

## Le sandwich

**Astuce :**  
complétez votre sandwich avec un fruit et un produit laitier

### • Le choix du pain

Pain aux graines, bis, complet, bucheron, wraps, pain pita, bagels...

### • Viande, poisson ou œufs

Jambon, blanc de dinde, viande de grison, lamelles de poulet cuit, rôti de bœuf froid, saumon fumé, rilette de thon maison, œufs durs en rondelles... A limiter : les charcuteries, rillettes, pâtés, saucissons plus gras.

### • Des légumes

Feuilles de salade, tomates, concombres, poivrons, oignons, radis... ou ajouter une portion de crudités à votre repas.

### • Le choix des matières grasses

Pour changer : fromages frais, à l'ail et aux herbes, une purée d'avocat épicée, houmous ou tzatziki.

## La salade à emporter



### • Le choix du féculent

Une portion de pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa, lentilles, pois chiche, pomme de terre, sarrasin...

### • Viande, poisson ou œufs

Des dés de poulet, jambon, jambon cru, restes de viande froids, œufs durs, thon, maquereau, sardines, saumon fumé, crevettes, miettes de crabe.

### • Des légumes

Salades, tomates, concombres, poivrons, carottes, haricots verts froids, choux fleur (cru ou cuit), endives, mâche, choux rouge, choux blanc, champignons, asperges... et aussi des fruits pour une saveur sucrée/ salée : pamplemousse, pomme, poire, ananas...

### • Assaisonner

Egayer avec des herbes fraîches, olives noires, tomates séchées, graines (sésame, tournesol...), épices (curcuma, curry...), sauce soja, varier les huiles, utiliser du fromage blanc.

## Idées recettes

### • Les sandwichs

**Terroir :** Pain aux noix, choux rouge et pommes vertes râpées, viande de grison et fromage frais aux noix.

**Grec :** Pain pita, tzatziki ou houmous, concombre, tomates, poulet grillé aux herbes.

**Mexicain :** wraps, Purée d'avocat, poivrons, tomates, salade verte, blanc de dinde aux épices.

**Nordique :** pain pita, fromage frais à l'aneth, saumon fumé, concombre et salade verte.

### • Les salades

**Astuce :** intégrez votre produit laitier, morceaux de féta, cantal, comté par exemple

**Asiatique :** riz, carottes, germe de soja, ananas, crevettes, sauce soja.

**Mexicaine :** haricots rouges, poivrons, avocat, pamplemousse, dés de poulet.

**Terre et mer :** pomme de terre, mâche, endives, filet de maquereau fumé, vinaigrette moutarde à l'ancienne.

**D'hiver :** choux blanc, choux fleur, pommes, raisins secs, noisettes, jambon fumé et sauce fromage blanc au curry.

## Et pour les végétariens

**Wraps :** wrap, houmous, avocat, carottes râpées, feuille d'épinard ou mâche.

### Salades :

Riz, haricots rouges, poivrons, oignon rouge, jus de citron vert

Taboulé de quinoa : Quinoa, tomates, concombre, poivrons, herbes fraîches, jus de citron jaune.



## Les cakes Salés

Base de recette :

3 œufs, 150g de farine, 1/2 sachet de levure, 2 cuillères à soupe d'huile,

125ml de lait, 100g de fromage au choix.

Sel, poivre, épices ou herbes aromatiques au choix

Mélanger tous les ingrédients. Verser la préparation dans un moule à cake beurré et enfourner à 180°C pendant environ 45 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.

**Epinards chèvre :** 400 g d'épinards frais ou surgelés cuits, 1 oignon cuit, 100 g de chèvre en petits dés (A la place du fromage au choix)

**Artichaut et Olives vertes :** Une boîte de fonds d'artichauts cuits ou en conserve, 100 g d'olives vertes farcies, le jus d'un citron

**Poulet, Courgettes et Citron confit :** 150 g de poulet cuit (coupé en petits dés), 1 courgette râpée cuite, 1 citron confit (coupé en petits morceaux)

**Champignons et allumettes de bacon :** 500 g de champignons de Paris cuits avec de l'ail et du persil, 100 g des allumettes de bacon, du parmesan (A la place du fromage au choix)

## Les boissons

Pour changer de l'eau vous pouvez réaliser facilement des eaux parfumées :

**Concombre citron :** 1 litre d'eau, les quartiers d'un citron jaune non traité, quelques rondelles de concombre et un petit morceau de gingembre pressé avec le presse-ail. Laisser macérer une nuit au réfrigérateur. Déguster bien frais.

## Les cakes Sucrés

### Gâteau au chocolat à la courgette

200g de chocolat noir, 1 courgette (350g environ), 150g de sucre, 100g de farine, 4 œufs



Séparer le blanc des jaunes et mélanger énergiquement les jaunes avec le sucre. Rajouter à la préparation le chocolat fondu au bain marie et la courgette râpée.

Incorporer la farine. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.

Faire cuire la préparation dans un moule à cake 45minutes à 150°C.

### Carotte cake

90g de farine, 80 g de sucre roux, 180 g de carotte, 2 œufs, 1 cuillère à soupe d'huile, 6 noix, 6 amandes, une 10 aine de raisins secs, 1/2 paquet de levure chimique, 3 pincées de cannelle

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Râper finement les carottes .

Concasser les noix (ou réduire en poudre, selon goût)

Mélanger les 2 œufs entiers avec le sucre roux.

Y incorporer le reste des ingrédients : la farine, les noix concassées, les carottes râpées, l'huile, la levure et la cannelle.

Beurrer un moule à cake, et y verser le mélange.

Mettre au four 30 à 35 min à 180°C (thermostat 6).

## Et pour changer :

### Rillettes de poisson :

1 boîte de poisson en conserve

(thon, sardines, maquereaux...)

1 petit suisse

Citron et/ou échalote et/ou des épices.



Mélanger ou mixer tous les ingrédients. Assaisonner.

## Sandwich façon maki



### Base de la recette :

Aplatir au rouleau à pâtisserie les tranches de pain de Mie complet. Déposer les ingrédients et rouler la tranche de pain de mie. Découpez éventuellement tremper chaque petit rouleau dans un peu de crème liquide puis dans des graines (pavot, sésame ou herbes aromatiques)

**Maki sardines :** Rillettes de sardines maison, rondelles de radis et bâtonnets de concombre

**Maki courgettes thon :** thon émietté, du fromage frais, courgette râpée ou bâtonnets de courgettes

**Maki truite concombre et aneth :** truite ou saumon fumé, rondelles de concombre, petit-suisse, aneth

## Houmous au chocolat

500 g de pois chiches, 3 cuillères à soupe de poudre de cacao, 50 ml de sirop d'érable, ½ cuillère à thé d'extrait de vanille, 1 pincée de fleur de Sel (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte. Si l'ensemble devient trop épais, ajoutez un peu d'eau

## Energy balls

110 g d'amandes hachées grossièrement, 140 g de flocons d'avoine, 200 g de dattes dénoyautées, 2 c.à.c d'extrait de vanille, 85 g de miel, 65 g de beurre d'arachide fleur de sel

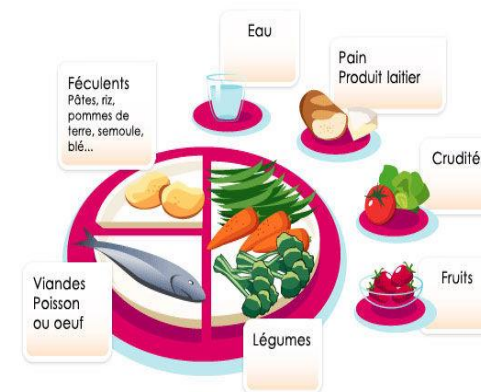
Mixer les amandes grossièrement réservez dans un saladier. Mixer les dattes avec le beurre d'arachide, la vanille et le sel, rajouter l'avoine et mixez de nouveau Réalisez vos petites boules et roulez les dans les amandes, Réserver au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures



## MANGER EQUILIBRE AU TRAVAIL COMMENT REALISER SA LUNCH-BOX

### Un repas équilibré c'est :

- Féculent : pain, pâtes, riz, semoule...
- Légumes à volonté crus et/ou cuits.
- Aliment protidique : viande (bœuf, volaille, porc...), poisson, œuf.
- Laitage : yaourt, fromage frais, fromage.
- Fruits : cru ou cuit.
- Boisson : eau ou eau aromatisée



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE  
ET DU RISQUE VASCULAIRE

24 rue de la Donelière – 35000 RENNES  
02.99.41.83.78 // maisonnutrition35@orange.fr