

Menu n° 5

- Salade de carottes râpées aux raisins secs et graines de courge ou carotte entière à croquer
- Cake salé à la courgette et maquereau
- 20 à 30g Beaufort ou d'emmental + 1 tranche de pain
- Pêche plate ou Purée de fruit(s) (= compote sans sucre ajouté)

Recette

- Recette du cake salé à la courgette et maquereau
 - Eplucher et détailler en dés la courgette
 - Choisir une boîte de maquereau au naturel - Bien l'égoutter
 - Mélanger 180g de farine, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 50 à 60g d'huile (2/3 d'huile de colza, 1/3 d'huile d'olive) - Délayer avec du lait si la pâte est trop épaisse
 - Incorporer la courgette, le maquereau et du fromage râpé dans la pâte
 - On peut remplacer le maquereau par : saumon frais, truite fraîche, tranches de saumon fumé, truite fumée ou des dés de jambon
 - Assaisonner : herbes de provence, sel uniquement si nécessaire
 - Cuire 45 minutes à 180°C

Astuces

- En panne de blocs réfrigérants, fabriquez les vous même:
- une bouteille plastique remplie au 2/3 mise au réfrigérateur
 - mouiller une éponge, la mettre dans le congélateur, placer dans un sac plastic et dans la glacière avant de partir.

Mot du jour

Le sucre ajouté se dissimule partout sous différentes appellations: sucrose, maltose, lactose... Mais aussi: sirop de maïs ou de glucose..
Privilégiez les aliments sans sucre ajouté.

Le saviez-vous ?

La truite apprécie les ruisseaux, mais elle vit aussi dans les eaux du Drac et de l'Isère.

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

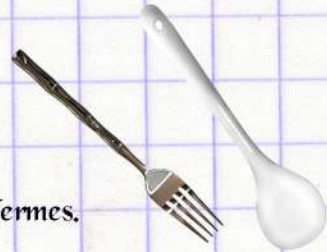
Menu n° 6

- Salade de tomates à la mozzarella (1/3 de boule) et basilic
- Salade de pommes de terre persillées aux saucisses
- 1 tranche de pain de campagne
- Cerises ou 1 poire

Recette

Préparation des pommes de terre persillées

- Eplucher et cuire les pommes de terre. Elles doivent rester fermes.
- Les trancher ou faire des dés
- Plonger quelques minutes les saucisses dans de l'eau bouillante pour faire ressortir leurs arômes. Les égoutter et les trancher.
- Rincer et émincer le persil
- Ajouter la sauce salade, bien mouiller (la patate absorbe la sauce) et bien mélanger le tout



Astuce

Allonger la sauce salade maison avec du bouillon de légumes ou de l'eau



Mot du jour

Faire la sauce salade avec de l'huile de colza et de l'huile d'olive, si possible bio.
Si achat de sauce dans le commerce, la choisir au colza et pas au tournesol

Le saviez-vous ?

la pomme de terre est le légume préféré des français

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

Menu n° 7

- Taboulé aux légumes printaniers et pois chiches
- 20 à 30g de Brie
- 1 tranche de pain aux céréales
- Cubes de pastèque ou de melon

Recette

Recette du taboulé aux légumes printaniers et pois chiches

- Laver, éplucher si besoin, couper la base et couper les asperges en tronçons
- Laver et enlever le fil des pois gourmands frais (= haricots mange tout)
- Cuire à la vapeur voire à l'eau bouillante le mélange asperges + pois gourmands + petits pois surgelés.
- Faire gonfler la semoule semi-complète dans le même volume d'eau (voir recette n°2)
(Variante de la semoule : boulgour, quinoa, perles...)
- Laver et couper en fines rondelles des radis
- Rincer et égoutter quelques pois chiche en conserve (ou en faire cuire)
- Allonger la sauce salade avec du 100% pur & sans sucres ajoutés jus d'orange.
- Ajouter de l'oignon rouge émincé, de l'ail écrasé, du persil ciselé.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients et la sauce

Astuces

- Ajouter 1 ou 2 cure-dents avec les cubes de pastèque.
- Méthode de trempage accéléré pour pois chiches : rincer les pois chiches et les mettre dans 3 fois leur volume d'eau salée.
Porter à ébullition et laisser bouillir 2 minutes.



Mot du jour

Préférer le bio pour les aliments complets
(semoule, pain...)
Ils concentrent moins de pesticides.

Le saviez-vous ?

la pastèque est un fruit très peu calorique, il contient 90% d'eau

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

Menu n° 8

- Fleurettes de choux - fleur à croquer
- Salade mexicaine (haricots rouges et maïs)
- Crêpe maison roulée à la confiture

Recette

Recette de la salade mexicaine

- Triier et laver les haricots rouges secs, les faire tremper une nuit ou utiliser la méthode de trempage accélérée (voir astuce menu n° 7).
- Si haricots rouges en boîte : vérifier qu'ils soient assez cuits, rincer et égoutter
- Laver le concombre, le peler et le détailler en dés
- Ajouter tomates et poivrons coupés finement
- Rincer et égoutter du maïs en boîte sans sucres ajoutés
- Emincer les olives, de l'oignon rouge et du persil
- Détailler des dés de fêta
- Ajouter poivre et paprika dans la sauce salade
- Mélanger le tout

Astuces

Pour la pâte à crêpes vous pouvez utiliser d'autres types de farine comme la farine complète, de sarrasin, de châtaigne ou de maïs.

Mot du jour

Les protéines végétales des légumes secs et des céréales, ici les haricots rouges et le maïs, se complètent pour faire des protéines de bonne qualité. Cela s'appelle, une « association végétarienne ».

Le saviez-vous ?

Le chou - fleur est aussi un légume d'été : on récolte les premiers...en juin !

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

Menu n° 9

- Salade de riz au poisson et légumes
- Fromage de chèvre
- Un poignée de cerises ou 1 pomme

Recettes

Recette de la salade de riz

- Choisir un poisson au goût assez neutre : colin, cabillaud, merlu, églefin, lieu, sébaste, dorade.. Cela peut aussi être un poisson d'eau douce : truite, sandre, carpe, omble, tilapia,...
- Faire cuire le poisson au court bouillon ou au four
- Faire cuire du riz à longs grains
- Faire des bâtonnets de carottes et poivrons (éviter le poivron vert qui est trop fort)
- Emietter le poisson et veiller à retirer toutes les arêtes,
- Emincer de l'oignon, de l'échalote et du persil préalablement rincé
- Ajouter un filet de citron dans la sauce salade - Poivre, sel si nécessaire
- Bien mélanger tous les ingrédients

Astuces

- Les cerises se conservent mieux avec leur queue.
- Les mettre dans une boîte pour éviter de les écraser



Mot du jour

Choisissons un poisson qui a été élevé ou pêché dans le respect de la nature et de l'animal

Le saviez-vous ?

Le riz pousse aussi en France ! Il est cultivé en Camargue depuis le 13ème siècle.

Certains riziculteurs utilisent des canards pour désherber sans pesticide !

Pensez à

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