

JOËL LEGENDRE

# Lunchs pour tous



## Du Paris Pâté à des lunchs variés



*Le matin de  
mon premier jour d'école.*

DEPUIS MA TENDRE ENFANCE, les lunchs ont évolué à la vitesse grand V. Ce que ma mère préparait était loin de ce que mes enfants mangent le midi, concocté avec soin par leurs papas. Ma petite boîte à lunch en métal à l'effigie de Superman contenait un sandwich pain blanc (pas de croûte), garni de Paris Pâté et de moutarde baseball. C'est difficile à croire, mais je faisais l'envie de mes camarades qui, pour la plupart, en avaient un au beurre de pinottes (parce qu'on avait encore droit aux arachides à l'école dans les années 1970). À côté de mon sandwich, il y avait un jus d'orange FBI « sans aucune trace d'orange » et un immense Jos Louis. (Il me semble d'ailleurs que ces gâteaux ont diminué de volume depuis. Était-ce parce que j'étais plus petit ? Enfin...) Parlez-moi d'un goûter santé !

En écrivant ces lignes, je me rappelle qu'en troisième année, mon menu a légèrement changé. Un ami dans la cour d'école m'avait raconté que son père venait tout juste d'être embauché par la compagnie Cordon Bleu pour crachoter dans chacune des « cannes » de Paris Pâté, juste avant de les sceller. Je suis revenu à la maison ce jour-là avec un tel dégoût que ma mère a compris qu'elle devrait garnir autrement l'intérieur de mes deux tranches de pain blanc. Le lendemain, au dîner, j'ai mangé mon premier sandwich au Kam (un genre de jambon cuit en boîte, laquelle s'ouvrait avec une clé !). Ne vous demandez pas pourquoi je suis devenu végétarien au secondaire !

Aujourd'hui, on a réalisé l'importance des lunchs santé, variés et colorés pour que nos enfants prennent plaisir à manger entre amis à l'heure du dîner. Quand Sophie Aumais, directrice littéraire aux Éditions de l'Homme, m'a contacté pour ce projet de livre, je lui ai avoué que j'avais déjà répertorié des dizaines de recettes basées uniquement sur les lunchs que je prépare pour mes enfants, Lambert, Anaïs et Marion.

C'est donc avec une immense joie que je partage ici avec vous le résultat de multiples heures de cuisine et d'expérimentations, qui sont devenues des classiques

dans la famille Legendre-Bombardier ! Vous retrouverez aussi en primeur les recettes de « végé-viandes » que j'ai concoctées au fil des ans pour offrir des options à mes enfants (qui ne sont pas végétariens, cela dit). Vous pouvez évidemment remplacer ces protéines végétales par vos viandes préférées. D'ailleurs, mon complice culinaire de toujours, Pierre Vigeant, un carnivore invétéré, a également mis son grain de sel dans ce livre afin que les recettes plaisent au plus grand nombre possible.

Car oui, cet ouvrage s'adresse à tout le monde ! Bien sûr, il permettra de renouveler vos idées pour les boîtes à lunch des enfants. Mais il fera aussi de votre dîner un moment savoureux, que vous soyez au bureau ou à la maison, en solo, en tête-à-tête ou entre collègues.

Je souhaite de tout cœur que ce livre vous incite à varier vos menus et vous facilite la vie au quotidien, afin que l'heure du lunch devienne une occasion de réjouissance... pour les papilles et pour les yeux.

Bon appétit, bon lunch !

Joël



**Go,  
c'est parti...  
Il y a des lunches  
à faire !**

Quelques notes générales sur les recettes de ce livre, qui sont :

#### **SIMPLES**

J'ai voulu que les recettes soient simples pour tous. Pour les parents, bien entendu, mais également pour les enfants, afin qu'ils aient envie de participer à l'élaboration de leur boîte à lunch. Cette transmission en cuisine, je l'ai vécue avec ma mère, qui m'a légué ce que sa propre mère lui avait appris. Invitez vos enfants (surtout les plus grands) à mettre la main à la pâte, soit en réalisant eux-mêmes diverses recettes de ce livre ou, du moins, en donnant un coup de pouce pour la préparation.

#### **ÉCONOMIQUES**

J'ai tenté de rassembler ici des recettes économiques. D'emblée, le fait de préparer ses lunches à la maison plutôt que de les acheter à l'épicerie ou en ligne (services traiteur, etc.) permet d'économiser... tout en sachant ce qu'on se met

réellement sous la dent. Vous trouverez aussi à la page 195 un chapitre offrant des recettes de trempettes et de condiments. Bien sûr, vous pouvez acheter ceux du commerce, mais personnellement j'aime cuisiner à la maison la plupart des choses que je mange. C'est toujours meilleur... et c'est également une façon d'économiser.

#### **SANS NOIX NI ARACHIDES**

Tout simplement !

#### **VÉGÉTARIENNES**

Certaines recettes comportent cependant des substitutions possibles avec des protéines animales.

#### **ASTUCIEUSES**

Comme je sais que, le matin, chaque minute compte, la majorité des recettes se font à l'avance, le dimanche lors de votre préparation des repas pour la semaine ou la veille pendant que les enfants font leurs devoirs ou prennent leur bain, par exemple. Il ne restera, parfois, qu'un assemblage à faire le matin même, avant de partir à l'école ou au travail. Par ailleurs, vous découvrirez aussi, au fil des pages, quelques astuces pour gagner du temps dans l'élaboration de certaines recettes. Enfin, le nombre de portions indiqué est bien sûr relatif à votre situation et à l'appétit de vos enfants (petits ou grands).





## Mes incontournables dans le frigo et le garde-manger

Voici quelques ingrédients et produits que je garde toujours sous la main, dans ma cuisine, et que vous trouverez au fil des recettes de ce livre.

### FARINE DE GLUTEN

Cette farine entre dans la préparation des végé-viandes. Elle devient très élastique lorsqu'elle est mélangée avec de l'eau. C'est une farine extrêmement protéinée, puisque le gluten de blé contient jusqu'à 80 % de protéines.

### FUMÉE LIQUIDE

Cet aromate donne l'impression que les aliments ont été littéralement fumés au fumoir. Il est constitué d'essences de bois infusées dans l'eau. Je l'utilise entre autres pour recréer le goût du bacon.

### LEVURE ALIMENTAIRE

Il ne faut pas confondre cette levure avec celle qui sert à faire le pain. On appelle la levure alimentaire la « poudre d'or des

végétariens », car elle renferme de la vitamine B<sub>12</sub>, absolument essentielle à intégrer à une alimentation végétarienne.

### PROTÉINE VÉGÉTALE TEXTURÉE (PVT)

La protéine végétale texturée (PVT) est faite à partir de farine de soya. Comme son nom l'indique, elle contient beaucoup de protéines : 100 g de PVT renferment 50 g de protéines. Elle est aussi un excellent substitut, imitant bien la chair de la viande. Sa consistance se rapproche de celle du bœuf haché. Il faut simplement la réhydrater dans de l'eau bouillante avant de l'utiliser dans les recettes.

### SAUCE BRAGG

Son goût se rapproche étrangement de celui du bouillon de bœuf. Les ingrédients de cette sauce ? De l'eau et du soya, rien de plus. On y retrouve par ailleurs trois fois moins de sodium que dans la sauce soya régulière.

### TOFU

Il existe trois types de tofu : soyeux, mi-ferme et ferme. Selon les recettes, j'ai recours principalement au tofu soyeux (desserts, crèmes, potages, etc.) et au ferme (marinades, grillades, etc.).





## Végé-viandes et tofu

Ce n'est plus un secret pour personne, je suis végétarien depuis très longtemps. Cependant, ma philosophie se résume à : « Vivre et laisser vivre ». Je n'ai donc jamais exigé que mes enfants soient végétariens. C'est pourquoi, lorsqu'on va au restaurant ou qu'ils sont invités chez des amis, ils mangent ce qu'ils veulent, et ça me ravit. À la maison, toutefois, je ne cuisine aucune viande et toute la famille semble aimer ce que je propose. C'est le même scénario pour les lunchs, sauf en de très rares occasions.

C'est donc avec grand plaisir que je partage avec vous, pour la toute première fois, les végé-viandes que je cuisine souvent. En plus d'être simples à préparer, elles sont de fantastiques sources de protéines. Vous trouverez dans cet ouvrage plusieurs recettes réalisées avec ces végé-viandes. Je vous suggère de doubler les quantités, car elles se congèlent très bien. Essayez-les à diverses sauces !

## Végé-poulet

2 tasses (500 ml) de farine de gluten  
½ tasse (125 ml) de levure alimentaire  
2 c. à café d'assaisonnement à volaille  
2 c. à café d'épices barbecue  
1 c. à café d'origan séché  
1 c. à café de basilic séché  
1 ½ tasse (375 ml) d'eau chaude  
4 tasses (1 litre) de bouillon de légumes  
1 c. à soupe d'huile de canola

**ASTUCE** À la fin de la cuisson du végé-poulet, il vous restera 3 tasses (750 ml) d'un bon bouillon. Servez-le en consommé ou utilisez-le pour préparer une soupe ou pour faire cuire du riz, de l'orzo, de l'orge ou tout autre grain.

Ce végé-poulet et le végé-bœuf qui suit, à base de farine de gluten, sont à s'y méprendre. Du moins, c'est ce que mes amis carnivores affirment. Dans mes lointains souvenirs de la viande, je retrouve en effet des similitudes quant au goût et à la texture de ces deux végé-viandes. Savoureuses, elles peuvent aussi être intégrées dans vos propres recettes.

.....  
*Donne 2 lb (900 g) • Préparation 15 min • Cuisson 50 min •  
Repos 10 min • Conservation 5 jours au frigo • Congélation 3 mois*  
.....

- 1** Dans un grand bol, mélanger la farine de gluten, la levure alimentaire, l'assaisonnement à volaille, les épices barbecue, l'origan et le basilic.
- 2** Verser l'eau, mélanger et former une boule avec les mains. Pétrir la pâte 3 ou 4 minutes puis, avec les doigts, la déchirer en morceaux d'environ 1 po (2,5 cm).
- 3** Dans une grande casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Déposer les morceaux de pâte dans le liquide bouillant en remuant.
- 4** Couvrir à moitié et cuire à feu doux 45 minutes, en brassant de temps en temps. Fermer le feu, laisser reposer 10 minutes, puis égoutter les morceaux de pâte.
- 5** Dans un poêlon, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir le végé-poulet 5 minutes, en remuant régulièrement. Réfrigérer ou congeler.

.....  
**NOTE** J'utilise le végé-poulet dans le Roulé à la tartinade de tofu (page 35), la Soupe végé-poulet et nouilles de riz (page 79), l'Orzo aux tomates et au brocoli (page 94), le Vol-au-vent et sauce au végé-poulet (page 117), le Végé-poulet général Tao (page 114) et les Vermicelles de riz Singapour (page 113). Comme il y a peu de protéines dans ce végé-poulet, ajoutez du fromage, des légumineuses ou tout autre type de protéines dans la boîte à lunch de vos enfants.

## Végé-bœuf

.....  
*Donne* 2 ¼ lb (1,3 kg) • *Préparation* 20 min •

*Cuisson* 50 min • *Repos* 10 min • *Conservation* 5 jours au frigo •

*Congélation* 3 mois  
.....

- 1** Dans un grand bol, mélanger la farine de gluten, la levure alimentaire, le paprika, le basilic et les épices à steak. Réserver.
- 2** Dans un autre bol, au pied mélangeur, mixer les haricots noirs, la sauce Bragg et la sauce chili jusqu'à l'obtention d'une purée.
- 3** Incorporer la préparation de haricots noirs dans les ingrédients secs. Verser l'eau chaude, bien mélanger et former une boule avec les mains. Pétrir la pâte 3 ou 4 minutes, puis, avec les doigts, déchirer la pâte en petits morceaux.
- 4** Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition. Déposer les morceaux de pâte dans le liquide bouillant en remuant.
- 5** Couvrir à moitié et cuire à feu doux 45 minutes, en brassant de temps en temps. Fermer le feu, laisser reposer 10 minutes, puis égoutter les morceaux de pâte.
- 6** Dans un poêlon, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir le végé-bœuf 5 minutes en brassant régulièrement. Réfrigérer ou congeler.

.....  
**NOTE** J'utilise le végé-bœuf dans les Croquettes de végé-bœuf (page 101) et le Pad thaï au végé-bœuf (page 110).

2 ½ tasses (625 ml) de farine de gluten  
½ tasse (125 ml) de levure alimentaire  
1 c. à soupe de paprika  
1 c. à soupe de basilic séché  
1 c. à soupe d'épices à steak  
1 boîte (540 ml) de haricots noirs,  
rincés et égouttés  
¼ tasse (60 ml) de sauce Bragg  
2 c. à soupe de sauce chili  
1 ½ tasse (375 ml) d'eau chaude  
6 tasses (1,5 litre) de bouillon de légumes  
1 c. à soupe d'huile de canola

## Ma grand-mère... et le végétarisme!

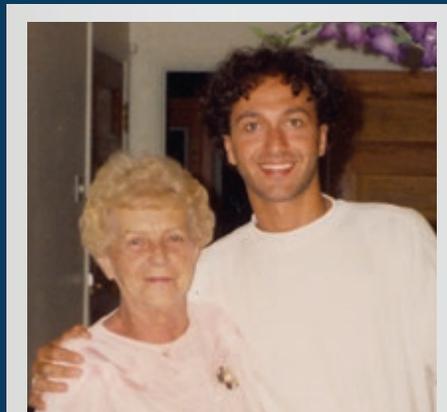
PENDANT MA PREMIÈRE ANNÉE DE CÉGEP, j'ai eu le bonheur d'habiter chez ma grand-mère Déry qui vivait tout près du collège. Aujourd'hui, très souvent quand je mange une salade ou que je cuisine mes végé-viandes, je pense à elle et je souris en me rappelant l'anecdote suivante.

Je rentre après mon premier jour de cégep.

— Veux-tu que je te fasse cuire un steak pour le souper? Ah, ben non, c'est vrai, tu manges pas de viande! Je vais te faire cuire du jambon à la place. Ben quoi? C'est végétarien, du jambon! Le cochon, y mange pas de viande, y est végétarien!

— Oui, mais grand-maman, je veux pas le tuer, le cochon.

— Tu le tueras pas, le cochon, y est déjà mort! Penses-tu que je vais en



*Avec ma grand-mère Déry.*

sacrifier un dans la cour chaque fois que j'ai envie d'un sandwich au baloney? me lance alors ma grand-mère, phrases qui resteront célèbres dans ma famille!

Après m'avoir vu hocher la tête à chacune de ses suggestions, elle conclut donc:

— Moi, mon petit-fils, c'est un vrai lapin! Y mange rien que de la salade!

# Steak caché

Cette recette remplace à merveille la viande hachée dans toutes sortes de plats : pâté chinois, sauce à spaghetti, tacos ou chili. Si vous êtes adepte du sans-viande vendu à l'épicerie, vous apprécierez cette recette, qui est délicieuse et plus économique. Un must !

.....  
*Donne 2 tasses (500 ml) • Préparation 15 min • Cuisson 15 min •  
Repos 15 min • Conservation 5 jours au frigo • Congélation 3 mois*  
.....

- 1** Pour préparer le steak caché de base, déposer la PVT dans un grand bol et couvrir d'eau bouillante. Remuer et laisser reposer 15 minutes.
- 2** Dans un poêlon, à feu moyen, chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon, l'ail et le paprika 5 minutes.
- 3** Incorporer la PVT, la farine et la sauce tamari. Griller 10 minutes.
- 4** Pour préparer le steak caché à l'italienne et à la mexicaine, mélanger tout simplement les aromates à la préparation de base.

.....  
**NOTE** J'utilise le steak caché dans le Macaroni au steak caché (page 90), le Pâté chinois aux patates douces (page 109) et le Chili au steak caché (page 124).

## STEAK CACHÉ DE BASE

- 1 tasse (250 ml) de protéine végétale texturée (PVT)
- 1 ¾ tasse (450 ml) d'eau bouillante
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, émincé
- 1 gousse d'ail, hachée
- ½ c. à café de paprika
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- 2 c. à soupe de sauce tamari

## À L'ITALIENNE

- 1 c. à café de persil séché
- 1 c. à café de basilic séché
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de thym séché
- 1 c. à café de sauge séchée
- 1 c. à café de poudre d'ail
- 1 c. à café de poudre d'oignon

## À LA MEXICAINE

- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de poudre d'ail
- 1 c. à café de cumin
- Piment fort haché, au goût

# Table des matières

Du Paris Pâté à des lunchs variés .....	6
<i>Go, c'est parti... Il y a des lunchs à faire!</i> .....	9
Mes incontournables dans le frigo et le garde-manger .....	12

## **Végé-viandes et tofu** .....

15

Végé-poulet .....	16	Végé-cretons .....	22
Végé-bœuf .....	17	Végé-bacon croustillant .....	23
Steak caché .....	19	Végé-pâté à l'indienne .....	24
Steak caché de base .....	19	Tofu au gingembre .....	26
À l'italienne .....	19	Tofu mexicain .....	27
À la mexicaine .....	19		

## **Sandwichs, burgers, pizzas et pogos** .....

31

Sandwich mac & cheese .....	32	Mini-sandwichs-burgers .....	45
Roulé à la tartnade de tofu .....	35	Le cowboy .....	45
Grilled cheese aux pommes .....	36	L'été aux fraises .....	45
Sandwich aux œufs et à la purée de petits pois .....	39	L'asiatique .....	45
Burrito fiesta aux haricots rouges ...	40	Mini-pizza aux légumes .....	48
Hot-dog au thon rapido pesto .....	43	Mini-pogos maison .....	49

## **Salades-repas : de la fraîcheur au dîner** ..... 53

Salade de quinoa de Mimi.....	54	Salade de riz mexicaine.....	64
Salade de pommes de terre.....	56	Salade de lentilles ensoleillée.....	65
Salade de boulgour aux pommes et aux raisins.....	57	Couscous de chou-fleur au tofu et aux dattes.....	69
Salade de pâtes pas plate.....	61	Salade de haricots au sésame.....	70
Salade asiatique tofu tout flamme...	62		

## **Soupes en toute saison**..... 73

Soupe de maïs popcorn.....	74	Soupe à l'oignon aux petits poissons.....	82
Soupe ramen au tofu.....	77	Crème de carottes et fromage en grains.....	85
Soupe aux lentilles et croûtons barbecue.....	78	Velouté thaï aux patates douces...	86
Soupe végété-poulet et nouilles de riz..	79		

## **Pâtes, galettes et croquettes** ..... 89

Macaroni au steak caché.....	90	Galettes d'avoine et de maïs au parmesan.....	97
Pennines-poutine aux petits pois....	93	Croquettes de fromage en grains.....	100
Orzo aux tomates et au brocoli.....	94	Croquettes de végété-bœuf.....	101
Galettes de pois chiches et de légumes.....	96		

## **Le souper du dimanche dans le Thermos du lundi** ..... 105

Purée de légumes-racines au fromage et au thon.....	106	Vol-au-vent et sauce au végé-poulet.....	117
Pâté chinois aux patates douces...	109	Gratin de légumes.....	118
Pad thaï au végété-bœuf.....	110	Sauté chinois.....	120
Vermicelles de riz Singapour.....	113	Couscous marocain.....	123
Végé-poulet général Tao.....	114	Chili au steak caché.....	124

## **Brunch-lunch** ..... 127

Bouchées aux œufs et au fromage . . .	128	Mini-quiches aux tomates	
Fèves sans lard de Marie-Rose . . . . .	129	confites, au feta et aux olives . . . . .	139
Burritos matin . . . . .	132	Sandwich au pain doré . . . . .	140
Muffin anglais BLT avec fromage . . .	134	Muffins à l'avocat, aux	
Mini-croissants aux œufs et		canneberges et à l'érable . . . . .	143
au beurre de pommes. . . . .	135		

## **Toujours plus de collations !** ..... 145

Biscuits aux jujubes . . . . .	146	Brownies pas chiches aux	
Biscuits à la mélasse et		pois chiches . . . . .	157
aux épices . . . . .	147	Barres de fruits énergie . . . . .	158
Muffins croustillants au		Barres aux céréales et au caramel .	159
chocolat et à la guimauve . . . . .	150	Boules aux dattes, au chocolat	
Muffins aux bananes et		et au gingembre . . . . .	162
aux framboises . . . . .	151	Boules croustillantes au citron et au	
Pouding au pain et aux pommes . . .	154	chocolat blanc . . . . .	163

## **Desserts à la cuillère et fruits à boire** ..... 165

Ganache pour fruits . . . . .	166	Compote exotique . . . . .	175
Mousse au choco-tofu . . . . .	169	Compote rafraîchissante . . . . .	175
Pouding à l'érable . . . . .	170	Mes incontournables smoothies . . .	178
Pouding de chia napolitain . . . . .	171	Melon d'eau et fraises . . . . .	178
Trois compotes de fruits . . . . .	175	Mangue . . . . .	178
Compote du verger . . . . .	175	Coco-choco . . . . .	178

## **La pâtisserie du vendredi... ou du mercredi !**..... 181

Meringues aux cerises.....	182	Grelots au cacao.....	190
Kid Kat.....	183	Dattes farcies au sésame.....	191
Crunch érable et chocolat.....	186	Chocolat chaud dans le Thermos.....	192
Bonbons de tofu à l'érable.....	187		

## **Trempettes et condiments maison : le petit plus**..... 195

Biscottes simples comme bonjour..	196	Gomasio.....	202
Houmous aux poivrons rouges.....	197	Véganaise.....	203
Trois trempettes.....	200	Sauce barbecue.....	204
Tomate et fromage.....	200	Sauce à pizza.....	205
Carotte et tofu au miel.....	200	Concombres marinés sans cuisson.....	208
Œuf et yogourt au cari.....	200	Tomates confites.....	209
Ketchup maison.....	202		

Index par aliment.....213

Remerciements.....216