

FICHE : Pique-nique et sandwich équilibrés

LE REPAS DE MIDI VISE A FOURNIR UN TIERS DE NOS BESOINS NUTRITIONNELS JOURNALIERS QU'IL S'AGISSE D'UN PLAT DU JOUR, D'UN PIQUE NIQUE OU D'UN SANDWICH. POUR CETTE RAISON, IL EST IMPORTANT DE BIEN LE COMPOSER.

Recommandations

Un pique-nique ou un sandwich équilibré comprend :

- Un aliment protéique : par exemple, jambon, poisson, fromage, tofu, œuf;
- Un légume et/ou un fruit cuit ou cru;
- Un féculent de préférence à base de céréales complètes : pain, pâtes, pomme de terre, riz, maïs, légumineuses, semoule de blé (couscous) ou autres céréales;
- Une source de matières grasses, huile, tapenade ou autres ;
- Une boisson, en général de l'eau.

Astuces:

Afin que le repas sandwich réponde aux critères de l'alimentation équilibrée du point de vue quantitatif et qualitatif, il est judicieux d'y ajouter un fruit ou une petite salade.

L'eau ou du jus de fruits sans sucre ajouté complètera d'une façon optimale le repas pique-nique ou sandwich.

Document : les plats rapides s'intègrent à une alimentation saine. Publié par la Société Suisse de Nutrition. Printemps 2006. <http://www.sge-ssn.ch>

LE TRUC: Sauce à salade "légère":

1 c. à café de moutarde
-1 yogourt nature
-Le jus d'1/2 citron
-1 c. à café d'huile (colza ou olive)
-2 gousses d'ail
-poivre et sel

Possibilité de remplacer l'ail ou l'ajouter d'échalote, d'herbes aromatiques (basilic, ciboulette, persil...), ou encore d'épices comme le curry.

Comment agir?

En se basant sur les critères du pique-nique équilibré susmentionnés, diverses sortes de pique-niques peuvent être préparées :

1. Les salades composées

- Salade de pâtes : divers légumes cuits ou crus, pâtes cuites, thon naturel ou dés de jambon ou dés de fromage, sauce à salade.
- Salade de lentilles : dés de carottes cuites ou crues, lentilles vertes cuites, dés de poulet cuits, sauce à salade.

Il est possible de combiner ces salades selon l'envie et la saison en variant l'aliment à l'intérieur de chaque groupe.

2. Les sandwichs

Le sandwich n'est pas forcément malsain du point de vue nutritionnel et tout dépend de sa composition. Pour le faire, il est donc recommandé de :

- Opter pour un pain à base de farine complète.
- Privilégier les aliments protéiques peu gras : viande séchée, rosbif, jambon cuit, jambon de volaille, thon au naturel, truite fumée, saumon, œufs durs, cottage cheese, fromage, etc...
- Egayer le sandwich avec des légumes : rondelles de concombre, tranches de tomates, feuilles de salade, carottes râpées, tranches de cornichons.
- Ajouter une petite source de matières grasses : huile d'olive, beurre ou autres.
- Limiter la mayonnaise. Eventuellement la remplacer par une mayonnaise mélangée à du séré ou une mayonnaise allégée industrielle.

