

## \* INTRODUCTION..... 6

|  |    |
|--|----|
| Pourquoi emmener son repas au travail?.....                              | 6  |
| Une <i>lunchbox</i> chaque jour, oui,<br>mais à quelques conditions..... | 8  |
| Du côté du matériel.....   | 10 |
| Quelques conseils « en vrac » pour finir.....                            | 14 |

## \* DES BASES SAINES..... 17

|   |    |
|---|----|
| Pain de mie facile au son d'avoine.....       | 19 |
| Pain de mie moelleux à la machine à pain..... | 20 |
| Pâte brisée des fainéants.....                | 22 |
| Pâte à wraps.....                             | 25 |
| Pains suédois très simplifiés.....            | 26 |
| Pâte à pizza ou à fougasse.....               | 28 |

## \* VITE FAIT, BIEN FAIT..... 31

|  |    |
|--|----|
| Sandwichs nordiques.....                             | 32 |
| Salade de riz « qui change ».....                    | 35 |
| Rillettes de saumon « terre et mer ».....            | 37 |
| Wraps végétariens.....                               | 38 |
| Wraps « gourmets ».....                              | 41 |
| Cookies-repas au chèvre et aux flocons d'avoine..... | 43 |
| Muffins au chèvre frais.....                         | 44 |
| Cake aux légumes bien protéiné.....                  | 46 |
| Tartines de « fromage » végétal.....                 | 48 |
| Croquettes végétariennes au kasha.....               | 51 |
| Salade « 12 minutes chrono ».....                    | 52 |
| <i>Detox-water</i> .....                             | 53 |

## \* PETITS PLATS FUTÉS..... 55

|  |    |
|--|----|
| À partir d'un poulet rôti.....                           | 56 |
| Chili-con-poulet.....                                    | 57 |
| Salade César (ou presque).....                           | 59 |
| Pizza-repas à la ratatouille et au poulet rôti.....      | 60 |
| À partir d'un pot-au-feu<br>(ou d'une poule au pot)..... | 62 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Aspic de bœuf aux légumes.....        | 63 |
| Salade de pot-au-feu.....             | 65 |
| Bouillon chaud aux nouilles soba..... | 67 |

### À partir d'un rôti cuit au bouillon (comme un jambon)..... 68

|  |    |
|--|----|
| <i>Pasta-box</i> au rôti, gouda et légumes-racine..... | 69 |
| « Jambon-beurre » revisité.....                        | 70 |

### À partir d'un wok de légumes verts..... 72

|   |    |
|---|----|
| Flamiche sans pâte au tofu fumé.....      | 73 |
| Terrine légère de poulet et poireaux..... | 75 |
| Crumble aux courgettes.....               | 77 |

|   |    |
|---|----|
| La tourte la plus simple du monde.....  | 78 |
| « Pissaladière » aux légumes verts..... | 81 |

### À partir d'une mitonnée de lentilles..... 82

|  |    |
|--|----|
| Salade de lentilles améliorée.....           | 83 |
| Pâté de lentilles à la noisette grillée..... | 84 |

### À partir d'une casserole de pois chiches ou de haricots..... 86

|   |    |
|---|----|
| Houmous et compagnie.....                   | 87 |
| Salade végétarienne de haricots blancs..... | 88 |

### À partir d'une céréale..... 90

|   |    |
|---|----|
| Mijoté d'avoine aux champignons.....            | 91 |
| Nicoise de petit épeautre <i>in a jar</i> ..... | 93 |
| Salade d'orge à la feta et aux aubergines.....  | 95 |

### À partir d'une piperade (ou d'une ratatouille)..... 96

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <i>Frittata</i> végétarienne.....  | 97 |
| Gros chausson façon basquaise..... | 98 |

## \* GOÛTERS NOMADES..... 101

|   |     |
|---|-----|
| Les cookies les plus simples du monde!..... | 103 |
| Le petit bocal qui fait du bien.....        | 105 |
| Mugcakes au chocolat.....                   | 106 |
| Mini-cakes aux fruits séchés.....           | 108 |
| Madeleines au yaourt.....                   | 111 |

## \* ANNEXES..... 113

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Bonnes adresses.....       | 114 |
| Index des ingrédients..... | 116 |