

# LUNCH

## Le thermos



On privilégie l'utilisation d'un thermos pour gagner du temps aux repas.

1. **Remplissez le thermos d'eau bouillante**, refermez le couvercle et attendez **10-15 minutes**.
2. **Chauffez le repas** à une température plus élevée.
3. **Retirez l'eau** et mettez le repas dans le thermos.



- Au besoin, faites des tests avant pour voir si le tout reste au chaud.
- Évitez, si possible, de mettre à côté d'un bloc réfrigérant.

## Des idées de repas



- Soupe-repas (soupe aux légumineuses, soupe au poulet et légumes).
- Pâtes variées (spaghetti, macaroni, lasagne, orzo, etc.).
- Sauté de légumes (avec tofu ou poulet, etc.)
- Repas (mijoté de poulet aux légumes ou un chili végétarien).



Préférez les repas avec une sauce ou les soupes.

## Recettes

- 10 soupers à doubler pour mettre dans le thermos
- 10 recettes testées et approuvées pour le thermos

