

## Des boîtes à lunch réinventées juste avant la rentrée!



Québec, le 5 août 2009. Avec la rentrée scolaire qui approche à grands pas apparaît simultanément le casse-tête des boîtes à lunch! Vous et vos enfants n'en pouvez plus du traditionnel sandwich pain blanc-jambon-moutarde? Comment faire changement et ne pas perdre la tête avec une moyenne de 200 lunches à préparer par enfant chaque année? Arrive à la rescousse, juste à temps, le magazine **Boîtes à lunch réinventées** de la collection Je cuisine.

Avec ses 60 recettes, ce plus récent numéro des Éditions Pratico-Pratiques présente une foule d'idées de lunches variés, nutritifs et savoureux pour huit semaines: fini la routine! **Boîtes à lunch réinventées** vous propose non seulement des recettes pour renouveler les sandwiches, mais aussi des repas chauds, des lunches express, des salades-repas, des desserts santé et des collations équilibrées. Comme le temps manque souvent pour la préparation de ces repas, vous y trouverez également une tonne de conseils pratiques pour des lunches vite faits. Grâce à la collaboration d'une nutritionniste, tous les mets présentés sont complets et nourrissants.

On manque parfois d'idées pour varier les sandwiches qui demeurent incontestablement les favoris pour les repas du midi. Vous découvrirez dans **Boîtes à lunch réinventées** une alléchante variété de pains qui relègueront aux oubliettes le traditionnel pain tranché, et une foule de tartinades qui n'ont rien à envier aux mayonnaises commerciales.

Aussi, découvrez le Combat des pros où trois chefs du Québec ont, eux aussi, eu à relever le défi de renouveler la boîte à lunch. Inspirés par des ingrédients imposés, nos trois experts culinaires ont concocté des dîners à apporter savoureux et prêts en moins de quinze minutes. Laquelle des recettes remportera la faveur du public? En votant pour leur repas favori sur le [www.combatdespros.com](http://www.combatdespros.com), les internautes courent la chance de remporter un prix pour le Combat des pros en cours.

Les Éditions Pratico-Pratiques, une maison d'édition de Québec, publient les magazines *Je décors*, *Je cuisine* et *Je jardine*. Des magazines qui font RÊVER, qui aide à RÉALISER et qui permettent de RÉUSSIR ses activités de décoration, rénovation, cuisine et jardinage. Pour de plus amples informations : [www.magazineje.com](http://www.magazineje.com)

- 30 -

**Source:**  
Martine Côté  
Rédactrice  
Éditions Pratico-Pratiques  
418 877-0259, poste 246  
[mcote@pratico-pratiques.com](mailto:mcote@pratico-pratiques.com)  
[www.magazineje.com](http://www.magazineje.com)

**Pour plus d'informations:**  
Véronique Guay  
Coordonnatrice aux communications  
Éditions Pratico-Pratiques  
418 877-0259, poste 232  
[vguay@pratico-pratiques.com](mailto:vguay@pratico-pratiques.com)  
[www.magazineje.com](http://www.magazineje.com)