

DU PUNCH
DANS TA BOÎTE
À LUNCH



GLOSSAIRE

Avant de commencer...

DIY ▶ Do It Yourself (fais-le toi-même)

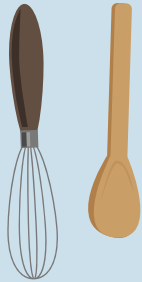
càc ▶ cuillère à café

càs ▶ cuillère à soupe

g ▶ gramme

cl ▶ centilitre (1 cl = 10 ml)

ml ▶ millilitre



Abaisser la pâte

- ▶ Étaler la pâte avec un rouleau

Pâtons

- ▶ Morceaux de pâte



Dégazer

- ▶ Cette opération consiste à évacuer le gaz qui s'est formé après la levée de votre pâte. Posez votre pâte sur le plan de travail, pressez-la avec la paume de votre main pour l'étirer avant de la retourner sur elle-même. Continuez à la pétrir ainsi : si votre dégazage est réalisé correctement, votre pâte sera plus souple.

Dégorger (une courgette ou une aubergine par exemple)

- ▶ Mettre du sel sur l'aliment et laisser poser ± 20 min afin que celui-ci perde son eau. Ne pas oublier de rincer le légume ensuite pour retirer le sel.



Levure chimique

- ▶ Elle se présente le plus souvent en petits sachets en papier et est de couleur blanche. C'est la fameuse « baking powder ». Elle est utilisée pour faire gonfler les gâteaux ou cakes.

Levure de boulanger

- ▶ Vivante, cette levure existe sous plusieurs formes.
 - **La levure fraîche** : vendue en cube, elle nécessite un temps de repos de la pâte pour lui permettre d'entrer en action.
 - **Levure sèche (active)** : sous forme de petits granulés, il s'agit de levure fraîche de laquelle on a retiré de l'humidité. Il faut la réhydrater avant de l'utiliser.
 - **Levure sèche instantanée** : elle s'incorpore directement et ne nécessite pas de réhydratation.





Ce calendrier des fruits et légumes locaux et de saison est une mine d'or pour toute la famille! Parcourez-le avec vos enfants: quels sont les aliments qu'ils aimeraient découvrir ou qui leur donnent de l'énergie pour la journée?

Il propose chaque mois des idées originales, savoureuses et équilibrées pour mettre du punch dans vos boîtes à lunch. Entre tartines et repas froids, il est possible de varier les plaisirs et de s'adapter aux goûts des enfants tout en prenant des habitudes plus durables pour la planète: emballage écologique, utilisation des restes du souper. Vous y trouverez plusieurs idées pour faire les choses vous-même (DIY: Do It Yourself). Et si vous aimez cuisiner, vous pourrez également réaliser des **recettes de base** pour le pain, la pâte à pizza ou encore les pittas « maison » qui vous serviront à préparer les « idées du mois ».

Envie de jouer? Cochez chaque mois les fruits et légumes découverts par chacun des membres de votre famille!

Pour plus de plaisir au quotidien,
L'équipe Promotion de la Santé de la MC!



Les fruits et légumes locaux et de saison?

Ils sont produits selon le rythme des saisons et en Belgique (pas à des milliers de kilomètres sous serre toute l'année).



Bien sûr, certains fruits comme les mandarines ou clémentines, sont cultivés dans le sud de la France ou en Espagne, et nous arrivent gorgés de vitamines en décembre, un moment où moins de fruits sont disponibles chez nous. Dans ce cas, privilégiez les pays de provenance les plus proches ainsi que les modes de cultures respectueux de l'environnement.



Composer un lunch équilibré

Il existe aujourd'hui une multitude de possibilités pour composer et agrémenter les lunches de votre enfant. Pourtant parfois, vous manquez d'idées ; vous revenez toujours vers ce que vous connaissez. Voici quelques conseils et astuces pour vous aider à y voir plus clair et partir à la découverte de nouvelles saveurs.

Pour composer un lunch équilibré et varier les repas, il est important d'apporter 4 types d'aliments.



1 « féculent », comme du pain, des pâtes ou des céréales (riz, quinoa, épeautre). Il apportera toute l'énergie nécessaire à vos enfants pour se concentrer à l'école et profiter de leur après-midi.



1 « source de protéines » comme la viande, le poisson, les œufs mais aussi le fromage, les légumineuses (pois, fèves, lentilles...), nécessaire pour la croissance du squelette, des tissus et des muscles.



1 « légume », riche en fibres mais aussi en vitamines et minéraux, indispensable pour une bonne santé et une bonne immunité.



1 « matière grasse », comme un peu de beurre, d'huile ou une vinaigrette, qui participe à un développement optimal.

Il y a différentes manières d'apporter à votre enfant tout ce dont il a besoin pour bien grandir, tout en variant les textures, les formes, les couleurs et les saveurs. **Les idées du mois** proposées dans ce calendrier respectent l'apport de ces 4 éléments repris par un code couleur : rouge (protéines)... Les quantités dépendent de chaque enfant (âge, activité physique, appétit...).



Variez au maximum vos matières grasses. Pour la cuisson, il est recommandé de privilégier les huiles stables à la chaleur comme l'huile d'olive, l'huile d'arachide ou de colza. Et pour vos assaisonnements et vinaigrettes, pensez à l'huile de colza, de noix, de soja, de maïs...

Recettes de base

Voici quelques recettes dites « de base », qui vous permettent de réaliser des préparations « maison » telles que des wraps, du pain pitta, une quiche, etc. Si vous manquez de temps, vous pouvez aussi vous diriger vers des produits « tout faits ». Préférez alors ceux dont la liste d'ingrédients est la plus courte possible, sans additifs (les indications commençant par E suivies d'un chiffre) et sans huile de palme ! Les ingrédients y sont indiqués par ordre de proportion ; ceux présents en plus grande quantité figurent au début de la liste. ▶▶▶



RECETTE

WRAPS MAISON

Temps de préparation **10 min**

Temps de repos **30 min**

Temps de cuisson **10 min**

INGRÉDIENTS POUR 10 WRAPS

- 400 g de farine de blé
- 220 g d'eau
- 40 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



ASTUCE



- ★ Étalez un pâton à la fois pour éviter qu'ils ne collent les uns aux autres. Pendant la cuisson préparez le pâton suivant.
- ★ Ne faites pas cuire trop longtemps ou trop fort car le wrap sera alors dur.
- ★ Les wraps peuvent se conserver garnis ou non dans le frigo pendant quelques jours.



Versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez avec une spatule.



2

Pétrissez pendant 5 minutes.



3

Formez une boule avec la pâte et laissez reposer à température ambiante (sous un linge propre).



4

Divisez la boule en 10 pâtons. Étalez chaque pâton très finement avec un rouleau.



5

Chauffez votre poêle sur feu moyen (graissez légèrement la première fois), déposez votre wrap et laissez cuire jusqu'à l'apparition de quelques taches brunes, puis retournez le wrap et faites-le dorer de la même façon.



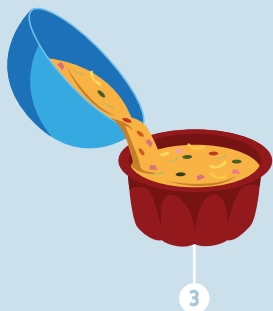
1

Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.



2

Ajoutez vos ingrédients du moment :
jambon en dés, gruyère râpé,
ciboulette, chorizo, olives...
Toutes les variations sont possibles :
à vous de les imaginer !



3

Mettez ensuite la préparation dans un moule à cake beurré et fariné.



4

Faites cuire au four
Démoulez, c'est prêt !



RECETTE

CAKE SALÉ

Temps de préparation 30 min

Temps de cuisson 40 min

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique*
- 1 pincée de sel



ASTUCE



- ★ Vous pouvez faire cuire cette pâte à cake dans des moules à muffins.
- ★ En fonction des ingrédients que vous ajoutez, n'hésitez pas à ajuster la quantité de sel ou le temps de cuisson.

RECETTE

PAIN MAISON FACILE

Temps de préparation 1h30

Temps de repos 1h

Temps de cuisson 25 à 30 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 350 ml d'eau
- 7 g de sel
- 5 g de levure de boulanger*



ASTUCE



- ★ Vous pouvez utiliser toutes sortes de farines : épeautre, avoine, mélange pour pain gris etc... Plus la farine est complète, plus il faudra rajouter de l'eau à la recette.
- ★ N'hésitez pas à ajouter des graines : courge, millet, chia...
- ★ Veillez à ne pas mettre en contact directement le sel et la levure lors de votre préparation pour que la pâte lève bien.



Mélangez les ingrédients.



Ajoutez l'huile une fois votre pâte placée sur le plan de travail fariné.



Pétrissez la pâte.



Laissez reposer la pâte dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.



Formez une boule en rabattant les extrémités de la pâte vers le centre.



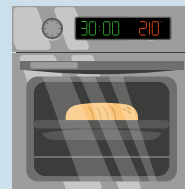
6

Mettez la boule dans un moule ou sur une plaque de cuisson avec papier sulfurisé. Aplatissez la boule avec la paume de votre main. Recouvrez d'un essuie propre et humide et laissez monter avant de lancer la cuisson.



7

8



30 min 210°

RECETTE

PAIN PITTA

Temps de préparation **15 min**

Temps de repos **1h**

Temps de cuisson **± 8 min par pain**

INGRÉDIENTS POUR 4 PAINS

- 200 g de farine
- 1 càc de levure sèche active
- 1 càc de sel
- 1 pincée de sucre
- 100 ml d'eau
- 1 càc d'huile d'olive



1 Diluez la levure dans l'eau avec le sucre.



2 Mélangez la farine, le sel et le contenu du premier petit bol.



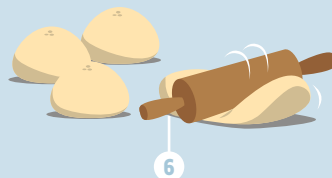
3 Pétrissez la pâte.



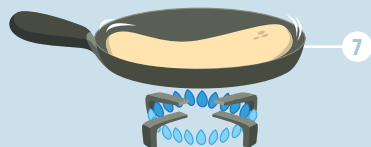
4 Une fois votre boule formée, huilez-là.



5 Laissez reposer sous un essuie propre et humide.



6 Chassez l'air de la pâte et formez 4 pâtons.



7 Faites cuire de chaque côté pendant 3-5 minutes.



RECETTE

PÂTE À PIZZA

Temps de préparation 30 min

Temps de repos 2h

Temps de cuisson 10 à 15 min

INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 250 ml d'eau
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- ½ c.à.c de sucre
- ¼ c.à.c de sel
- 7g de levure sèche instantanée



ASTUCE



- ★ Étalez si possible la pâte à la main, elle sera plus aérée.
- ★ Laissez reposer la pâte étalée pendant encore une heure avant de la garnir.



1

Mélangez dans un saladier la farine, la levure sèche, le sucre, le sel.



2

Creusez un petit puits au centre, versez-y l'huile d'olive et l'eau.



3

Pétrissez à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez encore un peu d'eau si besoin pour que la pâte soit élastique.

Formez une boule avec la pâte et couvrez avec un linge propre.

6

Laissez la pâte lever pendant 2 heures (elle doit doubler de volume).



5



7

Une fois que la pâte a bien levé, dégazez*-la sur un plan de travail puis étalez-la.



8

Placez-la dans un moule à pizza ou sur une plaque de cuisson (graissez légèrement la plaque).



9

Ajoutez une garniture et faites-la cuire.



10



10 min



210°



1 Versez la farine dans un saladier.



Versez-y la moitié du lait.

2

Mélangez énergiquement.

3



Incorporez les œufs délicatement au mélange farine-lait. Ajoutez l'huile, le sel et mélangez.

4



Continuez à mélanger tout en incorporant le reste du lait jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

5



6

Beurrez une poêle et placez-la sur feu vif.



7

Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte et répartissez-la sur toute la surface.



8

Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la.

RECETTE

PÂTE À CRÊPES SALÉES

| Temps de préparation 10 min

INGRÉDIENTS POUR 10 CRÊPES

- 250 g de farine
- 1 càs d'huile
- 500 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 3 œufs



ASTUCE



- ★ Trempez une louche dans la pâte puis passez votre doigt sur son dos. Si la trace est bien nette, votre pâte à crêpes est parfaite ! Si la pâte est trop épaisse, rajoutez un peu de lait ou de l'eau.
- ★ Si vous avez des grumeaux, vous pouvez lisser votre pâte en vous aidant d'un blender ou d'un mixeur plongeant.
- ★ Placez les crêpes dans une boîte hermétique et conservez-les au frigo 2 à 3 jours. S'il vous reste de la pâte à crêpes, vous pouvez aussi la congeler pour 2 mois environ.

RECETTE

QUICHE

Temps de préparation **10 min**

Temps de cuisson **45 min**

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 180 g de farine
- 1 œuf
- 110 g de fromage blanc
- 1 pincée de sel

INGRÉDIENTS POUR LA BASE CRÈME/ŒUFS

- 3 œufs
- 20 cl de crème
- Sel, poivre, aromates

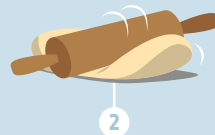
INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- Les légumes du moment qui vous plaisent.
- De la viande ou du poisson (optionnel)
- Du fromage : emmenthal, mozzarella...



1

Mélangez tous les ingrédients pour la pâte, puis formez une boule.



2

Étalez la pâte sur votre plan de travail légèrement fariné.



3

Placez la pâte dans votre moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.



4

Faites précuire vos légumes et/ou vos viandes dans une poêle avec un peu d'huile.



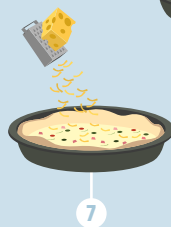
5

Ajoutez votre garniture légumes/viande sur l'ensemble de la pâte.



6

Réalisez votre mélange crème-œufs en les battant ensemble dans un bol, et versez-le sur votre pâte.



7

Parsemez le dessus avec un peu de fromage.



8

Enfournez la quiche et laissez cuire.



Idée 2

- 1 càs d'huile de colza
- 1 càs de ketchup
- 1 càc de mayonnaise

Idée 1

- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc de miel
- Sel



Idée 3

- 3 càs d'huile de tournesol
- 1 càc de ketchup
- 1 càs de sauce soja (sucrée ou salée)

Idée 4

- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càc de miel

Idée 5

- 3 càs de fromage blanc
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- Sel



DIY



VINAIGRETTE

Pas toujours évident de trouver un assaisonnement qui plaise aux enfants : pas trop vinaigré, pas trop moutardé...

Voici quelques idées à tester avec vos enfants :



ASTUCE



- ★ Préparez-en une plus grande quantité dans un grand bocal fermé que vous conserverez au frigo plusieurs semaines.



CHÂTAIGNES



MANDARINE



POMME



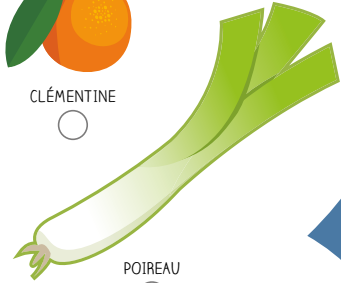
ORANGE



POIRE



CLÉMENTINE



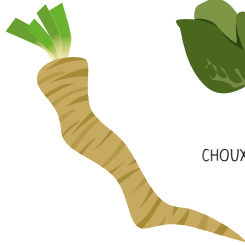
POIREAU



CHAMPIGNONS



Janvier



SALSIFIS



CHOUX DE BRUXELLES



CHICON




PANAIS



TOPINAMBOUR



IDÉES DU MOIS

-  La Chicon Valley : **salade de blé**, **chicons**, **saumon fumé**, pommes de terre, vinaigrette.
-  Le bonheur des lapins : **cake** salé aux **carottes** et **chèvre**.

ASTUCE — C'est dans la boîte! 

La boîte à lunch doit être facile à manipuler pour votre enfant. En plastique, elle est légère et facile à transporter, privilégiez celles sans bisphénol A. Une boîte en inox est plus écologique et moins néfaste pour la santé.


Choisissez un format adapté aux besoins de vos enfants, avec ou sans compartiments, modulable ou pas. Pour les repas chauds, un thermos repas pour enfants est très pratique. Pour garder le plat bien chaud, vous pouvez rincer le thermos à l'eau chaude juste avant d'y introduire le plat.

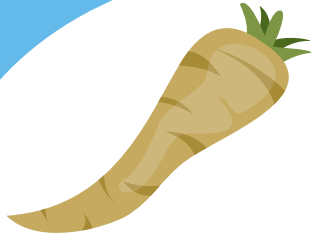
Quant aux couverts, choisissez-les réutilisables, adaptés à la taille de la boîte, faciles à manier pour les petits et à glisser dans la boîte à la fin du repas. Prévoyez aussi une petite boîte pour le transport des vinaigrettes, vérifiez cependant leur étanchéité!

Pensez aussi aux petites boîtes pour les collations et celles adaptées aux fruits.

ASTUCE — S'organiser pour gagner du temps 

Voici quelques conseils pour vous faciliter la tâche et vous faire de gagner du temps.

- ★ Cuisinez en plus grandes quantités. Par exemple, cuisez plus de pâtes/riz/légumes que nécessaire pour un repas, mettez-en de côté et conservez-les au frigo. Cela vous servira de base pour un lunch de la semaine.
- ★ Essayez de consacrer un moment sur la semaine pour vos préparations un peu plus longues (wraps, crêpes...). De cette manière, le matin avant le départ pour l'école, vous n'aurez plus qu'à les garnir avec vos enfants. 
- ★ Essayez de prévoir à l'avance avec vos enfants le menu des lunches pour la semaine, en fonction de ce que vous avez dans les armoires et dans le frigo. Cela peut également vous aider à faire votre liste de courses.



PANAIS



POMME



POIRE



CHÂTAIGNES

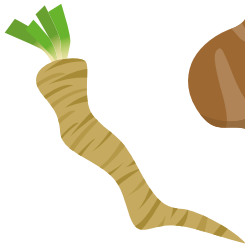


CHAMPIGNONS

Février



CHOUX DE BRUXELLES



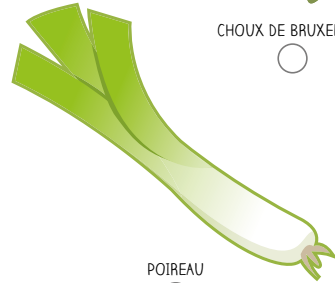
SALSIFIS



TOPINAMBOUR





CHICON



POIREAU

IDÉES DU MOIS

-  Trésor du potager : **quiche** aux **poireaux**.
-  Potion magique des elfes : soupe **potimarron** ou **panais** et **carottes**, accompagnée d'une **tartine de pain gris** au **houmous**.

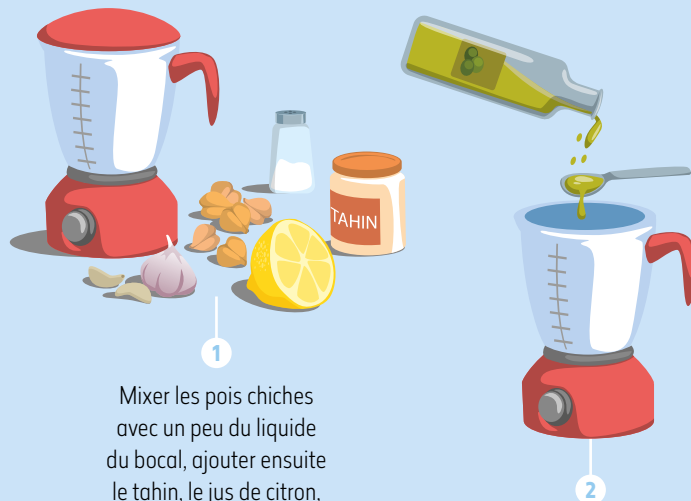
DIY HOUMOUS CLASSIQUE 

INGRÉDIENTS

- ± 300 g de pois chiches (en boîte ou en bocal)
- 3 càs de pâte de sésame (tahin)
- jus d'½ citron
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de sel
- cumin (facultatif)

ASTUCE — Des compotes maison à portée de main 

Aussi pratiques que leurs alternatives jetables, les pochettes réutilisables permettent d'avoir des en-cas qui s'emportent partout, tout en ayant une consommation respectueuse de l'environnement. Elles se remplissent de yaourts, smoothies ou compotes faits maison ou achetés en grand format.



Mixer les pois chiches avec un peu du liquide du bocal, ajouter ensuite le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel.



Incorporer petit à petit l'huile d'olive pour obtenir une texture crémeuse et homogène.



Cette recette peut être adaptée à vos goûts : plus ou moins de citron, des noisettes grillées, de la coriandre etc.

Mars



SALSIFIS



POIRE



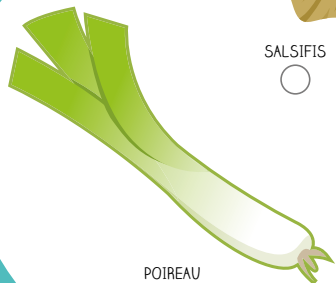
RADIS



POMME



CHAMPIGNONS



POIREAU



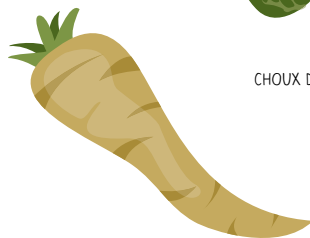
CHOUX DE BRUXELLES



TOPINAMBOUR



CHICON



PANAIS



IDÉES DU MOIS

- **Pasta folie** : pâtes froides aux bouquets de chou-fleur et/ou brocolis cuits, dés de feta, huile d'olive.
- **Le roulé frais** : wrap carottes râpées, mâche, fromage frais et poulet.

DIY



BEE'WRAP



Le Bee'wrap, une alternative écologique au papier aluminium et au film alimentaire pour conserver et emballer vos aliments

MATÉRIEL

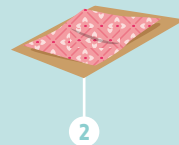
- Un carré de tissu en coton pas trop épais
- De la cire d'abeille en paillette ou à râper
- 2 feuilles de papier cuisson réutilisables
- Une paire de ciseaux de couture
- Une latte
- Un marqueur ou un crayon
- Une planche ou une protection pour la table
- Un fer à repasser

ASTUCE — Les oléagineux 

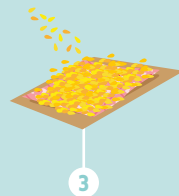
Y avez-vous déjà pensé ? Faciles à emporter, les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, noix de cajou...) apportent des omégas 3 (bonnes graisses) et du magnésium dont nous manquons bien souvent. Ils sont également riches en fibres, ce qui en fait de véritables alliés santé. Toutefois, il est conseillé de ne pas en consommer plus d'une poignée par jour car ils sont très riches en énergie.



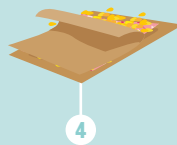
1
Découpez un carré de tissu à l'aide de ciseaux cranteurs.



2
Déposez le carré de tissu sur une feuille de papier cuisson.



3
Épandez la cire d'abeille pour recouvrir le tissu.



4
Placez un second papier de cuisson au-dessus.



5
Repassez le tout avec un fer à repasser en mode coton.



6
5 min
Laissez refroidir 5 minutes.



7
Retirez les feuilles de cuisson et laissez sécher le tissu suspendu une petite heure.



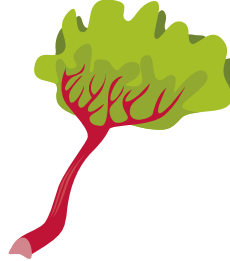
Voilà, il est prêt à être utilisé ! Pour lui donner la forme souhaitée, il vous suffit de le réchauffer entre vos mains. Pour le nettoyer, rincez-le à l'eau froide. N'utilisez pas d'eau chaude, cela risquerait d'altérer votre bee'wrap. Pour plus d'infos, n'hésitez pas à consulter des tutoriels sur internet.



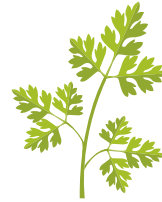
POIREAU



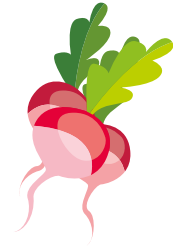
FRAISE



RHUBARBE



CERFEUIL



RADIS



ÉPINARDS



LAITUE



CHAMIGNONS



CHICON



Avril

IDÉES DU MOIS

-  **Buon appetito** : pizza épinards jambon italien mozzarella.
-  **Le régal des matelots** : sandwich au thon et salade.

DIY PAS LE TEMPS DE PRÉPARER
UNE SALADE DE THON MAISON ?

Pas de souci, vous pouvez facilement rééquilibrer une salade de thon toute faite en lui rajoutant du thon en boîte. Vous réajustez ainsi les proportions de matières grasses/source de protéines.



Ceci est valable pour toutes les salades de viande ou de poisson industrielles.

ASTUCE — Des formes amusantes 

Vous pouvez rendre vos légumes, fruits et pains plus attrayants en utilisant des emporte-pièces. Vous pouvez par exemple découper les tartines en losange ou triangle ou même dessiner un visage sur une tartine : des olives pour les yeux et une lanière de poivron pour la bouche ! Le tour est joué et ce sont autant de petits détails qui brisent la monotonie.

ASTUCE — Bye bye les bactéries dans la gourde 

Les gourdes peuvent se transformer en nid à bactéries si on ne les lave pas régulièrement. Nettoyer une gourde à la main, c'est facile et rapide ! Armez-vous d'un goupillon et d'un peu de savon vaisselle.

Chaque jour, un rinçage à l'eau chaude s'impose, surtout si on boit à même le goulot.

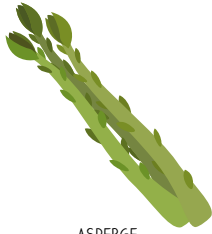
Une fois par mois, un petit lavage en profondeur est conseillé : remplissez la gourde d'un mélange moitié eau savonneuse et moitié vinaigre. Laissez reposer toute une nuit. Frottez et rincez bien. Faites de même pour les bouchons en les plaçant dans un bol d'eau savonneuse vinaigrée. Laissez la gourde sécher à l'air libre.

En cas de mauvaises odeurs, remplissez la gourde d'1/3 d'eau et ajoutez-y une cuillère à café de bicarbonate de soude, secouez. Remplissez le reste de la gourde d'eau et laissez agir idéalement une nuit.





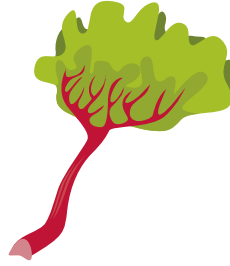
PETITS POIS



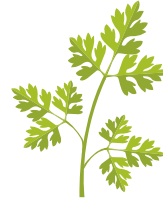
ASPERGE



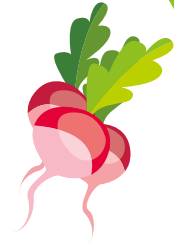
FRAISE



RHUBARBE



CERFEUIL



RADIS



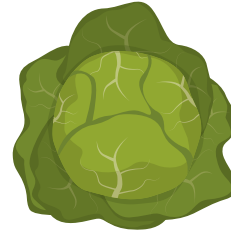
ÉPINARDS



CHOUX



CHAMPIGNONS



LAITUE



Mai

IDÉES DU MOIS

- **Pittaclub** : pain pitta, jambon, fromage, salade.
- **Le croustillant du jardin** : galette de légumes.

DIY

GALETTES COURGETTE - PARMESAN



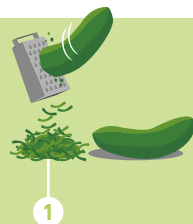
| 6 galettes

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- sel
- 30 g de farine
- 25 g de parmesan
- 1 œuf
- chapelure (facultatif)
- huile

ASTUCE — Enfants et protéines

Un excès de protéines n'est pas bon pour la santé. Or, en plus du poisson ou de la charcuterie auxquels on pense facilement, savez-vous que le fromage, les œufs, les légumineuses en apportent également ? Donc lorsque vous combinez différentes sources de protéines, pensez à ajuster les quantités et à en mettre un peu moins.



1 Râpez deux courgettes.



2 Laissez-les égoutter dans une passoire avec un peu de sel pendant 20 minutes.



3 Rincez les courgettes pour enlever le sel.



4 Essorez-les dans un linge.



5 Dans un grand bol, mélangez les courgettes râpées et ajoutez 30 g de farine, 25 g de parmesan et un œuf (avec éventuellement un peu de chapelure si la texture vous semble trop humide).



6 Formez des petits palets.



7 Faites cuire les petits palets dans une poêle à feu moyen avec un peu d'huile pendant 4 à 5 minutes de chaque côté.

Juin



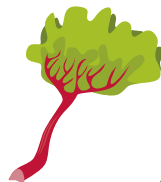
FRAMBOISE



NOIX



FRAISE



RHUBARBE



CHAMIGNONS



BETTERAVE



NOISETTES



CERISES



GROSEILLES



CASSIS



CONCOMBRE



HARICOT



POMMES DE TERRE



COURGETTE



PETITS POIS



CAROTTE



LAITUE



FENOUIL



BROCOLI



ÉPINARDS



TOMATE



RADIS



NAVET





CHOUX



POIREAU



IDÉES DU MOIS


-  Le secret des coccinelles : salade **pastèque**, dés de **feta**, **menthe fraîche** et **huile d'olive** (+ **tomates**, **olives**) + pain.
-  Brochette arc-en-ciel : brochette de **concombres**, **tomates**, **saucisse** et **farfalles**.

ASTUCE — Une belle brochette 

Les brochettes ont en général beaucoup de succès chez les enfants. N'hésitez pas à en préparer avec des fruits, des légumes et même alterner ceux-ci avec des tartines que vous aurez préalablement coupées en morceaux.

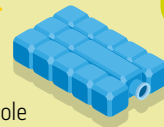
ASTUCE — Rien ne se perd, tout se transforme 

On consomme habituellement du pain à midi. Il existe cependant beaucoup d'autres alternatives et notamment celle de récupérer les restes de la veille. Il vous suffit de prévoir un peu plus lors de la préparation du repas du soir. Vous pouvez composer ainsi un délicieux plat froid à emporter. Des économies, de la récup et des repas variés !

ASTUCE — Manger en toute sécurité 

Jambon, thon, américain, etc. sont autant d'aliments sensibles aux températures plus élevées, et peuvent être responsables d'une intoxication alimentaire. Si l'école ou le lieu de stage dispose d'un frigo, c'est idéal !

Si ce n'est pas le cas, il existe des sacs à lunch isothermes ou des éléments de refroidissement à mettre près de la boîte à tartines pour tenir le repas au frais jusqu'à l'heure de midi. Un repas qui pourra ainsi être dégusté en toute sécurité alimentaire.





CERISES



GROSEILLES



PRUNE



MYRTILLES



RHUBARBE



CASSIS



MÛRE



CONCOMBRE



BETTERAVE



POMMES DE TERRE



FRAISE



FRAMBOISE



CHAMIGNONS



POIVRON



COURGETTE



HARICOT



AUBERGINE



CAROTTE



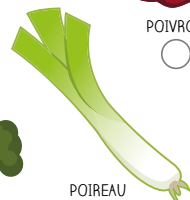
LAITUE



FENOUIL



BROCOLI



POIREAU



ÉPINARDS



TOMATE



RADIS



NAVET



OIGNONS





CHOUX



Juillet

IDÉES DU MOIS

-  **Le délice du géant vert** : salade de **pommes de terre, thon, haricots verts, tomates.**
-  **La salade mini-boules** : **quinoa avec lentilles, tomates cerises et aubergines.**

DIY

BROWNIES CHOCOLAT ET COURGETTE

La courgette magique : saviez-vous qu'elle peut remplacer la matière grasse dans la pâtisserie ? Essayez cette délicieuse recette !

INGRÉDIENTS

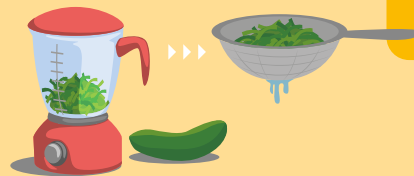
- 400 g de courgettes
- 4 œufs
- 100 g de farine
- 150 g de sucre
- 200 g de chocolat noir
- ½ sachet de levure chimique
- 1 petite pincée de sel



1

Préchauffez le four.

180°



2

Mixez les courgettes crues afin d'obtenir une purée et retirer l'eau à l'aide d'une passoire ou d'un chinois.



3

Faites fondre le chocolat.



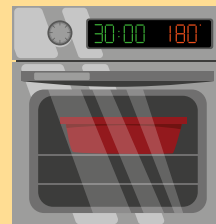
4

Mélangez les œufs avec le sucre. Ajoutez ensuite les autres ingrédients et mélangez bien.



5

Versez la pâte obtenue dans un moule en silicone ou un moule recouvert de papier cuisson.



6

Enfournez.

30 min

180°

Août



BETTERAVE



HARICOT



COURGETTE



ÉPINARDS



POTIMARRON



AUBERGINE



CAROTTE



CÉLERI



BROCOLI



POMMES DE TERRE



PETITS POIS



TOMATE



LAITUE



RADIS



PRUNE



POMME



NAVET



MYRTILLES



CHAMPIGNONS



FENOUIL



POIRE



OIGNONS



MÛRE



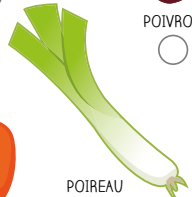
ARTICHAUT



POTIRON



CONCOMBRE



POIREAU



POIVRON



CHOUX

IDÉES DU MOIS

- **Bouquet de verdure** : salade de blé, courgettes grillées, dés de bacon, cubes de fromage + pain ou boulgour.
- **Le mille saveurs gourmandes** : ciabatta garnie de caviar d'aubergines, parmesan, roquette, tomates séchées.

DIY

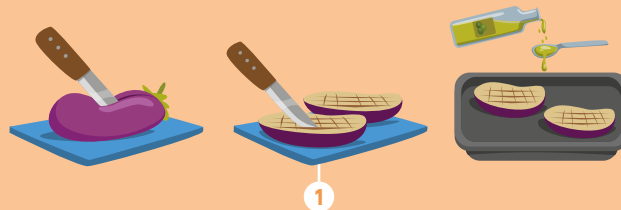
CAVIAR D'AUBERGINES

Temps de préparation 10 min

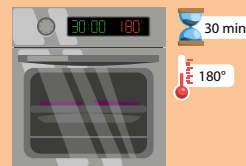
Temps de cuisson ± 30 min

INGRÉDIENTS

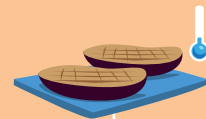
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail pressée
- 4 càs d'huile d'olive
- sel
- 1 jus de citron
- poivre



Coupez les aubergines lavées dans le sens de la longueur et effectuez un quadrillage dans la chair. Disposez-les sur une plaque du four et arrosez d'huile d'olive.



Laissez cuire, la chair doit devenir tendre.



Laissez refroidir et ensuite récupérez la chair avec une cuillère.



Mixez avec le reste des ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse et à votre goût!

Septembre



MIRABELLE



RAISINS



NOISSETTES



PRUNE



CLÉMENTINE



MÛRE



TOMATE



BROCOLI



CÉLÉRI



POTIMARRON



POIRE



MANDARINE



KIWI



ORANGE



CONCOMBRE



OIGNONS



HARICOT



POMMES DE TERRE



CAROTTE



PETITS POIS



LAITUE



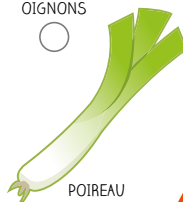
AUBERGINE



CHOUX



NAVET



POIREAU



MAÏS



RADIS



ÉPINARDS



POTIRON



FENOUIL



POIVRON



CHAMIGNONS



ARTICHAUT



IDÉES DU MOIS

- **Salade Croc'** : riz, croquettes de poulet, brocoli, maïs.
- **Courg'omelette** : omelette froide avec dés de courgettes grillées, lardons, gruyère râpé.

DIY

CROQUETTES DE POULET MAISON

Temps de préparation **10 min**
Temps de cuisson **± 30 min**



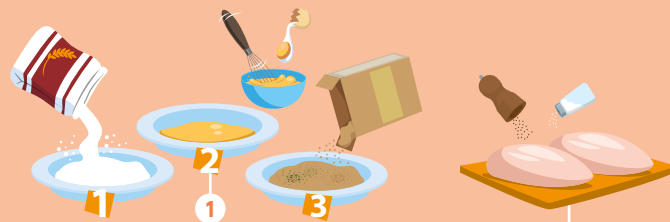
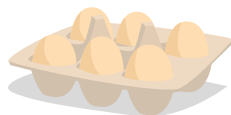
INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet
- 1 œuf
- farine complète
- chapelure
- herbes de provence
- sel
- poivre
- huile

ASTUCE — Choisir ses œufs

Savez-vous qu'un code est imprimé sur la coquille de chaque œuf? Le 1^{er} chiffre de ce code vous renseigne sur le système d'élevage des poules pondeuses (0 = bio; 1 = élevage en plein air; 2 = élevage au sol; 3 = élevage en cages ou en batterie).

Ensuite des lettres indiquent le pays d'origine (BE), et les chiffres suivants renseignent le producteur.



Prenez trois assiettes creuses. Dans la première, mettez la farine complète. Dans la deuxième, l'œuf battu. Et dans la troisième, mélangez chapelure, les herbes de Provence, sel et poivre.



2 Salez et poivrez chaque filet de poulet.



Coupez en dés ou en lanières et passez-les successivement dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la chapelure.




4 Faites cuire le poulet dans une poêle avec de l'huile.



Octobre

IDÉES DU MOIS

-  Taboulé automnal des champions : semoule de couscous, raisins blancs, dés de jambon, fromage et morceaux de noix.
-  La crêpe du Vizir : houmous, champignons et poivrons grillés.

DIY 


MA BOÎTE À MOI

Un bon lunch commence par une belle boîte à tartines : choisissez-la avec votre enfant et proposez-lui de la décorer avec vous.

Un chouette moment de complicité en perspective et une boîte qu'il sera impatient de retrouver à midi.

ASTUCE — Pomme à croquer 

Les pommes sont faciles à glisser dans le sac de collation de vos enfants. Certains enfants préfèrent la manger coupée. Une astuce pour l'empêcher de brunir : coupez la pomme et assemblez les morceaux comme un casse-tête, maintenez-les en place avec un élastique. Une autre astuce consiste à frotter les quartiers de la pomme avec une tranche de citron dès qu'on l'a pelée.

ASTUCE — Une pelure à déguster 

Pour profiter de tous les bienfaits d'une pomme, il est préférable de la manger avec sa pelure. Pour éviter les pesticides, choisissez de préférence des pommes bio. Si vous achetez des pommes qui n'ont pas le label bio, vous pourrez éliminer une grande partie des pesticides en les laissant tremper 15 minutes dans un mélange de bicarbonate de soude et d'eau (1 càc pour 500 ml d'eau).



HARICOT



NOISSETTES



NOIX
O



OIGNONS



CHAMPIGNONS



CONCOMBRE



AUBERGINE



MAÏS



ARTICHAUT



CÉLERI



TOPINAMBOUR



SALSIFIS



CAROTTE



POMMES DE TERRE



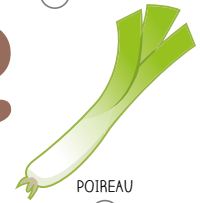
CHOUX



NAVET



PETITS POIS



POIREAU



BETTERAVE



ÉPINARDS



POIVRON



FENOUIL



BROCOLI



LAITUE



Novembre

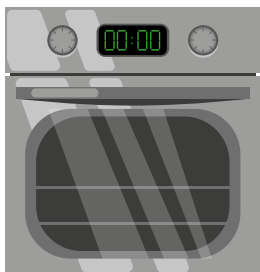
IDÉES DU MOIS

-  **Sandwich douceur**: patate douce, ricotta, pousses d'épinards, tranches de pain.
-  **Wrap campagnard**: filet de poulet, fromage frais aux herbes, carottes râpées.

DIY

PATATES DOUCES GRILLÉES
AU FOUR

À l'aide d'un économètre, couper des lamelles de la longueur de la patate douce. Préchauffer le four à 220°C. Recouvrir une plaque avec du papier sulfurisé et y déposer les lamelles. Huiler légèrement, saler et poivrer. Laisser cuire environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

ASTUCE — Une gourde pour toujours 

Économique et écologique, la gourde est un bon moyen d'inciter les enfants à boire davantage au cours de la journée. Son look, sa contenance et le choix du matériau sont essentiels.

Le verre est une matière inerte sans effet néfaste sur la santé, mais les gourdes en verre sont plus lourdes et cassables, et donc pas très adaptées pour les enfants. Les gourdes en inox présentent l'intérêt d'être isothermes et de conserver aussi bien les boissons chaudes que froides. Elles sont plus chères à l'achat mais se conservent plus longtemps. Quant aux gourdes en plastique ou aluminium, elles ne sont pas idéales pour la santé ni pour la planète, mais elles sont plus légères pour les enfants. Privilégiez dans ce cas les gourdes en plastique sans BPA (Bisphénol A) et fabriquées à partir de plastique recyclé.

Si votre enfant a du mal à boire de l'eau, pensez aux gourdes avec un compartiment infuseur où vous pouvez placer des fruits frais, de la menthe ou d'autres ingrédients pour aromatiser l'eau.





CERFEUIL



CHÂTAIGNES



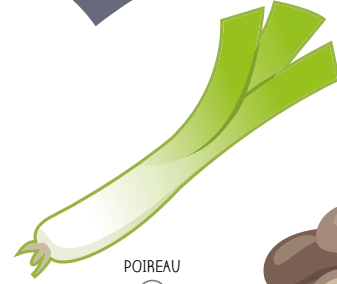
POMME



COING



POIRE



POIREAU



CHAMPIGNONS



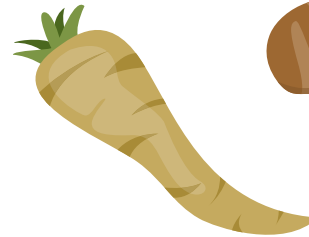
CHOUX DE BRUXELLES



SALSIFIS



CHICON



PANAI




TOPINAMBOUR



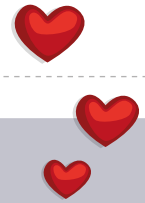
Décembre

IDÉES DU MOIS

-  **Le Manneke cake** : cake salé aux **choux de Bruxelles** avec dés de **jambon**.
-  **Le Ninja bowl** : **boulghour** avec **carottes cuites au romarin**, **champignons grillés** et **œuf cuit dur**.

ASTUCE — Des petites attentions 

Des petites surprises dans la boîte à lunch sont toujours appréciées des enfants : un petit mot, une blague, un petit dessin sur un post-it, un smiley, un autocollant... Ou encore une douceur : un morceau de chocolat, du pop-corn, un mini-cake...



Des petites attentions dans la boîte

<p>SURPRISE! Tu as gagné un lunch 4 étoiles ce midi. ★★★★</p>	<p>BON ANNIVERSAIRE</p>	<p>Je t'ai ajouté une petite douceur pour ce midi.</p>	<p>Quel est le sport le plus fruité?</p>  <p><small>La boîte parce que tu te prends des marrons et des pommes.</small></p>
<p>Blague de cantine : <i>Quel est le fruit le plus féminin?</i></p> <p><small>La nonne</small></p>	<p>Blague de cantine : <i>Quel est le fruit rouge le plus silencieux?</i></p> <p><small>Les mères mères</small></p>	<p> Connais-tu l'histoire du citron gangster? <i>Un citron avec une cagoule noire sur le visage et un revolver en main entre dans une banque et crie : " Pas un reste, ze suis pressé".</i></p>	<p>Blague de cantine : <i>Quel est le fruit le plus végétarien?</i></p> <p><small>"C'est la « pas steak »"</small></p>
<p> Bonne chance pour ton contrôle </p>	<p> Bon appétit, régale-toi ce midi! </p>	<p> Amuse-toi bien cet après-midi </p>	<p> Ce soir, tu mangeras ton plat préféré </p>

Qui sommes-nous ?

La Mutualité chrétienne réalise des programmes de prévention et de sensibilisation (outils pédagogiques) sur différents thèmes pour un public d'adultes, de jeunes, d'enfants ou de professionnels.

Il met à disposition du grand public et des professionnels des dépliants et des brochures. Beaucoup de sujets sont traités : alimentation, tabac, sommeil, stress, activité physique, diabète...

Il propose une aide méthodologique à la mise en place de projets de promotion de la santé, par exemple, mettre sur pied un projet santé dans votre école ou votre association... Cela peut concerner l'activité physique, l'alimentation, la santé dentaire, le bien-être, les écrans...

Envie d'en savoir plus ?

Vous pouvez consulter et commander gratuitement ces outils sur **mc.be**

Une production de la Mutualité chrétienne
mc.be

Illustrateur : Gyom
Mise en page : Émerance Cauchie

