

Introduction

Cantines de restauration collective, «p'tit bistrot du coin» aux plats souvent lourds, sandwichs pris sur le pouce, rien de cela n'est très bon pour notre santé, notre forme, notre silhouette ou notre porte-monnaie ! Aussi, beaucoup d'entre nous se tournent maintenant vers cette «nouvelle tendance» qui consiste à emporter son déjeuner. Mais au fait, cette tendance est-elle vraiment si nouvelle ? Si certains peuples n'ont jamais cessé de le faire (pensons à la véritable institution du bento japonais), le temps n'est pas si loin où nos grands-parents emportaient aux champs ou à l'atelier leur gamelle en fer blanc, leur sac de «casse-croûte» ou leur panier-repas.

Mais du rêve (emporter les bons p'tits plats de la maison au boulot) à la réalité (salade de riz au thon à tous les repas ou presque...) il y a parfois un décalage, qui risque de vite lasser les «lunch-boxeurs» en herbe.

Cet ouvrage va vous aider à introduire facilement dans votre vie **le petit bonheur quotidien de la lunch-box saine et gourmande.**

* Pourquoi emmener son repas au travail ?

► **Parce qu'autrement, cela peut sérieusement grever notre budget.** C'est notamment le cas lorsque l'on déjeune régulièrement dans un bistrot ou un snack.

» **Parce que, souvent, ce qui nous est proposé au travail n'est pas bon pour notre santé :** ingrédients non bio (et/ou pas de saison, cultivés de façon très intensive, arrosés de pesticides ou de conservateurs...), archi-raffinés (omniprésence de la farine blanche, riz blanc, sucre blanc...), plats cuisinés de façon trop lourde (fritures, sauces, graisses saturées ou hydrogénées...). Tout cela, consommé tous les jours, ne nous fait pas du bien.

► **Parce que les menus proposés en restauration collective, classique ou dans les snacks, malmènent notre silhouette :** outre le fait qu'il est parfois très difficile de résister à une assiette de frites ou un dessert, même ce que nous trouverons de plus «raisonnable» n'est pas franchement génial : pain blanc, riz blanc, pâtes blanches, légumes ou viandes baignant dans une sauce épaissie aux amidons modifiés, poissons panés, etc.

► **Parce qu'au lieu de nous ressourcer, les menus mal équilibrés que nous trouvons au travail nous fatiguent beaucoup** le temps de la digestion, mais aussi d'une façon plus profonde et générale, en altérant toute notre vitalité.

► **Parce que certaines personnes doivent respecter des impératifs alimentaires un peu contraignants :** envie de surveiller un peu son poids ? Diabète ? Cholestérol ? Allergies ? Intolérance alimentaire ? Là, l'épreuve du déjeuner peut réellement devenir la quadrature du cercle !

Il existe encore bien d'autres raisons, plus personnelles, de céder au plaisir du repas à emporter : l'envie de s'aérer au parc plutôt que de se confiner dans une cantine, le besoin de mieux profiter de la pause repas (quand on déjeune d'une lunch-box, même sans se presser, il reste souvent du temps pour faire une marche... ou une petite sieste !).

* Une lunch-box chaque jour, oui, mais à quelques conditions...

Pour que ce réflexe «lunch-box» soit vraiment facile à vivre, j'ai voulu que les recettes proposées dans ce livre soient :

Simples et rapides à préparer...

Eh oui, car nous vivons dans la «vraie vie», celle où monopolisés le soir par mille autres choses, nous n'avons pas le temps de préparer un joli bento avec des sushis en forme de mini-pandas... Idéalement, le temps de préparation de votre repas ne doit pas prendre beaucoup plus de 10 minutes.



Pratiques à transporter...

Car il faut tout de même que votre repas n'arrive pas trop « en vrac » au moment du déjeuner, sous peine de ne plus être aussi appétissant...

Parfaitement équilibrées...

J'ai calculé pour chaque repas proposé une juste portion de glucides et de protéines, sans oublier les légumes qui aident à « caler » les appétits tout en apportant beaucoup de bonnes choses. Il est vraiment très important d'insister sur ce point, car si votre lunch-box manque de protéines, de fibres ou de sucres lents, c'est la porte ouverte à toutes les fringales et à tous les grignotages plus tard dans la soirée...¹

À IG bas...

Outre un bon équilibre entre fibres, protéines et glucides, une recette idéale doit présenter un IG bas : c'est LA garantie pour se sentir bien calé et performant (tant au niveau physique qu'intellectuel) tout l'après-midi. En effet, contrairement aux sucres rapides (céréales raffinées, sucre blanc...) qui provoquent un pic brutal d'insuline, obligeant notre corps à stocker ce glucose excédentaire sous forme de graisses et provoquant très vite une hypoglycémie réactionnelle, les glucides à IG bas ne sont pas stockés dans les cellules adipeuses, mais restent disponibles, grâce à leur lente diffusion au niveau sanguin, longtemps après le repas, pour nourrir avec régularité le cerveau, les muscles et le métabolisme.

Variées...

Parce que manger sain, c'est bien, mais la sempiternelle même salade de riz ou de pâtes, bof bof... Vous aurez ici le choix entre des quiches, des salades, des petits plats cuisinés chauds ou froids, des pizzas, des fougasses, des terrines, etc. Cacher votre lunch-box, vous risquez de faire des jaloux !

1- Pour plus d'informations et de conseils sur la taille idéale des portions et l'élaboration de menus parfaitement équilibrés, voir *Les secrets de la minceur durable*, coécrit avec la diététicienne Brigitte Fichaux, éditions Terre Vivante.



Cake aux légumes bien protéiné

Pour 4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 50 minutes

- * 250 g de farine T110 de blé ou de grand épeautre
- * 250 g de courgettes râpées
- * 200 g de tomme de chèvre râpée
- * 4 œufs
- * 1 sachet de poudre à lever
- * 1 c. à café de sel fin
- * Un peu de poivre du moulin

Pour un déjeuner équilibré...

Emportez le quart de ce cake : côté protéines, cela représente un œuf et 50 g de fromage de chèvre, de quoi être bien « calé » sans excès. En revanche, comme la quantité de glucides est un peu faible pour un repas de midi (environ 62 g de céréales pesées sèches), n'hésitez pas à ajouter au menu une salade composée contenant par exemple de la carotte, un peu de maïs et/ou une poignée de haricots rouges en bocal bien rincés. Si le temps vous manque pour préparer cette petite salade, un fruit frais complètera idéalement ce cake.

Dans cette recette végétarienne, le légume est star, apportant beaucoup de moelleux sans aucune matière grasse ajoutée (ni huile, ni beurre !). Réalisé en seulement 10 minutes chrono (pour quatre repas équilibrés), ce cake va vite devenir le « must » de vos lunch-box gourmandes !

► Préchauffer le four à 180 °C, si possible en chaleur tournante.

► Dans un grand saladier, bien mélanger la farine, le sel et la poudre à lever avec un fouet.

► Ajouter les courgettes râpées, le fromage, les œufs et un peu de poivre. Malaxer le tout avec les mains, de façon à obtenir une consistance bien homogène.

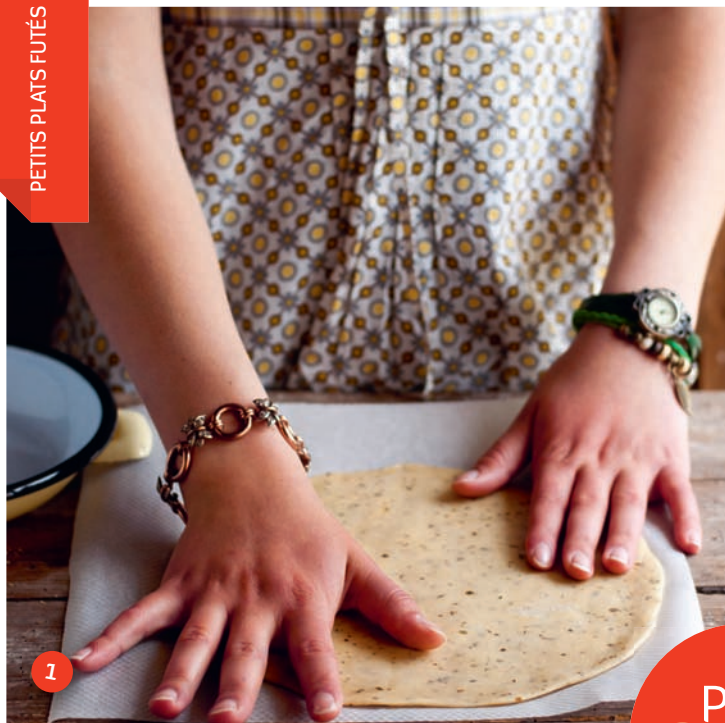
► Verser dans un moule à cake (environ 25,5 x 12 cm) chemisé de papier cuisson et bien égaliser. Enfourner pour 50 minutes, puis vérifier la cuisson avec une pique.

► Laisser entièrement refroidir avant de démouler et de découper, ainsi les tranches se tiendront mieux que si le cake était tranché encore chaud. Ce cake peut se conserver bien emballé 5 à 6 jours au frais, ou plusieurs semaines au congélateur.

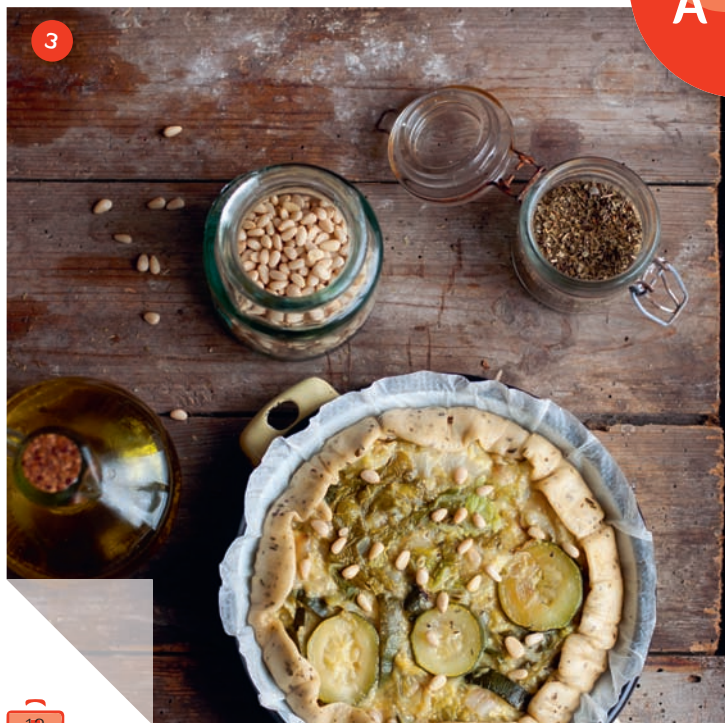
Délicieuses variantes...

- Potimarron et tomme de brebis
- Carotte et emmental (avec une pointe de carvi, c'est encore meilleur !)
- Courge butternut et parmesan
- Céleri rave et comté
- Panais, mozzarella et 75 g de « lardons » de jambon cru (variante non végétarienne).





PAS
À PAS



La tourte la plus simple du monde...

Pour une personne

Préparation : 5 minutes

(10 à 12 minutes si réalisation de la pâte)

Cuisson : 25 minutes

- * 1 portion individuelle de pâte brisée (voir recette p. 18)
- * 350 g de poêlée de légumes verts au choix, bien égouttés
- * 1 œuf
- * 50 g de parmesan
- * 1 c. à soupe de pignons de pin
- * Sel, poivre du moulin.

Variantes !

La tourte photographiée a été réalisée avec une poêlée mélangée courgettes/chou chinois, et une pâte parfumée à l'origan (voir p. 18). Voici quelques autres variantes (les pignons seront conservés ou supprimés, au choix) :

- Poireaux, 1 œuf, 80 g de saumon frais déjà cuit, 2 c. à soupe de crème fraîche (supprimer alors le fromage), quelques brins de ciboulette finement ciselés...
- Courgettes (peu salées), 1 œuf, 30 g de mozzarella, 50 g de jambon cru.
- Fenouil, 1 œuf, 80 g de poulet déjà cuit, 20 g de comté.
- Épinards, 1 œuf, 50 g de fromage de chèvre, 3 c. à soupe de crème de soja.

Une bonne tourte, ça fait vraiment plaisir au moment d'ouvrir la lunch-box... Mais hors de question de commencer à fariner le plan de travail... Ici, tout se fait à la main en quelques minutes. L'astuce consiste à utiliser un petit plat rond : cela permet de créer un creux dans lequel on pourra ajouter plus de garniture...

► Préchauffer le four à 200 °C en chaleur tournante, en plaçant la grille assez bas.

1 Étaler finement le pâton, à même un papier cuisson, en un diamètre d'environ 18 à 20 cm.

2 Faire glisser le papier cuisson sur un petit plat rond d'environ 17 cm de diamètre, puis appuyer légèrement avec les mains pour bien tapisser le fond. La pâte déborde un peu, c'est normal.

3 Mélanger dans un bol tous les autres ingrédients de la recette, puis verser dans la pâte. Rabattre les bords sur la garniture, puis enfourner pour 25 minutes.

► Laisser entièrement refroidir avant de découper en quatre parts : la tourte sera ainsi plus facile à manger à la main, sans couverts.

Pour un repas équilibré...

Cette tourte, qui contient une juste proportion de glucides, protéines et légumes, constitue en elle-même un repas copieux et équilibré. Si vous prévoyez une après-midi sportive ou chargée, vous pouvez toutefois ajouter un fruit afin de compléter légèrement les apports en glucides, ou opter pour une variante encore un peu plus riche en protéines (voir ci-contre).

Niçoise de petit épeautre *in a jar*

Ingrédients pour une personne

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 8 minutes

Pour la salade

- * 70 g de concombre
- * 70 g de radis
- * 70 g de poivron rouge, vert ou jaune
- * 70 g de tomates cerise
- * 200 g de thon au naturel bien égoutté
- * 200 g de petit épeautre cuit
- * 1 œuf bio
- * 1 poignée de mesclun

Pour la sauce

- * 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, une ½ c. à café d'origan séché, une bonne pincée de sel.

Variantes

Le petit épeautre peut être remplacé par du gruau d'avoine, du riz complet, de l'orge mondé... Vous pouvez par ailleurs ajouter à votre salade niçoise 6 filets d'anchois, quelques olives noires dénoyautées, un cœur d'artichaut finement émincé, une poignée de fèves fraîches, une branche de céleri ou une cébette en tranches très fines... la salade niçoise évolue en fonction des saisons, et c'est tellement chouette ainsi !

Facile à transporter, toute jolie et équilibrée à souhait, découvrez la salade *in a jar* (« dans un bocal » en français) ! L'intérêt de ce concept, c'est que les ingrédients les plus fragiles (feuilles de salade par exemple) n'arrivent pas flétris au moment du repas. Quant aux ingrédients plus « résistants » (concombres, tomates, poivrons...), ils ne perdent rien de leur croquant ni de leur jus.

► Faire cuire l'œuf 8 minutes chrono à l'eau bouillante.

► Laver et éplucher les légumes. Couper en fines tranches le concombre et les radis, en petits cubes le poivron. Couper en deux les tomates cerise.

► Disposer les ingrédients dans un grand bocal d'un litre, en commençant par le petit épeautre, puis le concombre, les radis, le poivron, les tomates, le thon grossièrement émietté, l'œuf mollet coupé en quatre, et enfin le mesclun.

► Mélanger tous les ingrédients de la sauce, puis verser dans une petite bouteille à part.

► Fermer le bocal et conserver au frais jusqu'au repas (dans un *lunch-bag* isotherme par exemple).

► Verser la sauce sur la salade juste avant de savourer.

Cuisson du petit-épeautre

Le faire tremper une nuit avant de le cuire 35 minutes à l'eau bouillante salée dans un grand faitout.

