

## LE THERMOS

Depuis quelques années, plusieurs commissions scolaires retirent les micro-ondes des écoles. Les raisons en sont simples :

- plusieurs enfants se plaignent de manger trop froid (plat mal chauffé, encore gelé au milieu),
- ils se brûlent,
- ils n'ont tout simplement pas le temps de manger parce que la file est trop longue.

Le thermos devient donc un choix intéressant pour varier les lunches... À condition de choisir le bon thermos et de bien l'utiliser!

## ACHAT

- Oubliez les thermos en plastique: ils ne conservent pas la chaleur assez longtemps.
- Investissez dans un bon thermos en inox. Entre 10 et 30\$, selon la capacité et les gadgets (petit compartiment à craquelin, cuillère pliante, bol pour servir, design coloré). Idéal = isolation sous vide à double paroi (écrit sur l'étiquette du produit).
- Votre enfant perd tout et vous craignez qu'il n'égare son thermos après une semaine? Écrivez son nom en gros sur le côté avec un crayon permanent.
- 2 modèles :
  - Thermos à large ouverture = pour les plats en sauce, soupes et potages
  - Thermos à petite ouverture = pour les soupes et potages, café, chocolat chaud.

## **UTILISATION**

- LE MATIN : Préchauffer le thermos en remplissant d'eau bouillante, fermer le couvercle et attendre 10 minutes.
- Chauffer la recette à environ 90-100°C (atteindre l'ébullition pour soupe et sauce). Il faut que ce soit TROP chaud pour être consommé immédiatement.
- Vider l'eau du thermos, ajouter la recette, refermer le thermos.
- LE MIDI : mélanger le contenu avant de déguster. La température du produit devrait être supérieure à 60°C (pour prévenir les intoxications alimentaires).
- ATT: On ne peut pas mettre n'importe quoi dans un thermos! Oubliez le poisson, les sautés de légumes, le riz, les viandes grillées, les légumes vapeur. Ce sera soit trop sec, soit trop mou. Le résultat sera assurément décevant. Ces aliments résistent mal à la «surcuisson» nécessaire pour le thermos.
- Les plats en sauce ou liquides résistent mieux à un séjour dans le thermos.
  - Potages, soupes
  - Pâtes en sauce
  - Mijotés (pot-au-feu, fricassée, ragoûts, osso buco)
  - Chili mexicain
  - Risotto
  - Sauce au poulet, aux œufs, au saumon (de type vol-au-vent)
  - Caris, poulet au beurre (plats indiens en sauce)
  - Pâté chinois

- Certains plats sont même meilleurs réchauffés! Ils méritent donc une «deuxième vie». Pensez à les préparer en grande quantité.

## **ENTRETIEN**

- Bien laver à l'eau savonneuse après chaque utilisation (attention aux sillons dans le goulot et au scellant de caoutchouc)
  
- Ranger sans mettre le couvercle (pour laisser «respirer» le thermos)
  
- À moins d'indication contraire : ne va pas au lave-vaisselle
  
- Une fois par semaine ou lorsque nécessaire : tremper avec de l'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de sodium, pour éliminer les odeurs et saveurs imprégnées.