

# Bentô crème lentilles corail cacahuètes, pâtes complètes et endive



On n'a jamais assez d'idées pour remplir sa **lunchbox** ou son **bentô**. Aujourd'hui, je vous propose une recette en mode « no-meat » mais qui permet de tenir jusqu'au soir =) Idéal aussi pour les sportifs qui ne mangent pas de viande.

**Ingrédients pour 1 personne (1 bentô) :** 1 endive crue – 1/2 CUP de Mezze Maniche Rigate complètes cuites (ou environ 50g) – Quelques feuilles de sucrine – 1/2 citron vert – 1cc de ciboulette émincée – 1cc de feuilles de coriandre émincées – 3CS de crème de lentilles corail cacahuètes – 1CS d'huile d'olive.

Dans votre bentô, disposez votre crème de lentilles corail sur les 2/3 de la boîte.

Plantez vos Mezze cuites sur la crème de façon à tout couvrir.

Coupez l'endive en 2, salez et poivrez l'intérieur.

Placez-la dans le bentô où il n'y a pas de crème de lentilles.

Coupez une rondelle de citron pour disposer sur les Mezze. Récupérez le zeste et le jus du reste.

Sur l'ensemble, parsemez la ciboulette et la coriandre émincée. Salez et poivrez.

Versez l'huile d'olive et le jus de citron.

Terminez par le zeste de citron vert et quelques grains de sésames noir et doré.

Et voilà, votre déjeuner sur le pouce est prêt pour être mis dans votre sac !

---

## Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

**Ingrédients 1 bagel** : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l'aide d'un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d'avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l'oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez à la fourchette les morceaux d'avocat.

Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.

Accompagnez ce bentô d'une compote et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !

---

# Onigiri au boursin

Au déjeuner, j'aime apporter mes repas. Mais pour éviter le gaspillage, je transforme mes restes. Du coup la France rencontre le Japon avec combinaison de fromage frais et d'Onigiri. Facile à faire et à manger. On se cale un peu de sauce soja à côté pour éviter que ce soit trop sec ☐

**Pour 2 onigiri** : 4CS de riz vinaigré (vos restes de livraison de sushi, c'est très bien) – 4cc de boursin ail & fines herbes (ou équivalent).

Vous allez voir, c'est aussi rapide que simple. Personnellement j'utilise des moules à Onigiri traditionnels, c'est ENCORE plus simple. On peut en trouver [ici](#) ou [ici](#).

Dans chaque partie du moule, on place 1CS de riz vinaigré froid.

Au centre, on place 2cc de boursin sur chaque partie, puis on recouvre avec le riz restant (1CS par côté). On appuie bien avec le couvercle du moule.

On démoule, et HOP !! C'est prêt. Je vous l'avais dit. ULTRA simple =)

---

## LunchBox #4 : Taboulé complet

# **& avocat**

Voici une nouvelle lunchbox à vous préparer pour vos midis au bureau ! Simple et complète je vous propose un taboulé avec de la semoule complet et un bel avocat... Un peu de citron, une bonne huile d'olive et le tour est joué !

Pour 3 déjeuners : 400g de couscous complet de blé cuit – 1 grosse tomate cœur de bœuf – 1 mini concombre – 3 sucrones – 1,5 avocat – 3 CS d'huile d'olive vierge de bonne qualité – 3 CS de jus de citron – Sel/Poivre.

Lavez tous vos légumes. Dans un grand saladier placez la tomate coupée en petits cubes ainsi que le concombre. Mélangez. Emincez maintenant les sucrones et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez.

Ajoutez enfin le couscous et mélangez. Salez et poivrez à votre convenance.

Dans un bol préparez la sauce : mélangez l'huile et le citron. Couvrez le taboulé et remuez bien pour que la sauce aille partout. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Divisez en 3 portions dans des lunchbox et placez dessus un 1/2 avocat coupé en tranche.

Vous pouvez accompagner ce taboulé avec une soupe (chaude ou froide selon la saison)

---

## **Lunchbox #3**

Encore une fois, je vais manger à mon bureau. Mais l'ennui n'est pas au RdV avec ma lunchbox de ce midi. Un astucieux

assemblage de reste de placard et l'affaire est faite ! Des couleurs, du goût et du volume. De quoi déguster vos collègues d'aller manger à la cantine !

Ma LunchBox #3 est composée de :

– Salade de pousses d'épinard fraîches, tomates pigeons et une sauce à base de vinaigre de pulpe de tomate

– Rillettes de thon maison à l'avocat et tartine de pain complet

Pour la salade, rien de plus simple. Lavez et coupez vos petites tomates en deux. Disposez-les sur un lit de pousses d'épinard.

Pour les rillettes, évidez la moitié d'un avocat dans un bol et écrasez-le. Ajoutez 2 portions de fromage frais à 8%. Écrasez, mélangez. Assaisonnez avec du sel, poivre et une pointe de jus de citron. Égouttez une petite boîte de thon (gardez le jus si vous avez des chats ^^). Ajoutez-le à la purée d'avocat. Mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Composez votre lunchbox, en mettant vos rillettes maison dans un ramequin.

J'ai complété mon déjeuner avec un yaourt nature et une pomme !

Bon appétit !

---

# Lunchbox#2 : coleslaw light

Étant donné que je suis dans ma phase lunchbox pour les midis, je vais vous parler de celle de ce midi. Hier soir, malgré la fatigue j'ai décidé de continuer à me faire à manger pour le lendemain midi. J'ai donc fouillé mon frigo : Chou chinois, carottes, oignons nouveaux... BAM ! Bien-sur, je vais faire un coleslaw !!

**Pour 2 personnes** : 130g de chou chinois – 2 carottes moyennes – 1 oignon nouveau et sa cive – 3CS de fromage blanc 0% – 1,5CS de mayonnaise légère (ici bénédicte 10%) – Sel – Poivre – 1CS de jus de citron.

Commencez par laver votre chou, puis émincez-le finement. Réservez dans un grand saladier.

Rincez vos carottes, épluchez-les puis râpez-les. Ajoutez au saladier.

Séparez la cive du bulbe de l'oignon. Émincez l'oignon et la cive (gardez-en un peu pour la déco). Ajoutez l'oignon dans le saladier. Remuez une le fois.

Ajoutez le citron, le sel et le poivre. Remuez.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc et la mayonnaise. Ajoutez dans le saladier. Mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement.

Placez la quantité de coleslaw voulu dans votre lunch box, ajoutez le restant de la cive.

Personnellement, j'ai complété avec un reste de poivrons cuits au bouillon et du surimi. Dans mon panier repas, j'ai aussi ajouté un petit pain, un yaourt et une banane ! Bonne lunch box !