

# Des boîtes à pique-nique équilibrées, plus qu'un plan B

Dossier réalisé par Valentine Van Vyve

- “Box Bunny” fait sa première rentrée des classes.
- La jeune entreprise livre dans les écoles des pique-niques équilibrés issus d'une production durable.

Reportage Valentine Van Vyve

**S**ept heure et demie. Le contenu du frigo est réduit à peau de chagrin. Quelques tranches de fromage font de la résistance. Elles feront bien l'affaire et sont coincées ni une ni deux entre deux tranches de pain. La boîte à tartines est ainsi bouclée. Les enfants peuvent partir à l'école. *“Combien de parents ne sont-ils pas pressés par le temps, dépassés par les tâches à effectuer le matin ? Combien ne sont-ils pas en manque d'idées lorsqu'ils préparent le lunch de leur bambin ?”* C'est en entendant leur entourage leur relater ces faits que Ludovic van Laethem et Amélie Mertens se disent qu'il y a une solution à apporter à ces tracas du quotidien. *“On s'est demandé comment on pourrait leur permettre de mener plus aisément leur vie de parents, sociale et professionnelle”*, se souvient Amélie.

Après un temps de réflexion, nourrie par le microcosme des start-up londoniennes et par plusieurs mois d'incubation auprès de GreenLab, leur idée prend forme autour de leur passion commune : la cuisine. Ce lundi de rentrée scolaire, ils lancent “Box Bunny”, un service de livraison de boîtes à pique-nique à Bruxelles et dans ses environs. *“Nous sommes un support pour les parents et les soulageons une à deux fois par semaine en préparant le matin-même et en fournissant, directement à l'école, les boîtes à pique-nique de leurs enfants”*, résume Ludovic.

**Saine, qualitative et consciente**

Alors qu'ils préparent plusieurs boîtes test dans leur cuisine bruxelloise, Ludovic et Amélie brassent les quatre grands axes, et autant de valeurs, qui forment la colonne vertébrale de leurs boîtes et *“donnent du sens au projet”*.

Le premier est d'*“adapter les recettes aux besoins nutritionnels des enfants afin qu'ils aient de l'énergie pour se concentrer et apprendre”*, entame Ludovic. Les recettes, imaginées par Amélie (*“c'est elle la créative, moi j'assure le côté technique”*), glisse Ludovic, qui a fait une école de cuisine en plus d'un master en gestion), sont contresignées par une nutritionniste. *“On essaie de sortir de la traditionnelle tartine de pain avec du jambon ou du fromage, qui ne répond pas entièrement aux besoins de l'enfant”*, poursuit Amélie en vérifiant la cuisson de ses boulettes de quinoa et de bœuf qui fristouillent dans la poêle. Celles-ci composeront la boîte test, en même temps qu'un wrap de fromage bio, filet de poulet, crème d'aubergine et crudités ; des brochettes alternant tomate cerise et fromage de vache ; des frites de légumes racines trempées dans une crème de carotte et de coco.

**Produits inconnus, univers familier**

Si ces mets réunis constituent un repas complet et de qualité, aiguiseront-ils les papilles des enfants ? *“Il faut trouver l'équilibre entre la découverte de saveurs d'une part et le but premier qu'ils mangent ce qui se trouve dans leur boîte à pique-nique, commente Amélie. L'aspect visuel joue un rôle essentiel. En déclinant les produits sous forme de brochettes, de burgers ou de frites, on les ramène à un univers qu'ils connaissent, poursuit-elle. Par contre, les enfants ne prennent pas de gants et ne font pas de cadeaux.”* Mais avec une bonne dose de créativité, panais, potirons et choux de Bruxelles devraient trouver grâce à leurs yeux.

Ces produits, les fondateurs et gestionnaires de Box Bunny les veulent issus d'une "agriculture durable, raisonnée et responsable. Des produits locaux et de saison dont on connaît la manière de travailler des fournisseurs". Une ferme dans le Brabant wallon dont les habitants exploitent 70 ares de potager, c'est là que se fourniront en partie Ludovic et Amélie. Pour le reste, des partenariats doivent encore être conclus avec des enseignes bruxelloises de vrac et de bio, dont "(ils) partagent la philosophie", explique Ludovic.

"Un élément réellement novateur et auquel on tient beaucoup, c'est l'aspect réutilisable", ajoute Ludovic. Pour ce faire, le duo utilise des boîtes en inox réutilisables.

Enfin, pour que l'impact du projet soit le plus grand possible, Box Bunny voudrait développer des acti-

vités de sensibilisation aux enjeux de santé et environnementaux et aux défis qu'ils posent en relation avec l'alimentation. Cela se ferait par le biais de visites à la ferme, d'ateliers de cuisine, de jeux... "L'aspect participatif peut favoriser le changement de comportements à long terme", pense Amélie.

En attendant de développer ce dernier axe, le duo de cuisiniers start-upers démarche encore des écoles qui pourraient leur donner accès aux élèves. "L'idée n'est pas d'être un concurrent des cantines scolaires mais d'être complémentaires", insistent Ludovic et Amélie. À l'école, il n'est demandé rien d'autre qu'une légère aide logistique : réceptionner, distribuer et récolter les boîtes. Et signaler aux parents que cette option existe. Cinq établissements leur ont d'ores et déjà ouvert leurs portes. Les élèves ne devraient pas tarder à jouer les jurés.

## 3 QUESTIONS À PASCALE LUYTS

### Pascale Luyts

Nutritionniste à La Nutrition Santé

#### 1 Quels sont les besoins nutritionnels des enfants ?

À midi, les enfants ont besoin de glucides, de protéines, de beaucoup de légumes et d'une petite dose de matière grasse, mais des "bonnes" graisses. On trouve les glucides dans le pain ; traditionnellement les protéines se retrouvent dans le fromage et la charcuterie. Mais on peut aussi les trouver dans le poisson, le poulet et les œufs.

#### 2 Quelle est la composition idéale d'un pique-nique ?

La répartition idéale est la suivante : 1/4 de protéines, 1/4 de glucides et 1/2 de légumes. Ces derniers sont primordiaux. On peut jouer avec la forme : des bâtonnets ou des tranches à tremper dans des sauces "dip" (par exemple du guacamole, du pesto ou du houmous). Les wraps, aussi, sont plus ludiques d'une part, mais permettent d'autre part de rajouter une série de choses, notamment des crudités. C'est un atout très agréable pour l'enfant.

Pour les glucides, que l'on retrouve dans les céréales (et donc dans les déclinaisons du blé), idéalement, il faut privilégier les céréales complètes plutôt que le classique pain blanc. On peut varier entre les produits céréaliers : pain complet, tortilla, pâtes, riz, quinoa, boulgour, crackers. Que l'on associe à une légumineuse (pois chiches, lentilles, haricots blancs, rouges ou noirs...).

En ce qui concerne les protéines, varions avec du saumon, du thon, des œufs ou du poulet plutôt que de se cantonner à la tranche de fromage ou de jambon.

Je recommande par ailleurs de ne pas mettre de sucreries dans la boîte. Ceci pour éviter les coups de pompe de l'après-midi. En effet, les sucres rapides engendrent un pic d'hyperglycémie puis d'hypoglycémie, lors duquel la concentration et l'éveil baissent et l'irritabilité augmente. Au contraire des protéines, qui favorisent le maintien de la concentration.

Enfin, un conseil que je donne, et qui permet en plus un gain de temps substantiel et important, est celui de cuisiner en plus grande quantité la veille et d'utiliser les restes en guise de lunch. Les parents qui participent à mes ateliers se disent souvent davantage en manque d'idées que de temps.

#### 3 Comment susciter l'envie de manger ?

Le jeu sur le visuel a sa place pour favoriser la consommation d'alimentation saine et équilibrée chez l'enfant. Plus il voit de couleurs, plus il éprouve du plaisir à ouvrir sa boîte à tartines et à manger ce qui s'y trouve. On peut revisiter les formes : faire des tartines en forme de sushi, confectionner toutes sortes de brochettes de légumes et de protéines en y mélangeant tomates, raisins, morceaux de fromage ou de poulet.