



LE MIDI, JE MANGE SUR LE POUCE !

Le midi, c'est souvent la course !

Pas le temps de rentrer à l'appartement et pas le temps de faire la queue au RU !

Alors, je ne mange pas ou c'est sur le pouce à la cafétéria ou à la boulangerie !

Alors que faire ?

- A la cafeteria ou à la boulangerie :

C'est souvent gras et riche en sucre.

Alors porter votre choix sur la salade composée ou accompagner pizza, croquemonsieur d'une salade verte ou de tomates.

Eviter les quiches, feuilletés ou viennoiserie trop grasses ...

Pour le sandwich :

- Eviter les pains viennois ou blancs : préférer le pain complet ou le pain aux céréales
- Prendre une tomate en accompagnement
- Ou substituer le fruit au gâteau pour le dessert.

Enfin, pour boire, préférer de l'eau ou un soda light

- Et si je prévoyais !? Le fait maison c'est bien aussi !

Préparer la veille son sandwich ou sa salade composée, c'est possible !

Des idées ?





Pour les sandwiches :

Toujours du pain complet ou aux céréales. Ensuite varier la garniture selon vos envies (salé, salé-sucré) !

- Sandwich Surimi – Ananas

Ingrédients : Surimi râpé – 100 gr de fromage blanc – paprika – 1 petite boîte d’ananas

Recette : Mélanger fromage blanc, condiments et surimi. Mettre sur le pain et ajouter des morceaux d’ananas

- Sandwich Roquefort – Poire

Ingrédients : 1 poire – Crème de roquefort – Cumin

Recette : Tartiner la crème de Roquefort sur le pain / Ajouter des fines lamelles de poire

- Sandwich au thon

Ingrédients : 1 petite boîte de thon – 100 gr de fromage blanc – paprika ou piment - Tapenade noire – 1 tomate

Recette : Emietter le thon / Mélanger thon, paprika, fromage blanc / Tartiner la tapenade sur le pain / Ajouter le mélange de thon et quelques rondelles de tomate.





- Sandwich au poulet

Ingrédients : 100 gr de fromage blanc - Sel – poivre -Curry – 1 cac de jus de citron – 2 tranches de poulet – quelques feuilles de salade et un peu de carottes râpées.

Recette : Mélanger le fromage blanc, les condiments et épices / Tartiner en couches épaisses sur le pain / ajouter le poulet et les crudités.

- Sandwich jambon – fromage

Ingrédients : 1 part de fromage frais (type chèvre ou fromage à tartiner) – 1 tranche de jambon – 1 œuf – quelques feuilles de salade et quelques rondelles de tomate.

Recette : Tartiner le fromage frais sur le pain / Ajouter le jambon, l'œuf en rondelles et les crudités.





Pour les salades composées :

Le plus simple est de préparer une même base de légumes : cœurs de palmier, asperges, maïs, fonds d'artichaud, tomates (fraîches ou séchées), concombres, radis, salades vertes... en variant selon la saison, avec du frais ou de la conserve ...

Ensuite, varier :

- Les féculents : *on en cuit pour son repas du soir et un peu plus pour la salade composée du lendemain !*
 - Des pommes de terre cuites en robe des champs (avec la peau)
 - Des pâtes, du blé, du boulghour, du quinoa, de la semoule ...
 - Des lentilles (corail, vertes...), des pois cassés, des pois chiches ...

- La base de protéines :
 - Du thon
 - Du Jambon
 - Du Poulet
 - Du fromage en dés
 - Des œufs

- La sauce :
 - Au fromage blanc : je laisse retrouver les recettes dans le clin d'œil de la semaine 7 « *Sel, plats industriels, restauration rapide : nos ennemis ?* »
 - Vinaigrette avec un mélange d'huiles (colza – olive ou noix), en changeant de vinaigre (Balsamique, de xérès, d'alcool coloré, de framboise ...) et en ajoutant des condiments divers (sel – poivre, ail, herbes, ciboulette ...)

Avec une compote ou un fruit, de l'eau et il n'y a plus qu'à trouver un endroit sympa sur le campus pour déguster !

