

De la couleur dans vos lunchs

Pour toute la journée: une gourde d'eau

Pour le 10h: une pomme

Pour le dîner: quelques bâtons de carottes en apéro, salade de quinoa

Salade de quinoa

100g de quinoa cuit
1 cuillère à café de ras el-hanout
1 oignon de printemps ciselé
les grains d'une demi grenade
1/3 de concombre
2 cuillères à soupe d'amandes effilées
1 cuillère à café de jus de citron
quelques feuilles de menthe ciselées

Assaisonner le quinoa avec les épices. Incorporer l'oignon, les grains de grenade, les amandes, des petits dés de concombre et la menthe au quinoa. Mélanger et arroser de jus de citron.



Pour le goûter: galettes aux flocons d'avoine

Ingrédients:

- 200g de flocons d'avoine
- 150g de farine
- 1 cuillère à café et demi de levure chimique
- 1 cuillère à café et demi de cannelle en poudre
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 1 gros œuf
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 80ml de sirop d'érable
- 150g de carottes
- 8 belles noix de pécan
- 1 pincée de sel



Mélanger la farine, l'avoine, la levure, la cannelle et le sel.

Dans un autre bol mélanger le beurre fondu, l'œuf et la vanille jusqu'à obtention d'une masse homogène, ajouter le sirop d'érable et bien fouetter.

Râper les carottes et les ajouter au mélange contenant l'œuf. Mixer le tout au robot jusqu'à ce que les carottes soient bien intégrées.

Mélanger le contenu des deux bols et mettre le tout au frigo pendant 30 min.

Préchauffer le four à 180°. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Etaler la pâte et faire des petits biscuits avec un emporte-pièce (~6cm de diamètre).

Poser une noix de pécan sur chaque biscuit.

Enfourner 12 à 15min puis les laisser refroidir sur la grille.

Conseil nutritionnel

Comme dit dans une recette précédente, le quinoa a une très grande valeur nutritive. Sa graine contient 16% de protéines (et donc il se suffit à lui même, pas besoin d'y ajouter systématiquement de la viande) et a une teneur élevée en fer, calcium, magnésium, phosphore, zinc...N'oubliez pas de bien le rincer avant de le cuire pour éliminer les traces de saponine.

N'hésitez pas à modifier la recette en fonction de vos goûts et de ceux de vos enfants: ananas, brocolis, poivrons, mangue, carottes,épinards, feta... Mettez de la couleur les enfants adorent ça!

A savoir:

- Outre la couleur et le délicieux goût acidulé, les grains de Grenade sont riches en anti-oxydants. Les anti-oxydants sont importants pour lutter contre le stress oxydatif, facteur favorisant les pathologies associées au vieillissement et les maladies multifactorielles comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les rhumatismes et la maladie d'Alzheimer.
- La cannelle permet aussi de diminuer le taux de glycémie et est donc une épice intéressante à ajouter dans vos pâtisseries.