



# Le prêt-à-manger

## Rapide, sain et savoureux

Les magasins proposant des plats à l'emporter dans les halls de gare, les chaînes de hamburger ou les snacks haut de gamme cherchent tous à appâter le client avec des petits repas rapides, à manger entre deux rendez-vous.

swiss  
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk

Impressum:

Éditeur  
Swissmilk, Berne

Direction du projet et textes  
Nicole Huwyler  
Diététicienne diplômée HES, Swissmilk, Berne

Recettes  
Judith Gmür-Stalder, Sumiswald

Graphisme  
Grafix Jungo, Münsingen

Photographies  
Simone Wälti, Lanzenhäusern

Lithographies  
Denz Lith-Art, Berne

Impression  
Hertig+Co. AG, Lyss

143159F  
© Swissmilk 2006  
2<sup>e</sup> édition août 2011



### **Chère Lectrice, cher Lecteur**

Nous sommes devenus tellement mobiles qu'il nous arrive de plus en plus souvent de téléphoner, d'écouter de la musique et de manger même au cours de nos déplacements. La mobilité dans la vie professionnelle comme dans la vie privée et le nombre croissant des ménages de célibataires ont contribué à généraliser la restauration rapide. Mais ne se nourrir que de «fast-food», c'est manger trop, trop gras et trop salé. Voici donc un guide de l'alimentation saine pour les gens pressés et les petits budgets.

Bon appétit et bonne lecture!  
Swissmilk

### **Casual food contre fast-food**

Après le «fast-food», les américains ont inventé le «casual food», une alimentation saine, décontractée, qui ne nécessite pas de grand investissement de temps. Car les aspects pratiques et les impératifs de santé ne sont pas incompatibles! Voici les incontournables de l'alimentation rapide et saine: produits laitiers, fruits, légumes, salades et produits à base de céréales complètes. Faites de vos petites collations des atouts pour votre santé. Voici quelques astuces pour vous y aider, sans perte de temps.

Le «casual food», c'est sain,  
c'est délicieux... et c'est rapide.



# Entre deux

## Les petites pauses revigorantes

Savourer son repas en prenant son temps: voilà la règle d'or. Un seul repas déséquilibré ou un jour un peu stressant sans manger à midi n'affectent pas la santé.

Mais qui se nourrit longtemps de manière irrégulière et malsaine doit en assumer les conséquences: fatigue chronique, problèmes de concentration, santé fragile et mauvaise résistance au stress.

## Principales erreurs alimentaires

- déficit de fibres
- excès de boissons sucrées et de douceurs
- déficit de fruits, de légumes et de salade
- excès de calories
- trop peu de produits à base de céréales complètes

### **Manger dehors: comment faire?**

- Prenez de petites portions et complétez-les avec des légumes, des fruits ou une salade.
- Préférez les eaux minérales et l'eau du robinet aux boissons sucrées riches en calories.
- Préférez les produits à base de céréales complètes, comme les pâtes ou le pain complets, et agrémentez votre salade de graines (par exemple de courge ou de tournesol).
- Mangez lentement en faisant des pauses de temps en temps.
- Ayez toujours sous la main des petits en-cas pour les pauses, tels que produits laitiers, fruits frais, fruits secs ou noix.



# Swiss Picnic

## Pour les vrais citadins

Achetez les tomates plutôt en été et les pruneaux en automne. Les produits indigènes de saison sont plus savoureux, mais aussi plus sains: récoltés à maturité et transportés sur de courtes distances, ils conservent une grande partie de leurs vitamines et substances nutritives et apportent de la variété dans votre assiette. Autre avantage non négligeable: ils sont moins chers.

## Achetez des produits suisses



SUISSE GARANTIE, la marque de garantie de l'agriculture suisse, crée la transparence: les denrées portant cette marque doivent être produites et transformées en Suisse, sans recours à des plantes ou animaux génétiquement modifiés, et provenir d'exploitations agricoles respectueuses de l'environnement. L'ensemble de la filière est contrôlé. Lors de vos prochains achats, prêtez attention à la marque SUISSE GARANTIE. [www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)



## À l'emporter

### **Pour amateurs de plats à l'emporter**

Dans toutes les villes de taille moyenne, les multiples stands de plats à l'emporter proposent une cuisine internationale: poulets frits et marinés à la mode asiatique, kebabs turcs, hamburgers à la mexicaine...

Ces mets «prêts à manger» sont souvent très gras. On veillera donc à ce que le menu ne comporte qu'une seule composante grasse, par exemple des ailes de poulet ou des frites, mais pas les deux. Si vous y ajoutez une salade mêlée, des légumes en bâtonnets ou un fruit, votre repas sera plus sain.

## Mangez futé

- Choisissez des produits allégés, par exemple un birchermüesli sans crème, de la salade, des sandwichs légers au fromage ou des soupes.
- Veillez à composer votre menu à l'emporter avant tout avec des aliments de base, ayant subi le moins de transformation possible.
- Relevez les bonnes adresses et communiquez-les à vos amis et à vos collègues par MMS ou par e-mail.
- Complétez toujours votre menu à l'emporter avec un fruit acheté sur place ou apporté de la maison.
- Prenez une boisson sans calories.



## À l'automate

### Pour les accros des distributeurs

Les petites faims arrivent souvent au moment où vous vous y attendez le moins. Soyez armés, afin de ne pas tomber dans le piège des petits creux lorsque vous êtes en déplacement. Trop de barres de chocolat ou de boissons sucrées tirées du distributeur déséquilibrent vos apports de sucre et de corps gras. Une glycémie que vous aurez stabilisée déjà avant que la faim ne se fasse trop sentir vous fera manger moins et plus lentement. Vous pourrez ainsi savourer une petite douceur sans mauvaise conscience et sans hâte, et vous l'apprécierez d'autant.

### **Pour éviter les petits creux**

- Les noix et les fruits secs peuvent facilement être emportés dans des sachets ou des boîtes en plastique.
- Des fruits tels que pommes, poires ou abricots enfermés dans un tupperware entrent facilement dans un petit sac à main.
- Avoir toujours avec soi une bouteille d'eau pour les petites soifs.
- Des crackers à la farine complète peuvent combler les petits creux.
- Le petit-lait apporte du liquide, ainsi que des sucres lents, des vitamines et du calcium.



# Pour les nomades

## Casse-croûte «ambulant»

Vous aimez manger dans la rue ou pendant vos déplacements et voulez des repas simples et sains?

Préparez votre casse-croûte «prêt à manger» à la maison et trouvez une façon pratique de l'emporter. Pour éviter les déchets, utilisez des boîtes en plastique robustes et des couverts réutilisables.

## Astuces pour repas sur le pouce

Achetez-vous:

- Des couverts robustes.
- Une boîte en plastique pour protéger les fruits frais et très mûrs.
- Un petit thermos pour les soupes ou les boissons.
- Économisez: réutilisez les bouteilles en PET (eau).



Prix: env. 6 francs

## Velouté de carottes aux croûtons

Pour 1 personne

Velouté:

- 1/2 échalote émincée
- 100g de carottes coupées finement
- Beurre pour la cuisson
- 1 petite pomme de terre épluchée, coupée en dés
- Env. 3 dl de bouillon de légumes
- 1/2 limette (zeste râpé)
- Sel, poivre, 2–3 cs de crème entière

Croûtons:

1 tranche de pain complet coupée en bâtonnets,  
Crème à rôtir, 5–6 tranches de Bresaola, env. 40g

- 1 Faire revenir échalotes et carottes dans le beurre, ajouter les pommes de terre et le bouillon. Cuire 10–15 minutes, assaisonner, ajouter la crème et réduire en purée.
- 2 Dorer les bâtonnets de pain dans la crème à rôtir et les entourer d'une tranche de Bresaola.



# Le lunch

## À déguster sur place ou dehors

Sur place (Indoor) comme à l'extérieur (Outdoor), on peut chaque jour se faire plaisir et du bien avec un menu sain composé spontanément.

### Le menu plus

- Sandwich au fromage + fruits + légumes
- Tarte aux légumes + fruits
- Hamburger + fruits + salade

### Le menu In- & Outdoor

- Indoor: soupe avec morceaux de feta  
Outdoor: petit pain complet, poire
- Indoor: Mozzarella marinée  
Outdoor: Salade verte
- Indoor: morceaux de Sbrinz, pain de seigle au noix  
Outdoor: salade de carottes



Utiliser d'autres  
légumes et  
salades à volonté.

## Un bocal plein de vitamines

1 bocal de 5 dl

- 60 g de carottes, 60 g de céleri et 60 g de chou rouge émincés
- 1 cs de raisins secs, 1 cs de pignons
- 2–4 feuilles d'endive émincées
- 2 cs de Gruyère AOC coupé en dés
- 3–4 cs de sauce à salade

- 1 Remplir le bocal en faisant alterner les légumes et les autres ingrédients.
- 2 Transporter la sauce à salade dans un récipient séparé.



# Au bureau

## Pour un lunch au bureau

Que vous achetiez des sandwichs ou que vous emportiez quelque chose de la maison, un repas de midi composé intelligemment vous met en forme pour tout l'après-midi. Si en plus vous prenez un peu l'air et faites un peu d'exercice – devant votre ordinateur ou dehors – vous vous mettez en condition pour continuer à travailler de manière concentrée et créative.

## Le Club du «bien-manger»

- Tout est plus simple quand on se met à plusieurs: fondez dans votre entreprise un club du «bien-manger». Chaque jour, une personne sera responsable du repas. Cela fait gagner du temps, apporte du changement et permet de faire la connaissance de nouvelles recettes, au grand plaisir de chacun.



Variante salée:  
remplacer les jus  
de fruits par  
du jus de carotte  
ou un cocktail de  
légumes. Utiliser  
des légumes émin-  
cés à la place des  
fruits. Assaison-  
ner le yogourt  
nature avec du sel,  
du poivre et des  
herbes aroma-  
tiques hachées.

### Couscous aux fruits

1 gobelet d'env. 5 dl

- 75 g de couscous
- ½ dl de jus de pomme et  
½ dl de jus d'orange
- 1–2 cs de miel
- 150–200 g de fruits, p.ex. pommes,  
poires et raisins, coupés en petits  
morceaux
- 180 g de yogourt à la vanille,  
aux noix ou au citron

- 1 Mélanger le couscous avec le jus de fruits et le miel, laisser gonfler pendant 15 à 20 minutes.
- 2 Répartir le couscous, les fruits et le yogourt par couches dans le gobelet. Laisser gonfler brièvement, garnir.



# Du.pép@travail

## À la cantine

Offrez-vous au travail une assiette composée selon vos goûts dans votre cantine préférée, et vous vous sentirez d'attaque pour un après-midi productif! Certes, un repas trop lourd peut avoir l'effet contraire, mais il doit être assez consistant pour prévenir une baisse de votre rendement. Même si vous tenez à vos habitudes, cultivez la variété et essayez de temps en temps de nouveaux plats. Que diriez-vous par exemple d'une assiette végétarienne ou d'une grosse salade? Apportez de nouvelles idées dans votre entreprise! Tous les chefs cuisiniers aiment essayer de temps à autre quelque chose de nouveau et sont ouverts aux suggestions de leurs clients.

Les repas du soir font-ils grossir? Sur le site [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch), vous trouverez des réponses à cette question et à bien d'autres encore.

### **Petits trucs et astuces**

- Au buffet, servez-vous une généreuse portion de légumes. La viande et les hydrates de carbone (céréales complètes) feront office de garniture.
- Faites le plein de vitamines au bar à salades.
- Pour la sauce, versez vous-même l'huile et le vinaigre, c'est moins calorique qu'une sauce à salade traditionnelle.
- Ne prenez pas chaque jour des aliments gras tels que frites, tranches panées ou saucisses, mais seulement à titre exceptionnel.
- En guise de dessert, offrez-vous un séré ou un yogourt accompagné de fruits de saison bien frais.



## **Les bons plans**

### **Pour les amateurs de repas minutes**

Allez sans remords vous ravitailler de temps en temps dans un fast-food. Un hamburger n'est en soi pas très gras, mais s'il s'accompagne d'une grosse portion de frites, la quantité totale de matière grasse absorbée plafonne déjà environ à la moitié des besoins journaliers. Composez votre menu intelligemment, d'après vos propres critères.

### **Règles de base pour le fast-food**

- Pour accompagner un hamburger ou un kebab, je choisis une salade plutôt que des frites.
- Je ne mange «malsain» qu'une fois par semaine; les autres jours, je veille à manger correctement.
- Je ne bois qu'exceptionnellement des boissons sucrées.
- Je prends comme dessert un yogourt ou un fruit.
- Les jours «hamburger», je mange un fruit de plus.



# S'organiser

## Le repas du soir

Une bonne organisation concernant le repas du soir vous permet de rattraper à peu de frais ce qui vous a manqué durant la journée.

- Établissez un plan hebdomadaire.
- Constituez-vous une «réserve»: pommes de terre, pâtes, riz, pain croustillant, légumes surgelés, lait, yogourt, fromage, fruits, pain ou petits pains.
- Cuisinez plusieurs portions, à manger de suite, à emporter le lendemain, à congeler (soupe, potée).
- Préparez pommes de terre, riz ou pâtes en quantités plus importantes. Les restes, additionnés de légumes ou de morceaux de fromage, feront d'excellentes salades rapides.



Prêt en  
20 minutes.

## Eventails de légumes

- 1–2 tortillas préparées d'après les indications figurant sur l'emballage et coupées en deux

Farce:

- 75 g de Camembert suisse sans la croûte
- 1 cs de ciboulette ciselée
- Sel, poivre du moulin
- 1 carotte d'env. 150g coupée en julienne
- 2 petites feuilles d'endive émincées
- 3 cs de poireau émincé

- 1 Farce: écraser le fromage à la fourchette, ajouter la ciboulette, assaisonner et mélanger.
- 2 Tartiner les tortillas avec la masse au fromage, parsemer de légumes, plier en éventail. Pour le transport, emballer dans du film plastique.



# Peu, beaucoup?

## L'alimentation saine, c'est simple!

La pyramide alimentaire: des règles simples pour une alimentation saine.

### Nos besoins journaliers

- 1–2 litres de liquide.
- 5 x 1 poignée de légumes, de salade ou de fruits.
- 1 poignée de féculents à chaque repas (pain, flocons, pâtes, pommes de terre ou légumineuses).
- 3 portions de lait ou de produits laitiers (p.ex. 2 dl de lait, 1 yogourt, 1 morceau de fromage).
- 1 portion de viande, de fromage, d'œufs ou de poisson.
- 30–40 g de graisse visible (1 cs de beurre, 1 cs d'huile de colza, 1 cs de beurre à rôtir).
- Les douceurs avec modération.

Commandez une pyramide alimentaire à afficher sur votre réfrigérateur ou à glisser dans votre porte-feuille sur:

[www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)

## **Toute l'alimentation saine**

Pour être bien dans son corps et dans sa tête et pour être performant toute la journée, il faut se nourrir correctement.

La pyramide alimentaire vous permet de composer des menus équilibrés, variés, savoureux et nourrissants. Elle vous montre de quels aliments vous pouvez manger beaucoup et desquels moins fréquemment.

Mener une vie saine, c'est non seulement manger et boire de manière équilibrée, mais aussi prendre journallement du mouvement en plein air, s'assurer des moments de détente et renoncer à fumer.



# Pour le cerveau

## Nourrissez vos cellules grises

Notre cerveau ne peut rester performant à long terme que s'il est suffisamment approvisionné en énergie et en substances nutritives.

Nous avons besoin:

- d'assez de liquide, pour les fonctions cérébrales;
- de fruits et légumes aux couleurs vives, qui contiennent de précieux agents anti-stress;
- de produits à base de céréales complètes, qui nous fournissent des vitamines protégeant le système nerveux;
- de lait et de produits laitiers, qui fortifient notre ossature et notre système nerveux;
- de protéines, qui contribuent à la bonne transmission de l'information dans le cerveau.



Emballer le reste  
de la pomme  
dans du film  
plastique et l'em-  
porter de suite.

## Petits pains farcis au fromage

Pour 1 personne

- 1 petit pain complet
- 50g de fromage d'alpage coupé en petits dés
- 2 cs de séré
- $\frac{1}{4}$  de pomme coupé en petits dés
- Un peu de cumin haché ou moulu
- Sel, poivre du moulin

- 1 Couper le petit pain en deux horizontalement, sortir un peu de mie des deux moitiés.
- 2 Pour la farce, émietter finement la mie de pain et la mélanger avec le fromage, le séré, la pomme et les épices. Fourrer le petit pain avec la farce et replacer le chapeau.



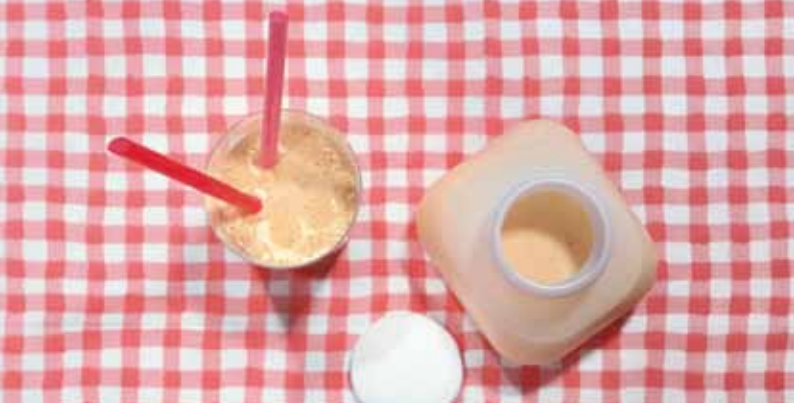
# Bien démarrer

## Pour bien démarrer la journée

À chacun sa manière d'attaquer la journée: les uns ne jurent que par un petit-déjeuner copieux, les autres ne peuvent rien manger au lever. Mais tôt ou tard, nous devons tous reconstituer nos réserves d'énergie qui se sont épuisées pendant la nuit. Le corps a besoin d'être ravitaillé pour être efficace durant la matinée. Sans cela, la concentration et les performances ne peuvent pas suivre.



Pour ceux qui boudent le petit-déjeuner: rechargez vos batteries avec un Latte macchiato ou un milk-shake.



Pour aller plus vite: cuire 3 portions de lentilles et les garder au réfrigérateur.

### Shake «turbo»

Pour un 1 verre ou une bouteille de 4 dl

- 3 cs de lentilles oranges, env. 40g
- 1 dl eau
- 1/2 orange (zeste et jus)
- 1 cc de sucre vanillé ou  
1/4 de gousse de vanille évidée
- 2 dl de lait
- 1–2 cs de miel

- 1 Mettre les lentilles dans l'eau et porter à ébullition, puis laisser mijoter à couvert env. 10 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 2 Mixer les lentilles et les autres ingrédients jusqu'à obtention d'une purée fine, sucrer. Le milk-shake à l'orange et aux lentilles se déguste frais ou peut être emporté dans une bouteille.



# Cure lactée

## Du lait pour rester svelte

Le lait et les produits laitiers nous fournissent de précieuses protéines et du calcium. Des études récentes montrent qu'ils peuvent nous aider ainsi à perdre du poids. Le calcium stimule en effet le catabolisme des graisses et les empêche de s'accumuler dans l'organisme. Il est par ailleurs capable de piéger dans l'intestin une certaine quantité de corps gras qui, dès lors, seront éliminés sans libérer d'énergie. Pour le plus grand bien de votre silhouette.

## 1, 2 ... 3 fois par jour

- 3 portions indispensables, par exemple 2 dl lait, 1 yogurt et 1 morceau de fromage.



Sauce: Bien mélanger en sauce 1–2 cc de pâte au curry rouge et 3–4 cs de crème fraîche.

## Boulettes de boulgour

Pour 1 personne

- 1 dl de bouillon de légumes
- 75 g de boulgour d'épeautre
- 50 g de cottage cheese
- 1 jaune d'œuf
- 3 cs de chapelure
- 2 cs d'herbes aromatiques, p.ex. du thym, du romarin hachés finement
- Un peu de paprika, poivre du moulin
- Chapelure pour paner, beurre à rôtir

- 1 Porter le bouillon de légumes à ébullition, ôter la casserole du feu. Ajouter le boulgour et le laisser gonfler 10 minutes à couvert jusqu'à ce qu'il ait absorbé tout le liquide.
- 2 Ajouter les autres ingrédients et poivrer. Avec les mains mouillées, former des boules, les rouler dans la chapelure et faire légèrement roussir dans le beurre à rôtir chaud.



## Les bons choix

### «Bonnes» graisses: sans crainte!

Notre corps a besoin d'hydrates de carbone, de protéines et de matière grasse. Notre corps étant incapable de les synthétiser, l'apport de certains acides gras est même vital. Ce qui fait grossir, ce n'est ni le beurre tartiné sur la tranche de pain ni l'huile de colza de la vinaigrette; ce sont les graisses cachées dans les aliments transformés (fritures, saucisses, pâtisseries, sauces et vinaigrettes toutes prêtes), et les sucreries.

### Sain et suisse

- Des produits sains et du terroir: prenez par jour 10 g de beurre pour vos tartines, 1 cuillère à soupe de beurre à rôti pour cuisiner et 1 cuillère à soupe d'huile de colza pour votre sauce à salade.

Le site [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) vous fournira de plus amples informations pour faire les bons choix pour ce qui concerne votre consommation de graisses.

### Où trouver les bonnes graisses?

- Privilégiez naturellement les graisses indigènes comme le beurre, le beurre à rôtir et l'huile de colza.
- Ne mangez ni trop, ni trop peu de matière grasse (env. 60–80 g par jour).
- Évitez les graisses cachées et solidifiées, que l'on trouve dans les aliments transformés. La liste des ingrédients indiquée sur l'emballage vous y aidera.
- Préférez les graisses cachées dans les aliments de base complets (1 verre de lait entier, 1 gobelet de yogourt, 1 morceau de fromage et 1 portion de viande, de volaille, d'œufs ou de poisson).



Regula Thut Borner,  
diététicienne dipl. ES/HES  
et Susann Wittenberg,  
nutritionniste B.Sc., Swissmilk

# Plus de lait?

## **Infotél alimentation**

Téléphone: 031 359 57 56

Courriel: [nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)

## **Le lait sur Internet**

Informations nutritionnelles, test du calcium,  
calculateur IMC, etc.

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

Brochures sur la nutrition

[www.swissmilk.ch/shop](http://www.swissmilk.ch/shop)

Banque de recettes illustrées avec plus de  
5000 recettes gratuites

[www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes)

Producteurs Suisses de Lait PSL  
Swissmilk  
Relations publiques  
Weststrasse 10  
Case postale  
3000 Berne 6

Téléfon 031 359 57 28

Fax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

