

SANDWICHS RESSOURÇANTS POUR LA CANTINE



Souvent les parents demandent: "Mais que puis-je bien préparer d'autre pour la cantine des petits que des sandwiches jambon ou fromage?" Voici quelques idées pour éveiller votre créativité tout en ne démarquant pas les enfants par rapport à leurs pairs ni... leurs pères.

Certains de nos petits déjeuneraient d'excellents casse-croûtes différents, comme une Crème Budwig, tout simplement, tant ils sont nutritifs. Votre enfant pourrait pourtant ne pas aimer se démarquer par rapport à ses camarades et vouloir sortir de son cartable un casse-croûte "normalisé". La plupart de nos petits déjeuners apportent tous les nutriments voulus, dans la qualité voulue pour un pique-nique si vous les choisissez dans nos versions salées.

Voyons ce que l'on pourrait imaginer dans la **gamme consensuelle**.

La solution la plus simple, celle à laquelle on ne pense pas tant elle est évidente, serait de composer le casse-croûte selon les desiderata du petit en choisissant tous les ingrédients en version ressourçante. Il veut un sandwich jambon/fromage sans crudités? Qu'à cela ne tienne, du tout bon pain bio avec du beurre de lait cru ou de la Mayo maison (si pas du Ketchup maison!), du jambon de porc heureux et du fromage de lait cru composeront un sandwich ressourçant. Le sandwich au fromage ou au jambon n'a en soi rien de dommageable, sauf s'il s'agit de fromage fondu ou de plastipâté de jambon

- Je trouve plus équilibré de beurrer ce sandwich de *Houmous* maison, ou de toute Légumaise à ma façon. Les légumes ne se voient pas, le petit est content.
- J'ajoute aussi parfois une petite touche légère de graines germées sur le beurre ou le Houmous. Discret aussi.
- Préparez dans un bol un *Fromage frais aux petits radis* ou à tout autre garniture salée (*Tartine printanière*). Emballez le pain

séparément, les petits y tremperont leur pain car, tartiné dès le matin, le fromage frais l'aurait détrempé. Quand c'est possible et accepté, on peut mouliner du persil frais dans le fromage: le persil est une excellente source de fer, de potassium, de bêta-carotène et de vitamine C.

- Garnissez une tartine d'une omelette ou d'*Œufs brouillés* dans lesquels vous aurez ajouté lors de la cuisson des petits légumes de saison et un peu de parmesan.

Si, en revanche, le petit a des envies de **pique-nique plus fantaisiste** et que vous souhaitez orienter ses plats vers le plus **végé**, créons à partir de ce qui suit. Je joue le jeu du sans-gluten-sans-laitages ici. Il est possible d'offrir des *Sandwichs Ressourçants* dans cette gamme.

- Tartinez une galette de riz de pâte de pois chiches (le *Houmous*) et garnissez de crudités en lamelles.
- Farcissez une pitta grillée ou garnissez une *Biscotte d'Avoine* de dés d'avocat, de tomates et de lanières de laitue. Agrémentez, lors de la dégustation, d'une *Sauce Vitalité* (à base de graine de tournesol et de curry doux).
- Farcissez une pitta grillée ou garnissez votre *Pain de Maïs* de Falafels, de chou blanc émincé, de carottes râpées et nappez de *Vinaigrette* maison.
- Garnissez quelques biscottes de Pain des Fleurs d'avocat écrasé (ou de *Guacamole*), garnissez de graines germées et de rondelles de tomates ou de concombres. Choisissez en particulier les graines germées d'alfalfa, plus douces aux petits palais
- Composez un sandwich en le beurrant de tahin, en le garnissant de laitue et de tomates mûres en rondelles surmontées de chèvre frais, d'une sardine en boîte ou de *Caviar d'Algues*.