourrez leur donner de plus en plus de responsabilités. Les enfants aiment se sentir utiles et compétents! Plus vous les impliquez tôt, plus ils développeront leur autonomie et bâtiront leur confiance en eux (en plus d'apprécier encore plus leurs lunchs!).

Voici des exemples de responsabilités que vous pouvez confier à vos enfants…

- Portionner des crudités et des fruits dans des contenants hermétiques.
- Garnir leur sandwich ou leur salade avec des fruits et légumes de leur choix.
- Aider à la préparation des repas pour des lunchs et des collations maison (par exemple, remplir leur gourde d'eau, mesurer les ingrédients d'une recette, casser les œufs, cuire les pâtes).
- Assembler les aliments dans leur boîte à lunch.
- Vider et nettoyer leur boîte à lunch au retour de l'école.

4 stratégies pour des lunchs débordants de fruits et légumes

1. Pensez plus souvent aux salades et aux soupes

Des salades prêtes en 2 minutes

- Combinez des cubes de pomme et de céleri avec des fruits séchés, comme des abricots, des cerises ou des bleuets et de la laitue mesclun (ou tout autre type de laitue).

- Mélangez des mandarines en conserve avec des épinards, des copeaux de parmesan (ou autre fromage) et de la pancetta coupée en dés.

- Assemblez des betteraves cuites du commerce avec de la roquette, du fromage de chèvre et des graines de citrouille. Les enfants de notre porte-parole Julie DesGroseilliers raffolent de cette salade!

Vinaigrette passe-partout

Mélangez
huile d'olive,
jus de citron,
moutarde de Dijon,
miel, sel et poivre.

Des recettes savoureuses

À essayer :

- Salade de farfalles arc-en-ciel
- Salade-repas au chou rouge et haricots verts
- Salade crémeuse de chou-fleur et roquette
- Vinaigrette érable-balsamique
- Salade César et croûtons de pois chiches
- Couscous aux légumes et bleuets

Des soupes et des potages simples

Les légumes prêts-à-cuisiner sont idéaux pour faciliter la préparation des soupes et des potages. Ils sont lavés, pré-coupés et prêts à l'emploi. En plus, on en retrouve une grande variété en magasin. On peut donc créer une soupe ou un potage en un rien de temps!

Nos combinaisons gagnantes :

- Potage aux pommes de terre et poireaux : à préparer avec des poireaux vendus frais pré-lavés et coupés.
- Potage à la courge, carotte, cari et gingembre : à cuisiner avec des courges surgelées pour une économie de temps incroyable.
- Soupe wonton aux légumes : à faire avec un mélange de légumes surgelés style asiatique.

À essayer :

- Soupe aux légumes
- Potage crémeux aux navets
- Potage coloré aux betteraves

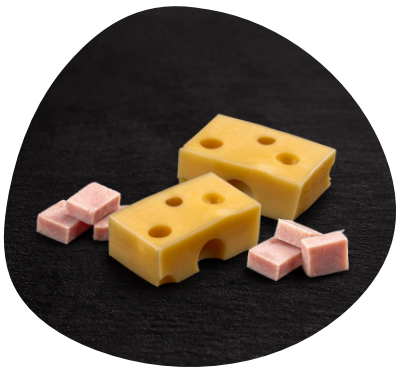
Options protéinées

Transformez en un rien de temps les salades, soupes et potages en repas soutenants!

Ayez toujours des légumineuses en conserve sous la main! Elles permettent d'ajouter une bonne dose de protéines!

Les edamames surgelés sont aussi une superbe option de protéines végétales. Une portion de 125 ml (½ tasse) offre 9 grammes de protéines.

Les cubes de fromage ou de jambon sont des valeurs sûres auprès des enfants. Ils s'ajoutent bien dans les salades ou pour accompagner une soupe.



2. Ajoutez des fruits et légumes dans vos sandwichs préférés

Adieu les sandwichs tristounets! Pimpez vos sandwichs avec des feuilles de laitue, des pousses, des tranches de pomme ou de poire, des carottes râpées, des tomates, des poivrons grillés en pot, alouette!

Notre sandwich coup de coeur

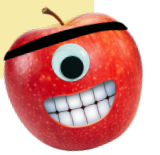
Dans une miche de pain, on y met du fromage provolone tranché, de la dinde fumée, du prosciutto, des olives, de la roquette, des feuilles de basilic frais et des légumes grillés.

Voilà, un délicieux sandwich à partager!

6 idées de garniture pour jazzer vos sandwichs

THON EN CONSERVE

À mélanger avec des raisins secs, des dés de pomme et de céleri et de la mayonnaise, pour un style Waldorf. Et pas question de jeter les feuilles de céleri! Hachez-les et ajoutez-les à votre garniture en guise d'herbes fraîches.



SAUMON FUMÉ

À combiner avec des fraises tranchées, des fines lanières de concombre, des épinards et un fromage crémeux aux fines herbes de style Boursin.

POULET CUIT EN MORCEAUX

(parfait pour utiliser les restants de la veille!)

À mélanger avec de la mayonnaise, un soupçon de poudre de cari, des raisins frais et des canneberges séchées.

POIS CHICHES EN CONSERVE

Hachez-les grossièrement et mixez-les avec la vinaigrette de votre choix, des carottes râpées et des raisins secs.

OEUFS CUITS DURS

À mixer avec des morceaux d'avocat, des dés de poivron rouge et du pesto.

HARICOTS NOIRS EN CONSERVE

À mélanger avec du maïs en conserve (ou surgelé, décongelé), de la salsa et du fromage tex-mex (délicieux dans un pain tortilla).

3. Mettez toujours une généreuse portion de crudités

Pour faciliter cette étape, le dimanche, préparez un grand contenant avec des crudités prêtes à manger comme des lanières de poivron, des fleurons de chou-fleur, des haricots verts parés, des rondelles de concombre...

Ces légumes s'ajouteront illico dans la boîte à lunch!
Ils seront aussi des alliés pour la préparation des soupers.

Misez sur des légumes qui ne nécessitent pas (ou peu) de préparation

Tomates cerises, concombres libanais, bébés carottes, pois sucrés et poivrons miniatures, ils s'ajoutent en un claquement de doigts dans les boîtes à lunch.

Essayez de varier les coupes habituelles

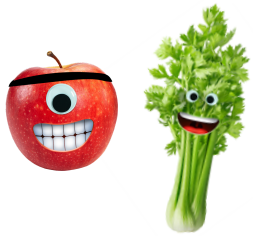
Rondelles, bâtonnets, dés...
Vos enfants les verront sous un nouveau jour!

Lorsque possible, offrez une portion composée de différents légumes plutôt qu'une grosse portion d'une seule variété.

Pensez aux choux-fleurs colorés du Québec (en saison) ou aux magnifiques carottes multicolores.
Les fruits sont également un accompagnement savoureux et coloré aux crudités.

Nos combinaisons coups de coeur

céleri + pomme
brocoli + raisins (frais ou séchés)
carotte + poire



Vos enfants ne sont pas des amateurs de crudités?

Accompagnez-les d'une trempette aux saveurs qu'ils aiment. Par exemple, préparez une trempette à base de yogourt nature, de mayonnaise et d'assaisonnements de votre choix, comme du ketchup ou des fines herbes, et le tour est joué!

Le guacamole, le houmous et les sauces à salade crémeuses peuvent également faire de bonnes trempettes rapides.

4. Pensez aux fruits pour les collations

- Comme pour les crudités, préparez à l'avance les fruits qui nécessitent d'être coupés, tels que les ananas et les melons (cantaloup, melon miel et melon d'eau). Ils seront prêts à placer dans les boîtes à lunch. Du coup, fini les fruits qui s'éternisent sur le comptoir!

- Pour que les fruits frais restent fermes au moment de les manger, assurez-vous de bien les protéger dans la boîte à lunch à l'aide de contenants rigides. Également, pour s'assurer de les garder au frais, attachez-les autour d'un bloc réfrigérant à l'aide d'un élastique.

- Pour les tout-petits (et les grands paresseux!), préparez-les. Par exemple, épluchez les oranges et les clémentines et retirez les raisins de leur grappe.

- **Les collations maison**

Bonifiez vos collations maison, comme vos muffins, pains et biscuits avec…

« Popote express »

…de la compote de pomme, des bananes mûres ou des fruits surgelés, en conserve ou séchés.

« Popote sans pression »

…de la purée de patate douce, de courge ou de citrouille ou des légumes râpés, tels que des carottes et des courgettes qui donnent une texture ultra moelleuse à vos collations.

Bonifiez un mélange à muffins au son du commerce avec des raisins secs et de l'ananas en conserve. Avec une pincée de muscade, vous aurez l'impression que c'est grand-mère qui les a cuisinés!

À essayer :

- Biscuits à l'avoine, panais et raisins
- Pain à la courge et aux canneberges
- Muffins énergisants à la framboise, citron et chia

- **Les fruits surgelés**

Ajoutez-les à du yogourt nature pour l'aromatiser et le garder froid jusqu'à l'heure de la collation!
Les fruits surgelés sont aussi parfaits pour concocter de nutritifs rouleaux aux fruits.

- **Les fruits séchés**

Canneberges, bleuets, cerises, abricots, raisins, mangues...Ils sont géniaux pour concocter des collations énergisantes comme des mélanges montagnards* et des boules d'énergie. Pour l'école, assurez-vous de ne pas inclure de graines de sésame ni de noix. Misez plutôt sur les graines de tournesol, les graines de citrouille et les fèves de soya.

* Préparez une grande quantité et conservez le mélange dans un pot mason, prêt pour des collations express.

Aussi, les fruits séchés s'agencent bien avec le fromage ou les noix. En plus d'être une combinaison soutenante, le fromage et les noix aident à neutraliser l'acidité causée par le sucre contenu dans les fruits séchés, qui peut contribuer à la carie dentaire.

- **Les salades de fruits express**

  Les fruits en conserve font également d'excellentes collations. Une fois rincés sous l'eau et bien égouttés, placez-les dans un contenant individuel hermétique. Vous pouvez les manger seuls ou ajouter une garniture comme du granola, les saupoudrer d'épices (poire et cannelle, un duo savoureux!), de graines ou de noix de coco (avec de l'ananas, c'est miam!).

- **Les compotes de fruits**

  Celles sans sucre ajouté du commerce sont pratiques pour la boîte à lunch, mais que diriez-vous d'une version plus économique et aux saveurs variées? Pour une compote maison, même pas besoin de peler vos pommes, votre compote sera riche en fibres et vous simplifiera la vie.

Agrémentez votre compote de pommes « traditionnelle »

Ajoutez différents fruits en conserve ou surgelés au choix (ex. pêches, poires, mandarines, mangues, fraises, framboises, etc.)

À essayer :

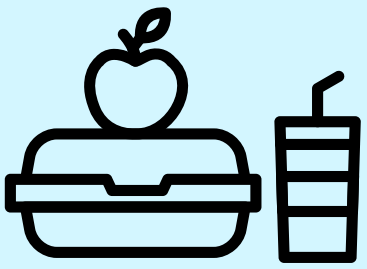
- Compote pomme-poire

Avez-vous déjà essayé les lunchs déconstruits ?

C'est une nouvelle tendance qui permet de créer des repas complets en assemblant divers aliments!

Équipez-vous de boîtes-repas de style Bento ou utilisez simplement des moules à muffins en silicone afin de compartimenter à votre guise vos contenants réguliers. Pour un repas complet, remplissez les différents compartiments de légumes, de fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés.

Par exemple: combinez des carottes et du concombre en bâtonnets, des craquelins de blé entier, de l'houmous, des cubes de fromage, un œuf à la coque et des bleuets.
Voilà un repas complet en toute simplicité!



9 trucs pour faciliter la préparation des boîtes à lunch

1. Faites l'inventaire de vos fruits et légumes avant d'en acheter

Pour éviter d'acheter en double ou de gaspiller, prenez un moment pour faire une liste de tous les fruits et légumes que vous avez à la maison, incluant les fruits et légumes frais, surgelés, séchés et en conserve.

Pour toujours avoir une vue d'ensemble et vous aider à planifier des repas facilement, placez votre liste sur le réfrigérateur. Elle pourra être modifiée au fur et à mesure que la semaine avance.

- Pour éviter de perdre des denrées, marquez d'une étoile sur la liste, les fruits et légumes à consommer en priorité.

- Vous pouvez également dédier une section de votre réfrigérateur aux aliments à consommer rapidement afin de les avoir bien à la vue et d'éviter de les oublier dans le fond d'un tiroir.

2. Feuilletez les circulaires pour trouver les meilleures aubaines

Les circulaires sont facilement accessibles en ligne et via des applications mobiles. L'application Reebee est un excellent outil qui regroupe les circulaires de toutes les grandes épiceries au même endroit. Il est donc facile de naviguer et de repérer les fruits et légumes aux meilleurs prix.

3. Choisissez des repas incluant les fruits et légumes que vous avez déjà en inventaire et ceux repérés dans les circulaires

Soyez stratégique! Cuisinez et consommez en début de semaine les fruits et légumes que vous avez déjà sous la main, les plus défraîchis ou ceux qui ont tendance à ramollir rapidement comme la laitue, les petits fruits et les tomates mûres.

4. Demandez à vos enfants de vous aider pour le choix des lunchs

Ayez toujours une liste de lunchs simples, rapides et appréciés de vos enfants que vous regroupez dans un cartable ou dans un dossier virtuel.
Donnez quelques choix à vos enfants et laissez-les choisir.
Il s'agira d'une valeur sûre garantie!

5. Choisissez les fruits à différents stades de maturité

Saviez-vous que certains fruits, tels que les bananes, avocats, tomates, nectarines, pêches, poires et kiwis continuent de mûrir après la récolte? En choisissant ces fruits à différents stades de maturité, vous aurez des fruits prêts à consommer tout au long de la semaine.

6. Optez pour des fruits et légumes « imparfaits » vendus à petit prix

Les fruits et légumes « imparfaits » sont tout aussi nutritifs que ceux d'apparence « parfaite ». Bien souvent, ils ont juste des formes amusantes! Si certains sont un peu défraîchis, utilisez-les pour vos recettes de compotes, muffins, purées, sauces à spaghetti, soupes ou potages.

7. Transformez vos restants de légumes du souper en lunchs

Une façon simple d'avoir des lunchs remplis de légumes est de doubler (ou même tripler) la quantité qui accompagne votre souper afin d'en avoir sous la main pour les lunchs. Vous pourriez aussi doubler certaines composantes de vos repas, par exemple les grains (pâtes alimentaires, quinoa, riz, couscous, etc.) pour en faire des salades froides.

Par exemple, avec...

des haricots cuits à la vapeur

Servez-les froids dans une salade.

des épis de maïs de surplus

Coupez les grains et intégrez-les dans une salade ou une garniture de burrito. Ils peuvent aussi tout simplement être dégustés avec les doigts en collation!

des légumes en conserve

(ex. betteraves en dés, céleri-rave râpé, macédoine de légumes)

Concoctez une salade de pâtes express en mélangeant les légumes avec des pâtes cuites refroidies. Bonifiez avec une protéine au choix (ex. un restant de poulet, des légumineuses ou du thon en conserve) et garnissez le tout de votre vinaigrette préférée!

Par exemple, avec...

un restant de légumes grillés

Créez une pizza en deux temps trois mouvements! Utilisez un pain naan du commerce comme base, garnissez-le de sauce tomate, de légumes et de fromage. Faites cuire au four à 200°C (400°F) une dizaine de minutes. À déguster chaud ou froid!

Assemblez un savoureux sandwich avec la protéine de votre choix (ex. fromage, œufs, jambon).
Pour varier, essayez différents pains, comme des tortillas, bagels, pitas, ciabattas... Les possibilités sont infinies!

Préparez des mini quiches.
Mélangez vos restants de légumes avec des œufs battus, du lait, des épices et du fromage, puis faites cuire au four à 180°C (350 °F) dans des moules à muffins environ 20-25 minutes.

8. Congelez vos smoothies dans des moules à glaçons

Le matin venu, déposez quelques cubes de smoothie congelés dans une bouteille en plastique.
Votre enfant n'aura qu'à brasser pour un délicieux smoothie à la collation ou au dîner.

À essayer :

- Smoothie forêt-noire
- Smoothie chaï fraises et framboises
- Bol de smoothie vert tropical
- Bol de smoothie rose aux fraises, à la banane et aux haricots blancs

9. Faites des réserves de « dépanneurs »

Les fruits et légumes en conserve ou surgelés et les compotes de fruits se conservent longtemps.
Ce sont des « sauveurs » lorsqu'on doit préparer un lunch rapidement. Restez à l'affût des rabais et profitez-en pour faire le plein lorsqu'ils sont disponibles à bon prix.

Encore plus d’inspiration grâce à nos recettes gagnantes!

Osez mettre la main à la pâte en famille!
Vos enfants gagnent à être exposés à la préparation de recettes afin de développer leurs compétences culinaires.

Voici quelques recettes savoureuses et simples pour des lunchs débordants de fruits et légumes!

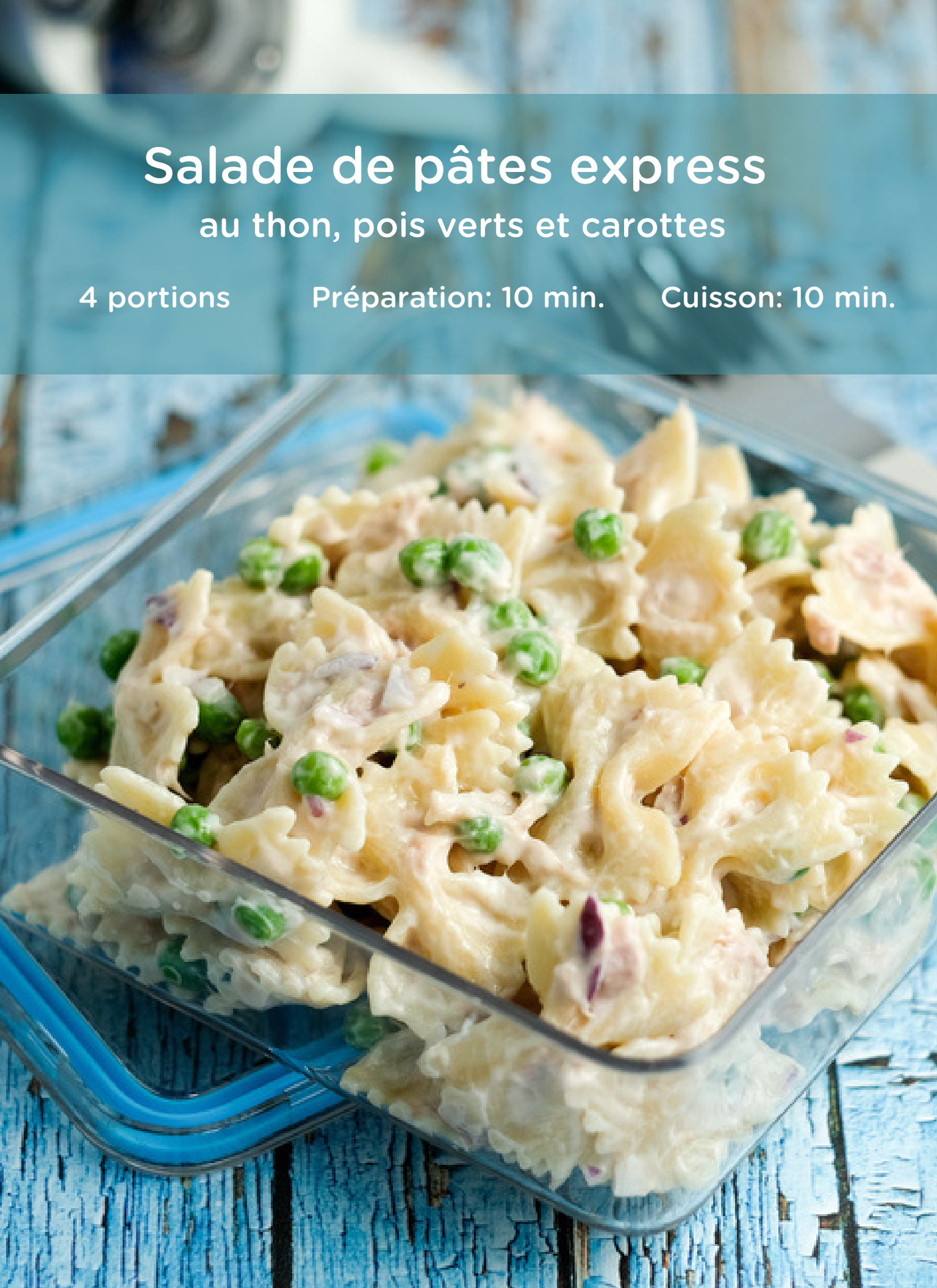
Pour d’autres succulentes recettes, visitez notre site web.

Lunchs froids

Salade de pâtes express

au thon, pois verts et carottes

4 portions Préparation: 10 min. Cuisson: 10 min.



Salade de pâtes express
au thon, pois verts et carottes

Ingrédients

Salade

- 750 ml (3 tasses) de pâtes courtes (fusilli, penne, farfalle, etc.)
- 1 conserve (170 g) de thon pâle émietté dans l'eau, égoutté
- 1 conserve (398 ml) de pois verts, égouttés
- 2 à 3 grandes carottes coupées en petits cubes

Vinaigrette

- 2 oignons verts hachés
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) moutarde de Dijon
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Réserver pour laisser tiédir.
2. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
3. Dans un grand bol, mélanger les pâtes cuites refroidies, le thon, les pois verts, les carottes et la vinaigrette.

Végé-pâté

aux graines de tournesol et légumes

Portions: 10 tranches Préparation: 25 min. Cuisson: 45 min.

Le végé-pâté est excellent en sandwich et accompagne très bien les craquelins et les crudités. C'est l'allié parfait pour intégrer plus de protéines végétales dans vos lunchs! En plus, il se congèle facilement en portions tranchées (séparées de papier parchemin pour éviter que les tranches ne collent ensemble).

Pratico-pratique pour des lunchs express!

Végé pâté
aux graines de tournesol et légumes

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de graines de tournesol
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 2 carottes coupées en tronçons
- 1 branche de céleri coupée en tronçons
- 1 oignon coupé en quartier
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché en pot (ou 1 gousse d'ail hachée)
- 1 boîte 540 ml (19 oz) de lentilles rincées et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de levure alimentaire
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes salées
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 125 ml (½ tasse) de farine, au choix
- Sel et poivre, au goût

Pour la garniture (facultatif)

- 5 ml (1 c. à thé) de graines de tournesol

Végé-pâté
aux graines de tournesol et légumes

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre du four.
2. Huiler ou recouvrir de papier parchemin un moule à pain.
3. Dans un robot culinaire, combiner tous les ingrédients, à l'exception de la farine et pulser jusqu'à l'obtention d'une purée grossière.
4. Incorporer la farine à la préparation, puis pulser de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
5. Verser la préparation dans le moule à pain et égaliser la surface avec une cuillère. Si désiré, garnir le végé-pâté de graines de tournesol.
6. Cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le végé-pâté commence à dorer.
7. Laisser tiédir puis couvrir et réfrigérer au moins 1 heure avant de démouler et trancher.

Salade-repas colorée

à la mexicaine

4 portions Préparation: 20 min. Cuisson: 15 min.

Salade-repas colorée
à la mexicaine

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de quinoa (non cuit)
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de maïs en conserve
- 2 tomates coupées en dés
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 conserve (540 ml) d'haricots noirs, rincés et égouttés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Jus de 2 limes et le zeste d'une demi-lime

Préparation

1. Dans une casserole, déposer le quinoa et le bouillon de légumes puis porter à ébullition.
2. Laisser mijoter à découvert pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le quinoa soit tendre.
3. Une fois la cuisson terminée, transférer dans un grand bol et laisser reposer 10 minutes.
4. Lorsque le quinoa est refroidi, ajouter tous les autres ingrédients.

Salade rosée

au couscous perlé, pommes & betteraves

4 portions Préparation: 20 min. Cuisson: 45 min.

Salade rosée
au couscous perlé, pommes & betteraves

Ingrédients

- 3 betteraves entières (non pelées)
- 500 ml (2 tasses) de couscous perlé cuit
- 2 pommes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- 125 ml (½ tasse) de fèves édamames
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus de ½ lime (ou ½ citron)

Préparation

1. Remplir un chaudron d'eau et porter à ébullition. Ajouter les betteraves et cuire pendant environ 40 minutes. Égoutter, puis rincer à l'eau froide.
2. Une fois refroidies, retirer la pelure des betteraves puis couper en dés.
3. Dans un grand bol, mélanger le couscous, les betteraves et le reste des ingrédients.

Lunchs chauds

Soupe réconfortante

au bœuf, orge et rutabaga

4 portions Préparation: 20 min. Cuisson: 50 min.

Alternative écolo-écono

Remplacez le bœuf par 125 ml (1/2 tasse) de lentilles sèches et ajoutez 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de bœuf pour une recette plus économique et tout aussi réconfortante.
Les lentilles devront être ajoutées en même temps que le bouillon (étape 3).

Soupe réconfortante
au bœuf, orge et rutabaga

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 454 g (1 lb) de bœuf à ragoût, coupé en cubes
- 1 oignon haché
- 1 rutabaga pelé et coupé en cubes
- 2 carottes pelées (ou brossées sous l'eau) et coupées en cubes
- 2 branches de céleri coupées en cubes
- 1 L (4 tasses) de bouillon de bœuf réduit en sodium
- 125 ml (1/2 tasse) d'orge perlé (non cuite)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- Poivre au goût

Préparation

1. Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile. Ajouter les cubes de viande et l'oignon. Faire griller 5 minutes en brassant de temps à autre.
2. Ajouter le rutabaga, les carottes et le céleri. Cuire 2 minutes.
3. Ajouter le bouillon, l'orge et la poudre d'ail. Poivrer au goût. Couvrir, porter à ébullition, puis laisser réduire à feu doux 45 minutes.

Astuce: Pour sauver du temps de préparation, on pourrait remplacer l'oignon, le céleri et les carottes par un mélange de légumes surgelés « mélange pour sauce à spaghetti ». Les légumes surgelés reviennent périodiquement en rabais, ça vaut la peine!

Sauce à spaghettis ultra simple

aux lentilles

6 à 8 portions Préparation: 5 min. Cuisson: 25 min.

Sauce à spaghettis ultra simple
aux lentilles

Ingrédients

- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles
- 2 pots (650 ml) de sauce marinara du commerce
- 750 ml (3 tasses) de légumes surgelés pour spaghetti
- 15 ml (1 c. à soupe) de mélange d'épices à Spaghetti style El Ma Mia ou mélange d'épices au choix
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Rincer et égoutter les lentilles.
2. Mélanger tous les ingrédients dans une grande casserole, couvrir puis cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes en remuant de temps en temps.
3. Servir avec des pâtes aux choix.

Une deuxième vie pour les pots en verre

Conservez les pots en verre de la sauce marinara du commerce et utilisez-les pour y mettre le restant de votre sauce inutilisée. Une fois refroidie, la sauce peut être conservée au réfrigérateur pour une durée de 5 jours ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Quiche rapide

à la méditerranéenne

4 portions Préparation: 15 min. Cuisson: 60 min.

Quiche rapide
à la méditerranéenne

Ingrédients

- 1 croûte à tarte profonde du commerce
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 175 ml (¾ de tasse) de tomates cerises
- 1 courgette coupée en dés
- 4 œufs
- 175 ml (¾ de tasse) de lait
- 175 ml (¾ de tasse) de fromage
- 45 ml (3 c. à soupe) d'olives dénoyautées et tranchées
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Piquer la croûte à tarte avec les pointes d'une fourchette et précuire pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans une poêle, ajouter l'huile et cuire à feu moyen-doux les tomates cerises et la courgette. Lorsque la cuisson est terminée, transférer dans un bol avec le reste des ingrédients et bien mélanger.
4. Verser la préparation dans la croûte à tarte et enfourner pour 50 minutes.

Collations & desserts

Biscuits faciles

avoine, panais et raisins

16 biscuits Préparation: 10 min. Cuisson: 15 min.

Biscuits faciles

avoine, panais et raisins

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine
- 175 ml (¾ de tasse) de farine de blé entier
- 375 ml (1 ½ tasse) de panais râpé
- 125 ml (½ tasse) de raisins secs
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
- 2 œufs
- 125 ml (½ tasse) de compote de pomme

Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, le panais, les raisins secs et la cannelle. Puis, ajouter l'huile de canola, les œufs et la compote de pomme. Bien mélanger.
3. Façonner 16 boules à l'aide d'une cuillère à crème glacée et presser ces dernières avec une fourchette afin de former les biscuits.
4. Enfourner pendant 15 minutes.

Truc cuistot

Ajouter au mélange 1 ml (1/4 de c. à thé) de gingembre moulu et 1 ml (1/4 de c. à thé) de muscade pour une saveur plus relevée.

Houmous chocolaté

Environ 375 ml Préparation: 15 min. Cuisson: 2 min.

Ce houmous fait une excellente (et nutritive) trempette pour accompagner vos fruits préférés!
Délicieux avec des quartiers de pommes ou de poires, des fraises ou des raisins!

Pour un wrap choco-banane express, tartinez ce houmous sur une tortilla, ajoutez une banane et roulez le tout! Facile, rapide et savoureux!

Houmous chocolaté

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de haricots blancs rincés et égouttés (sans sel ajouté)
- 125 ml (½ tasse) d'eau, divisée
- 125 ml (½ tasse) de dattes dénoyautées
- 125 ml (½ tasse) de poudre de cacao
- 80 ml (1/3 tasse) de beurre de soya
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Déposer les haricots blancs et 80 ml (1/3 tasse) d'eau dans le récipient du robot culinaire. Pulser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
2. Dans un petit bol, déposer les dattes avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Cuire au micro-onde de 1 à 2 minutes et ajouter dans le récipient du robot culinaire.
3. Ajouter la poudre de cacao, le beurre de soya, la vanille et une pincée de sel. Pulser à nouveau jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Astuce

Il est possible de congeler le houmous en portions individuelles, idéal pour une collation chocolatée sur le pouce!

Rouleaux aux fruits maison

fraises, canneberges & érable

8 à 10 rouleaux Préparation: 10 min. Cuisson: 4 h

Rouleaux aux fruits maison

fraises, canneberges & érable

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) fraises surgelées
- 500 ml (2 tasses) canneberges du Québec fraîches ou surgelées
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable

Préparation

1. Préchauffer le four à 75°C (170°F).
2. Dans une casserole à feu moyen, cuire les fruits 5 minutes. À la fin de la cuisson, ajouter le sirop d'érable.
3. Au pied mélangeur, broyer le mélange jusqu'à l'obtention d'un coulis lisse.
4. Recouvrir une plaque de cuisson de 27,9 cm x 43,2 cm (11 po x 17 po) de papier parchemin.
5. Étaler le coulis sur la plaque à l'aide d'une spatule, pour en faire une couche mince et uniforme.
6. Cuire 4h au four ou jusqu'à ce que la purée forme une feuille solide.
7. Laisser refroidir 10 minutes, couper en 8-10 lanières.
8. Rouler et attacher avec un ruban ou un élastique.

Messages clés à retenir

Au fil de la création de ce guide, nous avons eu la chance de discuter avec des parents pour mieux comprendre leurs besoins et leurs défis du quotidien dans la préparation des lunchs.

Nos nutritionnistes en sont venues à quelques messages clés à retenir, pour vous chers parents :

- Les fruits et légumes sous toutes leurs formes - frais, prêts à cuisiner, en conserve ou surgelés, ont leur place dans la boîte à lunch. N'hésitez pas à les exploiter!
- L'appétit des enfants varie d'une journée à l'autre. Ne vous en faites pas s'ils ne mangent pas toujours leur lunch au complet!
- Ils sont assez grands pour vous aider! Non seulement les enfants de tous les âges sont capables de participer au montage de leur boîte à lunch, les impliquer permet de les responsabiliser et d'apprécier tout le contenu de leur lunch.

Et surtout, rappelez-vous...

de prendre ça cool! Oubliez l'idée de vouloir faire des lunchs «parfaits» à la Pinterest! L'important, est de s'assurer que les enfants mangent à leur faim, des aliments qu'ils aiment et qui les nourrissent bien.

L'Équipe du Mouvement J'aime les fruits et légumes
et sa porte-parole, Julie DesGroseilliers