

La pause déjeuner

Lorsque l'on travaille, le moment du déjeuner est parfois difficile à gérer. Entre les restaurants trop chers, les temps trop serrés et les sandwiches peu alléchants, ce n'est pas toujours évident de déjeuner de manière équilibrée, goûteuse et peu coûteuse.

Prendre son repas au travail prend alors tout son sens.

Mais comment faire vite prêt.

Anticiper le week-end en cuisinant un gros plat, servant de base pour réaliser quelques variétés. Chaque jour ajouter une crudité et le repas est complet.

Le goûter est aussi important pour l'équilibre de la journée, se « recharger » sainement en fin d'après midi. Ces douceurs permettent de moins manger le soir, pour mieux récupérer pendant la nuit.

Base de légumineuses

Les légumineuses sont un bon apport en protéines, en les associant avec une céréale au cours d'un même repas.

Lentilles, économique, nourrissante, bienfaisante, avec un indice glycémique très bas.

En mélange avec des légumes (chou-fleur, poivron, carottes, courgette...). En salade, en pâté...

Pois chiche, houmous, salade

Haricots blancs, pâté, salade

Base de céréales

Les céréales contiennent des éléments nutritifs essentiels en quantité importante : glucides, protéines avec une composition variable en acides aminés, de nombreuses vitamines (surtout celles du groupe B) des minéraux et des oligo-éléments. Très variées : blé, épeautre, kamut, riz, orge, millet, sarrasin, avoine, quinoa...

Comme toujours en alimentation, il faut varier le plus possible pour profiter de toutes leurs richesses et éviter l'ennui devant son assiette.

Pour la cuisson, le mieux est d'anticiper un peu en faisant tremper les grains au moins 8 heures, puis bien les rincer. Après cuisson, égoutter s'il reste un peu d'eau, ajouter un peu d'huile d'olive et conserver au frais

Variétés de plats, mijoté, flan de légumes, salade...



Déjeuner



gourmet, équilibré et vite préparé

Animation Geneviève Bernard
1 et 2 septembre 2017

Salade de courgette au wakamé

Ingrédients pour 1 personne

Salade : 15 g de wakamé frais ou 5g d'algues sèches, 1 petite courgette.

Assaisonnement : 1 échalote, 1 C à S de sauce soja, 1 C à S de vinaigre de riz, 1 C à S d'huile d'olive.

Préparation

Dessaler les algues quelques secondes dans 2 ou 3 bains d'eau successifs, puis bien les presser entre les mains pour les égoutter. Faire chauffer un peu d'eau. Lorsqu'elle bout, plonger les algues dedans pour quelques minutes, en fonction de leur fermeté. Les couper en morceaux après qu'elles ont refroidi.

Pour utiliser des algues sèches, les mélanger directement dans la sauce

Râper la courgette.

Préparer l'assaisonnement : ciseler très finement l'échalote et ajouter les autres ingrédients. Mélanger le tout avant de servir.

Variante : remplacer la courgette par du concombre coupé en rondelles.

Pâté de lentilles à la noisette grillée

Ingrédients pour 1 personne

150 g de lentilles cuites (soit 40 g de lentilles crues), 1 oignon, 2 C à S d'huile d'olive, 1 C à S bombée de purée de noisette grillée, 5 ou 6 noisette (facultatif), sel et poivre.

Préparation

Cuisson des lentilles : faire revenir dans un faitout un oignon et un blanc de poireau émincés dans trois cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand les sucs sont bien dorés, ajouter trois carottes en rondelles, une feuille de laurier, 1 clou de girofle, 500 g de lentilles vertes, 1,5 l d'eau. Poser un couvercle, et laisser mijoter 40 minutes à feu doux. Saler en fin de cuisson.

Eplucher et émincer l'oignon, le découper en petits cubes et le faire dorer dans une petite cocotte avec l'huile d'olive et une pincée de sel.

Quand les sucs sont bien dorés (mais surtout pas brûlés), transférer avec l'huile de cuisson dans le bol d'un robot. Ajouter les lentilles bien égouttées, la purée de noisettes, un peu de sel et de poivre. Mixer en 3 ou 4 brèves impulsions, pour garder des petits morceaux et ne surtout pas faire « bouillie ».

Ajouter éventuellement les noisettes très grossièrement concassées.

A conserver au frais dans un bocal hermétique, jusqu'à 5 jours.

Salade d'orge à la feta et aux aubergines

Ingrédients pour une personne

150 g d'orge mondé cuit (40g cru), 1 oignon, 2 C à S d'huile d'olive, 100 g de viande hachée, 1 aubergine, 10 tomates-cerises, 6 olive noires dénoyautées, quelques brins de persil, 1 pincée d'origan séché (ou de thym), 30 g de feta, sel, poivre.

Préparation

Cuisson de l'orge : Faire tremper l'orge la veille. L'égoutter, la rincer, la mettre dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau froide.

Porter à ébullition. Faire mijoter 30 mn.

Faire revenir l'oignon coupé en cubes avec l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée, saler, mélanger, laisser dorer quelques minutes, puis émietter en gros morceaux. Pendant ce temps, découper l'aubergine en petits cubes, les tomates-cerises et les olives en deux. Ciseler le persil. Quand l'oignon et la viande sont bien dorés, ajouter l'aubergine, l'origan, un demi-verre d'eau, sel et poivre et mélanger. Poser un couvercle, laisser mijoter 10 minutes environ. Quand les aubergines sont bien tendre, stopper la cuisson et mélanger ensemble tous les ingrédients de la salade.

Variante végétarienne : mettre un peu plus de feta (50 g au lieu de 30) et remplacer la viande hachée par un œuf mollet ou du tofu (rosso, pizza, saveur méditerranéenne).

Cookies simples et rapide

Ingrédients pour 20 cookies

135 g de figes sèches, 100 g de raisins secs, 190 g de farine complète de grand épeautre ou de blé, 70 g de son d'avoine ou de flocons d'avoine, 8 C à S d'huile d'olive, 100g de noisettes, 3 C à S d'eau, 1 C à C de poudre à lever, 1 pincée de sel.

Préparation

Mettre les figes et les raisins dans le bol mixeur et mixer par brèves impulsions jusqu'à ce que les figes soient réduites en petits morceaux de la taille d'un petit raisin sec (attention à ne pas faire « bouillie ») ou couper en petits morceaux..

Préchauffer le four à 180° C (th 6), si possible en chaleur tournante.

Ajouter ensuite tous les autres ingrédients et mixer, toujours en mode « pulse », jusqu'à obtenir une pâte homogène et bien malléable (là aussi ne pas trop mixer afin de garder de petits morceaux de noisettes et de fruits).

Etaler la pâte avec les mains ou au rouleau sur une plaque de cuisson chemisée de papier, en une épaisseur d'environ 7 mm. Avec un rouleau à pizza, prédécouper les biscuits en barre d'environ 4 cm par 8 cm.

Enfourner pour 10 minutes à 180°C, puis baisser la température du four à 150°C (th 5) pour la fin de la cuisson (environ 15 minutes).

A la sortie du four, laisser un peu tiédir avant de détacher les gâteaux les uns des autres. Les laisser entièrement refroidir sur une grille plutôt que sur le papier de cuisson.

Les conserver dans une boîte en métal ou un pot en verre, pendant au moins une semaine si besoin.