

# Le thermos : un must!

## Pour une période de repas plus zen...

### L'utilisation du contenant thermos comporte de multiples avantages:

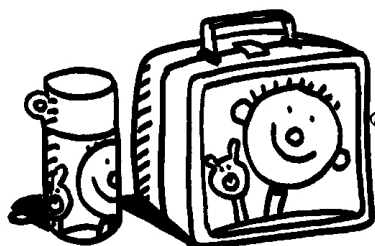
Amélioration de la variété des lunches

Repas servis à la bonne température

Élimination du temps d'attente au micro-ondes donc plus de temps pour manger

## Choisir le bon thermos

Mieux vaut choisir un modèle à revêtement en inox à large ouverture. Les modèles dont l'intérieur est en plastique conservent moins bien la chaleur. Assurez-vous également de retrouver la mention «double paroi à isolation sous vide»



## Guide de l'utilisateur pour un repas parfait

### Le matin avant de remplir la boîte à lunch

1. Préchauffer le Thermos en le remplissant d'eau bouillante et laisser le couvercle fermer pour 10 minutes.
2. Pendant ce temps, réchauffer le repas pour qu'il soit au point d'ébullition. C'est-à-dire pour qu'il soit trop chaud pour être consommé immédiatement.
3. Vider l'eau du Thermos.
4. Mettre le repas dans le Thermos et refermer.

### Le midi, avant de manger le repas

1. Mélanger le contenu.
2. Déguster.



Inscrire le nom de l'enfant au marqueur permanent sur le Thermos augmente les chances qu'il revienne au bercail!

## Les tops...

Potages et soupes

Pâtes avec sauce

Mijotés (pot-au-feu, fricassée, ragoût, etc.)

Chili con carne

Sauce au poulet, aux œufs ou au saumon (type vol-au-vent)

Currys

(plats indiens en sauce)

Pâté chinois

## et les flops

Poisson

Sautés de légumes

Riz

Viandes grillées

Légumes vapeur

## Entretien et entreposage

Pour assurer une bonne salubrité, il faut laver le Thermos chaque jour à l'eau savonneuse.

La plupart des Thermos ne vont pas au lave-vaisselle.

Lorsque nécessaire, faire tremper dans l'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de sodium (soda, petite vache) pour éliminer les odeurs imprégnées.

Ranger le Thermos ouvert.



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

«Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux» est une initiative de l'AQGS rendue possible grâce au soutien financier de Québec en Forme.



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec





ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER

## Recettes pour le Thermos

Pâtés chinois individuels, parfaits pour la boîte à lunch

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/pates-chinois-individuels-parfaits-pour-la-boite-a-lunch>

Boulettes de tofu pizza

<http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/boulettes-de-tofu-pizza-208354>

Couscous minute à l'edamame

<http://yoopa.ca/alimentation/idees-repas/3-idees-de-repas-pour-le-thermos-des-enfants>

### Soupes

Velouté de carottes et de courges

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/veloute-de-carotte-et-courge>

Soupe aux légumes et à l'orge

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/soupe-aux-legumes-et-a-lorge>

Soupe aux lentilles rouges où tout cuit dans le thermos

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3739-soupe-aux-lentilles-rouges-ou-tout-cuit-dans-le-thermos->

Soupe aux saveurs de hamburger

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3512-soupe-aux-saveurs-de-hamburger>

Soupe au poulet et riz

<http://noovo.ca/articles/recettes-parfaites-pour-les-thermos>

Soupe-repas asiatique aux pois chiches

<http://yoopa.ca/alimentation/idees-repas/3-idees-de-repas-pour-le-thermos-des-enfants>

Soupe-repas à l'asiatique (dans un thermos)

<http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/48/soupe-repas-a-l-asiatique-dans-un-thermos>

Soupe ramen au porc haché et aux crevettes

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6121-soupe-ramen-au-porc-hache-et-aux-crevettes>



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER

## Chili

Le chili de Elsi

<http://wikibouffe.iga.net/recettes/repertoire/le-chili-de-elsi>

## Pâtes

Nouilles au bœuf

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/4704-nouilles-au-boeuf>

Gratin de macaroni à la purée de carotte

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/3524-gratin-de-macaroni-a-la-puree-de-carotte>

Macaroni sauté au poulet

<http://noovo.ca/articles/recettes-parfaites-pour-les-thermos>

Rigatonis au pesto et Parmesan (dans une seule casserole!)

<http://yoopa.ca/alimentation/idees-repas/3-idees-de-repas-pour-le-thermos-des-enfants>

## Recettes suggérées par le CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Boulettes de bœuf moutarde et miel

<http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/soupers-de-semaine/boulettes-de-boeuf-moutarde-et-miel/>

Poulet crémeux

<http://enfantsquebec.com/2013/07/05/poulet-cremeux/>

Soupe lentilles et lait de coco

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/336-soupe-aux-lentilles-rouges-a-l-indienne>