

Les contenants isothermes vous permettent de manger de bons repas chauds!

Quelques critères de sélection

- Les contenants dont l'extérieur est en acier inoxydable sont plus efficaces.
- Les contenants à moindre prix, par exemple ceux faits de matière plastique, n'assurent pas la préservation de la chaleur au-delà de cinq heures.

Pour bien profiter des avantages de ces contenants

- Assurez-vous que le contenant est propre.
- Réchauffez-le en y versant de l'eau bouillante; couvrez-le et attendez une dizaine de minutes. Videz l'eau juste avant d'y verser vos aliments.
- Chauffez les aliments à y placer.
- Assurez-vous que les aliments sont bouillants ou ont atteint 80°C.
- Dans votre sac, évitez de placer le contenant isotherme près d'aliments congelés ou d'un bloc réfrigérant.
- Au moment de consommer, remuez le contenu pour bien répartir la chaleur.
- Nettoyez soigneusement le contenant après chaque usage et rangez-le sans le couvrir.

Choisissez bien vos aliments!

Certains repas s'y prêtent bien...

- Les mets en sauce : bouilli, ragoût, chili, spaghetti, pâtes alimentaires garnies de sauce, fricassée, hachis, risotto, sauté, etc.
- Les soupes : en entrée ou en repas.

... d'autres sont déconseillés!

- Mets plus secs : pizza, quiche, riz au poulet, etc.
- Mets se déformant dans le contenant rond : pâté à la viande, tourtière, etc.
- Aliments plus fragiles : poisson, légumes à la vapeur.



 Suivez-nous sur Facebook!



L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé regroupe la Ville de Sherbrooke, le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé des jeunes Sherbrookois de 17 ans et moins, par la concertation des initiatives en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir l'Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information, visitez bougerjenmange.ca

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation VITAE du CSSS-IUGS et des Caisses Desjardins de Sherbrooke.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014
ISBN : 978-2-924330-19-7 (version imprimée)
ISBN : 978-2-924330-20-3 (version PDF)

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document sont autorisées pourvu que la source soit mentionnée. Toute reproduction et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations des documents doivent faire l'objet d'une entente avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé.


Québec
EN FORME


FONDATION
vitæ
FOUNDATION
Centre de santé et de services sociaux -
Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke



Les contenants isothermes

Pour des repas faits maison qui restent chauds jusqu'au dîner!





Quelques bons choix de contenants isothermes

Présentés en commençant par les meilleurs rapports qualité-prix

| Marque | Prix* | Description |
|-----------|-------|--|
| Stanley | 28 \$ | <ul style="list-style-type: none"> • 500 ml • Acier inoxydable • Tasse à double paroi • Bouchon avec joint de silicone • Garantie à vie |
| Thermos | 30 \$ | <ul style="list-style-type: none"> • 470 ml • Acier inoxydable • Tasse à double paroi • Bouchon avec joint en silicone |
| Arcosteel | 25 \$ | <ul style="list-style-type: none"> • 750 ml • Acier inoxydable • Tasse à double paroi • Bouchon étanche |
| Thermos | 40 \$ | <ul style="list-style-type: none"> • 750 ml • Acier inoxydable • Poignée • Simple bouchon |
| Thermos | 20 \$ | <ul style="list-style-type: none"> • 500 ml • Acier inoxydable • Isolation à double paroi • Cuillère incluse à l'intérieur |
| Thermos | 26 \$ | <ul style="list-style-type: none"> • 290 ml • Acier inoxydable • Simple bouchon |

* Les prix sont donnés à titre indicatif et peuvent varier d'un détaillant à l'autre.

Quelques bonnes recettes

Soupe aux lentilles et au riz

Ingrédients

- 2 oignons moyens hachés finement
- 30 ml d'huile végétale (2 c. à s.)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 carottes moyennes tranchées
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 de poudre de cari (1 c. à s.)
- 15 ml de lait (2 tasses)
- 500 ml de bouillon de poulet (10 tasses)
- 2,5 l de lentilles vertes (2 tasses)
- 500 ml feuille de laurier
- 1 sel
- 125 ml de riz brun (1/2 tasse)
- 300 g d'épinards hachés (1 sac de 10 oz)

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire dorer les oignons dans l'huile à feu moyen en brassant souvent.
2. Ajouter l'ail, les carottes, le céleri et la poudre de cari. Cuire en brassant pour bien enrober d'huile.
3. Ajouter le lait, le bouillon de poulet, les lentilles et la feuille de laurier.
4. Laisser mijoter 45 minutes partiellement couvert.
5. Ajouter le riz, saler et continuer la cuisson 45 minutes.
6. Ajouter les épinards, cuire jusqu'à ce que les épinards soient chauds.

6 portions



Sauté de poulet et de légumes

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet désossées
- 60 ml de sauce soya (1/4 tasse)
- 80 ml de jus d'orange (1/3 tasse)
- 30 ml de miel (2 c. à s.)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 30 ml d'huile végétale (2 c. à s.)
- 1 oignon blanc en gros morceaux
- 250 ml de fleurettes de brocoli (1 tasse)
- 2 poivrons coupés en lanières

Préparation

1. Couper les poitrines de poulet en lanières; les mélanger avec 45 ml (3 c. à s.) de sauce soya, 45 ml (3 c. à s.) de jus d'orange, le miel et l'ail. Réfrigérer 1 heure. Égoutter.
2. Dans une grande poêle ou un wok, chauffer la moitié de l'huile et faire revenir le poulet 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirer et réserver.
3. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile et cuire l'oignon et le brocoli 2 minutes.
4. Ajouter le poulet, les poivrons et le reste de la sauce soya et du jus d'orange.
5. Chauffer 6 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.

4 portions



Chili tex-mex

Ingrédients

- 30 ml d'huile d'olive (2 c. à s.)
- 2 oignons hachés
- 500 g de bœuf haché très maigre (1 lb)
- 1 poivron rouge en dés
- 1 poivron jaune en dés
- 4 tomates en dés
- 1 boîte de haricots blancs, rincés et égouttés (540 ml)
- 1 boîte de maïs en grains, rincé et égoutté (341 ml)
- 1 sachet d'assaisonnements à chili d'ail haché (1 c. à s.)
- 15 ml de bouillon de bœuf (1 tasse)
- 250 ml de sauce tomate (1 1/2 tasse)
- 375 ml sel, au goût
- 4 pitas

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et faire dorer les oignons et la viande.
2. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception des pitas.
3. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu moyen, en remuant de temps à autre.
4. Couper les pitas en quatre et les faire griller légèrement au four.
5. Accompagner le chili des pitas.

4 portions

