

# Contenant isotherme

Achat et utilisation d'un bon thermos



## Voici 2 recettes pour vous inspirer

Source : « <http://www.pratico-pratiques.com/galleries-thematiques/20-recettes-parfaites-pour-le-thermos/> »

### Soupe au poulet rôti et riz

Portions : de 4 à 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients

- Mélange de légumes frais pour sauce à spaghettis 375 ml (1 1/2 tasses)
- Bouillon de poulet 1,5 litres (6 tasses)
- Feuille de laurier
- Riz blanc à grains longs 180 ml (3/4 de tasse)
- Poulet cuit 750 ml (3 tasses), coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

#### Préparation

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le mélange de légumes de 2 à 3 minutes.
2. Verser le bouillon de poulet et porter à ébullition.
3. Ajouter la feuille de laurier. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux-moyen.
4. Incorporer le riz. Prolonger la cuisson de 18 à 20 minutes.
5. Ajouter le poulet. Remuer et réchauffer 1 minute.



### Macaroni crémeux à la viande

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 27 minutes

#### Ingrédients

- 625 ml (2 1/2 tasses) de macaronis
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 20 ml (4 c. à thé) d'épices à steak El-Ma-Mia
- 1 oignon haché
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- 2 carottes coupées en petits dés
- 1 boîte de tomates en dés de 540 ml
- 250 ml (1 tasse) de crème de tomate
- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements italiens
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé
- 2 oignons verts émincés
- sel et poivre au goût

#### Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
2. Pendant ce temps, chauffer le beurre à feu moyen dans une grande poêle. Cuire le bœuf haché et les épices à steak de 4 à 5 minutes en remuant.
3. Ajouter l'oignon, le céleri et les carottes. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes.
4. Ajouter les tomates en dés, la crème de tomate et les assaisonnements italiens. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux de 10 à 12 minutes en remuant de temps en temps.
5. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
6. Incorporer les macaronis. Saler et poivrer.
7. Répartir la préparation dans les assiettes et garnir d'oignons verts émincés.

## Pourquoi utiliser un contenant isotherme?

À l'école de l'Odysée, les journées de micro-ondes sont modifiées pour l'année **2019-2020**. Votre enfant y aura accès les mardis et les jeudis seulement. Nous faisons une transition graduelle vers l'abolition complète. Plusieurs raisons nous amènent à faire ce choix.

1. Il arrive régulièrement que des élèves oublient de mettre leur repas dans le réfrigérateur. Ceci peut favoriser le développement de bactéries et peut causer des intoxications.
2. Considérant Le nombre élevé d'enfants qui ont des repas à réchauffer fait en sorte qu'entre les premiers repas à passer aux micro-ondes et l'heure du dîner, il peut y avoir jusqu'à une heure entre les deux. La température du plat n'est plus aussi chaude (au-dessus de 60° C), ce qui peut aussi mener à une intoxication alimentaire.
3. Il y a aussi beaucoup de contenants qui ne sont pas compatibles avec les micro-ondes. Ex. plat de margarine, sac « ziploc », plat de plastique n'allant pas au micro-ondes, etc.
4. En réchauffant plusieurs repas en même temps, il y a un risque de contamination croisée entre les différents aliments.

Il y a quelques alternatives aux plats à réchauffer, soit un repas froid, un repas dans un thermos et les repas du traiteur (\$).

## Comment choisir un bon contenant isotherme?

**Pour bien choisir le bon contenant, vous devez vérifier les éléments suivants :**

- Double paroi à isolation sous vide  
(Inscrit sur l'étiquette du produit)
- Acier inoxydable à ouverture large  
(Pour pouvoir aller chercher la nourriture dans le fond avec les ustensiles)
- Éviter le plastique (Ne préserve pas la chaleur)
- La grosseur y aller avec l'appétit de votre enfant et les personnes qui s'en serviront (ex. : papa)

Vous trouverez au *Wal Mart* plusieurs contenants qui répondent à ces critères

Marque	Prix
Thermos	Entre 15\$ et 30\$ + tx
Hydro Flask	32\$ + tx
Zojirushi	Entre 45\$ et 55\$ + tx
GSI Outdoors	Entre 64\$ et 75\$ + tx
Stanley	Entre 18\$ et 30\$ + tx

## Quoi mettre dans le contenant isotherme ?

Vous pouvez y mettre ce que vous voulez. Allez-y avec ce que votre enfant aime, comme des pâtes, des plats en sauce, du pâté chinois, des soupes, etc.

Vous devriez éviter :

- des repas avec du fromage pour faciliter le lavage
- des garnitures froides, car elles vont accélérer le refroidissement du contenu.

## Comment bien utiliser le contenant isotherme?

Pour s'assurer que le contenant garde sa chaleur jusqu'au dîner, il vous suffit de suivre ces étapes :

Plat chaud (au-dessus de 60° C)

1. Faire bouillir de l'eau
2. Remplir le contenant et le refermer. Laisser reposer pendant 10 à 15 minutes
3. Faire réchauffer le repas, jusqu'à être trop chaud pour être consommé.
4. Vider l'eau et remplir avec le repas chaud.

Plat froid (Sous 4° C)

1. Placer le contenant la veille ou au minimum 2 heures avant dans le réfrigérateur.

## Comment entretenir votre contenant isotherme ?

- Nettoyer à la main et rincer après chaque utilisation.
- Ne pas utiliser des produits javellisants ou abrasifs.
- Ne jamais mettre le contenant au micro-ondes.

À moins d'avis contraire, la plupart des contenants isothermes ne vont pas au lave-vaisselle.

Pour éliminer les odeurs, il vous suffit de le faire tremper dans de l'eau et additionner de bicarbonate de sodium.

