

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 noix
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.
Éviter 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

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'émietter
 - 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

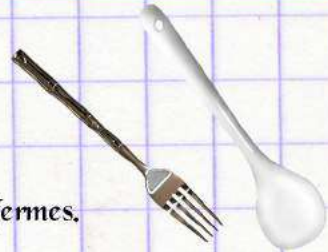
Menu n° 6

- 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

- Trier 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

- Croque-monsieur au jambon
- Ratatouille froide
- Melon (en tranches sans peau ou en dés) ou kiwi(s)

Recette

Recette du croque-monsieur au jambon

- Mouliner le jambon et le mélanger avec du fromage à tartiner : (kiri, vache qui rit, st Moret...)
 - Rincer et trancher des radis
 - Toaster les tranches de pain de mie
 - Sur une tranche de pain de mie mettre le mélange jambon/fromage, les radis et du persil frais
 - couvrir avec une deuxième tranche de pain de mie toastée
- bon appétit !



Astuces

Pour avoir une ratatouille aussi belle que bonne, couper vos légumes de la même taille

Mot du jour

Préférer un pain de mie élaboré à l'huile de colza. Éviter l'huile de tournesol.



Le saviez-vous ?

Le kiwi apporte autant de vitamine C que l'orange

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

- Salade de quinoa aux carottes confites, raisins secs et noisettes
- 20 à 30g de Tomme de Savoie ou de Cantal + 1 tranche de pain
- Salade de fraises (ou fraises à croquer) ou melon d'eau en dés

Recette

Recette salade de quinoa

- Éplucher et détailler les carottes en bâtonnets.
- Les faire revenir dans du beurre jusqu'à coloration
- Ajouter du beurre, saupoudrer de sucre de canne, recouvrir d'eau
- Laisser cuire et réduire 15-20 min en retournant souvent les carottes
- Saler, ajouter ail + persil hachés en fin de cuisson

- Rincer le quinoa jusqu'à ce que l'eau soit claire
Il existe plusieurs variété de quinoa : blond, rouge, brun...
- Cuire à petits bouillons 10 - 15 minutes

- Hacher quelques noisettes (aliment allergène) et les raisins secs

- Mélanger le tout, mettre la sauce vinaigrette c'est prêt!

Astuces

Le quinoa est cuit quand le petit germe blanc est sorti

Mot du jour

Les fruits à coque (noisettes, noix, amandes...) sont riches en fibres, en graisses et en protéines. Ils sont très intéressants pour la santé.



Le saviez-vous ?

Le quinoa est cultivé depuis plus de 5000 ans sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud.



Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

- Salade de brocolis et pommes de terre
- Neufchâtel ou St Nectaire
- 1 tranche de pain
- 1 part de tarte à la rhubarbe

Recette

recette de la tarte à la rhubarbe

- Laver et couper en petits cubes (sans les peler) les bâtons de rhubarbe (500 g.)
- Étaler la pâte brisée dans le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette
- Mélanger 25 cl de crème, 1 oeuf et 80 g. de sucre
- Ajouter la rhubarbe sur le fond de tarte puis recouvrir avec la préparation
- Cuire au four à 180° pendant 30 min.



Astuces

- Pour caraméliser la tarte, la badigeonner à mi-cuisson avec du beurre salé et la saupoudrer de sucre cassonade
- Ajouter de la poudre d'amande sur le fond de tarte car la rhubarbe rend beaucoup d'eau à la cuisson



Mot du jour

L'huile de colza permet de rester en bonne santé grâce à ses « oméga 3 ». Il est important de la privilégier et d'en consommer tous les jours. On peut même la cuire !

Le saviez-vous ?

Les feuilles de rhubarbe crues ou cuites sont très toxiques

Pensez à

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



- Sandwich aux saveurs italiennes : rillette de sardines, tomate, concombre salade verte
- 2 à 3 abricots ou salade de fruits frais maison

Recette

• Recette du sandwich

- Choisir un pain facile à croquer - Éviter le pain de mie
- Choisir une boîte de sardines à l'huile d'olive
- Emitter les sardines en veillant à retirer toutes les arêtes et les mélanger avec du fromage frais
- Emincer quelques tomates séchées, des petits artichauts marinés, de l'oignon rouge et du basilic
- Finaliser l'assaisonnement avec poivre, sel si nécessaire, origan et quelques gouttes de jus de citron
- Tartiner le pain avec la rillette, ajouter de fines tranches de tomate, de concombre et des feuilles de salade verte
- Fermer le sandwich

Astuces

Couper le pain dans la longueur pour les grands, en fines tranches pour les plus petits.
On peut aussi faire des triangles ou autres formes rigolotes



Mot du jour

La sardine est un petit poisson dit « gras ». Il est riche en « oméga 3 » ils sont très importants pour rester en bonne santé.
Il est recommandé de consommer 1 fois/semaine du poisson gras : sardines, anchois, hareng, maquereau, saumon....

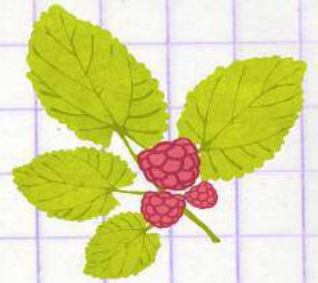
Le saviez-vous ?

Au moyen-âge, le poivre et le sel étaient très rares et extrêmement chers, à tel point qu'on utilisait le sel comme impôt (la gabelle) et le poivre comme monnaie d'échange. La richesse d'un noble était même évaluée à la quantité de poivre qu'il possédait !

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant



Falafels + sauce blanche
Salade de tomates, concombres, oignons rouges, féta et persil
20 à 30g de tomme ou bûche de chèvre
1 ou plusieurs tranches de pain
Nectarine ou framboises fraîches

Recette

• Recette des falafels

- Egoutter des pois chiches en conserve ou en faire cuire (voir l'astuce de trempage accéléré sur le menu n° 7, semaine de menus du 8 juin)
- Eplucher et couper de l'oignon et de l'ail en gros morceaux
- Ajouter les pois chiches, l'oignon, l'ail, du persil rincé et du cumin en poudre dans un mixeur. Saler, poivrer
- Mixer le mélange, s'il est trop collant, ajouter un peu de farine
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Former des boules de la taille d'une noix, aplatir légèrement avec la paume de la main
- Faire frire avec de l'huile de colza dans une poêle, 5 min de chaque côté
- Sauce blanche fraîche (recette n° 4)

Astuces

Il existe 2 catégories de date limite pour les produits alimentaires : la date limite de consommation (DLC) et la date de durabilité minimale (DDM). Seul le dépassement de la DLC comporte un risque pour la santé. La DDM est une date indicative. Une fois la date dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives mais n'est pas dangereux pour la santé (produits secs, stérilisés, déshydratés, café, jus de fruits, gâteaux secs, boîtes de conserve...).

Mot du jour

Il est recommandé de consommer des légumes secs 2 fois/semaine : pois chiches, pois cassés, lentilles, flageolets, fèves, haricots rouges/blancs, etc
Ils sont riches en fibres, en protéines végétales et possèdent presque autant de glucides que des pâtes cuites !

Le saviez-vous ?

La stérilisation des conserves s'appelle l'appertisation. Elle tue tous les microbes pathogènes et permet de garder la conserve à température ambiante pendant des mois/années.

Pensez à

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

A marquer au nom de l'enfant

- 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 facet » 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-Coeur »

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

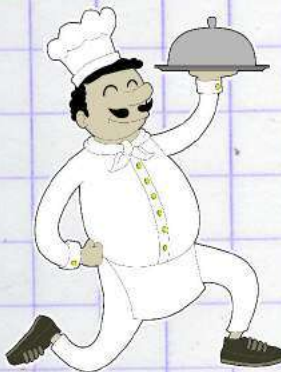
Rincer le sarrasin et le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau bouillante pendant 15 minutes.

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.

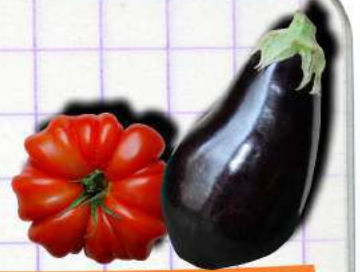
Le saviez-vous ?

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

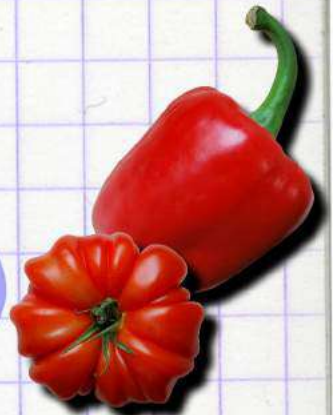
Recette de la salade aux grains de blé

- 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

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

- 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. Egoutter.
- Rincer les lentilles corail. Pas besoin de les faire tremper.
- Les couvrir d'eau dans une casserole. Porter à ébullition puis cuire à feu 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
- Emincer quelques noix de cajou nature
- 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.

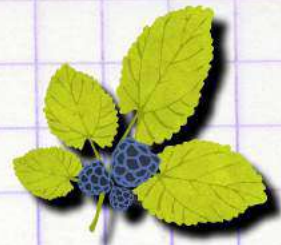
Le saviez-vous ?

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



- 1 tranche de rôti de porc ou de rosbief + 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

Salade de concombres et pastèque, dés de fêta, 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'œuf dur et le couper
- Ajouter la sauce vinaigrette, du paprika et bien mélanger les ingrédients

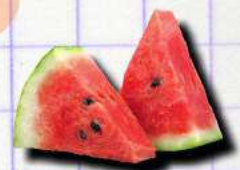
Recette de la tarte aux groseilles

- Mélanger 3 œufs, 3 cuillères 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 composé de 96 % d'eau. Il est très désaltérant et 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

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