

RENTÉE SCOLAIRE

# La boîte à lunch SOUS LA LOUPE

Comme tous les cégépiens, les étudiants du Cégep Édouard-Montpetit ont le choix de manger des repas équilibrés même lorsqu'ils s'approvisionnent à leur cantine. On n'y trouve pas que des pizzas et des nachos ! Par contre, les plus fûtés s'en tirent souvent mieux en optant pour les lunches maison! Passent-ils le test?



## Ariane Gadoury

- **Contenu de la boîte à lunch:** Salade de quinoa avec carottes, céleri, radis mariné, olives, lime + salade de thon préparée maison avec du fromage cottage + craquelins de grains entiers + une pomme.
- **Mon verdict:** Gros coup de cœur pour la boîte à lunch d'Ariane. Un lunch équilibré et très appétissant! Des aliments provenant de tous les groupes du Guide alimentaire canadien y sont mis à l'honneur. On y retrouve une belle variété d'aliments et la présence de grains entiers. Bravo Ariane, tu mérites un bon 10/10!



## Shiva Shafiei

- **Contenu de la boîte à lunch:** Un sandwich de blé entier aux tomates et fromage féta + une pomme + eau.
- **Mon verdict:** Shiva a un sandwich de type méditerranéen intéressant. Je doute toutefois que celui-ci contienne suffisamment de protéines pour la soutenir longtemps. On aurait pu y ajouter une boîte de thon ou encore du saumon pour hausser la teneur protéique. L'ajout de crudités et houmous aurait aussi été une option. Les fruits comptent parmi les meilleurs desserts. Beau choix de ce côté! L'eau est aussi à privilégier comme boisson, bravo à Shiva pour cette sélection!



## Janick Brossard

- **Contenu de la boîte à lunch:** Un sandwich multi-céréales avec jambon et fromage + tomates cerises + une poire.
- **Mon verdict:** Janick a aussi une boîte à lunch équilibrée. Elle renferme au moins un aliment provenant des 4 groupes alimentaires. Il suffit de varier ses lunches pour éviter que le sandwich au jambon ne revienne chaque jour! La poire, tout comme la pomme, est très pratique pour la boîte à lunch.

Isabelle Huot  
Docteure en nutrition





## Bogdan Gabriel Dumitru

**Contenu de la boîte à lunch:** Une salade composée de goberge et de pois chiches.

**Mon verdict:** Une mention toute spéciale à Bogdan, qui a lui-même composé cette belle salade! Si la goberge affiche généralement une liste d'ingrédients peu

flatteuse, les pois chiches, quant à eux, sont une source de protéines végétales intéressante et ils apportent très peu de matières grasses. Quelques craquelins et du fromage auraient été des ajouts gagnants à la boîte à lunch de Bogdan!

## Alexandra Côté-Cazenave

**Contenu de la boîte à lunch:** Pâtes avec une sauce à la viande + crudités.

**Mon verdict:** C'est l'abondance de crudités qui nous attire vers le lunch d'Alexandra. C'est la pleine saison des légumes au Québec, un beau plus à son repas! Tout comme pour le lunch de Carolie, Alexandra pourrait compléter sa boîte à lunch avec une source de produits laitiers comme un yogourt en guise de dessert.



## 5 conseils pour une boîte à lunch réussie

- 1 Inclure tous les groupes du Guide alimentaire canadien
- 2 Varier les sources de protéines (œuf, thon, saumon, poulet, dinde, charcuteries sans nitrites ajoutés, légumineuses, etc.)
- 3 Mettre de la couleur dans son lunch (légumes et fruits)
- 4 En plus du lunch, prévoir deux collations (fruits, yogourt, fromage, légumes, barres tendres avec peu de sucre, muffin maison, etc.)
- 5 Éliminer toutes boissons sucrées (boissons gazeuses, boissons fruitées, thé glacé).

## Carolie Doyle

**Contenu de la boîte à lunch:** Une salade composée de pâtes et de jambon + des carottes et des tomates cerises + une bouteille d'eau.

**Mon verdict:** Carolie a une boîte à lunch qui renferme de bons aliments. Il ne

manque qu'un représentant du groupe Lait et substituts pour en faire un lunch complet. Carolie pourrait opter pour des cubes de fromage ou encore pour une boisson de soya enrichie en format individuel, idéale pour la boîte à lunch.



## Camille Prud'homme et son amie Érika Laberge

**Contenu de la boîte à lunch de Camille:** une salade de pois chiches + crudités + un yogourt aux fruits.

**Contenu de la boîte à lunch d'Érika:** Rouleaux aux fruits + framboises + un gâteau individuel Jos Louis et un sandwich jambon mayonnaise composé de tranches de pain blanc (déjà mangé).

**Mon verdict:** Voilà deux amies qui ont des choix alimentaires complètement opposés! D'un côté, Camille opte pour un lunch sain et équilibré composé d'une salade de légumineuses, de

quelques crudités et d'un yogourt. Un excellent choix bien que les portions de salade et crudités soient un peu trop petites. De l'autre, Érika a plutôt misé sur le pain blanc et les desserts sucrés, des sucres rapides. Elle risque d'être confrontée à une baisse d'énergie en milieu d'après-midi. Érika pourrait troquer le pain blanc pour du pain de grains entiers et ajouter quelques crudités à sa boîte à lunch. Un pouding chocolaté au soya remplacerait avantageusement le gâteau qu'elle a choisi.

## LA CUISINE à petits prix

Des plats choisis chaque jour de la semaine pour vous faire profiter des spéciaux des circulaires.

Des menus complets en 4 étapes faciles

Plus de détails sur le site [CUISINE.com](http://CUISINE.com)



### GRATIN DE CAROTTES ET DE PANAIS

- 4 carottes, tranchées en lamelles minces
  - 3 panais, tranchés en lamelles minces
  - 5 gousses d'ail, pressé
  - 1 1/3 t. crème 15 %
  - 2 1/4 t. d'emmental ou de gruyère râpé
- sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 175 °C/350 °F. Beurrer un plat allant au four d'environ 4 tasses de capacité. Trancher les légumes à la mandoline dans le sens de la longueur, en lamelles d'environ 4 mm d'épaisseur. Mélanger l'ail et la crème dans un petit bol, saler et poivrer.

Déposer une première couche de carottes dans le plat, y verser par dessus quelques cuillerées du mélange de crème et ail, puis couvrir le tout avec le fromage. Répéter l'opération avec une couche de panais et ainsi de suite en couches alternées, en finissant par une couche de fromage. On peut remplir l'assiette jusqu'au bord, car le tout se compactera pendant la cuisson.

Couvrir l'assiette avec une feuille de papier d'aluminium et placer au centre du four. Cuire environ 1 h 1/4, puis enlever la feuille pour bien dorer le dessus et cuire encore 15 min. Laisser reposer le gratin une dizaine de minutes avant servir.

PRÉPARATION : 10 MIN  
CUSSION : 1 H 30  
TOTAL : 1 H 40

390 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS

