



Recueil d'idées: Une alimentation équilibrée, aussi en cas de télétravail

La préparation régulière de repas variés et équilibrés peut constituer un défi. Surtout si vous n'y êtes pas habitué. Nous présentons ci-après quelques idées simples pour les repas à la maison.

Repas principaux

Trois repas complets et équilibrés, petit déjeuner, dîner et souper, fournissent à l'organisme l'énergie et les nutriments dont il a besoin tout au long de la journée. En plus d'une boisson, un repas complet se compose d'au moins un légume/fruit, un aliment farineux (p. ex. pommes de terre, produit céréalier ou légumineuses) et un aliment protéique (p. ex. viande, poisson, œufs, tofu ou produit laitier).



L'assiette optimale est un outil utile pour planifier des repas équilibrés : www.sge-ssn.ch/assiette

Les Boissons

Pour se désaltérer, il vaut mieux opter pour l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes non sucrées aux fruits/herbes. Pour varier, l'eau peut être aromatisée avec des morceaux de fruits et de légumes ou des herbes et des épices. Les tranches de citron ou d'orange, les morceaux de fraise, les tranches de concombre, la menthe ou le gingembre frais conviennent bien.



Astuce

Planifier et cuisiner à l'avance : Préparer plus d'un élément du menu le premier jour afin de pouvoir préparer un plat rapide à partir des restes le lendemain ou éventuellement le troisième jour. Refroidir rapidement les restes, les conserver dans un récipient approprié (par ex. en verre/plastique) au réfrigérateur pendant 2 jours au maximum (par prudence, 1 jour pour les pommes de terre, le riz et les pâtes destinés à des salades). Pour une conservation plus longue, de nombreux plats peuvent être congelés. Veiller à réchauffer les mets à cœur.

Jour 1	Jour 2
Pâtes	Salade, pâtes sautées (par.ex Bami Goreng)
Pommes de terre	Rösti, p-d-t rôties, salade, tortilla
Riz	Riz sauté (Nasi Goreng), salade, poêlée de riz aux légumes et tofu ¹
Polenta	Pizza sur fonds de polenta, polenta grillée
Brocolis cuits	Soupe, salade, sauce pour des pâtes, tarte aux légumes
Carottes cuites	Soupe, salade de carottes cuites, tarte aux légumes

Une grande variété de menus peuvent être préparés la veille et réchauffés. Quelques idées de recettes équilibrées: www.sge-ssn.ch/recettes

¹Recette poêlée de riz aux légumes et tofu: www.sge-ssn.ch/media/recette-3-gemuese-tofu-reispanne-f_cordef.pdf



Idées pour le petit déjeuner



Thé vert
Birchermuesli²
(flocons d'avoine, yogourt nature,
fruits de saison)

Café au lait
Tartines de pain complet
Beurre et confiture
Kiwi

Eau, jus de pomme
Pain bis
Beurre et miel
1 morceau de fromage

Tisane
Biscottes complètes
Fromage ou séré
Tomates cerise

Thé noir
Overnight-Oats³
(flocons d'avoine, yogourt/lait),
Fruits de saison

Thé aux fruits
Smoothie du matin⁵
(lait, flocons d'avoine, fruits)

Café
Corn flakes et lait
Poire

De l'eau
Frappé aux baies⁴
Crackers complets

Tisane
Séré à la banane
(fait maison)
Pain complet

2 Eventuellement reste de la veille. Recette: www.sge-ssn.ch/media/recette-1-birchermuesli-f_cor.pdf

3 Pour 2 portions : 2 dl de la lait, 180 g de yogourt nature, 6 c. s. pleines de flocons non sucrés. Mélanger le tout et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur. Selon votre envie, ajouter des fruits ou un peu de fruits à coque ou graines oléagineuses.

4 Mixer 1 poignée de baies avec 2 dl de lait. Selon la saison, utiliser des baies congelées.

5 Mixer 2 dl de lait avec 3 c. s. pleines de flocons d'avoine et ½ banane (ou autre fruit en fonction de la saison).



Idées de préparations pour le déjeuner et le dîner: les salades et les soupes



Salade de couscous:
semoule de couscous /
dés de légumes / Feta

Salade de haricots
thon, oeuf et
pommes de terre⁶

Salade de riz:
riz cuit la veille / dés de fromage
/ tomates cerise, cornichons au
vinaigre, concombres,...

Salade de pâtes: pâtes cuites la
veille / légumes crus, cuits (restes
de la veille) ou en conserve
(par coeurs d'artichaut) /
mozzarella ou jambon

Salade mêlée⁷:
par ex. salade verte avec cottage
cheese, poire et noix, accompagnée
de pain complet

Salade d'épinards
houmous (déjà prêt)
et pain pita

Bouillon avec nouille de riz /
tofu / champignons et restes
de légumes

Soupe de légumes⁸
pain au noix
1 morceau de fromage

Gaspacho
pain grillé
fromage frais

6 A base de restes de pommes de terre en robe des champs de la veille et haricots verts en conserve (ou restes)

7 Valoriser le contenu du frigo. Légumes, fruits, salade verte, radis, poireaux finement émincé, restes de légumes cuits, oeufs durs, ou encore raisin, pois chiches en conserve...

8 Préparer la soupe en grande quantité et la congeler par portion.



Idées de préparations pour le déjeuner et le dîner à base de pâtes, riz, pommes de terre & Co.



Pâtes⁹ aux tomates cerise
et rucola,
avec fromage râpé

Tortilla espagnole¹⁰ (pommes de
terre/oeuf) avec une salade de
crudités¹¹

Oeufs brouillés à la tomate¹²,
accompagnés de riz

Polenta 2 minutes avec
fromage râpé, accompagnée de
champignons grillés
aux fines herbes.

Pommes de terre et
légumes sautés,
accompagnés
d'oeufs au plat

Mixed-Rösti¹³ (pommes de terre,
légumes, tofu fumé),
séré aux fines herbes

9 Cuire les pâtes dans de l'eau salée, al dente. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle, faire revenir de l'ail et un oignon hachés, ajouter des tomates cerise coupées en deux, faire revenir quelques minutes, ajouter une grosse poignée de roquette, saler, poivrer. Mélanger avec les pâtes égouttées.

10 Pour 2 personnes: laver, peler et couper en tranches environ 500 g de pommes de terre. Peler et couper en fines lamelles 2 ou 3 oignons. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire sauter les pommes de terre et les oignons à feu moyen pendant environ 15 minutes. Fouetter 4-5 oeufs, saler et poivrer. Ajouter les aux pommes de terre et aux oignons et laissez-les cuire à couvert à feu moyen.

11 Les salades à base de légumes racines (céleri, betterave, carotte), de fenouil, ou de chou (avec la sauce) se conservent 2 jours au réfrigérateur. En préparer en plus grande quantité permet d'en profiter plusieurs jours.

12 Cuire le riz selon les instructions de l'emballage. Pendant ce temps, préparez des œufs brouillés dans une poêle. Réserver et faire revenir un oignon haché, ajouter des tomates hachées et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, assaisonner. Ajouter les œufs brouillés, mélanger et réchauffer.

13 Râper les pommes de terre cuites la veille et une égale quantité de légumes (par ex. carottes, courgettes, chou pomme) ainsi qu'un peu de tofu fumé. Mélanger le tout et rôtir à la poêle.



Idées de préparations à base de pain



Oeufs brouillés sur toast
de pain complet
salade de crudités¹⁴

Biscottes
séré aux fines herbes
bâtonnets de légumes

Toasts de pain complet
salade de betteraves (toute prête)
truite fumée

Panizza¹⁵
salade de crudités¹⁴

Pain pita ou pain plat farci
feta, concombre, tomates

Bruschetta à la tomate
fromage de chèvre

Croûte au fromage
légumes aux vinaigre
salade

Pain perdu
(croûtes dorées)
compote de pomme

Croûte aux champignons
salade verte

14 Les salades à base de légumes racines (céleri, betterave, carotte), de fenouil, ou de chou (avec la sauce) se conservent 2 jours au réfrigérateur. En préparer en plus grande quantité permet d'en profiter plusieurs jours.

15 Couper le pain (rassis) en tranches et les placer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Étendre de la sauce tomate sur les tranches de pain, recouvrir, selon l'envie, de divers légumes, de fromage, éventuellement de jambon. Assaisonner avec du sel, du poivre et des herbes. Cuire 15 minutes au milieu du four préchauffé à 220 degrés.