Boîte à idées

BURO C'est la rentrée ! Déjà marre des sandwichs jambon- fromage ? Pas de panique, il suffit de ressortir sa vieille boîte à tartines ou de craquer pour une très fashion bento box. Quelques idées pour changer.

Wraps

D.R.

CES TRÈS BRANCHÉS SANDWICHS ROULÉS s'obtiennent en garnissant des tortillas de blé, de fromage (chèvre, faisselle, mozzarella…), de viande, charcuterie ou poisson (poulet rôti, pancetta, thon ou saumon fumé…), de salade, de légumes, d'herbes ou d'assaisonnements divers (pesto, tomates séchées, tapenade…). Ainsi, pourquoi ne pas essayer une roulade aux dés de porc rôti, lanières de mangue fraîche et de poivron rouge, assaisonnée avec un mélange de yaourt, mayonnaise, miel et moutarde. Avant de *wraper*, garnir de quelques feuilles d'épinards et glisser dans la boîte à lunch.

TANGUY JOCKMANS

Les taboulés

D.R.

D'ORIGINE MÉDITERRANÉENNE, le taboulé existe principalement sous deux formes. En Afrique du Nord, il est à base de semoule de blé et gonfle avec le jus des tomates, le citron et l'huile d'olive. Au Liban, en Turquie, en Israël, en Egypte, on utilise plutôt le boulgour et la part d'herbes (menthe et persil) est plus importante. Il existe des centaines de variantes, selon les goûts de chacun. C'est donc un mélange de céréales et d'herbes mais on pourra à loisir l'agrémenter de légumes, de viande ou de poisson pour en faire un repas complet. Avec un mélange de quinoa, d'épeautre, de riz sauvage et de riz rouge, on réalisera un taboulé marin en ajoutant du saumon fumé, de la salicorne, des raisins secs, des graines de potirons grillées, des tomates séchées, quelques feuilles de menthe et une vinaigrette à base d'huile d'olive, de jus de citron, de vinaigre de cidre et de poivre.

Les tartines

© MIAMOURDISES

MÊME POUR CEUX qui ne pourraient renoncer aux bonnes vieilles tartines, il est tout à fait possible de varier les plaisirs ! Ainsi, sur son excellent site (*), Clea et ses amies bloggeuses collectionnent les idées de tartines. Des simples tartines de fromage blanc au miel aux plus raffinés sandwiches de crabe à l'avocat, toutes les combinaisons sont possibles : cheddar et figues, brie et amandes grillées, fondue de poireaux, beurre salé et pesto de coriandre…

(*) http://clairejapon.canalblog.com.

Bento box

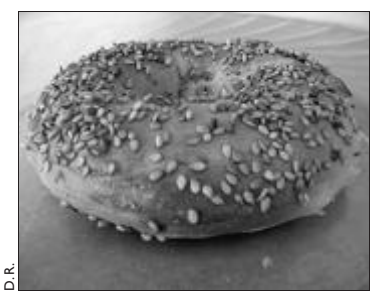
D.R.

C'EST LA BOÎTE À TARTINES des Japonais. Traditionnellement laquée, on en trouve également de très jolies en plastique. A simple contenant ou plus complexes, compartimentées et à étages, elles contiennent du riz, du poisson ou de la viande, des légumes vinaigrés et cuits. Le but étant de séparer les éléments secs des éléments humides, de jouer sur les textures des aliments et surtout de varier les couleurs et les formes car on mange aussi avec les yeux. On peut évidemment adapter ces principes à des recettes non asiatiques pour rendre leur présentation originale. Pour rester dans le ton, on préparera un bento tricolore en cuisant du hachis de bœuf ou de poulet avec de la sauce soja, un peu de sucre et de *mirin* (vinaigre de riz). On préparera ensuite des œufs brouillés préalablement battus avec du sucre et du sel. On cuira enfin des haricots verts dans un bouillon *dashi*, additionné de soja et de *mirin*. Au fond de la boîte, on étalera le riz et l'on disposera par-dessus les trois préparations colorées.

Bon et sain

Pour des idées de lunchs sains, pour les enfants notamment, la diététicienne québécoise Josée Thibodeau a publié aux éditions de l'Homme le très riche **"Du nouveau dans la boîte à lunch"** (200 p., env. 17 €). Elle donne des recettes mais surtout des conseils généraux pour éviter une alimentation trop calorique : remplacer dans la lunch box le coca par de l'eau, les chips par des crudités, la barre chocolatée par un fruit ou un laitage, utiliser des céréales complètes (pain, pâtes, riz…), etc.

Bagels


D.R.

CE SONT DE PETITS PAINS AU LEVAIN très fermes en forme d'anneaux issus de la tradition juive. Ils sont parfois garnis de graines de pavot, de sésame… On en trouve même des sucrés, parfumés par exemple aux pépites de chocolat. On les trouve chez nous dans certains supermarchés. Reste simplement à les garnir par exemple de crème fraîche épaisse ou de fromage frais, de quelques tranches de saumon fumé et de quelques brins de ciboulette ou d'aneth.

© S.A. IPM 2007. Toute représentation ou reproduction, même partielle, de la présente publication, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans autorisation préalable et écrite de l'éditeur ou de ses ayants droit.