



Plein de bonnes choses à emporter

Recettes de lunchs pour petits et grands

Besoin d'inspiration pour remplir la(les) lunchbox? Une pression matinale très forte fait mal après un week-end ou des vacances sans soucis. Pourtant, un lunch sain et varié est essentiel!

Nous n'avons sélectionné que des bonnes choses faciles à manger, sans tracas. Idéales pour petits et grands, à l'école ou au travail...

Conseils pour la lunchbox de vos enfants

Néanmoins, un déjeuner sain et varié est essentiel à la croissance et au développement de votre(vos) enfant(s). Mais parfois les boîtes à tartines ne reviennent pas à la maison tout-à-fait vides. Comment résoudre cela ?

- Laissez vos enfants choisir **une jolie boîte** à tartines ou décorez les modèles banals.
- **Montez** lentement le rythme : ne renouvelez pas le contenu de la boîte à tartine d'un coup et n'allez pas trop loin avec des saveurs (piquantes) ou des épices. **Veillez à ce que vos enfants continuent d'avoir confiance dans leur lunch.** Un 'même' sandwich au fromage ou une tartine au chocolat restent possibles.
- Faites participer vos enfants à la composition de leur lunch. Dès 12 ans vous pouvez les sensibiliser à l'aspect santé. Vous pouvez même faire les courses avec vos enfants. Demandez-leur d'indiquer les fruits et légumes qu'ils veulent essayer.
- Variez le pain. **Achetez une fois des wraps roses (à base de betteraves), des crackers au blé complet ou cuisez du pain aux carottes ensemble...** Pensez aussi aux formes quand manger du pain est plus difficile : par exemple, enrroulez le sandwich avec un cure-dents. Le fameux damier, où l'on coupe en carrés du pain gris et blanc que l'on dispose alternativement dans la boîte à tartines, c'est aussi très appétissant.
- **Vos enfants ne sont pas fans de fruits ou de légumes ? Coupez-les alors en forme de frites ou de pizza.** Surtout les couleurs vives comme le rouge et l'orange sont psychologiquement bonnes pour encourager la dégustation.
- Facilitez-vous la tâche avec quelques astuces alimentaires. Achetez des raisins sans pépins, des bouquets de chou-fleur prêts à manger, des petites boules de mozzarella, des haricots d'edamame, des raisins secs, ... et **utilisez-les pour remplir les "trous" de la boîte à pain.**

- Utilisez votre imagination et racontez une histoire avec votre lunch. **Utilisez des restes de légumes pour créer un visage sur la tartine:** des rondelles d'oeuf pour les yeux, une myrtille pour une pupille, un demi-radis pour un nez, une tranche de jambon pour une bouche, des saucisses pour les oreilles, de la salade pour les cheveux, du ketchup pour les joues roses, ... Vous trouvez en ligne suffisamment de tutoriels pour rendre la boîte à pain aussi excitante que possible.



Les petites recettes favorites de la rédaction SPAR :



Les plats principaux

[Sandwich Katsu sando](#)



Les plats principaux

[Pâtes pour la lunchbox](#)



Les plats principaux

[Roulades d'épinard et ricotta](#)

Saine et variée, sans gaspillage

Vous voulez varier votre programme hebdomadaire avec les mêmes ingrédients de base ? C'est possible avec ces 3 salades à base de riz chou-fleur. La base de ces plats est constituée des mêmes ingrédients à chaque fois, mais chacun a sa propre tournure et ses propres saveurs.

Essayez les trois :



Les plats principaux
Entrées
Plats d'accompagnement

[Salade de riz chou-fleur au saumon fumé...](#)



Les plats principaux

Salade de riz chou-fleur au poulet et sa...



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Salade de riz chou-fleur au thon et dres...

Osez expérimenter

Trouver des idées de lunchs sains, savoureux et faciles n'est pas toujours si simple. C'est pourquoi nous vous donnons l'inspiration ci-dessous pour un déjeuner riche en protéines et simple. Avec cela vous pouvez même préparer la plupart des recettes un jour à l'avance.

Entraînez-vous pour votre lunch box avec SPAR :



Desserts

[Gaufrettes aux flocons d'avoine](#)



Les plats principaux

Plats d'accompagnement

[Frittata](#)



Autre

[Muffins aux légumes](#)



Les plats principaux

[Roulades de filet de poulet avec un œuf...](#)



Les plats principaux

Salade de riz avec courgette et tomate



Les plats principaux

Muffin fromage- jambon et petits légumes...

Délicieux en voyage

Juste dans la boîte à lunch ou pour emporter avec vous lors d'une sortie ? Ces recettes sont idéales ! Rapidement préparées, emballées et dégustées tout aussi vite. Hmmm !

L'en-cas idéal pour la route :



Collations

Plats d'accompagnement

[Trio de muffins aux oeufs](#)



Les plats principaux

[Wrap protéiné au poulet épicé et salade...](#)



Les plats principaux

[Wrap avec lamelles de porc et salade exo...](#)



Desserts

[Bol pancake protéiné aux framboises](#)



Plats d'accompagnement

[Sandwich à la salade méditerranéenne](#)

Recettes de lunches avec un twist sucré

De délicieux petits plats que vous pourrez facilement préparer un jour à l'avance avec toute la famille. Parfois il peut aussi y avoir de temps en temps quelque chose de sucré dans la lunchbox.

Notre petit plaisir coupable pour les vrais amateurs de sucre qui vous contenteront complètement :



Desserts

[Barre de granola au chocolat sans cuisson...](#)



Desserts

[Cakes aux pommes](#)



Les plats principaux

Autre

[Wrap à la banane et au choco](#)



Autre

Gaufres pizzas



Les plats principaux

Wrap de crêpes avec morceaux de concomb...



Les plats principaux

[Cake aux raisins et au yaourt aux noix e...](#)

Salades-repas fraîches à emporter

Un lunch nourrissant et goûteux est essentiel pour une journée productive au travail ou à l'école. Avec ces délicieuses recettes et des ingrédients frais, vous savourez un lunch sain et sans tracas !

Que vous aimiez les légumes croquants, les salades en bocal, le poulet grillé ou le poisson frais, nous avons du choix pour tout le monde.

La favorite de la rédaction SPAR :



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

[Salades aux épinards et choux de Bruxell...](#)



Les plats principaux

[Salade repas avec poulet, radis et dress...](#)



Les plats principaux

[Salade niçoise à la vinaigrette 'maison'...](#)



Les plats principaux

[Salade Mexicaine épicée](#)



Les plats principaux

Salade en bocal 2x: Parme-pâtes & poulet...



Les plats principaux

Salade d'orzo à la feta

Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet du lunch? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.
