

Groupe Promo-Santé Laval

Infolettre

Atelier secondaire 3 – Alimentation sur la route

Messages clés de l'atelier

- 1) Préparer et emporter son lunch est le meilleur choix santé.
- 2) Si vous devez manger au restaurant, il est possible d'opter pour de meilleurs choix.

Votre athlète sera amené à relever 2 défis. Les voici !

- 1) Impliquez-vous dans la confection de votre boîte à lunch cette semaine.
- 2) Lors de votre prochaine compétition, servez-vous du site « manger en voyage » pour faire de meilleurs choix au restaurant.

Idées de lunch à emporter !

Soupe-repas énergisante

Portion: 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 1 gros oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1.5 L (6 tasses) de bouillon de poulet maison (ou bouillon commercial réduit en sel)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'orge perlé
- 2 carottes pelées et coupées en dés
- 50 ml (1/4 tasse) de rutabaga pelé et coupé en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de haricots verts coupés en tronçons
- 50 ml (1/4 tasse) de poivron rouge haché
- 125 ml (1/2 tasse) chacun de fleurons de brocoli et de chou-fleur
- 540 ml (1 boîte) haricots rouges rincés et égouttés
- 10 ml (2 c. à thé) chacun de basilic séché et de persil séché
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'aneth séché

Préparation

2. Dans une petite casserole à feu moyen-vif, cuire les Dans une casserole vaporisée d'enduit végétal, faire cuire l'oignon à feu moyen pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajouter l'ail, le bouillon de poulet, l'orge, les carottes et le rutabaga. Amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes.
4. Ajouter le reste des ingrédients. Laisser mijoter de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et l'orge soient tendres

Recette tirée et adaptée de : <https://www.defisante.ca/manger-mieux/recettes/soupe-repas-energisante>

Couscous rapide

Portion: 1

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 3 minutes

Ingrédients

- 60 g (1/3 tasse) de couscous sec
- 190 g (1 tasse) de macédoine de légumes surgelée
- 1 c. à café de harissa
- 80 ml (1/3 tasse) de bouillon de poulet
- 80 ml (1/3 tasse) d'eau
- 135 g (3/4 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

Préparation

Au micro-ondes

1. Dans une grande tasse résistant au four à micro-ondes, mélanger le couscous, les légumes, la harissa, le bouillon de poulet et l'eau. Cuire 3 minutes à intensité élevée, puis ajouter les haricots noirs et mélanger.

Recette tirée et adaptée de : nutrition sportive ; 21 jours de menus.

Comment bien utiliser le thermos ?

Il est important d'utiliser adéquatement les contenants Thermos dans le cas des repas chauds. Tout d'abord, il faut chauffer le contenant en le **remplissant d'eau bouillante et le laisser reposer quelques minutes à couvercle fermé. Ensuite, il faut vider l'eau et y mettre la nourriture chaude.** Ainsi, à l'heure du lunch le repas est à la température parfaite !