



## Manger varié

### La boîte à bento – les dix-heures à la japonaise

Au Japon, les repas sont traditionnellement très variés: Un repas se compose toujours de plusieurs plats qui sont souvent joliment disposés. Si le repas est pris en route, on utilise une bentobox.



### Ingrédients et matériel

- ▶ ½ Kaki
- ▶ autres fruits et légumes
- ▶ une poignée de fruits à coque non salés<sup>1</sup>
- ▶ 1 morceau de fromage coupé en grosses tranches de 5 mm d'épaisseur
- ▶ 1 morceau de pain complet ou quelques biscottes complètes
- ▶ Couteaux
- ▶ Emporte-pièces (étoile, lune etc)
- ▶ Planche à découper
- ▶ Boîte à pique nique

<sup>1</sup> Fruits à coque entiers seulement à partir de 3 ans.



### Préparation

1. Lave soigneusement le kaki à l'eau froide. Pour les étapes suivantes, il est préférable de te faire aider par quelqu'un qui a déjà de l'expérience dans la découpe. Coupe le kaki en deux et retire le trognon. Coupe-le en morceaux de la taille d'une bouchée et range-les joliment dans la boîte à goûter que tu as préparée.
2. Quel fruit ou légume aimes-tu? Coupe-le en morceaux de la taille d'une bouchée et place-les à côté du kaki. L'idéal est que ton légume ou ton fruit soit d'une autre couleur que l'orange. Ta boîte à bento sera alors très colorée!
3. Prends les tranches de fromage et découpe de belles formes avec le moule à biscuits. Place-les également dans la boîte. Place les noix à côté. Pour finir, prends encore un morceau de pain ou quelques crackers complets et place-les à côté du fromage. Et voilà, ta boîte à bento est prête! Bon appétit!





## Impressum

### © Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)



**shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



Avec le soutien financier:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV**



**SWISSLOS**

Lotteriefonds  
Kanton Bern