

# Conseils pour vous préparer des dîners à emporter au travail

## CONSEILS POUR FACILITER LA PRÉPARATION DES DÎNERS À EMPORTER AU TRAVAIL

### Planifiez vos dîners de semaine la fin de semaine.

- Ainsi, vous saurez ce que vous apporterez et aurez tout ce qu'il vous faut.

### Faites un peu de préparation à l'avance.

- Coupez des légumes de surplus, préparez des œufs durs et faites une douzaine de muffins maison.
- Préparez un ou deux repas en grandes quantités pour en faire des dîners durant la semaine.
- Cuisinez séparément divers aliments afin de créer toutes sortes de combinaisons durant la semaine (p. ex. une chaudronnée de riz ou de quinoa, une plaque de légumes rôtis et du poulet grillé ou cuit au four).

### Préparez et emballez ce que vous pouvez la veille.

- Le fait d'avoir votre dîner prêt à emporter le matin peut atténuer le stress du matin.

### Préparez des portions supplémentaires du souper de la veille.

- Les restes de souper s'avèrent des choix rapides et faciles pour le dîner du lendemain.

### Optez pour la variété et l'équilibre.

- Tâchez d'inclure dans votre dîner un légume et un fruit, des grains entiers et des protéines.

### Ayez à portée de la main des aliments de base qui vous aideront à préparer rapidement votre dîner quand vous manquez de temps!

- Exemples: fruits entiers, légumes faciles à emporter qui ne nécessitent aucune préparation (p. ex. mini-carottes, pois mange-tout, petits concombres ou tomates cerises), thon en conserve, craquelins de grains entiers, contenants de yogourt en portion individuelle et noix et graines.

## IL PEUT DEVENIR ENNUYEUX DE PRÉPARER LE MÊME REPAS JOUR APRÈS JOUR – VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR LA PRÉPARATION DE VOTRE DÎNER.

### Salades

- Idées de salades simples – pas de recettes (dans chaque cas, il est facile de substituer les ingrédients en fonction de vos préférences)
- Pois chiches à la méditerranéenne: laitue romaine, oignon rouge, pois chiches, concombre, tomates cerises et feta garnis d'une vinaigrette grecque
- Épinards et fraises: épinards, quinoa, fraises, graines de tournesol, oignon vert et feta garnis d'une vinaigrette fraise et lime
- Pommes et noix de Grenoble: chou frisé, oignon rouge, pomme, noix de Grenoble, canneberges sèches et fromage de chèvre garnis d'une vinaigrette miel et moutarde
- Patate douce rôtie : mélange de laitues, patate douce rôtie, chou violet, haricots noirs et quinoa garnis d'une vinaigrette balsamique
- Salade de pâtes au pesto: pâtes de grains entiers, pesto, chou frisé, haricots blancs, tomates cerises et feta



### **Sandwiches roulés ou ordinaires**

- Sandwich au thon et à l'avocat : thon en conserve mélangé avec un avocat écrasé (on peut aussi utiliser de la mayonnaise ou du yogourt grec) et avec du céleri et des oignons coupés, servi sur du pain de grains entiers
- Sandwich roulé du Sud-Ouest : tortilla de grains entiers, haricots noirs, poivron, maïs, épinards et salsa
- Pita grec : pita de grains entiers, poulet grillé, tomates, concombre, laitue romaine, sauce tzatziki et feta
- Sandwich beurre d'arachide et banane: muffin anglais de grains entiers, beurre de noix ou de graine et banane
- Sandwich roulé au houmous : tortilla de grains entiers, houmous, légumes crus ou rôtis et pois chiches

### **Plateau collation**

- Emballez vos collations préférées ou ce que vous avez sous la main!
- Jetez un coup d'œil à la liste d'idées de collations à la droite pour créer votre plateau collation.

### **Frittatas individuelles**

- Œufs + n'importe quels légumes ou autres garnitures que vous avez sous la main ou que vous aimez – faites cuire le mélange au four dans des moules à muffins jusqu'à ce que les œufs soient cuits (350 °F pendant environ 20 minutes)
- Œufs + tomate + basilic + feta
- Œufs + épinards + champignons + oignon
- Œufs + brocoli + cheddar
- Œufs + poivron + tomate + courgette

### **Soupe ou chili**

- Tâchez de préparer une grande chaudronnée de soupe, de ragoût ou de chili pour vous durer toute la semaine.
- Faites congeler des portions supplémentaires qui pourront vous servir quand vous manquez de temps.

### **IDÉES DE COLLATIONS EN GUISE DE COMPLÉMENTS À VOTRE DÎNER**

#### **Légumes et fruits**

- Tranches de poivron, de champignon et d'avocat
- Bâtonnets de carottes, de céleri et de concombre
- Tomates cerises
- Morceaux de chou-fleur et de brocoli
- Guacamole
- Tranches de pomme, d'orange et de poire
- Raisins et bananes
- Fraises, bleuets, framboises et mûres
- Cubes de melon, d'ananas et de mangue
- Prunes, pêches et nectarines
- Compote de pommes non sucrée

#### **Grains entiers**

- Craquelins
- Maïs soufflé
- Muffin maison
- Triangles de pita, de pain plat ou de tortilla
- Céréales sèches

#### **Aliments protéinés**

- Noix et graines
- Yogourt
- Pois chiches rôtis
- Œufs durs
- Fromage
- Houmous ou trempette de haricots



### **AUTRES IDÉES DE RECETTES**

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Cuisinidées](#)
- [Ontario, terre nourricière](#)
- [Pulse Canada](#)