



TRÉCARRÉ

NANCY BORDELEAU
du blogue Cinq Fourchettes

C'est l'heure du lunch!

50 recettes
+ trucs et conseils



*C'est
l'heure
du lunch!*



Marinade



Préparation



Cuisson



Portions

Vérifiez auprès de votre école pour connaître le protocole sur les allergies alimentaires en ce qui concerne l'utilisation des noix.

SOMMAIRE

MOT DE L'AUTEURE	9
PRÉFACE	11
PAR OÙ COMMENCER	13
GUIDE D'ACHAT	15
La boîte à lunch	15
Les ustensiles	15
Le napperon	16
Les contenants	16
Le récipient isotherme	16
La gourde	16
PRÉPARATION POUR LA SEMAINE	17
Comment s'y prendre ?	17
OUTILS POUR ENFANTS	18
Outils de coupe	18
Tablier	18
Tabouret	18
Sécurité	18
TABLEAU DES TÂCHES EN CUISINE	19
2 à 4 ans	19
5 à 7 ans	19
8 à 12 ans	19
13 ans et plus	19
SANDWICHS	21
SALADES	49
REPAS CHAUDS	81
COLLATIONS ET DESSERTS	107
INDEX DES RECETTES	130
INDEX DES INGRÉDIENTS	132
REMERCIEMENTS	134



MOT DE L'AUTEURE

Je suis une fille de défis. J'adore me mettre en danger et tenter des choses qui me sortent de ma zone de confort. C'est ce que je fais avec mon blogue Cinq Fourchettes. Il faut comprendre qu'il y a quelques années je ne cuisinais pas, ou si peu. Je n'aimais pas particulièrement ça et me retrouver aux fourneaux était une source de frustration.

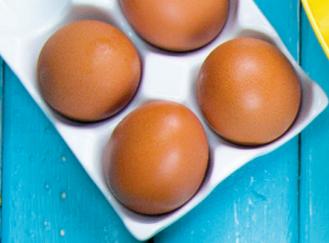
Lorsque j'ai commencé à travailler pour le blogue, j'ai dû m'ouvrir à cet univers très fascinant. Lentement, je me suis découvert une véritable passion. Avec le temps, j'ai affiné mes techniques et mes connaissances. Maintenant propriétaire du site, je vis une belle histoire d'amour avec mon métier et avec les gens qui me suivent quotidiennement sur Internet.

Depuis un moment, mes lecteurs me réclament un livre de recettes. Vous comprendrez que ce n'était pas dans mes plans il y a sept ou huit ans et que cette idée me semblait à la fois intéressante et étrange vu mon parcours. Lorsque Nadine Lauzon, mon éditrice, m'a contactée, j'ai sauté sur l'occasion malgré un certain vertige causé par la peur de ne pas être en mesure d'y arriver. Mais comme je suis une fonceuse et que je me nourris aux projets, je me suis lancée, tête première, avec toute la passion que l'on me connaît.

Je suis donc très fière de vous présenter un livre qui incarne en tout point la philosophie de Cinq Fourchettes : de la vraie bouffe pour du vrai monde. Je me suis servie de ma vingtaine d'années d'expérience comme maman pour vous offrir un livre sans chichis, exempt de sandwiches en forme de papillon ou de recettes complexes. Fini le cassage de tête et bienvenue aux trucs et astuces qui aideront les parents au quotidien. Nos vies sont souvent étourdissantes et il n'est point nécessaire d'en ajouter une couche avec des lunchs compliqués et interminables à préparer. J'espère que vous aimerez et j'ai bien hâte d'échanger avec vous sur le sujet.

Je vous souhaite une agréable lecture, de la popote en masse et, surtout, de beaux moments en cuisine avec vos petits et grands cocos.

Nancy



PRÉFACE

C'est en 2011 que j'ai eu un véritable coup de foudre amical pour Nancy. Elle a été l'une de mes premières clientes à mon arrivée à Montréal, alors que je n'avais pas de Miss Sushi pour m'épauler (nous sommes maintenant trente-cinq, pouvez-vous l'imaginer?). J'ai eu la chance d'offrir un service de traiteur dans sa minuscule cuisine, qu'elle a d'ailleurs rénovée avec brio l'année dernière. 😊

À l'époque, Nancy avait eu la gentillesse de faire mon premier *shooting* culinaire professionnel, dans son sous-sol. J'utilise encore quelques-unes de ses photos prises sur fond blanc pour promouvoir les services de Sushi à la maison. Depuis, nous nous suivons de très près sur les médias sociaux.

Tout comme moi, Nancy est une mère passionnée, authentique, gourmande et honnête. Nous avons beaucoup de points en commun, et c'est probablement la raison pour laquelle nous nous sommes tout de suite bien entendues.

Et tout comme moi, Nancy a déployé beaucoup d'efforts pour arriver là où elle est aujourd'hui. Je suis très fière d'avoir pu contribuer à l'inspirer à se lancer en affaires et à vivre de sa passion avec son blogue Cinq Fourchettes. Avec l'expertise que j'ai développée, je sais tout le travail qui se trouve derrière chaque recette, chaque photo. J'ai maintenant la chance d'être entourée d'une belle grande équipe, mais je n'oublie pas la tâche colossale que représente la création d'un premier livre, surtout seule.

J'espère que tout le monde se permettra d'aller à la rencontre de la Nancy colorée et gourmande que je connais, par le biais de cet ouvrage. Elle nous propose de délicieuses recettes de lunch que j'ai déjà hâte d'essayer. Elles sont pratiques et accessibles, pour les gens avec ou sans enfants.

Merci Nancy pour ce livre plus qu'inspirant. C'est un honneur de te côtoyer et ce sera un bonheur de nourrir ma famille avec tes recettes !

Geneviève Everell



Par où commencer



GUIDE D'ACHAT

Il existe sur le marché une multitude de plats, de boîtes à lunch et d'objets divers pour offrir à nos petits et grands des repas agréables et écologiques. Le secteur est en constante évolution, surtout depuis l'arrivée du concept des lunches « zéro déchet ». Plusieurs options sont viables et accessibles. Voici quelques suggestions.

LA BOÎTE À LUNCH

La boîte à lunch est et restera toujours la solution écologique. On laisse tomber les sacs en papier ou en plastique, qui ne sont pas réutilisables et qui ne gardent pas les aliments à une température adéquate. Je vous suggère de trouver d'abord la boîte à lunch qui convient et de magasiner ensuite les plats afin de vous assurer que leurs formats sont compatibles. Le contraire est aussi possible si vous avez un coup de cœur pour des contenants précis.

Les boîtes à lunch ont la vie dure, autant en choisir une qui est bien confectionnée. De plus, je vous conseille de vous en procurer une entièrement lavable, idéalement avec un intérieur détachable qui peut être mis à la machine à laver de temps à autre. Comme plusieurs enfants ont des boîtes à lunch identiques, achetées

en grande surface, il est parfois difficile de retrouver la sienne. Vous pouvez y broder le nom de votre enfant ou y apposer une étiquette d'identification.

LES USTENSILES

Plusieurs compagnies offrent des ustensiles rétractables, qui prennent moins d'espace. La mode est aussi aux couverts de bambou, plus écologiques. Je vous déconseille fortement de laisser votre belle coutellerie dans la boîte à lunch de vos petits. Les risques de perte sont énormes. Choisissez donc des ustensiles qui ne vous tiennent pas trop à cœur. J'aime beaucoup ceux qui viennent dans une pochette. Votre enfant prendra ainsi l'habitude de les ranger dedans et vous augmentez vos chances de les retrouver dans la boîte le soir.



LE NAPPERON

Dans plusieurs écoles, les enfants dînent en classe, et pas nécessairement dans la leur. S'ils ont des allergies, équipez-les d'un napperon en tissu lavable afin d'éviter de malheureux incidents au contact du bureau d'un ami. Au besoin, des lingettes désinfectantes peuvent aussi être très pratiques pour nettoyer la surface avant de manger.

LES CONTENANTS

Magasinez les contenants avec vos enfants, surtout avec les plus jeunes, afin de tester leur capacité à les ouvrir. Si votre petit force trop pour enlever le couvercle, les risques de dégâts sont élevés. Une fois à la maison, vérifiez l'étanchéité des contenants en les remplissant d'eau et retournez-les pour voir s'ils coulent. Évitez le verre, qui non seulement est cassable, mais devient aussi beaucoup trop chaud lorsqu'on le chauffe au four à micro-ondes. Identifiez chaque contenant avec des étiquettes allant au lave-vaisselle. Les crayons de type *Sharpie* ont tendance à s'effacer à la longue, les étiquettes sont donc un meilleur choix.

LE RÉCIPIENT ISOTHERME

L'achat le plus difficile à faire est probablement celui du fameux thermos. Plusieurs récipients de ce type ont une faible capacité à conserver la chaleur. Il faut donc choisir un contenant isolant de qualité et de marque réputée. Pour en maximiser l'utilisation, voici comment s'y prendre.

1. Selon les indications du fabricant, ébouillantez le récipient isotherme avant utilisation.
2. Réchauffez la nourriture un peu plus longtemps qu'à l'habitude afin de vous assurer que le repas sera à la bonne température au moment du lunch, quelques heures plus tard.
3. Videz le thermos de son eau, mettez-y la nourriture chaude et refermez immédiatement.

LA GOURDE

Les gourdes sont un meilleur choix que les petites boîtes de jus en carton. Elles sont réutilisables et, pour la plupart, faciles à nettoyer. Achetez une brosse à paille pour laver l'intérieur, surtout si les enfants ont du lait ou du jus comme boisson.



PRÉPARATION POUR LA SEMAINE

Préparer des collations et des lunchs pour la semaine est vraiment une façon d'alléger votre quotidien. Quand les collations et les principaux repas sont prêts, il ne reste que le montage de la boîte à faire le matin même.

Afin de responsabiliser les enfants, une fois la préparation terminée, utilisez des bacs dans le réfrigérateur, identifiés selon ce qu'ils contiennent. Vous pouvez en créer trois.

1. Collations de légumes et de fruits
2. Produits laitiers ou protéines
3. Desserts

Le matin, l'enfant pige un ou deux éléments par bac à mettre dans sa boîte à lunch. Comme il aura choisi lui-même ses aliments, il aura plus tendance à les manger au dîner. Il lui reste ensuite à ajouter son plat de repas ainsi que sa gourde, et le tour est joué. Voyez-le comme un lunch de type Ikea, à monter soi-même !

COMMENT S'Y PRENDRE ?

Le dimanche, planifiez un moment pour couper des légumes et des fruits. Montrez à vos enfants quels aliments doivent être

choisis en premier afin qu'ils ne se gâchent pas. Les légumes plus fragiles comme les concombres et les poivrons doivent toujours être sélectionnés en début de semaine tandis que les bâtonnets de carotte et les tomates cerises peuvent attendre un peu.

Le même principe peut s'appliquer aux repas cuisinés d'avance. Placez les lunchs les plus fragiles à l'avant et les autres au fond sur la tablette. Je suggère de planifier trois repas pour les lunchs et de compléter avec des restants pour la suite ! Pour les journées plus occupées, ou en cas d'oubli ou de panne d'inspiration, les sandwichs et les repas à congeler présentés dans ce livre sont fort utiles. Les soupes sur le pouce (page 99) sont aussi de belles options rapides.

Pourquoi ne pas mettre les enfants à la tâche avec vous ? Profitez-en pour jaser de votre semaine tout en cuisinant.



OUTILS POUR ENFANTS

OUTILS DE COUPE

Pour permettre aux enfants de cuisiner, plusieurs outils adaptés à leur âge sont offerts sur le marché. Un couteau de bois peut habituer les plus jeunes à trancher les aliments sans risquer de se couper les doigts. Lorsqu'ils sont plus habiles, ils peuvent utiliser un couteau à bout rond pour enfant, combiné à un protège-doigt. Ainsi, les petits apprennent à bien positionner leur main, une habitude qui leur servira quand ils utiliseront un véritable couteau de chef !

TABLIER

Je suggère l'achat d'un bon tablier lavable afin d'éviter de tacher les vêtements en cas de dégâts. Car dégâts il y aura. C'est normal, ça fait partie de l'apprentissage. Je préfère les tabliers en tissu hydrofuge. Ils sont lavables et empêchent les liquides de se rendre aux vêtements.

TABOURET

Un tabouret ou un petit escabeau stable est très important pour que l'enfant soit à la hauteur du comptoir, de la cuisinière ou du lavabo et puisse cuisiner confortablement. Il existe d'ailleurs de superbes escabeaux avec des barreaux qui empêchent les enfants de tomber.

SÉCURITÉ

Je conseille de toujours attacher les cheveux longs. On évite ainsi de les coincer dans le malaxeur ou d'en retrouver dans notre repas. C'est une question à la fois de salubrité et de sécurité. Il existe aussi de jolies toques qui peuvent faire le travail. Les plus jeunes adorent en porter et se prendre pour des chefs, c'est comme un jeu de rôle pour eux !



TABLEAU DES TÂCHES EN CUISINE¹

2 À 4 ANS

- ▷ Laver les fruits et les légumes
- ▷ Faire des boules de pâte
- ▷ Mettre la table
- ▷ Brassier des préparations froides
- ▷ Déchirer la laitue
- ▷ Verser des ingrédients

5 À 7 ANS

- ▷ Casser des œufs
- ▷ Fouetter des œufs
- ▷ Mesurer des ingrédients
- ▷ Piler des aliments
- ▷ Rouler la pâte
- ▷ Faire des sandwichs
- ▷ Étendre le fromage sur la pizza

8 À 12 ANS

- ▷ Tranquillement et sous supervision, brassier des aliments chauds
- ▷ Aider à trouver les ingrédients à l'épicerie
- ▷ Couper les ingrédients
- ▷ Lire et exécuter des recettes simples seuls, sous supervision
- ▷ Cuire les premiers aliments chauds, sous supervision

13 ANS ET PLUS

Tout est possible à cet âge, du choix des repas à l'exécution complète du souper. Il ne reste souvent qu'à affiner les techniques de coupe et à les aider à bien comprendre les recettes.

¹. À titre indicatif. Chaque enfant y va selon ses intérêts et ses capacités.





PRÉFACE
de
GENEVIÈVE EVERELL

La fameuse corvée des boîtes à lunch : 180 jours par an, pendant le préscolaire, le primaire et le secondaire, sans compter les camps de jour ! Un choc pour bien des parents, qui cherchent constamment des idées pour gagner du temps et des façons simples de faire manger des aliments sains à leur progéniture.

C'est l'heure du lunch ! inspirera les parents à préparer des repas faciles et goûteux, pour que les boîtes à lunch des enfants reviennent vides à la maison. L'auteure propose également des trucs et des conseils pour respecter le virage vert de nombreuses écoles et impliquer les cuistots en herbe dans certaines tâches.

**Un incontournable
pour les boîtes à lunch
des enfants !**



Nancy Bordeleau représente bien le slogan de son blogue à succès Cinq Fourchettes : de la vraie bouffe pour du vrai monde. Elle pratique la simplicité dans toutes les sphères de son existence. Malgré nos vies bien occupées, Nancy croit qu'il est possible de bien manger sans se tuer aux fourneaux. Selon elle, la vraie bouffe, celle qui fait plaisir, c'est celle que l'on partage avec les gens qu'on aime. C'est ce qu'elle prône dans sa vie, sur son blogue et dans ce livre.

cinqfourchettes.com

 [BlogueCinqFourchettes](https://www.facebook.com/BlogueCinqFourchettes)

 [@cinqfourchettes](https://www.instagram.com/cinqfourchettes)

 [cinqfourchettes](https://www.pinterest.com/cinqfourchettes)


Groupe
Livre
QUÉBECOR

ISBN 978-2-89568-785-6



9 782895 687856