

## ALIMENTATION DES FORESTIERS-BÛCHERONS

## Le pique-nique d'août

Forêt Valais et la clinique de réadaptation SUVA à Sion ont organisé un cours sur le thème de l'alimentation du forestier-bûcheron. Après l'introduction publiée dans *LA FORÊT* en septembre 2013, la diététicienne Laurence Bridel nous propose chaque mois un exemple de repas quotidien et une recette.

Par Laurence Bridel\*

### RECETTE DU MOIS D'AOÛT

## Taboulé au melon et jambon cru

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de semoule de blé dur (pour couscous)
- 1 citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 melon coupé en cubes
- 2 petits oignons tiges, coupés en fines rondelles
- ½ bouquet de menthe fraîche et ½ bouquet de persil plat, ciselés
- 200 g de jambon cru
- 3 dl d'eau
- Sel et poivre

#### Préparation

- Presser le citron dans un saladier, ajouter 3 dl d'eau, saler et poivrer, puis ajouter l'huile d'olive et la semoule.
- Ajouter le melon, les oignons, la menthe et le persil à la semoule. Bien mélanger, remettre au frais 2 à 3 h.
- Servir avec le jambon à part ou déposer en lamelles sur le taboulé.

**Pour aller plus vite:** Si vous n'avez pas le temps d'attendre 2 à 3 h, mettre les 3 dl d'eau à bouillir et les verser sur la semoule pour qu'elle gonfle. Puis vous ajoutez les autres ingrédients de la recette dans la semoule.

On trouve dans le commerce un «kit» pour taboulé qu'il suffit de mélanger et c'est tout prêt! Prévoir du jambon à côté ou de la viande pour faire une grillade. On peut aussi prévoir simplement du melon et du jambon cru avec du pain.

#### Adapté de:

[www.koocook.com](http://www.koocook.com)

*Un plat complet, simple et rafraîchissant pour l'été.*

### Exemple de repas pour une journée

#### Matin

birchermüesli,  
lait et yogourt  
fruits frais (dans le bircher)

#### Matinée

pain aux graines de tournesol  
fromage à tartiner

#### Midi

soupe de tomates froide ou  
remplacer la soupe de tomates  
par des tomates fraîches  
taboulé melon-jambon cru  
pain  
tarte aux abricots

#### Après-midi

barre de céréales  
frappé à la fraise

#### Soir

coquelet grillé  
frites  
courgettes  
pastèque

#### Et au cours de la journée

0,5 litre de boissons sucrées  
1 à 1,5 litre d'eau

Photo: Alain Douard/LA FORÊT



\* Laurence Bridel est diététicienne diplômée HES.