

Défi
je mange
local



Lunchs créatifs pour la rentrée



8 conseils pour des lunchs réussis à tous les coups!

1 Pensez en formules

Base + légumes + protéine + sauce = un lunch complet, facile à décliner chaque jour!

2 Variez les formats

Sandwich roulé, bol de salade, wrap, bento, pot Mason... un simple changement de présentation peut tout changer!

3 Cuisinez en plus grande quantité

Un souper de la veille peut devenir un lunch express : prévoyez des restes stratégiques!

4 Mettez sur la couleur et la texture

Ajoutez des éléments croquants, crémeux, juteux... et des couleurs vives pour stimuler l'appétit.

5 Osez les combinaisons sucrées-salées

Essayez du fromage avec des fruits frais, ou une viande froide avec une confiture épicée.

6 Préparez des accompagnements maison

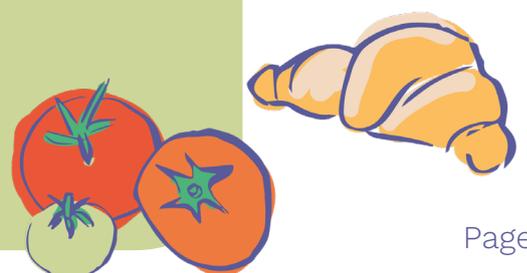
Crudités, muffins, barres tendres ou trempettes locales : ça change des collations du commerce!

7 Thématisez vos lunchs

lunch italien (focaccia, tomates séchées, mozzarella), lunch pique-nique, inspiration asiatique, 100 % déjeuner...

8 Impliquez toute la famille

Laissez les enfants choisir leurs ingrédients ou assembler leur lunch : plus de motivation et moins de gaspillage!

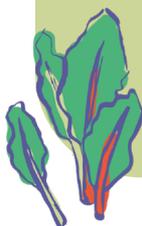


Grille d'inspiration

Créez des sandwichs savoureux ou des bols de salade complets!
Pigez dans chaque catégorie et combinez selon vos envies. N'hésitez pas à choisir plus d'un ingrédient par colonne pour un lunch coloré, nourrissant et plein de saveurs locales!



Pains et féculents	Légumes et fruits	Protéines	Condiments
Pain pita	Tomates	Fromage	Houmous
Tortilla de maïs	Laitue	Viande hachée	Sasla
Pain de blé	Micropousses	Charcuteries	Moutarde au miel
Bagel	Betteraves	Saumon	Chutney
Muffin anglais	Carotte	Oeuf	Mayonnaise épicée
Pain naan	Concombre	Porc effiloché	Miel
Pain baguette	Champignons	Viande froide	Pesto de basilic
Crêpe de sarrasin	Aubergine grillé	Tempeh	Beurre de pomme
Feuille de riz	Chou rouge émincé	Tofu mariné	Confiture d'oignons
Pain Kaiser	Épinards	Légumineuses	Sauce à l'ail noir
Ciabatta	Pomme	Poulet grillé	Kimchi
Focaccia	Courgette	Jambon en tranche	Choucroutte
Gaufre salée	Poire	Truite fumée	Confit d'échalotes
Croissant	Bette à carde	Fromage à la crème	Coulis de camerises
Pain à burger plat	Haricots	Boulette végé	Ketchup au fruits
Couscous	Radis	Rillette ou terrine	Sauce tzatziki
Riz	Courge roti	Saucisses	Relish de courgette
Orge	Maïs grillé	Émincé de canard	Sauce BBQ
Quinoa	Fraise	Crevette nordique	Yogourt à l'ail





Défi
je mange
local

Tartine au fromage frais et bette à carde

Du chef Pierre-Olivier Ferry

Ingrédients

- 4 tranches de pain de seigle ou multigrains
- 170 g de fromage frais nature
- 30 ml de moutarde à l'ancienne
- 30 ml d'huile de cameline
- 15 ml de vinaigre de cidre
- 150 g de bette à carde
- 125 ml de vinaigre de cidre
- 60 g de miel
- 4 g de sel fin
- 1 g de carvi
- 1 g de genièvre
- 50 g d'échalote française
- 15 ml d'huile de cameline
- 4 oeufs
- 80 g de saucisson au goût
- 1 g de ciboulette
- 1 unité d'aneth

Étapes

1. Dans un bol, fouetter le fromage frais avec la moutarde, l'huile, le vinaigre, une pincée de sel et du poivre. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Réserver au froid.
2. Séparer les tiges des feuilles des bettes à carde.
3. Dans une casserole à feu moyen, mélanger le vinaigre, le miel, le sel et les épices. Chauffer à peu près 5 minutes. Retirer du feu.
4. Dans un pot, ajouter les tiges de bettes à carde et les échalotes. Recouvrir du mélange vinaigré. Laisser macérer au frigo pendant 2 heures.
5. Cuire l'oeuf à l'eau bouillante pendant 8 minutes.
6. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les feuilles de bette à carde, saler, et cuire 2-3 minutes pour l'attendrir tout en gardant une belle texture. Laisser tiédir.
7. Griller légèrement les tranches de pain, si désiré. Tartiner généreusement de fromage fouetté à la moutarde et répartir la bette à carde tiédie sur le dessus. Garnir avec les oeufs coupés, les fines tranches de saucisson et les fines herbes.



Défi
je mange
local

Soupe froide de kale, concombre et pomme

Du chef Pierre-Olivier Ferry

Étapes

1. Porter une casserole d'eau salée à ébullition.
2. Blanchir le kale 1 minute, puis plonger immédiatement dans un bol d'eau glacée. Égoutter et presser légèrement pour retirer l'eau.
3. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur (kale blanchi, concombre, pomme, oignon vert, jus de citron, eau, huile, sel, poivre). Mixer à haute vitesse jusqu'à consistance lisse et homogène.
4. Ajuster l'assaisonnement et la texture (eau ou sel si nécessaire).
5. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

Ingrédients

- 80 g de chou Kale
- 1 concombre
- 150 de pomme Cortland
- 30 g d'oignon vert
- 50 ml de vinaigre de cidre
- 250 ml d'eau
- 30 ml d'huile de cameline
- 5 g de sel fin
- 60 g de yogourt nature



Recettes inspirantes aux 4 coins du Québec

Clique sur
l'image pour
accéder à la
recette!



Gyros Pat BBQ

📍 Bas-Saint-Laurent



Sous-marin style steak et fromage

📍 Abitibi-Témiscamingue



Cavatellis aux champignons sauvages

📍 Mauricie



BentoBox pour la rentrée

📍 Cantons-de-l'Est



Brochettes de tempeh tandoori

📍 Montréal



Smash burger à la viande fumée

📍 Lanaudière



Chili végétarien

📍 Laval



Sauté de tofu jardinière, lentille noire et sirop de bouleau

📍 Chaudière-Appalaches



Sandwichs gourmands à la merguez et à la choucroute

📍 Gaspésie



Salade tiède de betteraves rôties au vinaigre vanillé Du Capitaine

📍 Capitale-Nationale



Salade de betteraves, kale et suprêmes d'orange

📍 Outaouais



Filet de poisson à la crème de chanterelles

📍 Côte-Nord



Pita garni à la salade de poulet à l'érable

📍 Montérégie



Salade de gourganes et orge colorée

📍 Saguenay-Lac-Saint-Jean



Pizza « Pâturage »

📍 Centre-du-Québec



Ratatouille de fin d'été

📍 Laurentides



Salade turco-madelinienne

📍 Îles-de-la-Madeleine



Contenu présenté par
Saveurs du
Bas-Saint-Laurent
pour le Défi je mange local