

- Salade de concombres, ciboulette et ail + sauce blanche
- Fajitas au poulet et poivrons
- Emmental IGP ou Bleu + 1 tranche de pain
- 1 part de gâteau au yaourt maison



Recette

• Recette des fajitas

- Faire revenir de l'oignon dans 2/3 d'huile de colza et 1/3 d'huile d'olive
 - Ajouter dans le mélange du cumin, du paprika, du ras el hanout ou du colombo, du poivre et de l'ail pressé
 - Détailler en fines lamelles du poulet frais et l'ajouter dans la poêle
 - Ajouter du persil rincé et haché en fin de cuisson
 - Mixer ensemble de la tomate et du concombre pour faire une sauce. Assaisonner avec les mêmes épices que pour le poulet
 - Couper en fines lamelles des poivrons des 3 couleurs
- Il est possible de cuire un peu les poivrons dans la sauce tomate/concombre pour les rendre plus tendres
- Pour garnir les tortillas de blé ou de maïs, tartiner légèrement de guacamole et fromage frais.
 - Garnir avec le poulet et la sauce tomate/concombre + les poivrons



Astuces

Pour éviter que le fajita ne s'ouvre, l'enrouler avec de la ficelle à rôtir en faisant un « nœud de lacet » qui sera facile à défaire pour votre enfant et/ou le piquer avec des cure-dents

Mot du jour

La crème, bien que dérivée du lait, n'est pas un produit laitier. Elle ne peut pas remplacer du fromage ou un yaourt. Elle appartient comme le beurre, au groupe d'aliments « Matières grasses »

Le saviez-vous ?

L'IGP est l'Indication Géographique Protégée désigne un produit agricole dont la qualité, la réputation sont liées à son origine géographique

Pensez à

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



Croquettes de courgettes aux herbes de Provence
Salade de lentilles aux échalotes, persil et dés de mimolette
Cerises ou pastèque en dés

Recettes

Recette des croquettes de courgettes

- Râper finement la courgette, après l'avoir lavée et séchée
- Dans un saladier, casser et battre en omelette un œuf, ajouter 130g de farine, 30g de parmesan, 100g de ricotta, des herbes de Provence et la courgette râpée.
- Bien mélanger le tout. Corriger l'assaisonnement.
- Former des boules avec la pâte obtenue, les aplatir légèrement
- Les paner successivement dans de la farine, puis dans 1 œuf battu puis dans de la chapelure
- Faire cuire environ 2 minutes par face dans un fond d'huile de colza
- Quand les croquettes sont bien dorées, les sortir de la poêle et les déposer sur du papier pour absorber le surplus d'huile



Astuces

Les courgettes rendent beaucoup d'eau. Une fois râpées, les saler et les laisser s'égoutter pendant 10 mn. Vous manquez de temps ? Une fois râpées, les essorer dans un papier absorbant



Mot du jour

Je choisis des œufs de poules élevées en plein air et si possible avec le label « Bleu-Blanc-Cœur »

Le saviez-vous ?

On trouve des lentilles vertes et brunes bien sûr, mais aussi corail, blondes, rouges, roses et noires ! Quel arc-en-ciel !

Pensez à

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



Carottes râpées aux dés de pommes ou carotte entière à croquer
 Filet de poisson blanc froid et sa sauce verte
 Salade de sarrasin aux asperges vertes et dés de mozzarella
 Salade de fruits frais maison ou compote sans sucres ajoutés

Recette

Sauce verte

Mélanger du fromage battu, et une c.à soupe de moutarde aux herbes
 Allonger d'une cuillère à soupe d'huile de Colza
 Rincer et émincer finement persil, ciboulette et cerfeuil (aneth, coriandre, basilic). Il est possible de ciseler les pousses d'épinards
 Ajouter les herbes au fromage. Mélanger
 Corriger éventuellement l'assaisonnement avec poivre/sel

Salade de sarrasin

Rincer le sarrasin et le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau bouillante pendant 15 minutes.
 Laisser gonfler 10 minutes après extinction du feu
 Préparer et faire cuire les asperges à la vapeur ou à l'étouffée.
 Stopper la cuisson quand elles sont encore fermes
 Mélanger les ingrédients - Assaisonner avec de la ciboulette - Ajouter la sauce salade



Astuce

Assaisonnez avec un zeste de citron pour relever le goût des fruits et les empêcher de brunir

Mot du jour

Il existe des salades de fruits en coupelles individuelles ou en conserves. Mais les fruits sont cuits et ont perdu une grande partie de leurs vitamines et minéraux, comme dans les compotes.

Le saviez-vous ?

Le sarrasin est originaire des plaines chinoises de l'Himalaya. On le surnomme « blé noir » mais ce n'est pas la même plante que le blé.

Pensez à

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

Sandwich végétarien au houmous libanais
Joues de mangue



Recettes

Recette du houmous

- Egoutter des pois chiches en conserve. Réserver un peu de jus.
- Commencer à mixer les pois chiches avec 2 à 4 c.à soupe de purée de sésame (= tahini) puis ajouter du jus de citron et de l'ail écrasé
- Mixer jusqu'à obtention d'une purée bien lisse. Si la purée est grumelseuse ou trop épaisse, rajouter du jus jusqu'à obtention d'une purée crémeuse.
- Assaisonner avec du paprika et du cumin

Recette du sandwich

- Choisir un pain Bagel, tartiner généreusement de houmous les faces internes.
- Ajouter des tranches de comté, d'emmental ou autre fromage à pâte dure
- Garnir de tranches de tomate, de concombre et d'aubergine frais ou de ratatouille

Astuces

Les mangues qui sont transportées par bateau sont moins chères. En acheter plusieurs jours à l'avance et les laisser mûrir à température ambiante à la maison

Mot du jour

Les protéines végétales, au contraire des protéines animales, sont incomplètes. Mais en associant les protéines végétales des légumes secs (ici le pois chiche) et celles des fruits à coque (ici le sésame), ou encore en associant des légumes secs (haricots rouges, lentilles,...) et des céréales (blé, riz, maïs...), on obtient des protéines complètes.



Le saviez-vous ?

Le bagel a été inventé par la communauté juive en Pologne. La journée internationale du bagel est le 9 février.

Pensez à

Gourde d'eau + Serviette + Couverts + blocs réfrigérants pour conserver au froid.

A marquer au nom de l'enfant

Salade aux grains de blé entier
1 tranche de pain
Madeleine + compote sans sucres ajoutés

Recette

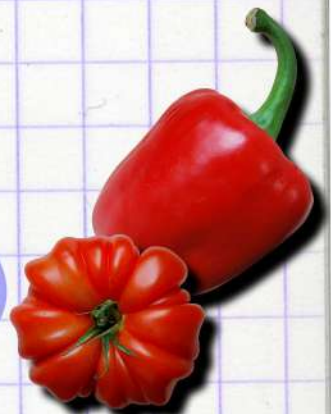
Recette de la salade aux grains de blé

- Cuire le blé entier à l'eau bouillante
- Couper en petits cubes de la tomate, de la fêta et le poivron
- Faire des lanières à partir de tranches de bœuf séché ou de viande des Grisons
- Mélanger avec les cubes de tomates, la fêta, les dés de poivrons et la viande.
- Assaisonner avec de l'huile de colza et d'olive, du basilic ciselé, du romarin, poivre et sel si nécessaire.



Astuces

Les poivrons peuvent être consommés cuits ou crus, avec ou sans la peau
Les graines de courges peuvent être émincées pour les plus petits



Mot du jour

Le pain est un des aliments de base de l'alimentation. Il fait partie du groupe des féculents, comme les pâtes, le riz, les pommes de terre. On peut tout à fait manger ensemble des pâtes et du pain! Il suffit d'ajuster les quantités à sa faim.

Le saviez-vous ?

Le poivron est en fait une variété de piment doux ! On retrouve son côté piquant dans son nom puisqu'il est dérivé du mot « poivre ». Le poivron vert n'est pas une variété à part, il n'est tout simplement pas mûr. En mûrissant, il devient jaune, orange ou rouge selon les espèces.

Pensez à

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