

Pas d'arachides dans la boîte à lunch!

Il peut être délicat de préparer des lunches sans arachides. Voici quelques suggestions de lunches faciles et amusants, à manger froids – parfaits pour la boîte à lunch!

- Reste de quésadilla au fromage et aux haricots noirs; lait, banane.
- Salade de pâtes avec jambon, fromage et légumes; coupe de fruits.
- Craquelins de blé complet « sans arachides »; viande maigre, fromage et raisins.
- Œuf dur écalé; bannique; légumes et trempette.
- Salade aux œufs enroulés dans une feuille de laitue; bretzels et yogourt à boire.
- Pizza aux légumes sur pain pita; un biscuit maison aux flocons d'avoine « sans arachides » et boisson au soja.
- Sandwich au beurre de soja et à la gelée sur du pain de blé complet; lait et tranches de melon.
- Fromage cottage; gressins et fraises.
- Houmous et croustilles de pita; bâtonnets de légumes et pouding au lait.
- Roulé de dinde, laitue et fromage à la crème; yogourt et pomme.
- Pain pita farci à la salade de thon; bâtonnets de carotte et lait au chocolat.
- Bagel au blé complet, fromage à la crème et tranches de concombre; cubes de fromage et tomates cerises.
- Muffin maison « sans arachides »; bâtonnet de fromage et bleuets.



Bouchées d'énergie sans cuisson

Ingrédients

- 1 t. flocons d'avoine
- 1/2 t. succédané de beurre d'arachide (beurre de soja ou de tournesol)
- 1/2 t. graines de lin moulues
- 1/2 t. pépites de chocolat
- 1/3 t. miel
- 1 c. thé extrait de vanille

Étapes

1. Combiner tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger.
2. Faire des petites boules de 1 pouce.
3. Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 1 semaine ou au congélateur pendant 2-3 mois.



Recette adaptée de :
<http://www.nutritionrx.ca/energy-bites-no-bake/>

Qu'est-ce qui peut remplacer le beurre d'arachides?

On peut remplacer le beurre d'arachides par des tartinades ne contenant pas d'arachides et ressemblant au beurre d'arachide, par l'apparence et le goût. Au lieu d'arachide, elles contiennent du soja grillé, des pois bruns, ou des graines de tournesol ou de citrouille. On appelle ça du beurre de soja, de pois et de tournesol.



Références :

Saine alimentation Ontario. (2015). Collations et boîtes à lunch sans arachides. Consulté à :

[https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-\(allergies-intolerances\)/Collations-et-boites-a-lunch-sans-arachides](https://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Sensibilite-a-certains-aliments-(allergies-intolerances)/Collations-et-boites-a-lunch-sans-arachides)