

5 idées Lunch box



Découvrez des idées de repas par la boîte à lunch qui raviront vos papilles et vous simplifieront la vie ! Laissez-vous inspirer et savourez chaque bouchée, où que vous soyez !

Préparation 5 min

Cuisson 0-10 min

Portions 1

Ingrédients

Lunch box « Western »

- ½ (40g) de poivron vert, moyen, coupés en juliennes
- ½ (40g) de poivron jaune, moyen, coupés en juliennes
- 125 ml (½ tasse) de bleuets
- 30 g (¼ tasse) fromage marbré, version légère (19% M.G.), en dés
- 6 unités (28 g) de craquelins faibles en sodium
- 4 tranches (33 g) de dinde à base de plante (ou charcuterie au choix)

Lunch box méditerranéenne

- ? d'un moyen concombre anglais, tranché
- 60 ml (¼ tasse) de noix de cajou, non-rôties

- 30 ml (2 c. à table) de tzatziki à base de yogourt
- 8 tomates cerises
- 4 bocconcini format cocktail
- 1 œuf moyen, cuit dur

Lunch box végétarienne au tofu et edamame

- 250 ml (1 tasse) de carottes, style miniatures
- 85 g (¾ tasse) de tofu extra-ferme, coupé en cubes, cuit au four
- 60 ml (¼ tasse) de fèves de soya (edamame), écosées et congelées, cuites au micro-onde (voir les instructions du fabricant)
- 30 ml (2 c. à table) d'humus original
- 1 pomme moyenne, tranchée en quartier

Lunch box sucrée au yogourt grec et petits fruits à l'érable

- 180 ml (¾ tasse) yogourt skyr nature (0% M.G.)
- 250 ml (1 tasse) de fraises ou petits fruits au choix
- 60 ml (¼ tasse) de granola au choix (nous avons utilisé celui de Isabelle Huot - granola céréales aux graines de citrouilles, raisins et épices chaudes)
- 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable 100% pur

Lunch box saumon fumé et fromage à la crème

- 250 ml (1 tasse) de fraises ou petits fruits au choix
- ? d'un moyen concombre anglais, tranché
- 30 ml (2 c. à table) de fromage à la crème léger
- 8 tomates cerises
- 6 unités (28 g) de craquelins faibles en sodium
- 2-3 tranches (50 g) de saumon fumé
- 15 ml (1 c. à table) de câpres (facultatif)

Préparation

1. Assembler les ingrédients dans une boîte à collation.

Notes

Se conserve 5-7 jours au réfrigérateur



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec