

Juliette Pochat



De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Happy veggie

Également parus aux Éditions Jouvence :

Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands, Valérie Cupillard

Manger végane, Amélie Hallot-Charmasson

Mon alimentation santé facile : Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Mon alimentation santé facile : Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Marion Kaplan

Mon alimentation santé facile : Anti-candida, Alice Greetham

La Table des intolérants, Virginie Martin et D^r Grégoire Cozon

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Je mange bio, responsable et bon, Karl von Koerber et Hubert Hohler

Mes 50 super aliments + 1, Caroline Balma-Chaminadour

Kousmine gourmande, Suzanne Preney & Brigitte Favre

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Email : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-194-3

Maquette de couverture et mise en page | Frank Pitel [grad-design.fr]

Maquette intérieure | Anne-Sophie Peyer

Photographies de couverture et intérieures | Juliette Pochat

Ornements | © Bluelela – Freepik.com (free license with attribution)

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

La lunch box au quotidien : mode d'emploi 7

Lunch box : pourquoi l'adopter ?	9
Comment organiser sa lunch box ?	9
Quels contenants choisir ?	10
L'originalité des recettes	12

Europe 15

Lunch box à la française :

Tarte aux légumes, salade de graines germées	16
Soupe de patate douce, carotte et coco	19
Soupe de légumes d'hiver	20
Crème de chou-fleur, pois cassés et muscade	21

Lunch box à l'italienne :

Spaghettis, boulettes et sauce tomate aux herbes	22
--	----

Lunch box à l'espagnole :

Tortilla cuite au four, gaspacho vert, salade de tomates	24
--	----

Lunch box à la grecque :

Feuilles de vigne farcies, tzatziki et aubergines grillées	27
Moussaka végétarienne	30

Lunch box à l'anglaise :

Salade de fèves, coleslaw, cake aux épinards	31
--	----

Lunch box à la russe :

Salade de kasha aux légumes, mayonnaise végétale	34
--	----

Lunch box à la scandinave :

Salade de lentilles sucrée-salée	36
--	----

Asie 39

Soupe asiatique aux nouilles et aux légumes	40
Makis de légumes et soupe miso	42
Pad thaï végétarien	46
Curry de légumes et riz au citron	48
Biryani de légumes	50

Curry de pois cassés	51
Naans à l'ail, cuits à la poêle	52
Chapatis	53
Brochettes à l'asiatique et taboulé libanais	54
Salade vietnamienne « banh mi »	56
Rouleaux de printemps, sauce maison au sésame	58

Amérique

61

Nuggets de tofu et chips de légumes	62
Maïs grillé, chips de kale, légumes et pois chiches rôtis	65
Mini-club sandwich à l'avocat, pickles de légumes	68
Hot dog gourmand	70
Burger végétarien	71
Empañadas aux haricots rouges et salade	72
Salade César végétale	74
Wraps épicés au guacamole	76

Afrique

79

Couscous aux épinards	80
Tajine de légumes aux raisins secs et aux amandes	82
Couscous aux légumes d'hiver	84
Tajine aux légumes verts de printemps	85
Salade de carottes à la marocaine	86
Tajine aux carottes, raisins et orange	87
Tofu yassa	88
Mafé sénégalais	90
Haricots rouges en sauce	92
Soupe marocaine Harira aux lentilles et pois chiches	94

Encas sucrés

97

« Chouchous », chocolats maison, fruits	98
Mini-muffins au chocolat et autres douceurs	100
Bouchées au chocolat et beurre de cacahuète	102
Cookies au lait de coco et chocolat blanc	104
Boules façon « Bounty® »	105
Brownies double-chocolat	106
Energy balls et suprêmes d'agrumes	107
Sablés « bi-goût » et crème vanille-caramel	110
Bocal gourmand	112

Shortbreizh - Biscuits shortbread au sarrasin	115
Riz au lait à la mangue et à la banane	116
Crème vanille	117
Mousses choco-menthe	118
Crêpes végétales et crudités	119
Soupe de fruits à l'hibiscus et au citron	122
Beignets de banane frits	124
Pommes au four à la cannelle	125
Gâteau à la banane et à l'avoine en bocal	126
Financiers aux fruits	128
Minicakes aux pépites de chocolat et à la noix de coco	129

Index par ingrédients *131*

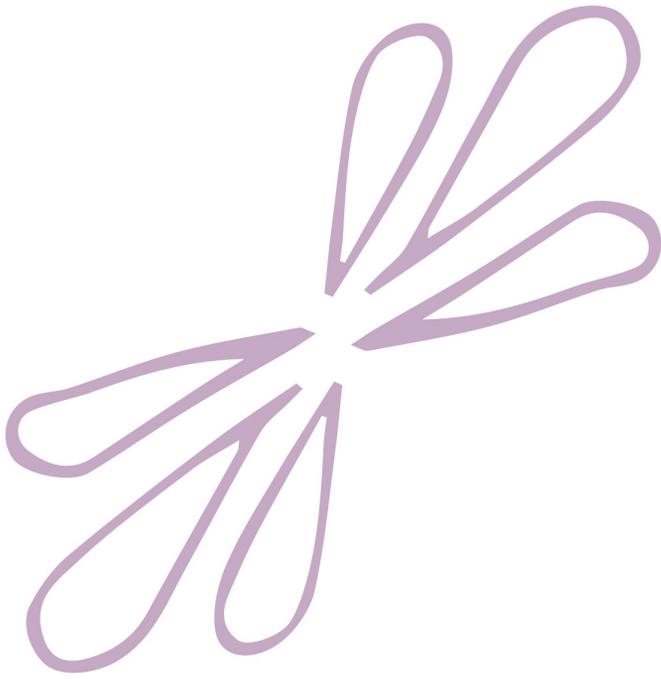
À propos de l'auteure *141*





CHAPITRE 1

*La lunch box
au quotidien :
mode d'emploi*



Lunch box : pourquoi l'adopter ?

Cela ne vous aura pas échappé : les habitudes alimentaires des Français, et plus généralement des Occidentaux, ont évolué. Alors qu'il y a encore quelques années chacun prenait le temps de déjeuner autour d'une table à la maison ou au restaurant, il est désormais de coutume d'apporter son plat au travail afin de manger tranquillement seul, entre collègues ou entre amis dans un temps imparti de plus en plus restreint.

Adopter le réflexe *lunch box* demande certes un peu d'organisation mais tout est finalement une question d'habitude (voyez ci-après mes quelques conseils pour bien anticiper ses repas). Ainsi, vous aurez surtout le plaisir de vous offrir **un repas sain, complet et gourmand**.

Réaliser ses déjeuners quotidiens, c'est **se faire plaisir** et oser manger autre chose qu'un traditionnel « jambon-beurre » à la pause déjeuner. C'est également le moyen de **produire moins de déchets** tout en faisant **des économies** et en variant ses repas à l'envi.

La lunch box, c'est finalement le meilleur compromis pour allier gourmandise, qualité, santé et préservation de l'environnement.

Comment organiser sa lunch box ?

Pour que vous ne finissiez pas votre repas avec l'impression d'avoir mangé avec un lance-pierre une mixture qui ne vous aura pas contenté – ni gustativement ni quantitativement parlant – veillez à composer votre box de la manière suivante :

- 1. anticipez** un peu et au lieu de préparer la juste quantité pour votre dîner du soir, faites-en un peu plus pour glisser les restes dans votre box ;
- 2. s'il n'y a pas de restes**, prenez **un ingrédient principal et déclinez-le** selon vos envies. Le riz ou les pâtes s'y prêtent très bien. On peut les accommoder à l'asiatique, à l'italienne, à la française, à l'indienne, etc. ;
- 3. choisissez un ingrédient riche en protéines végétales** (céréale complète, légumineuse, graines, tofu, etc.) et des **légumes**, crus ou cuits, pour les vitamines ;



CHAPITRE 2

Europe

DIFFICULTÉ ★★☆☆

POUR 2 À 4 PERSONNES



👉 PRÉPARATION 30 MIN

👉 CUISSON 45 MIN

LUNCH BOX À LA FRANÇAISE

La tarte

La pâte

- 150 g de farine de blé T65
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 c. à c. de graines de pavot
- eau
- 1 pincée de sel

La garniture

- 2 carottes
- 250 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- basilic et thym séchés
- sel et poivre

1. Versez la farine dans un saladier. Ajoutez-y l'huile d'olive, les graines de pavot, le sel et 10 cl d'eau. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
2. Formez une boule, enveloppez-la de film alimentaire et placez-la au frais le temps de préparer la garniture.
3. Lavez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire 10 minutes dans une poêle huilée avec la gousse d'ail émincée. Lavez et coupez les tomates en rondelles.
4. Préchauffez votre four à 200 °C (th. 7).
5. Étalez la pâte assez finement sur un plan de travail fariné. Coupez-la en 4 disques et disposez chacun d'eux dans un moule à tartelette ou dans un moule spécial bento.
6. Disposez les légumes en alternant les rondelles de carotte et les rondelles de tomate. Salez, poivrez et saupoudrez de thym et de basilic.
7. Enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir et placez au frais. Réchauffez votre tarte avant de la consommer (vous pouvez aussi la déguster froide).



