

# Les boîtes à déj'



# Qui sommes - nous?

« *Du Pain Sur la Planche* » accompagne les structures accueillant enfants, adolescents, jeunes adultes, actifs, retraités... qui **ressentent le besoin d'être rassurés ou d'approfondir leurs pratiques alimentaires ou professionnelles.**

→ **Les bénéficiaires** de nos interventions peuvent être des groupes plus ou moins importants, des élèves, des parents, des personnes isolées, en cours d'insertion sociale, des sportifs etc...

→ **Les demandeurs** sont des collectivités territoriales (*ville, services départementaux, régionaux*), des établissements scolaires, des entreprises, des associations.

L'association « *Du Pain Sur la Planche* » intervient dans le champ de la **prévention primaire, en promotion et éducation**

**à la santé en lien avec la nutrition:**

- **Participation** au comité de pilotage du projet, pour aider à la réflexion, apporter notre expertise
- **Ecriture** du projet, en respectant la méthodologie de projet propre à l'éducation à la santé ; du diagnostic à l'évaluation.
- **Animation d'ateliers** sur le thème de l'alimentation.

L'association est **régionale** et couvre l'ensemble des Pays de la Loire. Elle peut aussi se mobiliser dans **les territoires limitrophes.**

Une trentaine de membres, **diététiciens, cuisiniers**, travaillent pour l'association. **Formés aux techniques d'animation**, à l'éducation à la santé, ils pratiquent leur activité professionnelle en qualité d'indépendant et mettent leur savoir-faire au service de l'association.

Vous avez, au sein de votre structure, **identifié des questionnements**, des **difficultés**, des **problématiques récurrentes autour de l'alimentation** et vous avez décidé d'agir ! Vous pouvez investir du temps, mobiliser des partenaires, un public mais manquez de méthodologie, de compétences, de moyens, d'intervenants en nutrition?

**Contactez-nous !** Nous établirons avec vous un projet et pourrons vous accompagner, vous aider à l'élaboration de votre projet.

En conclusion: on s'adaptera à votre demande.

06.24.94.00.93.

association@dupainsurlaplanche.org

www.dupainsurlaplanche.org





**DU PAIN  
sur la  
PLANCHE**

La santé s'éduque !



# Pourquoi ce projet?

Nous nous préparons à la sortie du confinement et le retour progressif au travail en respectant les gestes barrières, et des règles sanitaires très strictes....

***Mais qu'en est-il de notre pause déjeuner ?*** Vous vous posez certainement, comme beaucoup, des questions à ce sujet.

Pour répondre à l'éventualité du «zéro resto », l'association Du Pain sur la Planche vous a concocté pour la sortie du confinement un **recueil de menus pour vos "boîtes à déj" !**

Ces menus nomades et recettes adaptées pour rentrer dans vos lunch box sont tout droit inspirés des vidéos **"Speed cooking"** et **"C'est moi qui l'ai fait"**, imaginées par l'équipe Du Pain sur la Planche et publiées sur notre chaîne YouTube.

Notre idée de départ : profiter de cette période de confinement pour proposer des menus équilibrés et des recettes simples, à réaliser seul ou à plusieurs, nécessitant peu de moyens matériel et financier.


A l'origine destinées aux étudiants et aux familles, élaborées avec l'appui de nos partenaires des Pays de la Loire, ces vidéos ont été relayées par tous et ont finalement remporté un franc succès.

Pour vous aider à mieux gérer le déconfinement et vous accompagner dans une reprise en douceur, on vous partage le contenu de quelques vidéos dans un livret de recettes, pour vous permettre en un coup d'oeil d'accéder à **12 menus de saison, nomades et équilibrés** à réaliser en un tour de main !

Retrouvez les différentes idées et astuces de nos diététiciens et cuisiniers actifs sur ce projet: Alice, Anne, Bruno, Caroline, Elodie, Gaël, Ingrid, Karine, Maud, Sara, Sophie et Thomas.

*Bon appétit!*





## Vidéos recettes Du Pain sur la Planche, mode d'emploi !

- 1 - Cliquer sur la vidéo de lancement qui explique le principe:  
“C’est moi qui l’ai fait” (réalisables par les enfants ayant besoin  
de s’occuper et/ou néophobes) :  
[https://youtu.be/BNI\\_WkK6DDg](https://youtu.be/BNI_WkK6DDg)
- 2 - S’abonner à la chaîne YouTube DPSP en cliquant sur  
« S’abonner »  
[https://youtu.be/W-bAobat\\_eE](https://youtu.be/W-bAobat_eE)
- 3 - Cliquer sur la cloche et sélectionner "toutes" pour recevoir  
les notifications des nouvelles vidéos mises en ligne

Dans les menus, retrouvez les recettes des vidéo identifiables par le logo



# Sommaire

## 1 – Le panier de Bruno

*Salade de céleri et graines grillées / Flan de légumes / Compote de pommes, raisins secs au rhum*

## 2 - Le bento de Gaël

*Gâteau de quinoa aux légumes / Blanc de dinde émincé et râpé de légumes / Fromage blanc et figues*

## 3 - Le retour au travail by Alice

*Dip de mousse de sardines et radis / Dahl de lentilles corail et riz / Muffins à la rhubarbe*

## 4 - Le DIY de Anne

*Salade de légumes crus & cuits / Pain de viande / Semoule au lait*

## 5 - La Sophie box

*Salade de céleri branche / Sarrasin sauté à l'indienne / Orange-cake zéro déchet*

## 6 - A la carte de Karine

*Salade mesclun aux côtons / Galettes de haricots rouges & sauce au yaourt / Salade de fruits*

## 7 - La pause déjeuner d'Ingrid

*Pamplemousse / Poulet aigre doux, bricks de légumes & lentilles corail / Yaourt*

## 8 - La boîte à déj' d'Elodie

*Salade croquante de chou et carottes aux graines / Pain de thon sans cuisson / Compotée de pommes*







## 9 - Lunch box vitaminée de Maud

*Wrap au thon, fromage frais & épinards / Buddha bowl printanier / Fruit frais*

## 10 - Le menu de Thomas

*Crudité de fenouil au citron et semoule aux épices / Chili con carné , riz blanc et sa tortilla de blé / Yaourt*

## 11 - L'idée de Caroline

*Salade de fenouil aux pommes & noisettes / Frittata aux légumes / Riz au lait nappage au chocolat*

## 12 - La proposition de Sara

*Chou boulé, radis et betterave crue / Quiche aux épinards et à la betterave / Crème aux fruits*



*On n'oublie pas d'emporter son éco-bouteille et ses couverts, le tout dans une mini-glacière pour une pause déjeuner réussie!*

*Recettes pour  
1 à 2 personnes  
en général*



**Matériel « de base » pour réaliser chaque menu:**

- 1 planche à découper
- 1 couteau, 1 économe
- 1 cuillère en bois et/ou 1 spatule +/- 1 fouet
- cuillères à soupe, cuillères à café, fourchettes
- 1 balance et/ou 1 verre-doseur (ou 1 pot de yaourt vide)
- petits contenants: ramequins, bols, tasses ...
- contenants hermétiques de différents gabarits (plastique, verre, ...)

# 1 – Le panier de Bruno

## Développement durable

- 🌿 Le reste de flan est mangé le soir en apéro.
- 🌿 Un reste de fromage blanc est apprécié dans l'appareil à flan.



*On peut remplacer le rhum  
par un reste de thé chaud*



## Matériel :

**1 saladier**  
**1 plat à cake ou terrine**  
**3 casseroles**  
**1 presse agrumes**  
**Four**

## Salade de céleri branche et graines grillées

- 80 g de branche de céleri
- 1 petit morceau de carotte
- 20 g de graines de tournesol et cacahuètes non salées
- sauce soja non sucrée (Tamari)
- jus de citron, huile de colza
- sel et poivre

## Flan de légumes

300 g de légumes environ:

- 2 côtes et feuilles vertes de bettes
- 1 carotte
- 2 pommes de terre
- sel et poivre
- 1 œuf
- 1 pot de fromage blanc (100g)
- 1 c. à soupe de semoule de blé fine
- quelques tranches de chèvre demi sec
- herbes de Provence

## Compote de pommes au four, raisins secs au rhum

- 2 pommes non traitées
- 1 c. à soupe de raisins secs
- Un peu de rhum



# Salade de céleri branche et graines grillées

## Flan de légumes

### Compote de pommes au four, raisins secs au rhum

Temps de préparation total du menu: 45 mn

1

#### 10 mn - Préparer les légumes et les fruits:

- Laver tous les légumes et les fruits. Éplucher les pommes de terre, brosser la carotte.
- Découper les côtes de bettes en petits dés, les pommes de terre ainsi qu'une grande partie de la carotte, ciseler les feuilles de bettes (obtenir un ensemble de légumes pour jardinière).
- Couper les pommes en tranches et les citronner, les mettre dans un petit plat avec un couvercle.
- Faire tremper les raisins avec le rhum.

2

#### 15 mn - Cuire à l'étouffée les légumes

- Mettre dans la casserole le blanc de bettes, les carottes, une pincée de sel, les pommes de terre et en dernier les feuilles, verser une petite louche d'eau. Cuire **à couvert** durant 15 à 20 mn à feu moyen (fort au début, puis baisser quand le couvercle est trop chaud pour être touché).

##### Pendant la cuisson des légumes :

- Préchauffer le four et enfourner les pommes.
- Préparer l'appareil à « flan » : Dans un saladier casser un œuf entier, ajouter le fromage blanc, sel et poivre. Mélanger au fouet pour avoir un appareil liquide et homogène.

3

#### 20 mn - le flan :

- Ajouter les légumes cuits et mélanger, mettre en moules. Cuire 20 mn à four 180°C.

##### Pendant la cuisson des pommes et du flan

- *Griller les graines* dans une poêle durant 5 mn en les remuant régulièrement, ajouter la sauce soja en une fois et arrêter le feu. Remuer avec une spatule pour enrober toutes les graines de sauce.
- *Préparer la salade*: découper le céleri branche en petits morceaux. Râper un peu de carotte. Presser un jus de citron, ajouter sel et huile, fouetter en vinaigrette. Verser sur les légumes crus. Mettre dans un plat avec couvercle.

**Pour terminer:** Ajouter les raisins sur les pommes cuites à la sortie du four.

# 2 - Le bento de Gaël

## Développement durable



Une seule cuisson de légumes pour l'entrée et le plat.



Cuire la dinde avec les légumes.  
Remplacer le poireau par 2  
petites courgettes selon la saison.  
Le tout peut se consommer  
chaud ou froid.



### Matériel :

3 casseroles  
6 moules à muffins  
1 saladier  
1 râpe  
Four

## Gâteau crousti-moelleux de quinoa et légumes (4 portions)

- 100 g de quinoa (et 2 fois son volume d'eau)
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 bel oignon
- 3 carottes
- 1 beau blanc de poireau
- 1 gousse d'ail
- 80 g de chèvre frais
- 2 œufs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 80 g de farine

## Blanc de dinde émincé et julienne de légumes

- 1 escalope de dinde
- 1 c. à café de curry
- sel et poivre

## Fromage blanc et figues

- 1 pot de fromage blanc (100 g)
- 3 figues fraîches ou sèches.



# Gâteau de quinoa aux légumes

## Blanc de dinde émincé et râpé de légumes

### Fromage blanc et figues

*Temps de préparation total du menu: 30 mn*

1

#### Démarrer les cuissons:

- Mettre l'eau à chauffer avec la moitié d'un cube de bouillon, dans une casserole.
- Dans une autre casserole, chauffer le quinoa avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant environ 3 mn.
- Verser l'eau chaude et le bouillon dessus et cuire doucement environ 15 mn avec le couvercle.  
Profitez du temps de cuisson du quinoa pour râper les carottes, tailler l'oignon, l'ail, le poireau.
- Mettre le tout dans une autre casserole avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et l'équivalent d'un pot de yaourt d'eau ;
- Cuire avec un couvercle environ 10 mn.  
Allumer le four à 200°C.

2

#### Préparer

##### les gâteaux salés:

- Huiler les moules à muffins.
- Dans un saladier, battre les œufs avec le chèvre frais, la farine, le sel, le poivre et le curry.
- Ajouter le quinoa ainsi que la moitié des légumes râpés.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Disposer dans des moules à muffins et enfourner pour 15 mn.

3

#### Cuisiner le plat:

- Tailler l'escalope de dinde en tranches.
- La mélanger avec l'autre moitié des légumes râpés encore chauds.
- Remettre le tout sur le feu 2 mn puis laisser reposer à couvert 5 mn afin de cuire la dinde en douceur.
- Penser à vérifier l'assaisonnement.

#### Puis le dessert:

- Tailler les figues en tranches et les poser sur le fromage blanc ; si utilisation de figues sèches pas besoin d'ajouter de sucre .

# 3 - Le retour au travail par Alice

## Développement durable

- Utilisation du reste de dahl: en mélangeant avec un yaourt pour faire une sauce froide type mayonnaise
- Réaliser des tartinades avec la mousse de sardines



*Remplacer la  
rhubarbe des muffins  
par un autre fruit de  
saison.*



**Matériel :**  
**1 sauteuse ou 1 wok**  
**2 casseroles**  
**1 mixeur**  
**1 saladier**  
**1 presse-agrumes**  
**6 moules à muffins**  
**Four**

## Mousse de sardines et ses radis

- 1 botte de radis roses
- 1 boîte de sardines à l'huile ou au naturel
- 1 boîte de fromage frais
- 1 échalote
- 2 citrons verts
- 10 brins de ciboulette fraîche

## Dahl de lentilles corail

- 125 g de riz semi-complet
- 125 g de lentilles corail
- 3 carottes
- 1 petit oignon, 1 gousse d'ail
- 1 conserve (140 g) de concentré de tomates
- 1 briquette de lait de coco (20 cl)
- 1 c. à café de curry
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de coriandre

## Muffins à la rhubarbe (6-8 pièces)

- 2 tiges de rhubarbe fraîche (ou 150 g de rhubarbe surgelée)
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 5 cl de lait





Dip de mousse de sardines et radis

Dahl de lentilles corail et riz

Muffins à la rhubarbe

Temps de préparation total du menu: 45 mn

1

### Préparer l'ensemble des ingrédients :

- Laver et peler la rhubarbe et les carottes ; les découper en petits cubes. Peler et émincer l'oignon, l'échalote et l'ail.
- Mettre la rhubarbe à dégorger avec 2 cuillères à soupe de sucre.
- Récupérer le jus des citrons verts. Préparer les radis. Egoutter les sardines.
- Préparer les pesées de sucre, farine, beurre et lait.

2

### Commencer par les muffins :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Travailler le sucre et les œufs jusqu'à que le mélange blanchisse et ajouter le beurre fondu. Incorporer petit à petit la farine avec la poudre à lever, le sucre vanillé et le sel puis peu à peu le lait.
- Remplir le fond des moules avec de la pâte et des morceaux de rhubarbe. *Cuisson : 20 à 30 mn.*

3

### Démarrer les cuissons :

- Mettre le riz dans une casserole avec 1,5 fois son volume en eau. Cuire environ 12 mn.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir ail et oignon. Ajoutez les carottes, et laissez revenir quelques minutes. Ajouter les lentilles corail, le concentré de tomate, le lait de coco et les épices. Cuire à feu doux avec un couvercle 10 à 15 mn.

### Pendant la cuisson, réaliser la mousse de sardines :

- Dans un mixeur ou dans un saladier à l'aide d'une fourchette, mettre l'ensemble des ingrédients de la mousse de sardines. Rectifier l'assaisonnement. Placer au frais. La déguster avec des radis.

4

### Terminer le dahl:

- En fin de cuisson du dahl, parsemer de quelques feuilles de coriandre ciselées. Rectifier l'assaisonnement. Le servir avec du riz.

# 4 - Le DIY de Anne

## Développement durable

- 🌱 Réutilisation du reste de légumes entre l'entrée et le plat
- 🌱 Pour faire de la chapelure utiliser le pain rassis
- 🌱 Conserver les pots de yaourt en verre du commerce



*Ne pas hésiter à varier les parfums dans la semoule au lait: vanille, cannelle, citron, Cardamone ...*



## Matériel :

**1 saladier**  
**1 plat à cake ou terrine**  
**3 casseroles**  
**Four**

## Ingrédients

### Salade de légumes crus & cuits

- 50 g de chou blanc et des raisins secs si vous les aimez
- 1 grosse carotte
- ½ poireau

### Pain de viande (6 portions)

- 500 g de viande hachée
- 2 pots de yaourt de chapelure
- 2 œufs
- 1 bouquet de persil haché
- 1 pot de yaourt de lait
- 1 pot de yaourt de sauce tomate
- 1 oignon finement émincé
- ½ gousse d'ail écrasée
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de sauce Worcestershire ou de sauce soja.
- sel et poivre

### Semoule au lait (6-8 portions)

- 1 litre de lait
- 100 g de semoule fine
- 100 g de sucre en poudre
- un parfum au choix







# Salade de légumes crus & cuits

## Pain de viande

## Semoule au lait

*Temps de préparation total du menu: 35 mn*

1

### 10 mn – Préparer le pain de viande

- Mélanger tous les ingrédients à l'exception de la sauce tomate, de la moutarde et de la sauce Worcestershire.
- Disposer le mélange dans un plat à cake ou une terrine.
- Mélanger la sauce tomate, la sauce Worcestershire et la moutarde et tartiner cette préparation sur le pain de viande.
- Mettre au four à 180°C pendant 30 min environ
- Le pain de viande peut se manger chaud. Conserver une tranche ou deux pour le déjeuner du lendemain à consommer froid.

2

### 15 mn – Préparer les légumes

- Pendant que le pain de viande cuit, laver et éplucher les légumes.
- Émincer finement le chou, ajouter les raisins si vous les aimez.
- Couper les carottes en bâtonnets et le poireau en rondelles.
- Dans une casserole mettre les poireaux en rondelles au fond, un peu de sel, et les carottes en bâtonnets. Verser une petite louche d'eau. Cuire à couvert durant 15 à 20 mn à feu moyen (fort au début, puis baisser quand le couvercle est chaud).
- Pendant que les légumes cuisent, préparer une vinaigrette.
- Assaisonner les légumes cuits et crus avec la vinaigrette et réserver au frais.

3

### 10 mn – Préparer la semoule au lait

- Verser le lait dans une casserole et mettre à bouillir.
- Pendant ce temps, peser 100 g de semoule fine, 100 g de sucre.
- Verser « en pluie » le sucre et la semoule dans le lait bouillant
- Ajouter le parfum et cuire 5 mn.
- Verser dans des pots.

### Le jour J

Dans une boîte, disposer les légumes, 1 ou 2 tranches de pain de viande et fermer la boîte. Fermer le pot de semoule. Possibilité de compléter avec du pain.

# 5 – La Sophie box

## Développement durable

🌿 Pas de perte pour le dessert !



*Les crevettes peuvent être remplacées par du blanc de volaille en lamelles.*

*Selon la saison, on peut varier les légumes du plat: poireaux, courgettes, poivrons ... revenus dans un filet d'huile avant de les ajouter au sarrasin.*



### Matériel :

2 saladiers

1 sauteuse

1 casserole

1 mixeur

Moules individuels (muffins, ...)

Four

Salade composée céleri branche, pomme, noix et dés de fromage

- ¼ coeur de céleri branche
- ¼ pomme Granny de préférence
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 30 g de fromage à pâte cuite
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- jus de citron
- sel et poivre

### Sarrasin sauté à l'indienne

- 50 g de sarrasin décortiqué
- 90 g de crevettes
- 150 g de champignons frais
- 1/2 oignon rouge
- 1 c. à café de cumin, de coriandre et de curcuma en poudre
- huile d'olive
- sel et poivre

### Orange-cake zéro déchet

- 1 orange entière
- 20 g d'huile d'olive
- 40 g de sucre semoule
- 10 g de poudre d'amande
- 2 c. à soupe de farine
- ¼ de sachet de levure chimique
- 1 œuf



# Salade de céleri branche

## Sarrasin sauté à l'indienne

### Orange-cake zéro déchet

Temps de préparation total du menu: 30 mn

1

#### Préparer la salade:

- Laver, éplucher (enlever les fils) et couper en tronçons le céleri. Couper en dés et citronner la pomme.
- Couper le fromage en dés et séparer les cerneaux de noix en deux moitiés.
- Préparer la vinaigrette : d'abord le vinaigre ou le citron (attention au dosage si choix du vinaigre balsamique; sinon uniquement du citron), sel & poivre, puis l'huile. Verser le tout dans le saladier. Ajouter aussi quelques feuilles de céleri, remuer.

2

#### Démarrer le sarrasin:

- Faire bouillir 2 volumes d'eau pour 1 volume de sarrasin dans une casserole.
- Peler et émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans une sauteuse avec les épices et un filet d'huile d'olive. Saler.
- Ajouter les graines de sarrasin, les faire griller et ajouter l'eau bouillante. Laisser mijoter sur feu moyen, à couvert. *Cuisson: 10 mn.*
- Ajouter au sarrasin les crevettes décortiquées et les champignons coupés en 4.
- Bien mélanger et poursuivre la cuisson 5 mn, à couvert.
- Poivrer et servir.

3

#### Réaliser le cake:

- Préchauffer le four à 180° C.
- Bien laver les oranges.
- Les mixer entièrement et les mettre au frais.
- Dans un saladier mélanger tous les ingrédients en terminant par la levure.
- Disposer le mélange dans des moules individuels. *Cuisson: 15 mn (planter un couteau, s'il ressort sec ou légèrement humide, le gâteau est cuit.)*

# 6 - A la carte de Karine

## Développement durable

- Pour les croûtons, utiliser le reste du pain.
- Récupérer de la menthe pour la salade de fruits.



*Une sauce au yaourt pour accompagner à merveille les galettes de haricots rouges.*

## Salade de mesclun aux côtons:

- 40 g de salade de mesclun
- 20 g de croûtons
- moutarde, vinaigre et huile de colza
- sel et poivre

## Galettes de haricots rouges :

- 150 g de haricots rouges cuits
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1/2 poivron
- 30 g de panure
- épices à chili ou autre épices piquantes
- sel et poivre

## Sauce yaourt à la menthe

- 1 yaourt
- feuilles de menthe
- 1 cuillère de vinaigre
- sel et poivre

## Salade de fruits

- 1 pomme
- 1 kiwi
- 1/2 banane
- 1 morceau d'ananas
- 1 jus de citron



## Matériel :

**1 casserole**  
**1 poêle**  
**1 passoire**  
**1 saladier**  
**Emporte-pièce**





# Salade mesclun aux côtons

## Galettes de haricots rouges & sauce au yaourt

### Salade de fruits

*Temps de préparation total du menu: 40 mn*

1

#### 10 mn - Préparer les fruits et légumes

- Laver tous les légumes et les fruits.
- Trier la salade et la menthe, laver et sécher.
- Éplucher l'oignon.
- Découper l'oignon et le poivron finement.

2

#### 20 mn - Préparer les galettes et les cuire

- Mettre dans une casserole une cuillère d'huile d'olive, faire suer l'oignon et le poivron, ajouter les épices, sel et poivre et laisser mijoter 5 mn à feu doux avec un couvercle. Égoutter et rincer les haricots rouges (conserves), les mettre dans un saladier avec un œuf et la chapelure, sel et poivre, mélanger. Verser les légumes sur les haricots et bien mélanger. Vérifier l'assaisonnement.
- Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive, poser la préparation en moulant à l'intérieur les galettes à l'aide d'un emporte-pièce. Cuire 5 mn sur chaque face.

3

#### 10 mn - Réaliser la salade de fruits

- Découper tous les fruits en morceaux pour une salade de fruits à votre goût.
- Rajouter de la menthe ou autre parfum.
- Les déposer dans un ramequin hermétique et mettre au frais.

4

#### Sauce au yaourt à la menthe

- Ciseler la menthe.
- Verser un yaourt dans un bol, ajouter le vinaigre, sel et poivre, terminer avec la menthe.
- Mettre la sauce au frais; l'emporter à part des galettes.

# 7 - La pause déjeuner d'Ingrid

## Développement durable

- Remplacer les légumes des bricks par un reste d'autres légumes (1 pot de yaourt).



*Ne pas hésiter à aller voir des tuto pour le pliage des samossas*



**Matériel :**  
1 presse-ail  
1 sauteuse ou 1 wok  
2 casseroles  
1 râpe  
1 pinceau  
Four

## Pamplemousse

- ½ pamplemousse (coupé en morceaux)

## Poulet aigre doux

- 1 escalope de poulet
- 30 g d'oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive

### Pour la sauce :

- ½ c. à café de maïzena
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 c. à café de concentré de tomates

## Bricks de légumes et lentilles corail

- 2 feuilles de brick
- 30 g d'oignon
- 50 g de carottes
- 50 g de poireaux
- 30 g de lentilles (⅓ de pot de yaourt)
- quelques brins de coriandre
- huile d'olive
- sel et poivre

1 yaourt au choix



# Pamplemousse

## Poulet aigre doux, bricks de légumes & lentilles corail

### Yaourt

*Temps de préparation total du menu: 50 mn*

1

#### Commencer par préparer la sauce aigre douce

- Délayer la maïzena avec la sauce soja et l'eau dans un bol.
- Ajouter le sucre, le vinaigre et le concentré de tomate puis mélanger. Réserver.

2

#### Cuisson du poulet

- Eplucher et émincer l'oignon, peler et écraser ou émincer l'ail et découper le poulet en lamelles.
- Dans un wok ou une sauteuse, verser un filet d'huile et y faire revenir l'oignon.
- Ajouter et faire dorer les morceaux de poulet. Ajouter l'ail, la sauce aigre douce et bien mélanger.
- Laisser mijoter à feu doux 5 mn maximum.

3

#### Préparer les lentilles corail et les légumes

- Pendant ce temps, laver les légumes. Eplucher l'oignon et le ciseler. Eplucher les carottes et les râper. Parer le poireau et le découper en petites lamelles.
- Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile dans une casserole, puis ajouter les carottes, le poireau et les lentilles corail, avec 1 pot yaourt  $\frac{1}{2}$  d'eau, sel et poivre mélanger; cuire 10 mn à feu doux.
- Egoutter si besoin et écraser la préparation à la fourchette, ajouter la coriandre et mélanger.
- Allumer le four à 180°C.

4

#### Elaborer les samossas

- Découper les feuilles de brick en deux. Replier chaque demi-feuille pour former des bandes. Au bout de chaque bande y déposer une cuillère de préparation de légumes. Plier la bande en triangle. A la fin de la bande, badigeonner un peu d'eau afin de coller le dernier pliage.
- Déposer les samossas sur une plaque recouverte de papier cuisson et badigeonner un peu d'huile pour que cela dore à la cuisson. Enfourner pendant 15 mn.

# 8 - La boîte à déj d'Elodie

## Développement durable

- Utiliser un reste de pommes de terre déjà cuites auparavant pour réaliser le pain au thon en un tour de main !
- Un reste de compotée de pommes ? La mettre au frais, elle sera délicieuse pour sucrer votre laitage (yaourt, fromage blanc...).



**Mettre à tremper les graines 1 à 2 heures avant pour les aider à germer .**  
**La vinaigrette doit être ajoutée au dernier moment pour éviter de cuire les aliments (à emporter à part).**



**Matériel :**  
**2 casseroles**  
**2 saladiers**  
**1 mixeur ou une râpe**  
**1 moule à cake ou moules individuels**

## Salade croquante de chou et carottes aux graines

- 80 g de chou rouge
- 1 carotte
- ½ échalote
- 20 g de graines de tournesol et de courge
- vinaigrette: moutarde, vinaigre balsamique, huile de colza
- sel et poivre

## Pain de thon sans cuisson (6 portions)

- 8 à 9 pommes de terre
- 300 g de thon au naturel
- 6 c. à soupe de ricotta
- zeste d'1/2 citron non traité
- quelques brins de persil ou ciboulette
- sel et poivre

## Compotée de pommes

- 2 pommes non traitées



# Salade croquante de chou et carottes aux graines

## Pain de thon sans cuisson

## Compotée de pommes

*Temps de préparation total du menu: 30 mn*

1

### 20 mn - Préparer les légumes et les fruits

- Laver tous les fruits et légumes.
- Éplucher les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau avec un couvercle.
- Laver les pommes, les couper en morceaux et les faire cuire 10 à 15 mn avec un fond d'eau dans une casserole avec un couvercle et à feu moyen.

#### Pendant la cuisson :

- Éplucher les carottes et l'échalote.
- Emincer le chou et l'échalote; râper ou couper la carotte en petits dés. Mélanger le tout dans un plat.
- Tremper les graines (tournesol, courges...), les égoutter et les rincer, puis les parsemer sur la salade.
- Réaliser une vinaigrette et réserver dans un pot hermétique.

2

10 mn

- En fin de cuisson des pommes de terre, les écraser à la fourchette dans un saladier et laisser refroidir.
- Vérifier la cuisson de la compotée de pommes.
- Possibilité de mixer pour obtenir une texture lisse ou d'écraser pour laisser des morceaux pour plus de texture et de mastication.
- Disposer dans votre ramequin et laisser refroidir avant de placer au frais.

3

### Assemblage du pain de thon :

- Égoutter et émietter le thon dans un saladier. Ajouter les pommes de terre écrasées, la ricotta, le persil et le zeste de citron. Bien mélanger et assaisonner.
- Disposer dans un moule à cake ou répartir dans des moules individuels.
- Mettre au frais minimum 30 mn.

**Pour terminer:** au moment de partir, dresser une part de pain de thon dans votre boîte repas.

# 9 - Lunch box vitaminée de Maud

## Développement durable

 Les mêmes ingrédients pour le plat et l'entrée.



*Transporter le wrap enroulé dans une serviette.*



## Matériel :

**1 cuit-vapeur ou 1 cocotte**  
**1 casserole**  
**1 balance ou 1 pot de yaourt vide**  
**1 saladier**  
**Piques en bois (facultatif)**  
**1 passoire**  
**1 râpe**

## Wrap au thon & fromage frais - épinards

- 1 galette de blé
- 90 g de thon au naturel (=2/3 d'un pot de yaourt)
- 3 c. à soupe de fromage frais (type Mme Loïc)
- 4 à 5 feuilles d'épinards frais
- aneth

## Buddha bowl printanier

- 35 g cru de boulghour (= 1/3 de pot de yaourt)
- ½ carotte
- ½ conserve de pois chiches
- 100 g d'épinards frais
- 1 c. à soupe de noix de cajou sans sel ajouté
- 1 c. à soupe de cranberries
- paprika
- vinaigrette : huile d'olive ou colza, vinaigre de cidre, moutarde

## Fruit frais de saison au choix

Printemps: fraises, framboises, kiwi



# Wrap au thon, fromage frais & épinards

## Buddha bowl printanier

### Fruit frais

*Temps de préparation total du menu: 35 mn*

1

#### 20 mn – Cuisson et pesée des ingrédients

- Cuire les épinards à la vapeur ou dans une cocotte à couvert à feu doux pendant 20 mn. Penser à bien les égoutter.
- Pendant ce temps peser les ingrédients pour les 2 recettes.
- Cuire le boulghour 10 mn dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau bouillante .

2

#### 5 mn – Préparer le wrap

- Egoutter et émietter le thon et le mélanger avec le fromage frais dans un saladier.
- Ciseler l'aneth fraîche et l'ajouter au mélange.
- Tartiner une galette de blé de la préparation au thon/fromage frais.
- Déposer des feuilles d'épinards sur la galette et rouler le tout .

3

#### 10 mn – Préparer le buddha bowl

- Egoutter et rincer les pois chiches en conserve, râper la carotte mélanger et saupoudrer avec du paprika.
- Mettre le boulghour, les épinards et le mélange carottes-pois-chiche dans une boîte hermétique sans les mélanger.
- Ajouter les noix de cajou et cranberries sur la préparation.
- Faire une vinaigrette et la mettre dans un bocal à part pour l'emporter.

# 10 - Le menu de Thomas

## Développement durable

Les haricots rouges sont cuits le dimanche en grande quantité et peuvent être soit surgelés soit préparés sous une autre forme.



*La tortilla peut servir de support pour manger le chili. Le chili se mange aussi bien chaud que froid avec quelques morceaux d'avocat*



## Matériel :

**1 casserole**  
**1 sauteuse**  
**1 saladier**  
**1 passoire**  
**1 presse-agrumes**

## Crudité de fenouil et semoule épicée (4 portions)

- 1 beau fenouil
- ½ citron
- 1 oignon rouge
- 200 g de semoule épicée
- 2 + 1 c. à soupe d'huile de colza
- ½ botte de ciboulette

## Chili con carné, riz et tortilla (4 portions)

- 250 g boeuf haché
- 600 g de tomates concassées
- 500 g haricots rouges cuits (à cuire ou conserve)
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de cumin
- ½ c. à café de coriandre
- ½ c. à café de curry

**1 yaourt au choix**





# Crudité de fenouil au citron et semoule aux épices

## Chili con carné, riz blanc et sa tortilla de blé

### Yaourt

*Temps de préparation total du menu: 45 mn*

1

#### Réaliser le chili

- Eplucher et émincer l'oignon jaune et l'ail.
- Faire revenir l'oignon dans une sauteuse avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et les épices.
- Ajouter l'ail et le bœuf haché; bien faire revenir.
- Ajouter les haricots rouges cuits ( les égoutter et les rincer si besoin) et le concassé de tomate.
- Assaisonner et laisser mijoter à feu doux pendant 30 mn.
- Faire cuire le riz dans 2 fois son volume d'eau durant 15 mn avec un couvercle.
- Servir accompagné du riz cuit et de tortilla de blé ou maïs.

2

#### Faire cuire la semoule

- Mélanger la semoule avec une cuillère à soupe d'huile de colza et un peu de sel , verser dessus 400 ml d'eau bouillante puis couvrir.
-  grainer au bout de 5 mn et garder au chaud.

#### Préparer les légumes

- Laver et éplucher tous les légumes.
- Emincer l'oignon rouge et le fenouil.
- Presser    citron.
- Emincer les brins de ciboulette.

3

#### Terminer la préparation

- Mélanger les légumes crus et la ciboulette avec le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile de colza puis bien assaisonner.
- Réserver au frais dans un plat hermétique. Y ajouter la semoule une fois refroidie.
- Bien mélanger.

# 11 - L'idée de Caroline

## Développement durable

- Proposer le reste de frittata au menu du soir: prévoyez des bricks fourrés à la frittata: vous pourrez y ajouter quelques dès de mozzarella ou une pincée de fromage râpé. Servir avec une salade verte tout simplement.
- Ajouter des petits morceaux de fruits coupés en dés sur le chocolat du reste de riz au lait pour le goûter des enfants .



**Utiliser un reste de légumes cuits pour réaliser la frittata en un tour de main.**



## Matériel :

- 2 casseroles
- 1 poêle + 1 couvercle
- 2 saladiers
- 1 presse-agrumes

## Salade de fenouil échalote pomme noisettes grillées (3 à 4 portions)

- 1 bulbe de fenouil
- 1 pomme acidulée
- 1 échalote
- ½ citron
- 20 noisettes
- 1 petite pincée de cumin +/- ½ c. à café de graines de cumin si vous avez
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel et poivre

## Frittata aux légumes (1 grosse portion)

- 100 g de courgette (1/2 petite)
- 100 g de poivron rouge (1/2 petit)
- 100 g de poivron vert (1/2 petit)
- 1 petit oignon
- 3 petits œufs ou 2 gros
- 4 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan
- 1 c. à café de thym
- sel et poivre

## Riz au lait nappage chocolat (4 portions)

- 500 ml de lait entier de préférence
- 90 g de riz rond
- 50 g de chocolat noir pâtissier
- 3 c. à café de sucre roux
- 1 pincée de « 5 épices » (facultatif)



# Salade de fenouil aux pommes & noisettes

## Frittata aux légumes

## Riz au lait nappage au chocolat



*Temps de préparation total du menu: 45 mn*

1

### Préparer le riz au lait

- Chauffer le lait dans une casserole avec les épices et le sucre roux; mélanger.
- Verser petit à petit le riz tout en continuant à mélanger pour éviter qu'il s'agglomère.
- Laisser cuire 30 mn à feu très doux en remuant régulièrement.
- Le résultat doit être crémeux.

### Pendant la cuisson

- Faire griller les noisettes entières dans une poêle pendant 3 mn en remuant. Laisser refroidir.

2

### Cuisiner la frittata

- Laver et couper en petits dés la courgette et les poivrons.
- Eplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive quelques minutes puis la courgette et les poivrons.
- Laisser mijoter à feu doux pendant 5 mn (les légumes peuvent rester légèrement croquants).
- Pendant ce temps, battre les œufs avec les aromates le sel, le poivre et l'eau.
- Verser sur les légumes. Laisser cuire à feu doux 5 mn sans mélanger (décoller les bords pour laisser couler les œufs battus).
- Pour finir la cuisson couvrir et laisser quelques minutes de plus.

3

### Finir l'entrée


- Couper grossièrement au couteau les noisettes refroidies.
- Peler et émincer finement l'échalote.
- Rincez le fenouil. Couper le en deux. L'émincer en fines tranches.
- Laver la pomme, la couper en fins bâtonnets sans la peler.
- Mettre le tout dans un saladier et arroser de jus de citron.
- Assaisonner en ajoutant le vinaigre, l'huile, le sel, le poivre et le cumin.
- Bien mélanger.

### Terminer le riz au lait

- Le mettre dans un contenant hermétique. Faire fondre au bain marie le chocolat et répartir sur le riz au lait.
- Laisser refroidir.

# 12 – La proposition de Sara

## Développement durable

 Choisir des radis bio, et ajouter les fanes de radis aux épinards lors de la préparation de la quiche.



*Pour plus de gourmandise,  
ajouter des noisettes  
concassées ou amandes  
effilées au dessert ou à la  
salade de crudités.*



## Matériel :

**2 saladiers**  
**1 moule à tarte**  
**Papier sulfurisé**  
**1 sauteuse**  
**1 passoire**  
**1 râpe**  
**Four**

Chou boulé, radis et betterave crue

- 4 bouquets de chou fleur
- $\frac{1}{4}$  de betterave crue
- 6 radis
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza

**Quiche aux épinards et à la betterave  
(6 à 8 portions)**

## Pâte brisée minute:

- 250 g de farine
- 75 g d'huile
- 100 g d'eau
- sel

## Garniture:

- 450 g de feuilles d'épinards
- $\frac{1}{4}$  de betterave crue
- 3 oeufs
- 100 g de crème fraîche
- 1 petit verre de Lait
- 75 g d'emmental râpé
- huile
- sel et poivre

## **Crème aux fruits**

- $\frac{1}{2}$  banane mûre
- le jus d' $\frac{1}{2}$  citron
- 50 g de fromage blanc
- 6 à 7 fraises

# Chou boulé, radis et betterave crue

## Quiche aux épinards et à la betterave

### Crème aux fruits

*Temps de préparation total du menu: 45 mn*

1

#### Préparer les fruits et légumes.

- Laver tous les légumes.
- Éplucher et émincer les échalotes
- Eplucher et râper la ½ betterave crue.
- Laver les fraises.
- Presser le jus d'1/2 citron.
- Eplucher une ½ banane
- Equeuter les fraises.

2

#### Préparer la quiche avec une pâte brisée minute

- Préchauffer le four à 210°C.
- Dans un saladier verser 100 g d'eau, le sel et 75 g d'huile. Mélanger au fouet pour émulsionner. Ajouter 250 g de farine d'un coup. Donner quelques coups de fourchette au mélange. Rassembler la pâte. Former une boule de pâte sans la pétrir.
- Etaler la pâte sur une feuille de papier sulfurisée farinée. En garnir un moule à tarte.
- Chauffer l'huile dans une sauteuse, y colorer les échalotes. Ajouter les épinards et la betterave. Saler et poivrer. Laisser cuire 5mn.
- Pendant ce temps, fouetter dans un bol les œufs, la crème et le lait. Saler et poivrer.
- Passer les légumes cuits dans une passoire. Les disposer sur le fond de tarte.
- Verser la préparation œuf/crème sur la tarte et parsemer d'emmental râpé.
- Enfourner la quiche à 210°C pendant 30mn environ. La croûte doit être dorée.
- Laisser refroidir et conserver la quiche au réfrigérateur.

3

#### Préparer la Salade de Chou boulé

- Pendant la cuisson de la quiche, râper finement des fleurettes de chou-fleur et la moitié de la betterave crue restante.
- Couper les radis en rondelles. Mettre dans un saladier.
- Préparer une vinaigrette. La verser sur les crudités et réserver au frais dans un bocal hermétique.

4

#### Préparer le dessert

- Ecraser la ½ banane et 4 à 5 fraises (selon votre gourmandise) à la fourchette en malaxant bien quelques minutes.
- Ajouter le jus de citron.
- Fouetter le fromage blanc. Le mélanger avec les fruits.
- Disposer le tout dans un petit bocal avec couvercle. Couper 2 fraises en lamelles et les parsemer sur la crème de fruit.



# Contributeurs



Sophie POILPRE  
*Diététicienne - 53*



Elodie NEAU-DUCLOS  
*Diététicienne - 53*



Caroline WEIBEL  
*Diététicienne - 53*



Bruno COUDERC  
*Cuisinier - 49*



Ingrid LE POTTIER  
*Diététicienne - 49*



Alice LE CARRE  
*Diététicienne - 44*



Sara PERRAUD  
*Diététicienne - 44*



Thomas BARREAU  
*Cuisinier - 44*



Maud LENOIR  
*Diététicienne - 53*



Karine LOISEL  
*Diététicienne - 49*



Gaël PENTECOUTEAU  
*Cuisinier - 53*



Anne BERAUD  
*Diététicienne - 44*









Association Du pain sur la planche

1 bis, rue de la Contrie

44100 NANTES

06.24.94.00.93.

[association@dupainsurlaplanche.org](mailto:association@dupainsurlaplanche.org)

[www.dupainsurlaplanche.org](http://www.dupainsurlaplanche.org)

