

ON AIME LE THERMOS

UNE COLLABORATION DE
ISABELLE HUOT, DT.P., PHD
NATHALIE REGIMBAL, DT.P.
DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE

ON AIME LE THERMOS!

UN DES INDISPENSABLES
POUR LA BOÎTE À LUNCH EST LE THERMOS.

Pourtant, plusieurs parents en redoutent parfois l'achat et l'utilisation, car ils ont eu de mauvaises expériences : un macaroni devenu sec et froid, de la nourriture qui n'a pas été mangée à l'heure du lunch car l'enfant n'a pas réussi à retirer le couvercle du thermos, un chocolat chaud qui a perdu toute sa chaleur au moment de le servir, etc. Pour éviter ces inconvéniens, il est important de garder en tête quelques points importants.



LORS
DE
L'ACHAT



LEURS PETITES MAINS



Il serait peut-être nécessaire d'inviter notre enfant à nous accompagner pour constater avec quelle facilité il peut manipuler le (ou même les!) couvercle du thermos. Un adulte n'est pas toujours disponible à l'école pour l'aider à l'ouvrir!

CONSERVER LA CHALEUR



Pour s'assurer que la chaleur à l'intérieur du thermos est conservée, on doit retrouver sur l'étiquette la mention « double paroi – isolation sous vide » et le thermos doit être muni d'un intérieur en acier inoxydable.

... ENCORE LA CHALEUR!



Nous devrions tenir compte du volume de nourriture que peut contenir le thermos. La capacité du thermos doit être adaptée à l'appétit de notre enfant, car la chaleur se conserve mieux lorsque le contenant est rempli au maximum.

DIAMÈTRE DE L'OUVERTURE



Un thermos a l'avantage de garder bien froids ou chauds les mets et les boissons. Habituellement, un thermos pour les boissons possède une ouverture au diamètre plus petit que les thermos pour aliments et il est souvent muni d'une paille ou d'un bec verseur. Il est préférable de bien lire les étiquettes pour s'assurer de l'utilité prévue pour le thermos. Si c'est possible, enlevez le couvercle vous-même pour constater le diamètre de l'ouverture.

EN
CUISINE



SAUCES, BOUILLONS ET CIE



Une façon bien connue de préparer la boîte à lunch en un tournemain est de doubler ou même tripler les recettes afin d'utiliser les portions restantes. Quand nous pensons « thermos », nous devrions privilégier les mets qui contiennent des liquides, car ils se réchauffent facilement et conservent bien la chaleur. Pensons aux soupes-repas, au chili, aux bouillis, aux pâtes alimentaires dans une sauce, etc.

CUIRE JUSTE ASSEZ



Quand nous préparons un repas et que nous prévoyons faire des surplus à mettre en thermos, il faut garder en tête que les pâtes, le riz, les légumes, etc. se feront manipuler à nouveau. On les refroidira pour les conserver au réfrigérateur, ensuite, on les réchauffera, les brassera, les conservera au chaud dans le thermos... Donc, quand nous cuisinons nos aliments, pensons à les faire cuire juste assez et pas trop. Nous voulons les garder appétissants!

LE MATIN

MÊME



CONSERVER LA CHALEUR



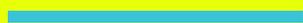
Le truc pour s'assurer de conserver la chaleur est de mettre d'abord de l'eau bouillante dans le thermos 10 minutes en prenant soin de mettre le couvercle. Pendant ce temps, on réchauffe la nourriture dans un chaudron (car la chaleur se répartit moins bien au four à micro-ondes) en brassant régulièrement (ou constamment). Il est souvent nécessaire d'y ajouter suffisamment de liquide (bouillon, sauce tomate, lait, jus de légumes, etc.) pour permettre à la chaleur de bien se répartir et de mieux se conserver. On retire l'eau du thermos et on met rapidement les aliments réchauffés. Les aliments doivent être très chauds, car même si le thermos est d'excellente qualité, ils perdront de la chaleur.

TRUC DE PARENTS



Pour faciliter le transfert des aliments dans le thermos, certains parents recommandent un entonnoir de mise en conserve.

DANS LA
BOÎTE À
LUNCH



CHAUD ET FROID



Les aliments que nous voulons garder au froid doivent être mis près du bloc réfrigérant et loin du thermos de nourriture qui dégage souvent de la chaleur. On peut, par exemple, se munir d'une boîte à lunch à deux compartiments séparés. Si ce n'est pas possible, on place la petite débarbouillette (qu'on imbibe d'eau à la maison le matin et qu'on place dans un sac réutilisable imperméable) ou le napperon ou les ustensiles ou la petite boîte à boire en plastique remplie d'eau entre le thermos et les aliments à garder au froid.

LES USTENSILES



Nous nous assurons que les ustensiles sont suffisamment longs pour atteindre les aliments au fond du thermos.

APRÈS L'UTILISATION

NETTOYAGE



Nous devrions rincer et nettoyer rapidement le thermos après utilisation. Souvent, les fabricants suggèrent de le nettoyer à la main (et non au lave-vaisselle) pour maintenir son efficacité à conserver la chaleur. Après le nettoyage, on ne remet pas le couvercle sur le contenant, cela peut aider à prévenir les odeurs qui s'imprègnent avec le temps !



ISABELLE HUOT NATHALIE REGIMBAL

TOUS À TABLE!

Vos menus solution famille



VOILÀ! LE THERMOS N'A PLUS DE SECRETS POUR VOUS. FINI LES PÂTES ALIMENTAIRES TROP CUITES ET LES SOUPES FROIDES À L'HEURE DU LUNCH! IL NE RESTE PLUS QU'À INSCRIRE LE NOM DE NOTRE ENFANT SUR LE THERMOS POUR S'ASSURER QU'IL NE PERDE PAS CE PRÉCIEUX OBJET DONT ON NE SE PASSERAIT PLUS.

Nathalie Regimbal, Dt.P.
Diététiste-Nutritionniste
Décembre 2020

QUELQUES
IDÉES DE
RECETTES À
METTRE EN
THERMOS

SOMMAIRE

70	PAD THAÏ AUX CREVETTES	(TOUS À TABLE!, PAGE)	<hr/>	70
110	SOUPE-REPAS AUX HARICOTS ROUGES	(TOUS À TABLE!, PAGE)	<hr/>	110
123	BŒUF SAUCE CHAMPIGNONS	(TOUS À TABLE!, PAGE)	<hr/>	123

nutri-note

Les crevettes fournissent une bonne quantité d'oméga-3, sans être équivalente à celle contenue dans les poissons gras.



1

VENDREDI

—
SOUPER



PAD THAÏ aux crevettes

PRÉPARATION

Préparer les nouilles comme indiqué sur l'emballage.

Pendant ce temps, dans un wok ou une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir les crevettes environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ajouter les poivrons et faire sauter 1 minute. Ajouter le chou et les carottes. Faire sauter 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter l'œuf et bien mélanger.

Ajouter la sauce soya, le miel, la sauce de poisson et l'ail. Bien mélanger. Ajouter les fèves germées et mélanger à nouveau. Cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le mets soit chaud.

Au moment de servir, garnir de coriandre, d'arachides, d'oignons verts et du jus de quartiers de lime.

Variante : Les arachides peuvent être remplacées par des noix de cajou ou encore des graines de tournesol.

Portions : 4

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Congélation : oui pour la mixture

—
85 g de nouilles de riz à pad thaï

15 ml (1 c. à s.) d'huile de canola

340 g (environ ¾ lb) de crevettes crues, décortiquées, déveinées et sans la queue, surgelées et décongelées

2 poivrons rouges, coupés en bâtonnets

½ chou napa, coupé en fines lamelles

750 ml (3 tasses) de carottes râpées (ou un emballage de 340 g)

1 œuf

45 ml (3 c. à s.) de sauce soya à teneur réduite en sodium

15 ml (1 c. à s.) de miel liquide

60 ml (¼ tasse) de sauce de poisson

1 gousse d'ail, hachée finement

500 ml (2 tasses) de fèves germées

125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche, hachée grossièrement

60 ml (¼ tasse) d'arachides entières, hachées grossièrement

2 oignons verts, coupés en rondelles minces

1 lime, coupée en quartiers



nutri-note

Les pommes de terre
sont une source
intéressante de vitamine C
et de fibres.

3

JEUDI

—
SOUPER

SOUPE-REPAS *aux haricots rouges*

À noter : La quantité de soupe est déjà doublée pour les lunchs du lendemain. Si vous ne la consommez pas entièrement, elle peut se conserver au congélateur de 2 à 3 mois.

PRÉPARATION

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Cuire l'oignon et le céleri pendant 3 minutes.

Ajouter l'ail, le bouillon, les tomates, la pomme de terre, le basilic et l'origan. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 8 minutes.

Ajouter les pâtes, la macédoine et les haricots. Mélanger, couvrir et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Servir la soupe avec le fromage et les craquelins de grains entiers.

Variante : Remplacer les haricots rouges par d'autres types de légumineuses (haricots noirs, flageolets, haricots blancs, haricots romains, etc.)

Portions : 8
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes
Congélation : oui

—
15 ml (1 c. à s.) d'huile de canola

1 oignon, haché finement

2 branches de céleri, hachées finement

2 gousses d'ail, hachées finement

2 L (8 tasses) de bouillon de bœuf à teneur réduite en sodium

1 boîte de 796 ml de tomates en dés et leur jus, sans sel ajouté

1 pomme de terre, pelée et coupée en petits cubes

5 ml (1 c. à t.) de basilic séché

5 ml (1 c. à t.) d'origan séché

80 ml (1/3 tasse) de macaronis de blé entier

500 ml (2 tasses) de macédoine de petits légumes surgelés (petits pois, maïs, carottes, etc.)

2 boîtes de 540 ml chacune de haricots rouges sans sel ajouté, rincés et égouttés

ACCOMPAGNEMENT

120 g de fromage cheddar

120 g de craquelins de grains entiers



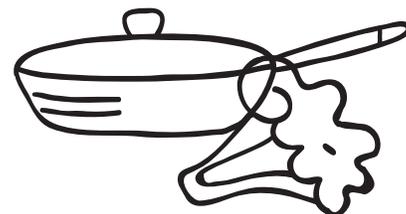
nutri-note

Utiliser du lait évaporé au lieu de la crème 35% de M.G. permet une réduction notable du gras sans compromettre le goût.

4

MARDI

SOUPER



BŒUF

sauce aux champignons

Portions : 4
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Congélation : oui

100 g de nouilles aux œufs
1 pied de brocoli frais, lavé et coupé en petits bouquets
250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf à teneur réduite en sodium
20 ml (4 c. à t.) de fécule de maïs
Au goût, poivre
500 g (environ 1 lb) de haut de surlonge de bœuf, coupé en lanières
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
1 contenant de 227 g de champignons blancs, coupés en deux
1 poivron rouge, coupé en lanières
1 gousse d'ail, hachée finement
1 boîte de 354 ml de lait évaporé à 2 % de M.G.
2,5 ml (½ c. à t.) de muscade moulue
Au goût, sel et poivre

Variante : Remplacer les champignons blancs par des shiitakes.

À prévoir : Cuire 320 g de bœuf de plus pour les lunchs du lendemain (il restera environ 240 g une fois cuit).

PRÉPARATION

Porter à ébullition de l'eau dans une grande casserole. Une fois à ébullition, mettre les nouilles et le brocoli. Cuire 5 minutes dès la reprise de l'ébullition. Égoutter. Réserver au chaud.

Dans un grand bol, mélanger le bouillon et la fécule de maïs. Réserver.

Pendant ce temps, poivrer les lanières de bœuf (voir note « À prévoir »). Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu vif. Saisir la moitié de la viande de tous les côtés, à feu vif, environ 1 minute ou jusqu'à ce que les côtés soient dorés, mais l'intérieur rosé. Réserver dans une assiette. Cuire le reste de la viande (si nécessaire, ajouter de l'huile). S'il y a trop de liquide de cuisson, faire réduire à feu vif entre les deux. Si vous avez fait cuire la quantité supplémentaire de bœuf pour les lunchs du lendemain, retirez-la et conservez-la au réfrigérateur.

Dans la même poêle sur un feu vif (ajouter de l'huile si nécessaire) faire sauter les champignons et le poivron environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Saler, poivrer et ajouter l'ail. Mélanger et cuire 2 minutes.

Ajouter le mélange de bouillon et de fécule dans la poêle. Brasser. Ajouter le lait évaporé et la muscade. Brasser à nouveau. Ajouter la viande.

Porter à ébullition en brassant constamment. Cuire 2 minutes en brassant constamment. Saler et poivrer.

Servir le bœuf en sauce sur les nouilles au brocoli.



ON AIME LE THERMOS