

Lunchs

pour le
camp de jour

Trucs

Voici quelques trucs pour bien conserver vos aliments dans votre boîte à lunch et prévenir ainsi l'apparition d'une toxi-infection alimentaire.

Comment garder les aliments froids ?

Les réfrigérateurs ne seront disponibles au camp, voici deux solutions de rechange :

- Placez un sac réfrigérant (ice-pack ou lunch-pack) dans votre boîte à lunch. Il gardera les aliments froids pendant quatre à six heures.
- Ajoutez à votre repas une boîte de jus congelé. Elle préservera la fraîcheur des aliments jusqu'à l'heure du repas.

Et pour garder les aliments chauds ?

Utilisez une bouteille isolante (« thermos »). Avant usage, remplissez-la d'eau bouillante et laissez-la reposer durant quinze minutes. Videz-la puis mettez-y vos aliments. Elle les gardera chauds pendant environ cinq heures. Quelques micro-onde n'est disponible au camp. merci d'alterner avec des lunchs froids ou avec l'aide de thermos à l'occasion, pour faciliter la gestion

L'entretien de la boîte à lunch

Idéalement, nettoyez votre boîte à lunch chaque jour avec de l'eau chaude et du savon. L'ajout de bicarbonate de soude dans l'eau permet d'éliminer toutes les odeurs.

Idées de lunchs

Voici donc une banque d'idées de recettes faciles !

Ces recettes sont prévues pour constituer les plats principaux des lunchs, complétez avec un fruit, une compote, des crudités ou un bout de fromage.

Pour une journée entière au camp, prévoyez également **2 collations** pour votre enfant car celui-ci dépensera beaucoup d'énergie !

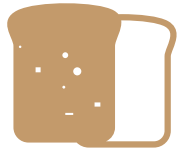
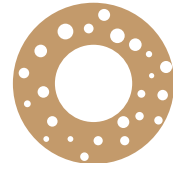
Pour assurer la sécurité de tous les enfants, nous demandons votre collaboration afin d'éviter les aliments suivants dans les lunchs : **arachides, poissons et fruits de mer.**

Certains enfants sont très allergiques et l'odeur à elle-seule peut causer une grave réaction. Nous savons que préparer des lunchs sains et rapides peut être un vrai casse-tête, surtout après en avoir préparé toute l'année !



Sandwichs

Puisque leur consommation ne nécessite pas d'ustensiles, les sandwichs, sous toutes les formes sont les repas de camp par excellence!



Roulé à la dinde

- Pain pita
 - Fromage à la crème
 - Dinde en tranche
 - Carottes râpées
 - Laitue
- Tartinez le pain pita d'une mince couche de fromage à la crème, au centre, en formant une ligne verticale ajoutez la dinde, les carottes et la laitue.
 - Roulez ensuite le tout de la gauche vers la droite. Le fromage à la crème fera « coller » le pain en place et la pita conservera sa forme de rouleau.
 - Emballez- le dans de la pellicule plastique.
- * Il peut se conserver 2 jours au frigo.

Croissant au poulet

- Croissant
 - Poulet (cuit) en petits cubes
 - Mayonnaise
 - Céleri coupé très finement
 - Sel et poivre
- Tranchez le croissant sur l'épaisseur.
 - Mélangez les ingrédients (poulet, céleri et mayonnaise et ajoutez du sel et du poivre au goût)
 - Vous pouvez préparer le mélange la veille, toutefois, il est préférable d'attendre le matin avant de l'insérer dans le croissant pour ne pas que celui-ci devienne mou.
 - Emballez le tout fermement dans de la pellicule plastique ou déposez dans une contenant réutilisable.

Bagel au fromage à la crème et tomates

- Bagel de votre choix
 - Fromage à la crème
 - Tomates fraîches ou séchées (coupées finement) selon votre préférence
- Tranchez le bagel en 2, vous pouvez le conserver ainsi ou le faire griller.
 - Tartinez de fromage à la crème et ajoutez une tranche de tomate fraîche ou des morceaux de tomates séchées.
 - Vous pouvez également ajouter du basilic frais coupé finement ou si votre enfant aime les aliments relevés; de la roquette!
- * faire le matin même, placer dans un contenant hermétique. Ne pas mettre le dessus du bagel, pour éviter que ce soit sec et difficile à manger, conservez l'autre moitié pour un autre lunch!

Sandwich au tofu

- 3 c. à soupe de mayonnaise
 - 1 c. à thé de moutarde de Dijon
 - 1/2 c. à thé de curry
 - 227 g de tofu ferme
 - 1/2 tasse de carottes
 - 1 c. à soupe (15 ml) d'oignons
 - Sel et Poivre
- Dans un robot culinaire mettre tous les ingrédients (en commençant par les carottes et les oignons).
 - Bien mélanger jusqu'à ce que la texture puisse facilement s'étaler sur votre pain préféré.
 - Il est recommandé d'attendre le matin même avant de tartiner pour ne pas que le pain devienne mou. Salez et poivrez au goût.
- *.Vous pouvez aussi utiliser cette mixture comme trempette pour des crudités.Pour les mesures données, vous obtiendrez 4 portions

Tortilla au poulet

- Poulet (cuit et coupé en fines lanières)
 - Laitue coupée finement
 - Tortillas
 - Salsa douce
 - Fromage râpé
- Au centre du tortilla, placez les ingrédients dans le sens de la longueur. Conservez un espace afin de pouvoir replier les bouts d'environ 2 cm avant de rouler le tout.
 - Emballez dans un papier parchemin et couvert d'une pellicule plastique afin de faciliter la manipulation par l'enfant ou placez dans un contenant de plastique réutilisable en fixant le rouleau avec des cure- dents afin que le tout reste en place.

Pita à l'humus

- Pain pita
 - Humus (voir section autres pour recette)
 - Luzerne
 - Graines de citrouille (facultatif)
 - Carottes râpées
- Tartinez l'intérieur d'un pain pita (style pochette) avec votre tartina de humus.
 - Ajoutez la luzerne, les carottes râpées et quelques graines de citrouille. Pour plus de croquant, ajoutez des fines lanières de poivron.
 - Refermez le pain pita et le plier en deux pour faciliter l'emballage.
- * À consommer le jour- même afin d'éviter que le pain pita ne devienne mou.

Salades

Les salades sont faciles à préparer et permettent d'intégrer facilement tous les éléments faisant partie d'un repas complet.



Salade de quinoa

- 1 ½ tasse d'eau
 - ¾ tasse de quinoa rincé
 - 3 c. à table d'huile d'olive
 - 1 c. à table de vinaigre
 - ½ c. à table de miel liquide
 - 1 c. à table de basilic frais, haché
 - ¼ c. à thé de sel
 - ¼ c. à thé de poivre noir
 - 1 tomate épépinée et coupée en dés
 - 1 tasse de grains de maïs cuit
 - ½ tasse d'oignons verts hachés
- Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa, réduire le feu, couvrir et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit complètement absorbée. Séparer les grains de quinoa à la fourchette et laisser refroidir.
 - Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre de vin, le miel, le basilic, le sel et le poivre. Ajouter le quinoa refroidi, la tomate, le maïs et les oignons verts et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment d'utiliser.
- * Vous pouvez préparer la salade à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.
(Pour les mesures données, vous obtiendrez 4 portions)

Salade de couscous

- Couscous
 - Bouillon de poulet ou de légume
 - Huile d'olive
 - Pois chiches
 - Carottes râpées
 - Céleri coupé très finement
 - Canneberges séchées ou raisins secs
 - Vinaigrette de votre choix
- Faites bouillir le bouillon de poulet, dès que commence à bouillir verser dans un bol à mélanger (résistant à la chaleur) où le couscous est déjà.
 - Mettre la quantité de bouillon nécessaire afin de couvrir le couscous, celui-ci gonflera alors en absorbant le bouillon.
 - Ajouter un filet d'huile d'olive et bien mélanger afin d'éviter que le couscous ne forme des pains.
 - Ajoutez les légumes et les fruits séchés et la vinaigrette de votre choix. Bien mélanger.
 - Si vous le désirez, vous pouvez également ajouter du persil frais finement haché.
- * Cette salade se conserve très bien au frigo, environ 3-4 jours.

Salade de riz

- 1 ½ tasse de riz basmati ou autre riz blanc à grain long, cuit
 - 1 boîte de lentilles vertes ou brunes, égouttées et rincées
 - 2/3 tasse de poivrons hachés
 - ½ tasse de fromage feta émietté
 - ¼ tasse de persil frais, haché
 - ¼ tasse d'huile d'olive
 - 2 c. à table de vinaigre de vin rouge
 - 1 gousse d'ail hachée finement
 - ¼ c. à thé de coriandre moulue
 - ¼ c. à thé de sel
 - ¼ c. à thé de poivre
- Dans un bol, mélanger le riz, les lentilles, les poivrons, le fromage feta
 - Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le reste des ingrédients.
 - Verser la vinaigrette sur la préparation de lentilles et mélanger délicatement.
 - (Vous pouvez préparer la salade à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de servir.)
 - (pour les mesures données, vous obtiendrez 4 portions)

Salade pommes et carottes

- Carottes râpées
 - Pommes râpées
 - Citron
 - Vinaigrette de votre choix
 - Graines de citrouille ou tournesol
 - Canneberges séchées ou raisins secs
- Mélangez les carottes et les pommes râpées (environ de part égale) ajouter un trait du jus de citron et mélanger (pour éviter que les pommes ne brunissent)
 - Ajoutez la vinaigrette de votre choix (un mélange huile d'olive, vinaigre de vin blanc, moutarde de Dijon, sel et poivron convient très bien).
 - Ajoutez les fruits séchés et les graines de votre choix et mélangez le tout!
- * Meilleure si servie le jour même, peut être conservée plus longuement si vous ajoutez la vinaigrette au dernier moment.

Salade de légumineuses

- **Pois chiches**
 - **Fèves rouges et lentilles en boîte** (vous pouvez aussi utiliser les mélanges déjà préparés)
 - **Poivrons**
 - **Maïs** (cuit)
 - **Canneberges séchées**
 - **Céleri**
 - **Vinaigrette**
- Dans une passoire, rincez les lentilles et les légumineuses à l'eau froide à deux ou 3 reprises, ou jusqu'à ce que l'eau coule claire. Égouttez-les et placez dans un bol à mélanger.
 - Couper les légumes finement et mélangez ces ingrédients aux légumineuses
 - Ajoutez des canneberges séchées et la vinaigrette de votre choix (très bon avec vinaigrette italienne).
- *: Cette salade se conserve de 2 à 3 jours au frigo, toutefois les légumineuses et les légumes auront une texture plus agréable le 1^{er} jour.

Salade aux tomates et Bocconcini

- **Tomates cerise**
 - **Bocconcini**
 - **Basilic frais**
 - **Vinaigre balsamique**
 - **Huile d'olive**
 - **Sel et poivre**
- Coupez les tomates en deux pour qu'elles soient plus faciles à manger
 - Placer les tomates dans un bol, ajouter le Bocconcini (essayez ceux du format « perle » qui se mélangent très bien aux tomates) si vous en avez de format régulier, coupez-les en format idéal pour une bouchée
 - Coupez le basilic finement, mélangez le avec les tomates et le fromage
 - Ajouter un trait de vinaigre balsamique et d'huile d'olive, Salez et poivrez au goût.
- *: Salade très rapide, à faire le matin même idéalement.

Salade de jambon et coquilles

- **Jambon coupé en dés**
 - **1½ tasse de petites coquilles ou autres petites pâtes**
 - **2 tasses concombres coupés en dés**
 - **2 tasses de carottes râpées**
 - **¼ tasse de mayonnaise ou yogourt nature**
 - **1 c. à soupe de moutarde de Dijon**
 - **1 c. à soupe de miel**
 - **Sel et poivre**
- Faire cuire les coquilles selon les instructions de l'emballage. Lorsqu'elles sont cuites, rincer à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent ensemble.
 - Ajouter les autres ingrédients et mélanger le tout dans un grand bol.
- * Conservez au frigo dans un contenant hermétique, se conserve 2 jours
- * Pour les mesures données vous obtiendrez 6 portions

Salade d'endives

- **Endives coupées en minces lanières**
 - **Pomme coupée en juliennes**
 - **Fromage râpé**
 - **Graines de citrouille**
 - **Céleri coupé très finement**
 - **Vinaigre balsamique**
 - **Huile d'olive**
 - **Sirop d'érable**
 - **Sel et poivre** (délicieux avec poivre rose)
- Dans un grand bol mélangez les endives, les pommes, le fromage et les graines de citrouilles.
 - Pour la vinaigrette privilégiez-en une qui sera sucrée pour atténuer l'amertume des endives. (un mélange vinaigre balsamique, huile d'olive et érable fera très bien l'affaire, une vinaigrette fruitée, aux framboises par exemple serait aussi très bonne).
 - Salez et poivrez au goût.
- * À consommer le jour de la fabrication.

Taboulé

- **½ tasse de semoule de blé**
 - **3 tomates, épépinées et hachées**
 - **1 concombre anglais, épépiné, haché**
 - **2 oignons, hachés**
 - **1 bouquet persil haché**
 - **½ bouquet menthe fraîche, hachée**
 - **1 c. à thé de sel**
 - **1/3 de tasse de jus de citron**
 - **1/3 de tasse d'huile d'olive**
- Déposer la semoule dans un bol, la couvrir d'eau froide et la laisser tremper 30 minutes. Égoutter.
 - Dans un bol à salade, mélanger délicatement la semoule de blé, les tomates, le concombre, les oignons, le persil et la menthe.
 - Saler, puis ajouter le jus de citron.
 - Couvrir et réserver au réfrigérateur pendant environ 2 heures.
 - Au moment de servir, ajouter l'huile d'olive et mélanger.

Salade de pâtes et patates douces

- **Pâtes** (idéalement de type fusilli ou Rotini)
- **Fromage féta**
- **1 patate douce**
- **Pesto de tomates séchées**
- **Olives noires**
- Faire cuire les pâtes selon les indications de l'emballage, peler et couper la patate douce en cubes d'environ 1cm, faire cuire jusqu'à ce que les cubes soient mous.
- Mélanger les patates, et les pâtes, ajouter le féta (également coupé en cube d'un cm).
- Ajouter quelques olives noires (en tranches) et utiliser du pesto de tomates séchées comme vinaigrette (diluer avec un peu d'huile si elle est trop consistante).
- Mélanger le tout.

* La salade se conserve 2 jours au frigo.

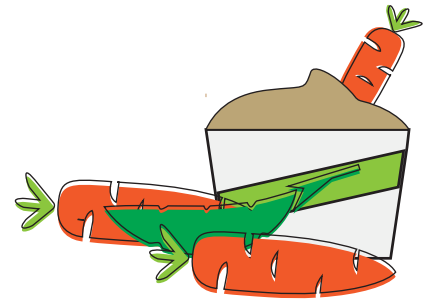
Salade de concombre

- **Concombre anglais coupé en très petits morceaux**
- **Oeufs cuit durs**
- **Céleri coupé finement**
- **Vinaigre de vin blanc**
- **Huile d'olive**
- **Moutarde de Dijon**
- **Sel et poivre**
- Mélanger le concombre avec le céleri (au besoin enlever le surplus de jus de concombre).
- Écaillez et trancher l'œuf cuit dur, mélanger au reste.
- Faire une vinaigrette à partir d'huile d'olive et de vinaigre de vin blanc (même proportion) et de moutarde de Dijon (demi de la portion d'huile), bien mélanger. Verser la quantité de vinaigrette nécessaire pour couvrir la salade, bien mélanger.

* Consommer la salade le jour de la fabrication, la vinaigrette de surplus (s'il y a lieu se conserve plusieurs jours).

Autres

Pour changer de la routine des salades et sandwich tout en ayant les éléments nutritifs nécessaires!



Trempette de tofu

Voir section sandwich

- Mettre la trempette de tofu dans un contenant hermétique, préparer les crudités préférées de vos enfants! Osez les couleurs!
-

Trempette d'humus

- **540 ml de Pois chiches en boîte rincés et égouttés**
- **60 ml d'eau**
- **2 gousses d'ail**
- **le jus de 2 citrons**
- **125 ml de Tahini** (aussi appelé beurre de sésame)
- **Sel, poivre,**
- **Cumin moulu ou piment de Cayenne, au goût,**
- **60 ml d'huile d'olive**
- Déposer les pois chiches dans la tasse d'un robot culinaire. Verser l'eau et le jus des citrons, et pulser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter l'ail et le tahini, saler et poivrer et assaisonner au goût. Pulser pour bien incorporer et verser l'huile en filet, jusqu'à l'obtention d'une texture dense mais légèrement mousseuse, en ajoutant de l'huile au besoin.
- Mettre la trempette d'humus dans un contenant hermétique, préparer les crudités préférées de vos enfants et/ou des croustilles de pita (couper un pain pita en petits triangles, disposer sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin et mettre au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit devenu de couleur brun pâle. Attention de bien surveiller, c'est rapide!)

