Le thème du mois de juin 2023

La lunch box

La « lunch box », également appelée « bento », est une coutume quotidienne au Japon.

C'est une « boîte à repas » qui permet de déguster un repas complet et équilibré, sur votre lieu de travail ou à l'école.

A la fois économique et esthétique, vous trouverez de nombreux modèles dans le commerce, avec des compartiments qui se superposent, mais un simple récipient hermétique en plastique fera également l'affaire pour transporter votre déjeuner. Vous pouvez également recycler des bocaux en verre.

La base : 1 portion de légumes + 1 portion de protéines + 1 portion de féculents

Pour le dessert : des fruits de saison joliment découpés en cubes ou à l'emporte-pièces.

Nos idées de recettes

Pâtes en bocal

Ingrédients pour 1 personne:

60g de pâtes type penne – 1 poignée de roquette – 5 tomates cerises – 30g de mozzarella – sel et poivre

Pour la sauce : 1 gousse d'ail épluchée – 1 c. à soupe d'huile d'olive – basilic frais – 10g de parmesan

Préparation:

Faire cuire les pâtes selon les instructions indiquées sur le paquet (6/8 minutes dans de l'eau bouillante) puis rincer sous l'eau froide pour les refroidir.
Préparer la sauce : mixer tous les ingrédients ensemble.
Répartir la sauce dans le fond du bocal, ajouter les tomates cerises coupées en 2, la mozzarella coupée en morceaux, les pâtes puis terminer par la roquette.
Fermer le bocal. Secouer au moment de la dégustation pour répartir la sauce.

Lunch box au poulet

Ingrédients pour 1 personne:

1 blanc de poulet (environ 150g) – ¼ oignon – 2 c. à café de farine – 1 c. à soupe d'huile d'olive – 2 c. à café de chapelure – 1 pincée de paprika en poudre – 150g de riz cuit – 1 c. à café de sauce soja – 60g de salade verte – 1 c. à café de graines de sésame – sel et poivre

Pour la sauce : 2 c. à soupe de fromage blanc – 1 c. à café de moutarde – 1 c. à café de persil séché – sel et poivre

Préparation:

Couper le blanc de poulet en petits morceaux. Eplucher et émincer l'oignon.
Dans un saladier, mélanger le poulet, la farine, la chapelure et le paprika. Saler et poivrer, puis former des boulettes avec les mains (de la taille d'une balle de ping-pong). Les rouler dans les graines de sésame. Chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les boulettes 5/10 minutes en les tournant régulièrement. Assaisonner le riz avec la sauce soja. Répartir la salade verte coupée en morceaux dans la boîte à repas, répartir le riz d'un côté et les boulettes de l'autre.
Préparer la sauce : mélanger l'ensemble des ingrédients et répartir dans un petit pot en verre.

Lunch box wrap et salade composée

Ingrédients pour 1 personne :

1 tortilla au blé complet – 1 carré frais – 1 tranche de saumon fumé – 1 cornichon – quelques feuilles de laitue

Pour la salade : 5 radis – 2 c. à soupe de lentilles cuites en boîte

Pour la vinaigrette : 1 c. à café de moutarde – 1 c. à café de vinaigre balsamique – 1 c. à soupe d'huile de colza – 1 banche de persil finement hachée – sel et poivre

Préparation:

Tartiner la tortilla avec le carré frais, ajouter les feuilles de salade, la tranche de saumon fumé et le cornichon coupé en rondelles. Rouler le tout en serrant bien puis couper en 2.
Préparer la vinaigrette en émulsionnant tous les ingrédients ensemble dans un bol.
Couper les radis en rondelles, les répartir dans le bol, ajouter les lentilles et mélanger le tout.
Répartir l'ensemble dans votre boîte repas.

Bonne dégustation