

L'assiette optimale – inspirée par l'idée de la „bentobox“ japonaise

Les bentoboxes du Japon servent à représenter de différents plats en forme de petites boîtes. Les composants individuels sont divisés par des parois de séparation. De cette manière les bentoboxes offrent la possibilité de conserver et de transporter beaucoup de petits aliments dans un seul récipient sans qu'ils se mélangent. Le nom se réfère au mode de la présentation et non pas à la sorte du repas.

Les boxes peuvent sembler très petites à première vue, dû au fait qu'on est souvent habitué à des récipients plus grands. Mais il ne faut pas se laisser tromper par cela: Une box pour un adulte devrait avoir une capacité en volume de 550 à 750ml pour une femme et de 800 à 1000ml pour un homme. Les soi-disants tupperware se prêtent très bien.

Les composants peuvent être combinés de la manière suivante:



Hydrates de carbone de haute qualité,
p.ex. du pain complet

Protéines,
p.ex. de la viande maigre, des œufs, du
fromage maigre ou du tofu

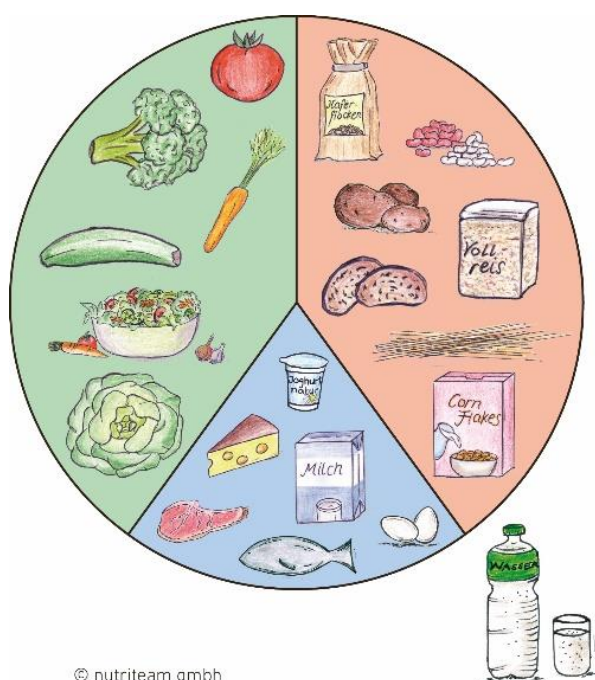
Légumes et fruits

En plus: **des huiles/graisses** de haute qualité
pour la préparation ou des noix pour compléter
un repas

Sur la page suivante vous trouvez de différents ingrédients pour les composants individuels. Avec ceux-là vous pouvez composer un repas équilibré.



Composants d'une bentobox



L'assiette optimale visualise de la façon la plus claire, comment une bentobox peut être composée d'une manière équilibrée.

Elle devrait toujours contenir une portion de légumes ou de fruits et aussi bien des protéines que des féculents. Ainsi tous les trois composants principaux seront représentés.

- Un féculent (pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses, etc.)
- Un aliment riche en protéines (poisson, viande, tofu, œufs, fromage, etc.)
- Une ou plusieurs sortes de légumes et de fruits (salade mêlée, carottes, tomates, champignons, fruits, etc.)
- Une ou plusieurs boissons.

Le choix des aliments pour la bentobox peut se faire à travers le modèle de l'assiette optimale:

Protéines
Viande séchée coupée fine
Poitrine de poulet ou de dinde grillée et coupée en tranches
Jambon cuit, maigre
Rôti maigre en tranches
Tofu fumé en dés
Truite fumée en morceaux
Salade de thon
Oeufs durs
Omelette froide en morceaux
Fromage de montagne ou d'alpage en morceaux
Salade de lentilles (ou de pois chiches)
Humus (pâte de pois chiches)
Fruits/Légumes
Légumes dans différentes couleurs, crus (ou blanchis), coupés en bâtonnets de 5cm.
Piments tricolores
Radis, radis rouges, carottes, mini tomates
Fruits de saison, pas trop juteux, coupés en morceaux ou des variantes pratiques comme les raisins, les pruneaux, les mirabelles ou les cerises.
Fruits secs, chips à la base de légumes

Hydrates de carbone de haute qualité
Tranches de pain complet (carrés de 5x5cm)
Pain de seigle «Pumpernickel» (carrés de 5x5cm)
Pain croquant complet ou de seigle
Crackers épicés complets (petite quantité)
Graisses de haute qualité
Olives
Noix, graines (comme pour un «topping» d'une salade)
Guacamole
Huiles de haute qualité (de colza ou d'olive)

