Pique-nique

Menu n° 20

Batonnets de courgettes jaunes crues à croquer
Wrap à la truite, fromage frais et salade verte
Nectarine ou cerises

Recette

Recette du wrap

- Disposer une tranche de truite sur une tortilla de maïs ou de blé
- Tartiner généreusement la tranche de truite avec fromage frais soit nature soit aux herbes
- Saupoudrer de ciboulette rincée et ciselée ou d'aneth
- Recouvrir de feuilles de salade verte
- Rouler la galette garnie sur elle-même
- Couper le wrap obtenu en biais, soit en 2 morceaux, soit en plus
- Maintenir roulés les mini-wraps obtenus en les piquant avec un cure-dents

Astuces

Il est possible d'ajouter dans le wrap d'autres ingrédients qui vous feraient envie. Veiller à ne pas mettre trop d'épaisseur pour pouvoir le fermer
Il est possible de trouver des tranches de truite nature (différent de non fumée)

Mot du jour

Choisir un fromage à tartiner avec le moins d'additifs (les « E... ») et d'arômes artificiels. On en suspecte certains d'avoir des effets négatifs sur la santé. Quand ils sont associés ensemble, leurs effets nocifs seraient décuplés. On parle «d'effet cocktail».

Le saviez-vous ?

La tortilla mexicaine est une galette préparée à base de farine de maïs, ce dernier étant l'aliment de base des amérindiens avant l'arrivée de Christophe Colomb en Amérique. Au Mexique, la tortilla c'est l'équivalent de notre pain!

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

Pique-nique

Menu n° 21

- Radis et tomates cerises jaunes à croquer
- Salade de boulgour et lentilles corail aux saveurs orientales
- Tomette fermière de chèvre ou Roquefort + 1 tranche de pain
- Tranche(s) ou dés de melon sans peau ou salade de fruits

Recette

Recette de la salade de boulgour et lentilles corail

- Choisir un boulgour gros
- Cuire dans 2 volumes d'eau bouillante pendant 10-15 minutes et laisser gonfler pendant quelques minutes après l'extinction du feu. Égoutter.
- Rincer les lentilles corail. Pas besoin de les faire tremper.
- Les couvrir d'eau dans une casserole. Porter à ébullition puis cuire à feux doux pendant 10 à 15 minutes
- Surveiller la cuisson car les lentilles corail se transforment rapidement en purée
- Faire revenir rapidement quelques pois gourmands frais dans du beurre
- Émincer quelques noix de cajou natures
- Ajouter une pointe de gingembre en poudre, du curcuma, du cumin, de l'ail écrasé, du persil ciselé et du lait de coco dans la vinaigrette
- Bien mélanger tous les ingrédients avec la sauce

Astuces

Pour garder la couleur orange des lentilles corail, ajouter du jus de betterave rouge dans l'eau de cuisson. Pour accentuer la couleur jaune obtenue par la cuisson, ajouter du curcuma. Remplacer une partie de l'eau de cuisson des lentilles par du « lait » de coco pour sublimer leur goût.

Mot du jour

Le « lait » de coco, bien qu'appelé « lait » n'est pas un produit laitier il n'apporte pas les mêmes nutriments . C'est un liquide laiteux préparé à partir de pulpe de noix de coco râpée. Il contient environ 20% de lipides.

Le saviez-vous ?

Le boulgour est élaboré à partir de blé dur, comme les pâtes. Le grain de blé entier est débarrassé de son écorce (le son), puis précuit et ensuite concassé. Le boulgour est un produit ancien originaire du moyen-orient. On en retrouve des traces à partir le 14ème siècle !

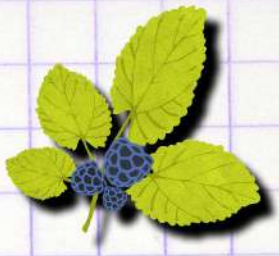
Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

Pique-nique

Menu n° 22



- 1 tranche de rôti de porc ou de rosbeef + moutarde
- Tourte aux blettes
- Carré de l'Est ou St Félicien + 1 tranche de pain
- Abricots ou mûres

Recette

Recette de la tourte

- Nettoyer et hacher grossièrement les blettes (feuilles et côtes) puis les faire blanchir 5 minutes . Bien égoutter.
- Mixer les blettes blanchies, plus ou moins finement selon le résultat désiré
- Peler, émincer ail et oignon, les faire revenir avec des pignons de pin dans un mélange d'huiles de colza et d'olive
- Ajouter les blettes dans la poêle avec 0,5 dl de crème, 50g de parmesan. Réduire pour éliminer l'excédent d'eau.
- Ajuster l'assaisonnement

- Garnir un plat à tarte avec de la pâte brisée. Piquer le fond. Ajouter la garniture
- Recouvrir avec une autre pâte brisée. Souder les bords entre eux avec de l'eau et dorer la tourte avec du jaune d'œuf.
- Faire quelques entailles sur la pâte pour laisser échapper la vapeur

- Cuire à 180°C pendant 45 minutes
(durée de cuisson à adapter en fonction de l'épaisseur de la tourte)

Astuces

On peut remplacer les blettes par des épinards. Les choisir surgelés car ils ne poussent pas en été. Pour éviter de détremper la pâte, couvrir d'une mince pellicule de semoule

Mot du jour

Pour s'assurer de la composition d'un produit, il vaut mieux regarder la liste des ingrédients sur l'arrière du paquet. Les indications notées sur le devant sont souvent trompeuses
Par exemple, on trouvera noté « au beurre » sur le devant d'un paquet de pâte brisée mais en lisant la liste des ingrédients, on voit qu'il y a surtout de l'huile de palme et seulement un peu de beurre.

Le saviez-vous ?

C'est la pleine saison des blettes ! Elles commencent à sortir de terre en juin et on en trouve sur les étals jusqu'en novembre.

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

Pique-nique

Menu n° 23

Salade de concombres et pastèque, dés de féta, olives noires, et menthe
Salade de haricots blancs à la Turque
Tarte aux groseilles

Recettes

Recette de la salade de haricots blancs

- Faire tremper les haricots une nuit ou utiliser l'astuce de trempage accéléré (astuce du menu n°7 de la semaine du 8 juin)
- Recouvrir les haricots de 5cm d'eau dans la cocotte. Cuire pendant 20 min après le 1er sifflement.
- Faire 1 œuf dur, couper des dés de tomates, émincer un oignon et du persil
- Ecaler l'oeuf dur et le couper
- Ajouter la sauce vinaigrette, du paprika et bien mélanger les ingrédients

Recette de la tarte aux groseilles

- Mélanger 3 œufs, 3 cullères à soupe de crème fraîche, 4 cuillères à soupe de sucre, 1 c.à soupe de farine. Si nécessaire, corriger la consistance avec du lait
- Mélanger les groseilles avec du sucre pour casser leur acidité et ajouter le débattu
- Verser l'ensemble sur la pâte étalée dans un plat à tarte
-Cuire 30 à 35 minutes à 180°C

Astuces

Couper la pastèque en formes rigolotes : triangles, cubes, billes...
On peut ajouter du concentré de tomate dans l'eau de cuisson des haricots blancs

Mot du jour

Les plantes aromatiques (menthe, ciboulette, romarin) utilisées en cuisines pour relever les plats étaient utilisées au Moyen -Age pour leurs vertues médicinales sous forme d'huile essentielle

Le saviez-vous ?

Le concombre est l'un des légumes les moins caloriques il est compoqé de 96 % d'eau.
Il est très désaltérant est participe à la bonne hydratation de l'organisme.

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

Pique-nique

Menu n° 24

Gaufre salée aux tomates séchées avec une garniture de fromage de chèvre, roquette, et miel

Salade de tomates, courgettes et aubergines grillées, burrata, basilic et pignons de pin

Cerises ou pêche

Recette

Recette des gaufres salées

Pour 5 gaufres :

- Mixer ou émincer très finement plusieurs tomates séchées
- Mélanger 25 cl. de lait, 150g de farine complète bio, 1/3 de sachet de levure sans phosphates, 1 oeuf et ajouter la poudre de tomates séchées.

On peut aussi ajouter du pesto

- Laisser reposer 1h puis cuire au gaufrier (faire des gaufres fines)
- Tartiner ou déposer de fines tranches de fromage de chèvre
- Ajouter de la roquette, du mesclun ou de jeunes pousses d'épinards et un filet de miel liquide
- Déposer une seconde gaufre sur la première pour faire un sandwich puis découper de petits triangles faciles à manger.
- Piquer les triangles avec un cure-dent pour maintenir le sandwich en place

Astuce

Utiliser un grill pour cuire rapidement des tranches de courgettes et d'aubergines et faire de jolies marques de cuisson

Mot du jour

Les phosphates sont une denrée précieuse mais leur utilisation excessive cause des problèmes de santé, et aussi des pollutions environnementales.
Il vaut mieux choisir une levure sans phosphate qui sera aussi efficace.

Le saviez-vous ?

Les abeilles sont indispensables pour que de nombreux fruits et légumes poussent, comme le concombre et l'aubergine.
Choisir un miel français c'est favoriser la vie des abeilles près de chez nous et aider à faire pousser les légumes que l'on mange. La nature est bien faite !

Pensez à

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