

C'est quoi, le pique-nique idéal?



Féculeux, légumes et protéines, une diététicienne explique les bons gestes

MIAM. Pour Laurence Margot, diététicienne diplômée, les mêmes recommandations s'appliquent lors du slowUp que lors d'une journée normale. Chacun pensera donc à emporter un repas composé de farineux (pain, riz, pâtes) pour caler l'estomac et apporter de l'énergie, d'une portion de protéines (viande, poulet, jambon, poisson, œufs, tofu) pour conserver les

muscles et de fruits ou légumes. Dans le cadre d'un pique-nique, Laurence Margot propose deux menus pratiques et faciles.

1. La salade composée. Pratique à emporter dans un sac à dos: une salade de pâtes avec du jambon. On y ajoute un poivron et des cornichons pour donner de la couleur et assurer un apport en légumes. Ceux qui préfèrent le riz le mé-

langeront à du thon et à une belle tomate coupée en dés.

2. Le sandwich. Vite fait et déclinable selon l'envie, ce repas se mange n'importe où. On choisit de préférence un pain complet; il cale mieux et la sensation de satiété dure plus longtemps. Mais plutôt que de céder aux sirènes du sandwich industriel, riche en mayo, rien ne vaut la création maison. Pour la garniture, on oublie le traditionnel jambon-fromage et on tente des sandwiches plus originaux. Ainsi, rosbif, filet de truite, saumon fumé, œufs durs ou fromage de chèvre

se laissent très bien apprêter. En revanche, la feuille de salade glissée entre les deux tranches de pain ne suffit de loin pas à couvrir les besoins quotidiens en légumes. C'est pourquoi quelques légumes coupés en bâtonnets et glissés dans un sachet font parfaitement l'affaire. «Si on prend le temps de préparer le repas ensemble et de le manger en famille, l'acceptation de ces légumes auprès des enfants est très bonne», explique Laurence Margot. Alors, on s'assied et on profite.

RÈGLE N° 1: BIEN S'HYDRATER

Lors d'une journée comme le slowUp, il ne faut pas oublier de boire régulièrement. Mais pas n'importe quoi. On dit non aux sodas (décidément trop sucrés et qui n'apaisent pas vraiment la soif) et on privilégie les eaux (avec ou sans gaz), les eaux aromatisées (là aussi, gare au sucre, on prend le temps de déchiffrer les étiquettes pour débusquer les vilains produits cachés), les jus de fruits ou de légumes ainsi que les smoothies.



«Manger un plat à l'emporter ne signifie pas manger n'importe quoi»

LE BON PLAN. Après le succès des menus Fourchette verte, qui garantissent des repas équilibrés dans les restaurants et cafétérias, le concept a été élargi aux take-away et aux manifestations d'une journée. C'est ainsi que le label D-li vert a vu le jour en 2008. «Ce n'est pas parce qu'on mange un plat à l'emporter qu'on doit manger n'importe quoi», explique Laurence Margot, diététicienne pour D-li vert. Cette année, le slowUp de la vallée de Joux a encouragé les nombreux stands qui jalonnent les 23 kilomètres du parcours à proposer des menus équilibrés avec l'aide de D-li vert. Pour pouvoir prétendre au label, plusieurs critères bien précis doivent être remplis: des légumes en quantité suffisante



(120 grammes), une portion de protéines (viande, poisson, fromage, légumineuses ou œufs), des farineux à discrétion et enfin une boisson non sucrée comprise dans le prix (dans le cadre du slowUp, ce sera un verre d'eau dans un gobelet).

A la vallée de Joux, seuls deux stands ont obtenu le label tant convoité. Suivez le guide pour manger équilibré et à prix doux pour toute la famille.

LA SOCIÉTÉ DE GYM DU LIEU: SPAGHETTIS BOLOGNAISE

«Nous voulions proposer un menu équilibré, mais c'était une contrainte pour nous car nous sommes situés au milieu du village. Nous ne pouvons donc pas transporter un frigo à notre stand», explique Sylvie Aubert, présidente de la Société de gymnastique. Mais, en regardant les critères de D-li vert, la Combière a remarqué qu'un plat déjà au menu depuis quelques années pouvait répondre aux critères pour être labélisé: les spaghettis bolognaise. «Il y a des pâtes, de la viande mais aussi beaucoup de légumes dans la sauce», détaille-t-elle. Prix: 8 francs l'assiette (5 francs/enfant)



LE TRAITEUR AU BRASSUS: LES NOUILLES CHINOISES

«Depuis le début, j'ai été intéressé par le projet de D-li vert», explique Jean-Paul Lavorel, de Lavorel Traiteur au Brassus. J'ai rencontré la diététicienne du label et nous avons remarqué ensemble que le plat de nouilles chinoises que nous proposons depuis les débuts du slowUp pouvait parfaitement convenir à condition de lui apporter quelques menus changements. En effet, des pâtes, du poulet et des légumes en suffisance constituent un menu parfaitement équilibré. Et le verre d'eau est gracieusement offert avec la commande. Prix: 14 francs l'assiette (8 francs/enfant)