



Général / Manger en famille / Les enfants!

Nouvelles idées pour contrer les blues de la boîte à lunch



PAR MAUDE
PUBLIÉ LE 1 MAI 2015 À 12:18

J'aime 122 Tweeter G+ 2



125 lunchs. Non, attendez, 250 lunchs.

C'est environ le nombre de repas placés dans les boîtes à lunch de mes deux enfants, cette année. Le mois de mai n'emmène pas avec lui que les bourgeons et les tulipes, il fait naître chez moi une grande lassitude de la préparation des lunchs. J'ai les blues du lunch. J'en ai marrrrrrr. M'entendez-vous jusque chez vous?

À la recherche d'inspiration (et de sérénité), j'ai contacté trois expertes en la matière afin de ressusciter la cuisinière de lunch en moi. Nouvelles idées, conseils et trucs sont entrés dans ma vie comme une bouffée d'air (printanier) frais... et dans votre maison aussi, je l'espère!

La pro : Cinzia Cuneo, présidente et co-fondatrice de [SOSCuisine.com](#)

Un aliment coup de circuit : Les œufs « pour remplacer les charcuteries », dit-elle. Et le sandwich fait avec « avec une tranche de pain blanc et une de pain brun, pour amuser les enfants ».

Une collation originale sans arachide : Si on manque de temps, des crudités accompagnées d'hummus. Si on a le temps de cuisiner, les [muffins aux pois chiches](#) ou la [crème de tofu aux petits fruits](#).

Un fruit et un légume à tester : Les oranges sanguines et le fenouil.

.....

La pro : Josée Paul, propriétaire de [La Boutique Boîte à Lunch](#), et belle-maman de cinq enfants

Un aliment coup de circuit : Les salades de quinoa ou d'orge, « nutritives et lorsqu'elles sont agrémentées de fruits comme des canneberges séchées ou des mandarines, les enfants adorent », dit Mme Paul.

Une collation originale sans arachide : Les barres « [coup de fouet](#) » [sans café](#) de la nutritionniste Geneviève O'Gleman.

Un fruit et un légume à tester : Les tomates cerises; la compote fraise, pêche et poire; les fèves edamame et les raisins congelés.

.....

La pro : Jolyane Lauzon, fondatrice du site [Appétit grandissant](#) et belle-maman d'Audrey-Anne, 10 ans et de Mikaël, 6 ans

Un aliment coup de circuit : Les légumineuses, que l'on peut décliner en salades ou consommer tel quel, sont « d'excellentes sources de protéine et c'est un super dépanneur pour des lunchs rapides », dit Mme Lauzon.

Une collation originale sans arachide : Des barres tendres, muffins, galettes, pains et biscuits faits maison, comme par exemples les [géantes pattes d'ours](#).

Un fruit et un légume à tester : Les mangues et les pitayas sont toujours gagnants.

Suivez-moi sur [Facebook](#) & [Twitter](#)!

J'aime 122 personnes aiment ça. Soyez le premier de vos amis.

No related posts.

PARTAGEZ L'ARTICLE : J'aime 122 Tweeter G+

2 commentaires



Julie

14 MAI 2015

Super !!! J'adore!!! Merci!!

RÉPONDRE À CE COMMENTAIRE >



Sophie

15 MAI 2015

Super génial idée!!! Nous en voulons encore

RÉPONDRE À CE COMMENTAIRE >

Soumettre un commentaire

Votre nom

Votre courriel

Votre commentaire

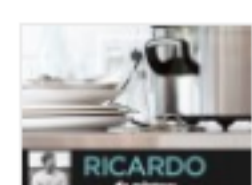
ENVOYER LE COMMENTAIRE >

Articles populaires



À la recherche de la croustade aux pommes parfaite

23/09/2011, 10:30



10 livres de cuisine à (s')offrir

30/11/2012, 09:54



Ma vie sans gluten

04/03/2014, 08:15



10 conseils pour réussir son repas de homard à la perfection!

27/04/2011, 16:00



La graine de chia

03/12/2010, 12:00



Une machine à café en libre service!

17/12/2010, 10:12



Chocolats Favoris chez IGA!

08/05/2014, 07:00



Débuter 2016 avec le Défi Activia®

05/01/2016, 08:30

Nos auteurs

À propos