

MA LUNCH BOX RESPONSABLE

Elodie Charbonnier - Diététicienne

Astuces Lunch box



Neuf conseils pour des déjeuners fait-maison qui s'intègrent facilement à mon quotidien.

Pour transformer la préparation de ma lunch box en une habitude agréable et une routine simple, même lors des journées bien remplies.

#1



ANTICIPER LES REPAS

Je planifie quelques repas sur la semaine. Pas tous, pour laisser de la place aux restes et imprévus.

#2



CUIRE + DE FÉCULENTS

Je n'ajoute pas de matières grasses. Je rince les pâtes pour éviter qu'elles collent. Conservation : 4 j au frigo.

#3



CUIRE + DE LÉGUMES

Frais, surgelés ou conserve, je fais cuire 2 fois plus de légumes pour avoir des restes.

#4



ASSEMBLER MA BOX

Je fais ma gamelle avant le dîner, pour ne pas dépendre que des restes. .

#5



AGRÉMENTER MA BOX

Herbes aromatiques, épices, aromates, sauces, je pioche dans mon stock pour donner de la saveur et de la couleur.

#6



ÉQUILIBRER MA BOX

Féculents + Légumes + Protéines. Je prends des repères en cuillères ou en poids pour trouver ma juste quantité.

#7



NE PAS L'OUBLIER

Je mets le sac de transport à un endroit stratégique, pour penser à prendre ma gamelle.

#8



TÉLÉ TRAVAIL

Je garde la même organisation, avec une jolie assiette, prête à réchauffer à la place de la gamelle.

#9



À TABLE

Je mange la quantité qui correspond à mon besoin. Je peux en laisser, fractionner ou rapporter les restes.

Que faire avec mes restes ?

Une seconde vie pour chaque reste



Pour ne pas me lasser en mangeant la même chose et gagner du temps, j'accommode mes restes !

Je les prépare avec une autre sauce, un autre légume ou un autre féculent, ou je les cuisine sous une nouvelle forme.

Légumes



Poêlée, soupe, velouté, tarte, quiche, cake, clafoutis salé, sauce, omelette, gratin, purée

Fruits



Compote, smoothie, lassi, gâteau

Volaille, viande, poisson, charcuterie



Poêlée, hachis, farce, gratin, cake salé, tarte, quiche, clafoutis salé, omelette, pain de viande ou de poisson



Féculents et légumineuses



Omelette, salade composée, gratin, poêlée avec les restes de légumes

Pain rassis



Croûtons, chapelure, pudding, pain perdu, pain de poisson ou de viande

Conservation au sec, à l'abri de la lumière

Laitages



Yaourt, fromage blanc, petit-suisse
Sauce, gâteau, quiche

Fromage



Cake ou clafoutis salé, tarte, quiche, salade composée

Exemples de lunch box

Salade de lentilles vertes
Carottes râpées
Oeuf dur
Yaourt +/- Pomme

Taboulé avec semoule, pois
chiches, tomate, concombre,
Petit suisse
Fruit de saison

Salade pomme de terre et
haricots verts
Sardines en conserve
Yaourt +/- Pomme

Pâtes
Tomates provençales
Restes de poulet rôti
Yaourt +/- Abricot

Gratin de choux fleur et
pommes de terre
Filet de dinde
Fruit de saison

Riz basmati
Épinards
Saumon ou colin
Yaourt +/- Prunes

Dahl de lentilles corail
Fondue de poireaux
Fromage blanc
Fruit de saison

Cake courgette feta
Salade composée
Fromage blanc
Fruit de saison

Blé dur précuit (type Ebly)
Courgettes sautés
Oeufs brouillés ou au plat
Yaourt +/- Mirabelles

Purée de pomme de terre
Brocolis vapeur
Saucisse de Toulouse
Yaourt +/- Fruit de saison

Spaghettis bolognaise
et champignons
Pomme



Pour que
manger rime avec
plaisir et santé

Des ingrédients pour agrémenter ma lunch box

Cette liste n'est pas exhaustive, mais propose quelques idées d'aliments auxquels on ne pense pas toujours ou que l'on n'ose pas utiliser. Laissez-vous inspirer et explorez de nouvelles saveurs pour agrémenter vos plats de manière saine et savoureuse.



Aromates



Oignon, ail, échalote
Thym, laurier, persil, menthe,
sauge, basilic, origan, romarin,
estragon, aneth, anis...

Persil et ail sur les courgettes sautées
Thym ou aneth sur un poisson
Menthe dans le taboulé
Frais, séchés ou surgelés



Épices



Cannelle, cumin, curry, anis,
coriandre, curcuma, gingembre,
paprika, piment, poivre, safran,
noix de muscade...

Cumin sur le gratin de choux fleur
Curcuma sur le poisson
Moulu, en graines, ou râpé
Solo ou en mélange



Condiments



Moutarde, câpres,
cornichons, sauce soja, tabasco,
vinaigres...

Moutarde avec le rôti de porc
Câpres ou cornichons dans la salade de
pommes de terre
À utiliser en petite quantité et en
remplacement du sel



Fruits à coque



& graines oléagineuses
Noix, noisettes, amandes...
Graines de courge, tournesol,
sésame, lin, chia, pavot...

Noix dans la salade d'endives
Graines sur le cake salé
Amandes effilées dans le fromage blanc



Huiles



Olive, colza, noix,
noisette, sésame, lin...

Huile de noix dans la salade de lentilles
Huile de sésame sur les légumes vapeur
Huile d'olive sur le poisson
À conserver à l'abri de la chaleur et de
la lumière



Beurre &



autres matières grasses
Beurre, crème fraîche, crème de
coco, lait de coco, mayonnaise...

Noisette de beurre sur les pâtes cuites
Crème fraîche avec les épinards
À utiliser avec parcimonie, car riches en
graisses saturées



Sauces



Fromage blanc, yaourt,
béchamel, coulis ou concentré de
tomates, jus de cuisson...

Sauce fromage blanc/curry avec la
fondue de poireaux
Sauce au yaourt avec les concombres
Coulis de tomates dans les pâtes
Béchamel dans le gratin de légumes



Divers



Germes de blé, levure de bière
jus de citron, zeste de citron,
graines germées...

Jus de citron sur les carottes râpées
Germes de blé sur la salade verte
Graines germées sur les betteraves en
salade
Frais, séchés ou surgelés



Sucré



Miel, sirop d'agave,
confiture, chocolat, sirop d'érable...

Miel avec le yaourt
Chocolat noir râpé sur le fromage blanc
Confiture avec le petit suisse
Tout est dans le dosage et la diversité !



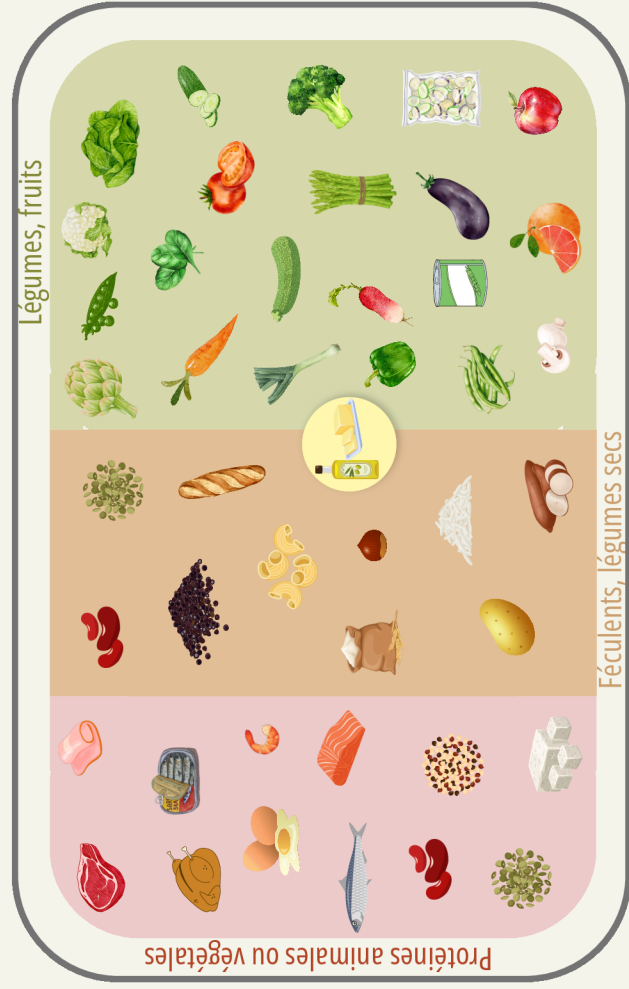
Mes astuces

Handwritten notes area with five horizontal lines.

Mes idées de lunch box équilibrée

Handwritten notes area for lunch box ideas, featuring a grid of 12 small squares and 12 vertical lines.

Ma lunch box idéale



Protéines animales ou végétales


Légumes, fruits


Féculents, légumes secs

Des aliments pour ma lunch box

FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...) 
Fruits secs 

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

Féculents

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 


Oeufs 



Saucisse, jambon, pâté...

FRUITS & LÉGUMES

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

FÉCULENTS

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 


Oeufs 




Saucisse, jambon, pâté...

FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...) 
Fruits secs 

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

FÉCULENTS

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 


Oeufs 




Saucisse, jambon, pâté...

FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...) 
Fruits secs 

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

FÉCULENTS

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 


Oeufs 




Saucisse, jambon, pâté...

FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...) 
Fruits secs 

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

FÉCULENTS

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 


Oeufs 




Saucisse, jambon, pâté...

FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...) 
Fruits secs 

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

FÉCULENTS

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 


Oeufs 




Saucisse, jambon, pâté...

FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...) 
Fruits secs 

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

FÉCULENTS

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 


Oeufs 




Saucisse, jambon, pâté...

FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...) 
Fruits secs 

Fruits à coque, oléagineux 

Légumes frais, surgelés, en conserve (carotte, courge, chou, épinard, haricot vert, petits-pois, radis, salade, tomate...) 

FÉCULENTS

Céréales (riz, blé, orge, épeautre, avoine, seigle, tapioca, sarrasin...) et dérivés (pâtes, semoule, farine...)

Pain et dérivés

Pommes de terre, patate douce, châtaigne, topinambour, igname, manioc, quinoa...



LÉGUMINEUSES ou LÉGUMES SECS

Lentille verte, lentille corail, lentille blonde
Pois chiche
Pois cassé

Flageolet, haricot rouge, haricot blanc

Haricot mungo

Fève sèche


Soja...




VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE ET OEUF


CHARCUTERIE

Boeuf, veau, mouton, agneau, porc, cheval,

abats, gibier 

Poulet, canard, lapin

Poissons mollusques et crustacées 

Oeufs 



Saucisse, jambon, pâté...

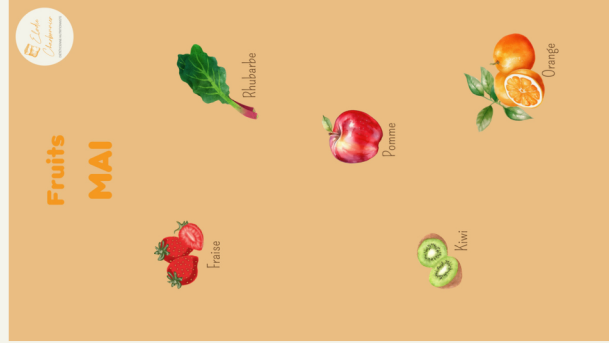
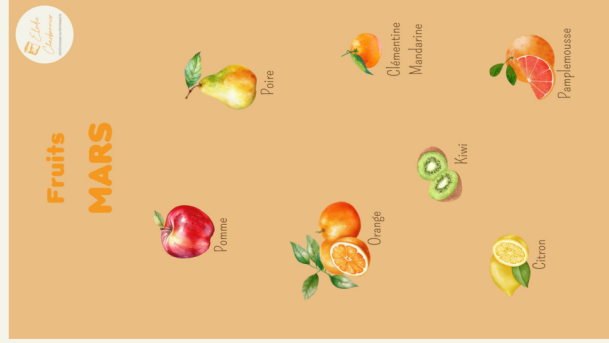
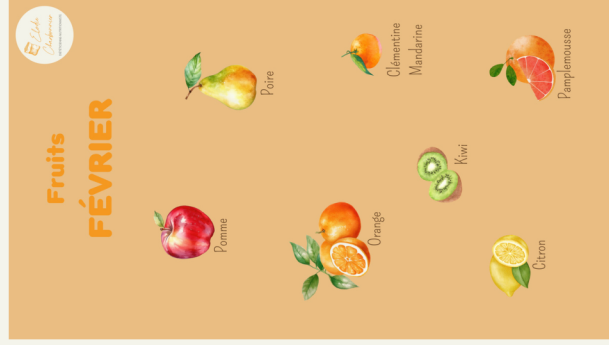
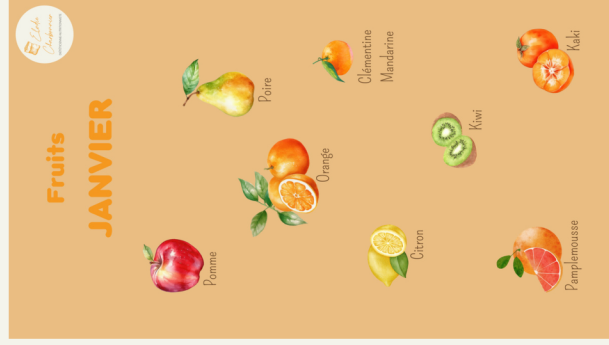
FRUITS & LÉGUMES

Fruits frais, surgelés, cuits (pomme, raisin, orange, banane...)



Calendrier des légumes et des fruits de saison

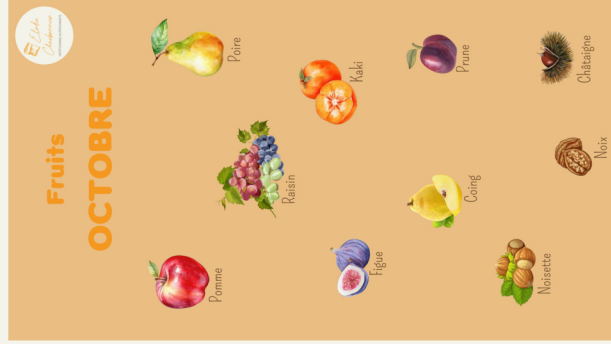
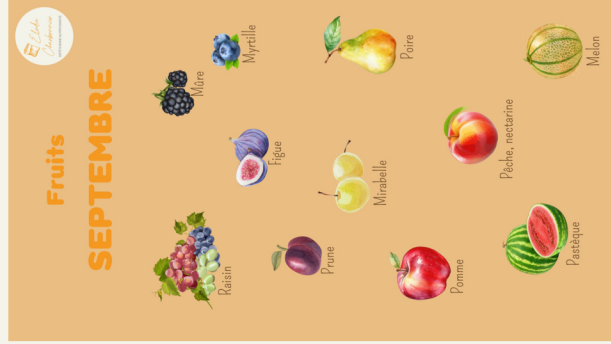
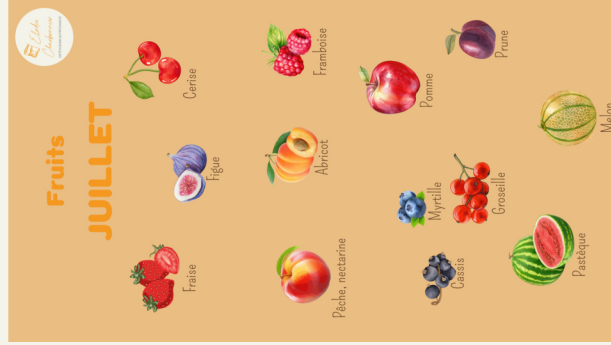
Une source d'inspiration pour mes repas du quotidien.
Et un excellent moyen de concilier plaisir, budget et climat !





Calendrier des légumes et des fruits de saison

Une source d'inspiration pour mes repas du quotidien.
Et un excellent moyen de concilier plaisir, budget et climat !



Restes de légumes

Cake aux légumes

INGRÉDIENTS:

Pour la pâte

- 3 oeufs
- 150 g de farine de blé (type 65 ou 80)
- 1 sachet de levure chimique
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 60 g d'huile d'olive
- Sel, Poivre







Pour la garniture

- 300 g de restes de légumes cuits (courgettes, poivrons, épinards, champignons, brocolis, poireaux...)
- Facultatif : 120 à 150 g de restes de poisson, viande, volaille, charcuterie (thon, poulet, jambon, bacon...)
- 70 g de fromage (gruyère râpé, feta, cantal, bleu, raclette...)
- Herbes aromatiques, épices, graines oléagineuses, fruits à coque...

PRÉPARATION DE LA RECETTE :

1. Si ce n'est pas déjà le cas, recouper les légumes et la viande en dés ou en lanières. Couper le fromage en dés ou utiliser du râpé.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les œufs. Incorporer petit à petit le lait préalablement tiédi puis l'huile et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, sans grumeaux.
3. Ajouter les légumes, la viande, le fromage et mélanger. Ajouter des herbes aromatiques ou des épices, le sel, le poivre et mélanger à nouveau.
4. Verser la pâte dans un moule à cake huilé.
5. Faire cuire environ 40 min dans un moule à cake ou 25 min dans des moules à muffin. Le cake doit être doré et bien cuit.

DES IDÉES DE GARNITURES :

- | | |
|--|---|
|  Courgette, chèvre, thym |  Brocolis, truite fumée, gruyère râpé, aneth |
|  Oignon, bacon, fromage à raclette |  Champignons, bleu, noix |
|  Poivron, poulet, parmesan, coriandre |  Tomate cerise, mozzarella, basilic |

MUFFINS AUX COURGETTES ET À LA FETA



Pour 24 mini muffins | Préparation 20 mn | Cuisson 25 mn

Ingédients

Pour la pâte

- 3 oeufs
- 150 g de farine de blé type 65 ou 80
- 1 sachet de levure chimique
- 100 ml de lait 1/2 écrémé
- 60 g d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la garniture

- courgettes moyenne (400 à 500 g)
- 100 à 150 g de feta
- Thym ou herbes de Provence
- 1 belle gousse d'ail

Pour la décoration, facultatif

- Graines oléagineuses : sésame, pavot, lin, tournesol...



Préparation de la recette

Les légumes : Laver les courgettes, enlever les extrémités et les couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer sommairement la partie centrale contenant les graines à l'aide d'une cuillère à café.

Couper les courgettes en longueur puis en petits dés. Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter les dés de courgettes et le thym effeuillé. Selon le goût, ajouter une gousse d'ail pressée. Baisser le feu et laisser cuire 10 à 15 min environ sur feu moyen. Les courgettes doivent être tendres et avoir rendues leur eau. Réserver sur du papier absorbant.

Préchauffer le four à 180°C.

La pâte : Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et les œufs. Incorporer petit à petit le lait préalablement tiédi puis l'huile. Ajouter le sel, le poivre et bien mélanger.

Ajouter les courgettes et la feta coupée en petits morceaux et mélanger délicatement.

Verser la pâte dans des moules à muffins ou un moule à cake. Parsemer de graines. Faire cuire environ 25 mn pour des minis muffins (40 min pour un moule à cake). Les muffins doivent être dorés et gonflés.

Dégustation : Ces muffins se dégustent chauds ou tièdes, en amuse-bouche pour l'apéritif ou en plat avec une salade composée, un vrai délice !

Ils peuvent se préparer à l'avance et être réchauffés 10 minutes au four à 150°.

Variantes

Laissez aller votre imagination pour la garniture, ces muffins ou cake salé se déclinent à l'infini, selon les saisons !

Par exemple :

- Poivrons, thon en boîte au naturel, thym et gruyère râpé (70g)
- Tomates cerises, basilic et mozzarella (125g),
- Champignons, jambon, persil et gruyère râpé,
- Brocolis, truite fumée, aneth et gruyère râpé,
- Poire, noix et bleu (75g)



Informations nutritionnelles

Recette pour 24 mini muffins de 30 à 35 g ou 12 muffins moyen ou un cake de 800 g (soit 12 tranches).

FINANCIERS AUX POIS CHICHES



Pour 6 personnes | Préparation 30 mn | Cuisson 10 mn + 20 mn

Ingédients

- 200 g de pois chiches cuits, égouttés
- 100 g de sucre
- 75 g de beurre
- 3 œufs
- 100 g d'amandes en poudre
- Vanille en poudre ou en gousse



Préparation de la recette

Préchauffer le four à 170°C. Faire mijoter à feu doux les pois chiches cuits avec le sucre et la vanille, pendant 5 à 10 mn à couvert. Le mélange doit avoir la consistance d'un sucre sirop qui imprègne les pois chiches.

Mixer très fin en dehors du feu, ajouter le beurre en morceaux, puis le laisser fondre. Ajouter les jaunes d'œufs puis la poudre d'amandes. Mélanger le tout.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'aide d'une spatule. Mettre dans des petits moules en silicone. Cuire environ 20 minutes à 170°C, piquer avec une

lame de couteau qui doit ressortir sèche.

Les démouler sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir.

Astuce

La durée de la cuisson est fonction de la taille des moules.

De 20 mn pour de petits moules, à 45 mn pour une moule de 22 cm.

Dégustation : Accompagnés d'une mousse au chocolat au jus de pois chiches, ces financiers sont délicieux et surprendront vos invités.

Variantes

Remplacer la poudre d'amande par de la noix de coco râpée, de la poudre de noisettes ou de noix,

Possibilité de napper d'une sauce chocolat.



Informations nutritionnelles

Recette pour 25 petits financiers de 25 g.

	Pour 100 g	Pour 1 financier de 25 g
Energie	335 kcal / 1393 kJ	84 kcal / 348 kJ
Protéines	9,2 g	2,3 g
Lipides	21,6 g	5,4 g
<i>dont acides gras saturés</i>	7,9 g	2,0 g
Glucides	21,8 g	5,4 g
<i>dont sucres</i>	16,9 g	4,2 g
Fibres	16,9 g	4,2 g
Sel	0,05 g	0,01 g



Pour télécharger le livret
Ma lunch box responsable,
Il vous suffit de scanner ce
QR Code !



Elodie Charbonnier, Diététicienne - Nutritionniste

à Aubière (63170)

☎ 06 69 05 75 15 📷 diet_en_cuisine

🌐 www.elodiecharbonnier-dieteticienne.fr

[https://linktr.ee/diet en cuisine](https://linktr.ee/diet_en_cuisine)