

Goute, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



A emporter !

Avec la crise sanitaire et les restaurants fermés, prendre le déjeuner sur son lieu de travail peut vite devenir un casse-tête. Pour éviter le grignotage et les kilos en trop, voici quelques astuces pour composer votre lunch box. Mais avant, revenons sur l'origine de cette boîte qui a mis tout le monde en quatre.

Histoire



C'est dans les années 1800 que la lunch box fait son apparition. Avant tout, c'est un marqueur social qui permet aux travailleurs de la classe populaire de manger sur leur lieu de travail, faute de pouvoir se payer un repas chaud à l'extérieur.

Voulant imiter leurs parents, les jeunes écoliers utilisent ces mêmes boîtes pour transporter leur déjeuner ou goûter à l'école. Plus tard, ils utiliseront des boîtes de cookies en métal. Très pratiques, elles deviennent très vite à la mode.

En 1935, Mickey®, la célèbre souris, apparaît même sur une lunch box ! Tout s'accélère ensuite avec l'industrialisation de masse, le métal laissant alors la place au plastique. Plus léger et moins dangereux dans les cours de récréation, ce matériel est surtout moins cher.



Depuis quelques années, la lunch box se veut écoresponsable. Ainsi, on trouve dans le commerce des boîtes en carton, biodégradables ou bien en fibre de bambou naturelle.

Insolite



Il existe, aux États-Unis, un musée entièrement consacré aux lunch boxes. Allen Woodall, le fondateur, a débuté sa collection il y a quelques années, avec 1 000 boîtes métalliques différentes. Il l'a ensuite complétée avec différents contenants pouvant transporter le repas. Le Lunch Box Museum regroupe l'essence même de la culture pop américaine !

Chaque profil a sa lunch box, la preuve en images...



Fan de musique



Girly



Passionné de robotique



Vintage



Gamer

Quelques conseils pour composer sa lunch box

Une part de féculents

Pâtes, riz, semoule, boulghour, quinoa... les sources sont diverses. A consommer froids, sous forme de salade composée, ou chauds, lorsque vous avez la possibilité de réchauffer vos plats. Privilégier les féculents complets, riches en fibre.

Le pain peut venir compléter votre box ou remplacer votre part de féculent. Indispensables, les féculents permettent de fournir de l'énergie pour le reste de la journée.

Un apport de protéine

L'apport en protéines, qu'elles soient animales ou végétales, est nécessaire pour le maintien de la masse musculaire.

Si vous optez pour des protéines animales, favorisez celles qui se conservent facilement au frais, type blanc de poulet, œuf dur ou jambon blanc. Si vous avez la possibilité de faire réchauffer votre repas, optez pour des viandes en sauce, plus gouteuse.

Des fibres

Leur mission ? Assurer un bon transit au quotidien, réguler le taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

Où les trouver ? Dans les fruits et légumes principalement, mais aussi dans les féculents complets ou semi-complets. Leur présence est indispensable à chaque repas ! Crues ou cuites, seules ou mélangées avec des féculents, leur diversité permet une multitude de combinaisons, au gré de vos envies.

Hydratation

On ne le répétera jamais assez, la seule boisson indispensable pour l'Homme est l'eau.

Optez pour une gourde réutilisable !

Une source de calcium

Le calcium permet de maintenir une bonne masse osseuse.

Lorsque l'on pense au calcium, on pense aux produits laitiers. S'il est vrai que c'est la première source de calcium dans notre alimentation, on le retrouve aussi dans les légumes, les fruits oléagineux et dans certaines eaux.

Ces box qui donnent envie

Le bento a été créé au Japon. Cette boîte, composée de plusieurs compartiments, permet de transporter plusieurs mets salés et sucrés.

Dans des pays tels que les Etats-Unis ou le Japon, où la culture du repas préparé est très présente, certains parents composent de magnifiques bentos.

Voici une petite sélection de box gourmandes et équilibrées.



Salade de mâche, chèvre, dés de pain d'épices, raisin, viande de grison et cerveaux de noix.

Ajoutez deux ou trois tranches de pain complet et un fruit et pensez à prendre une gourde d'eau



Riz vapeur, œuf dur et légumes sautés au wok. Si cela vous suffit, consommez votre dessert, laitage et fruit, lors de la collation de 16h. Qui a dit que le goûter n'était réservé qu'aux enfants ?



Besoin d'évasion lors de la pause déjeuner ? Direction le Mexique avec de délicieuses tortillas composées de poulet grillé, légumes frais, galettes et sauce légère. Ajoutez du fromage râpé, vous obtiendrez un repas équilibré !



Donner envie aux enfants de déguster leur lunch box est un défi, ici largement relevé. Au menu : dinosaure sandwich avec jambon, fromage à tartiner et salade verte, œuf dur mystère sur son nid de céréales et fruits frais en fusion !