

Des idées pour élaborer les Pique-niques

Menu n° 1

- Salade de haricots verts, thon et oeuf dur
- 20 à 30g de Comté à croquer ou à mettre directement dans la salade en petits dés
- tranches de pain
- 2 à 3 abricots ou une banane

Recette

- Faire cuire les haricots verts à la vapeur ou dans de l'eau bouillante
- Dans le cas d'une boîte de conserve, rincer et égoutter les haricots verts pour enlever l'acidité du jus
- Cuire, écaler et couper l'oeuf dur
- Choisir une boîte de thon au naturel . Bien émietter le thon avant de l'ajouter à la salade.
- Rincer et émincer du persil.

Astuce

Pour faciliter la répartition du thon, il est possible de le délayer dans la sauce salade avant de mélanger le tout

Mot du jour

1/2 œuf dur et 50g de thon ou 1 œuf dur et 20g-30g de thon suffisent pour un enfant de 6 à 11 ans

Pensez à
Gourde d'eau +
Serviette + Couverts +
pack pour conserver au
froid
A marquer au nom de
l'enfant

Des idées pour élaborer les Pique-niques

Menu n° 2

- Salade de pâtes et poulet au curry
- 20 à 30g de Morbier à croquer ou à mettre directement dans la salade en petits dés
- 1 tranches de pain
- des fraises ou 1 pomme

Recette

- Faire cuire les pâtes au choix: farfalle, perles, crozets...
- Détailler le filet ou les aiguillettes de poulet en plus petits morceaux (on peut aussi utiliser des restes d'un plat de poulet)
- Les faire revenir dans huile d'olive avec le curry.
bien cuire les morceaux à cœur
- Ajouter des dés de tomate ou des tomates cerises coupées en 2
- Ajouter des dés de carottes (cruës ou cuites selon la préférence de l'enfant) ou des brins de carottes râpées
- Ajouter la sauce salade et bien mélanger

Astuces

- Sucrer les fraises le matin même pour ne pas trop les « cuire »
- Eplucher et couper la pomme, elle sera mieux mangée.

Mot du jour

Cette recette peut se faire avec des pâtes complètes

Pensez à
Gourde d'eau +
Serviette + Couverts +
pack pour conserver au
froid
A marquer au nom de
l'enfant

Menu n° 3

- Salade de lentilles et de semoule de blé dur aux légumes
- 20 à 30g de Saint Marcellin pasteurisé ou Camembert pasteurisé
- 1 tranches de pain
- 1 poignée de Cerises ou 1 à 2 kiwi

Recette

- **Préparation de la semoule**
Choisir une semoule à grains moyens, voire à gros grains.
On peut aussi utiliser du boulgour ou des perles
Selon les goûts, ajouter des raisins secs et/ou des noisettes
La réserver dans un plat pendant la préparation des lentilles
- **Préparation des lentilles**
les faire tremper 1h dans un bon volume d'eau tiède.
Les rincer et égoutter avant de les ajouter dans la casserole
Mettre 3 à 4 fois leur volume d'eau froide
Ajouter du laurier, du thym pour le goût
Faire cuire 20-25 minutes à petits bouillons ou 7 à 10 minutes à la cocotte minute dans 1,5 fois leur volume
Possibilité de prendre des lentilles en boîte de conserve.
- **Faire la sauce salade**
Emincer l'échalote
Couper en dés des tomates
Eplucher et couper en dés du concombre

Astuces

Ajouter quelques pincées de bicarbonate de sodium pour aider à ramollir la peau des lentilles.
- Ne pas saler, cela fait durcir les lentilles

Mot du jour

Eviter de prendre des lentilles cuisinées
Les égoutter pour enlever le jus qui est trop salé, les rincer.

Le saviez-vous ?

les



poussent en Isère !

Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + pack pour conserver au froid. A marquer au nom de l'enfant

Menu n° 4

- Salade de concombres et sa sauce fraîche
- une part de tarte à la tomate et à l'aubergine sur base moutarde
- 20 à 30g de Bleu du Vercors ou Carré de l'Est
- Melon (coupé en tranches, plus faciles à manger) ou 2 abricots

Recettes

Salade de concombres et sa sauce fraîche

- o Eplucher et détailler le concombre en tranches ou en dés.
Il est possible d'enlever le centre du concombre
- o Pour la sauce fraîche, mélanger moutarde, quelques gouttes de vinaigre, de l'ail finement émincé, un yaourt brassé ou un fromage blanc, de la ciboulette émincée, poivre, sel et éventuellement un peu de menthe.
Si le mélange n'est pas assez crémeux, ajouter un peu de crème entière liquide.
En l'absence de yaourt brassé ou de fromage blanc, utiliser un yaourt « classique » et un peu de crème liquide

Tarte à la tomate et à l'aubergine

Faire cuire la pâte brisée à blanc
Piquer le fond de tarte avec une fourchette (sans ça, elle gonfle).
Disposer sur le fond de tarte des haricots secs comme des flageolets ou encore des noyaux d'abricots.
Une fois cuite, étaler de la moutarde sur le fond de la tarte. On peut aussi ajouter de la moutarde à l'ancienne
Faire des rondelles très fines de tomates et d'aubergine et les déposer alternativement sur la pâte.
Veiller à ne pas trop faire d'épaisseur car les légumes rendent beaucoup d'eau.
Saupoudrer d'herbes de provence
Saupoudrer de parmesan ou de grana padano ou encore de comté râpé
Cuire à 180°C pendant environ 20 minutes

Astuces

Acheter le fromage en bloc et le râper à la maison, cela coûte moins cher. En faire d'avance et le stocker au frigo dans un pot.
Vous pouvez le faire avec votre enfant.

Mot du jour

Pour la pâte brisée du commerce, la choisir 100% élaborée au beurre.
Eviter les huiles de palme, coprah, palmiste et huiles hydrogénées.

Le saviez-vous ?

La tomate et l'aubergine sont de la même famille botanique

Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + pack pour conserver au froid.
A marquer au nom de l'enfant