

# ***MES IDÉES***

# ***LUNCH BOX***



# LE REPAS ÉQUILIBRÉ

## Légumes

Apportent des fibres, minéraux et vitamines

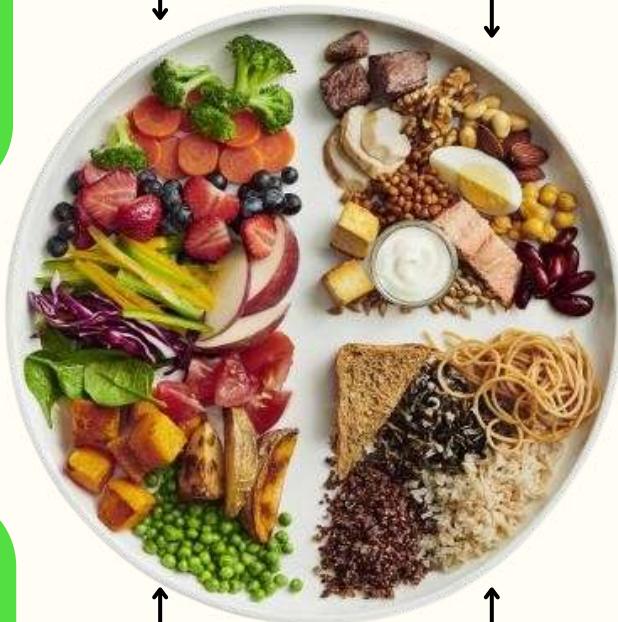
Quantité : à volonté

Ils peuvent aussi bien être frais, en conserve ou surgelés !

## Matières grasses

Privilégier les huiles végétales (colza, olive et lin) pour leur richesse en Omega 3 qui sont cardioprotecteurs

Quantité : 1 càs / repas



## Protéines

Viandes, poissons, œufs, légumineuses, soja

Quantité : 1 paume de main

## Féculents

Pâtes, riz, pain, pomme de terre, semoule, quinoa...

Privilégier des sources complètes pour leurs fibres et donc éviter les pics de glycémie

Quantité : 1 poing de la main

**N'hésitez pas à modifier les recettes en fonction de vos goûts et de ce que vous avez dans votre cuisine et à utiliser des épices !**

# ONE POT

## Principe du one pot

👉 Tout cuire dans un seul récipient (casserole, poêle, cocotte, wok, tupperware...)

## Avantages du one pot

Pratique : moins de vaisselle (un seul récipient)

Rapide : cuisson simultanée, pas besoin de préparer séparément

Savoureux : les ingrédients mijotent ensemble, ce qui mélange les saveurs

Économique : souvent, il suffit d'ingrédients simples

## Quelles sont les étapes ?

**1. Choisir le récipient** → Une grande casserole, cocotte ou poêle profonde, tupperware individuel

**2. Mettre la base crue** → Pâtes, riz, quinoa, pommes de terre en dés, selon la recette

**3. Ajouter les légumes et protéines crus** → Légumes frais coupés ou surgelés et protéines en conserve (pois chiches, lentilles), frais ou surgelés

**4. Assaisonner** → Sel, poivre, ail, oignon, herbes, épices (curry, paprika, origan...), sauce tomate, lait de coco...

**5. Ajouter le liquide** → Eau, bouillon (eau + 1 bouillon de cube), lait de coco, sauce tomate ou mélange. Il faut juste couvrir à hauteur des ingrédients (pour que ça cuise sans rester trop liquide à la fin)

**6. Cuire à feu moyen**

→ Mélanger de temps en temps pour éviter que ça accroche

→ Le liquide va réduire et former une sauce onctueuse



# RECETTES

Adapter les quantités des ingrédients en fonction du nombre de parts souhaité

## Pâtes végé

Pâtes complètes + Courgette + Tomates cerises + Chèvre ou Fête + Basilic + Ail + Bouillon de légumes

## Potatoes au chorizo

Pomme de terre + Chorizo + Haricots verts + Poivron + Tomates + Bouillon légumes + Oignon + Ail + Piment

## Riz et saucisses

Riz long + Saucisses fumées + Tomates concassées + Poivron rouge + Oignon + Bouillon de volaille + Paprika

## Gnocchi

Gnocchi frais + Bœuf haché + Tomates cerises + Oignon + Sauce tomate + Eau + Épices italiennes

## Crozet

Crozet + Allumettes de bacon + Comté + Oignon + Crème fraîche + Persil + Eau

## Mexicain

Quinoa + Oignon + Ail + Poivron vert + Maïs + Haricots rouges + Tomates concassées + Bouillon de légumes + Épices chili + Origan

## Poulet à la Méditerranéenne

Pomme de terre + Poulet + Olives + Poivron + Oignon + Épices du Moyen Orient + Bouillon

## Pâtes au thon

Pâtes complètes + Thon + Brocoli + Pesto + Basilic frais + Eau

## Terre et Mer

Riz long + Cabillaud + Chorizo + Poireau + Échalotes + Bouillon de légumes + Paprika

## Dahl

Lentilles corail + Courgette + Tomate + Oignon + Ail + Coulis de tomate + Yaourt nature + Curcuma + Curry + Eau

## Couscous végé

Semoule + Pois chiches + Carotte + Navet + Courgette + Huile d'olive + Bouillon de légumes + Épices couscous



### **Bolognaise végé**

Pâtes complètes +  
Lentilles vertes +  
Courge + Carotte +  
Sauce tomate +  
Fromage (mozza ou  
emmental) + Eau

### **Asiatique**

Riz complet + Emincé  
de Bœuf + Carotte +  
Haricots plats + Huile  
de sésame + Sauce  
soja + Bouillon +  
Gingembre

### **Pâte à l'indienne**

Pâtes complètes +  
Poulet + Épinards frais  
+ Pois chiches + Curry  
+ Lait de coco +  
Bouillon de volaille

### **Boursin**

Riz + Poulet +  
Champignons +  
Boursin + Bouillon  
volaille

### **Lieu noir**

Pomme de terre +  
Lieu noir + Poivron +  
Tomate + Oignon +  
Citron + Eau

### **Ramen**

Nouilles pour ramen  
+ Poulet + Chou pak  
choï + Lait de coco +  
Bouillon de légumes

### **Façon Paella**

Riz + Poulet + Chorizo  
+ Oignon + Tomate +  
Poivron + Petit-pois +  
Safran + Bouillon

### **Quinoa Crevette**

Quinoa + Crevettes +  
Epinards frais + Crème +  
Bouillon de légumes +  
Piment

### **Udon**

Udon + Dinde +  
Carotte + Oignon +  
Haricots verts + Huile  
de sésame + Sauce  
soja + Vinaigre de riz +  
Bouillon de légumes

### **Gnocchi**

Gnocchi frais + Courgette  
+ Poivron rouge  
+ Tomates cerises +  
Sauce tomate au basilic +  
Eau + Quelques billes de  
mozzarella

### **Courge**

Pâtes complètes +  
Bacon + Oignon  
rouge + Butternut +  
Champignons +  
Parmesan + Eau

### **Orzo**

Orzo + Saumon +  
Epinards + Tomates  
séchées + Crème +  
Bouillon

### **Minestrone**

Haricots blancs en  
conserve + Pâtes +  
Oignon + Ail + Poireau  
+ Chou + Carotte +  
Concassé de tomates  
+ Eau + Laurier + Thym

### **Poulet colombo**

Riz + Poulet + Aubergine  
+ Épices colombo +  
Bouillon de volaille

### **Cabillaud**

Riz + Cabillaud +  
Crevette + Poireau +  
Crème + Bouillon



# POKÉ BOWL

## Principe du poké bowl

👉 C'est un plat complet et équilibré qui mélange glucides, protéines, fibres et bons gras, tout en étant très personnalisable selon les goûts. Il peut se consommer chaud comme froid.

## Composition classique d'un poké bowl

Une **base de féculent** : riz blanc, riz sauvage, riz complet, pâtes complètes, quinoa, semoule, blé, boulgour, maïs, pomme de terre, patate douce...

Une **protéine** : thon, saumon, crevette, poulet, jambon, œuf, lentilles, pois chiches, tempeh, falafel, tofu...

Des **légumes et fruits** frais : concombre, tomate, choux, carotte, radis, oignon, poivron, cébette, salade, betterave, mangue, grenade, ananas, pomme, melon...

Une **sauce** : permettant de lier les saveurs : quelques idées sont présentes sur les pages suivantes

Des **toppings** : graines de sésame, graines de courge, algues, oignons frits, noix de cajou, noisettes, cacahuètes, coriandre, menthe, ciboulette, graines germées, fromages, cottage cheese...



# RECETTES



A vous d'intégrer la sauce et les toppings de votre choix !  
Vous pouvez également faire mariner la source de protéines avec les sauces

## Saumon

Riz vinaigré +  
Saumon + Edamamés  
+ Carottes râpées +  
Ananas + Radis noir

## Lentilles

Quinoa + Lentilles +  
Oeuf + Chou rouge +  
Pousses d'épinard +  
Concombre + Oignon rouge

## Crevette

Riz + Crevettes +  
Chou rouge +  
Mangue + Cébette

## Poulet (chaud)

Blé + Poulet +  
Butternut + Carotte +  
Champignons

## Thon

Riz vinaigré + Thon +  
Radis + Concombre +  
Avocat

## Œuf

Pâtes complètes +  
Maïs + Œuf + Falafels +  
Poivron + Tomate +  
Salade

## Pois chiches

Quinoa + Pois chiches + Chou kale +  
Pomme + Avocat

## Jambon

Blé + Jambon +  
Concombre + Radis +  
Ananas

## Saumon (chaud)

Patate douce +  
Saumon + Poireau +  
Oignon

## Poulet

Pâtes complètes +  
Poulet + Chou blanc +  
Carotte + Betterave

## Crevette

Riz noir + Crevettes +  
Ananas + Tomate +  
Chou blanc +  
Grenade

## Tofu (chaud)

Semoule + Tofu +  
Courgette +  
Aubergine

# ***IDÉES DE SAUCES***

***pour 2 personnes ou repas***

## **Vinaigrette**

2 càs d'huile + 1 càs de vinaigre de cidre + 1 càc de moutarde

## **Soja/Sésame**

1 càs de sauce soja + 1 càs d'huile de sésame + 1/2 càs de vinaigre de riz + gingembre + graines de sésame

## **Curry**

50g de fromage blanc + curry (à votre convenance) + un peu de jus de citron

## **Fraise/Framboise**

3 fraises + 1 càc de moutarde + 1 càs d'huile + 1 càs de vinaigre de framboise

## **Yaourt**

50g de yaourt végétal nature + 1/2 jus de citron + ciboulette

## **Cacahuète**

1 càs de purée cacahuète + 1/2 càs de sauce soja + 1/2 càs de vinaigre de riz + 1 càc de miel + 1 càc d'huile + gingembre

## **Mangue/Passion**

1/2 fruit de la passion + 1/4 mangue + 1 càs d'huile + gingembre

## **Balsamique**

2 càs d'huile + 1 càs de vinaigre balsamique + 1 càc de moutarde

## **Miel/Moutarde**

2 càs d'huile + 1 càs de moutarde + 1 càs de miel

## **Hawaienne**

2 càs d'huile de sésame + 2 càs de sauce teriyaki + 2 càs de vinaigre de riz + piment en poudre

## **Sriracha**

50g de yaourt + 1 à 2 càc de sriracha

