

**Un petit os à ronger sur le sujet de la cantine.** La tentation est d'en faire trop pour le pique-nique de nos petits et d'étaler, en couche épaisse, notre belle créativité ou notre trop bonne conscience. Seulement voilà : les enfants apprécient-ils tous vraiment de se démarquer du groupe par une jolie petite salade, un peu insolite tout de même, face aux indémodables petits pains mous du reste de la communauté scolaire ? En outre, il nous faut être un tant soit pragmatiques, car notre bonne volonté « santé » ne devrait pas susciter une surcharge de travail aux enseignants à midi. Il faut peut-être transiger : après tout, nous ne parlons que de quatre repas sur vingt et un par semaine. Le jeu en vaut-il la chandelle ? Selon les surveillants, les enfants sont si excités et si bavards à midi que, pendant ce laps de temps, il leur faut les aliments les plus faciles à manger.

Dans mes autres tomes, vous trouverez une longue liste d'idées de salades de toutes saisons dans mes autres tomes. Ajoutez l'un ou l'autre élément pour les transformer en casse-croûte : des protéines\* animales ou végétales (œufs ou croquettes de lentilles), ou des farineux (du riz, du quinoa, des pommes de terre...). C'est en hiver qu'on manque parfois d'inspiration. Je décline sans gluten et en version hiver deux salades au dernier chapitre : la *Salade au thon et aux œufs* (p. 109) ou la *Salade végétale de quinoa pour un pique-nique* (p. 111). Elles sont deux variantes d'une même base de légumes.

Note de bon sens. Les salades contenant des protéines animales fragiles comme du poisson, du poulet ou de la viande crue devraient dans l'idéal être gardées au réfrigérateur. Faites-vous partie des privilégiés dont l'école met à disposition de chaque classe un frigidaire ? Si ce n'est pas le cas, pas de souci. Ajoutez simplement des viandes cuites.

### **Collations 10h - 16h30**

Comment remplacer les barres chocolatées, les glaces, les gaufres, les chips ou le coca de la collation ? Si vous voulez rester dans la même ambiance sursucriée et sursalée, réalisez cette prouesse d'en trouver des marques répondant aux critères *Mes nerfs en paix*.

C'est si difficile qu'on choisit bio, pour faire simple. Ceci dit, présenter à votre fiston du coca bio — ça existe ! — est une prescription d'échec, car il y manque tout ce que le petit y recherche (l'hyperacidité, le choc des additifs).

Je préfère me poser la question de la justesse de la collation. Pourquoi manger si souvent, si ce n'est une assuétude aux sucres ou au sel ? Ou un signe de carences en neuromédiateurs ? Ou la conséquence du fait que le repas précédent a été bâclé, mal-nourrissant ?

Si la collation est indispensable, optez pour la version salée/protéinée. Au retour de l'école, affamé, le petit sera enchanté de recevoir un bol de délicieux potage avec une bonne tartine beurrée. S'il reste à l'école et accepte de se démarquer de ses camarades, que dites-vous de mettre dans son cartable l'équivalent du pique-nique de midi, en quantité restreinte ? Nous nous sommes habitués à penser « sucré » pour les collations. C'est une erreur au plan nutritionnel, surtout pour un enfant fragile. Mais les petits y sont si habitués que j'ai prévu quelques recettes faciles de collations sucrées sans additifs pour les débutants de douceurs : *Flan (œufs au lait)*, *Gaufrettes à la cannelle*, *Gaufres de Bruxelles*, *Gaufres de Liège*, *Langues de chat*, *Madeleines* ou *Quatre-quart*, *Muffins*, *Sablés*, *Speculoos (sans œufs)*.

Ces recettes sont résumées dans la partie ad hoc de *Canaris de la modernité* (pages 110 et suivantes de l'édition 2014) et dans le livret reprenant toutes mes recettes (à télécharger du site, pour tablette, PC/Mac ou liseuse). Vous ne cuisinez pas encore avec aisance et les résumés ne suffisent pas ? Dans *Desserts Ressourçants en Famille*, je décline en version ressourçante et sans additif toute la gamme de base des desserts de nos contrées. Les recettes y sont clairement exposées pour des débutants.

Si les desserts ne sont pas triquotidiens, s'ils sont confectionnés à base d'aliments autorisés dans le programme, s'ils sont consommés en fin d'un repas complet, ils ne sont pas le démon qu'on dénonce généralement (sauf pour les colopathes/dysbiotiques et les hypoglycémiques).

C'est pour m'aligner sur la diététique classique que je cite ici les cas de collations. Elles sont nécessaires lorsque le repas précédent a été bâclé ou sauté. Le besoin d'une collation d'après-midi est souvent le signe qu'il faudrait manger le repas du soir plus tôt : à dix-sept heures, l'heure du dîner habituel aux Pays-Bas.