Le brunch : un moment gourmand à partager

Venu des Etats-Unis puis ensuite popularisé en Grande-Bretagne à la fin du 19ème siècle, le brunch arrive bien plus tard en France où la culture culinaire et le petit déjeuner sont sacrés ! Il commence à être connu dans les années 1980, et rencontre un vrai succès à partir des années 2000. En effet, après de longues semaines de travail routinières, la grasse matinée du dimanche s'instaure progressivement comme un véritable de mode vie dans les foyers.

Le brunch est de plus en plus proposé le week-end, à la carte des cafés, hôtels et restaurants, principalement dans les grandes villes. Mais, inutile de se rendre au restaurant pour profiter d'un moment gourmand et convivial puisque le brunch peut être préparé et dégusté à la maison !

Le brunch est un repas « deux en un », il fait office de petit-déjeuner et de déjeuner. Cependant, tout en fournissant des éléments nutritionnels indispensables, **il ne doit pas apporter autant d'énergie que ces deux repas rassemblés.** Le brunch se présente généralement sous forme de « buffet », où chacun pioche en fonction de ses envies.

Un brunch peut se composer de :

- mets sucrés : thé, café, chocolat, jus de fruits (pour les boissons), ainsi que des toasts, tartines de pain, mini viennoiseries, tartes et gâteaux faits maison, crêpes, riz au lait, confitures, miel, lait, yaourt, compotes ou salades de fruits…
- mets salés : œufs, brouillés, en omelette ou au plat, des filets de bacon, du fromage, des salades composées, des bâtonnets de crudités, des tartes salées, des cakes, des soupes froides…

Le mieux est donc de faire de petites portions afin de pouvoir prendre un peu de chaque élément sans pour autant abuser des mets sucrés (tartes, pâtisseries, confitures) et/ou gras (viennoiseries, fromage, quiches…).

Le brunch fait souvent suite à une grasse matinée dominicale, il est donc tout à fait possible de préparer quelques mets la veille afin de pouvoir s'attabler le lendemain pour gagner du temps.

Par exemple, les tartes, les gâteaux, les compotes, les riz au lait peuvent tout à fait être confectionnés la veille ainsi que les mets salés (cakes et tartes) !

Vous pouvez également dresser votre table la veille et disposer les tasses, mugs, bols, assiettes, couverts…

Découvrez nos menus Brunch :

Menu Brunch

Brunch du dimanche

Auteur : Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste
Site internet