

MES RECETTES



De Pic-Nic

EQUILIBRÉ

- & -

ECO-RESPONSABLE

Travail réalisé par les élèves de 6°A et 6°C en cours de SVT
avec Mme Arnaudet (à partir des ressources élaborées par
Mme Puyet)

VERS

LE PIC-NIC IDÉAL

Grâce à un travail approfondi sur les besoins nutritionnels et la provenance des aliments, les élèves de 6° ont progressivement pris conscience qu'un pic-nic composé de "CHIPS - TACOS/FRITES - COMPOTE - COCA - BONBONS"* n'était plus possible !

En effet, ils ont découvert l'impact négatif sur notre SANTÉ des produits ultra-transformés, riches en graisses, en sucres et bourrés d'additifs...

L'origine des aliments est également importante car l'énergie ou les substances utilisées pour les produire, les transporter, les conserver... ont un impact sur notre ENVIRONNEMENT.

UN* petit plaisir ?! Oui ! Mais pour le reste du pic-nic, on privilégie =

Produits locaux Légumes & Fruits de
Fait-maison saisons
Repas équilibré Sans emballages

*un paquet de chips OU une boisson gazeuse OU un gâteau sucré... MAIS pas les 3 !

LE PIC-NIC IDÉAL



Nutrition :

Un aliment de chaque famille, peu d'ultra-transformés, eau préférée.



Environnement :

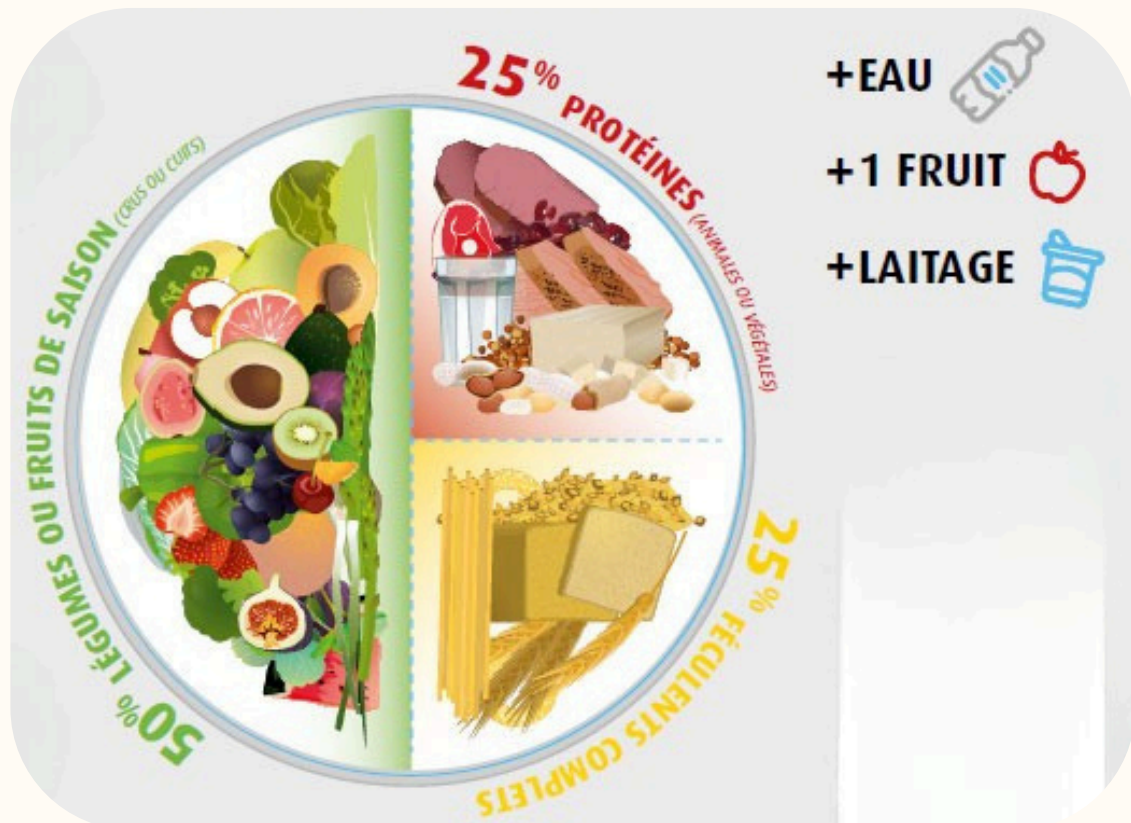
Zéro emballages, faits maison/bruts, de saison & locaux.



Praticité :

Facile à transporter, mangeable froid, ne coule pas, se conserve.

L'assiette idéale





ON MANGE QUOI ?



LES MENUS DE LA 6°C

	ENTREE	PLAT	DESSERT
“ÉNERGIE”	Salade de lentilles*	Sandwich (poulet, pain complet, salade verte)	Yaourt nature, amandes grillées
“VÉGÉ”	Salade grecque (concombre, tomate, feta)	Tortilla espagnole maison *	Salade de fruits maison
“SAND-WICH”	Salade de concombre sauce fromage blanc	Sandwich complet*	Fruit de saison
“ZERO CAMION”	Salade de riz de Camargue, oignon doux de Cévennes, tomates Tartine de pain complet + brandade de Nîmes		Fraises de Saint Gilles
“SALADE”	Carottes râpées au citron	Salades de pâtes	Yaourt nature + fraises
“ZÉRO DECHETS”	Salade de tomate-burata	Poke bowl poulet-riz*	Compote pomme-fraise maison*
“ZÉRO USINE”	Salade pâtes-légumes frais*	Poisson mayonnaise maison*	Fruits de saisons

*recette complète disponible





RECETTE N°1

Salade de lentilles

Difficulté



2 personnes



Pour faire le plein d'énergie !

Ingrédients :

- 1 petite boîte de lentilles (nutriscore A)
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 1 tomate ou quelques tomates cerises
- des herbes fraîches coupées
- de l'huile d'olive

Préparation :

1. Rincer et égoutter les lentilles.
2. Couper l'oignon rouge très finement ou faire revenir les différentes couches dans de l'huile d'olive pour obtenir des "pétales d'oignon"
3. Laver puis couper la tomate en tranches ou les tomates cerises en 2.
4. Mélanger ensemble les lentilles, les oignons, les tomates.
5. Rajouter les herbes ciselées, 1 filet d'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

==> On peut remplacer l'oignon rouge par un oignon nouveau : séparer le vert du blanc = émincer le vert qui remplacera les herbes fraîches et faire revenir le blanc dans l'huile pour obtenir les "pétales d'oignon" ou émincer finement.

Recette #02

TORTILLA ESPAGNOLE

pour 2 personnes



• INGREDIENTS :

- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 3 oeufs

PRÉVOIR 2 POÊLES ET UNE
GRANDE ASSIETTE OU UN
COUVERCLE

- 1 filet d'huile
- sel et poivre

• PRÉPARATION :

Eplucher, laver et sécher les pommes de terre. Les couper en tranches très fines. Mettre un filet d'huile dans la poêle. Lorsque la poêle est chaude, rajouter les pommes de terre coupées et laisser cuire une vingtaine de minutes à feu doux. Pendant ce temps, peler et couper finement l'oignon. Dans une autre poêle, faire chauffer un peu d'huile et ajouter les oignons émincés. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés sans être brûlés.

Battre les œufs dans un bol avec le sel et le poivre. Y rajouter les oignons cuits. Lorsque les pommes de terre sont cuites, retirer l'excédent d'huile, égoutter et rajouter dans le bol avec les œufs et les oignons : laisser reposer 15mn.

Dans la poêle des pommes de terre, faire cuire le mélange 4 minutes de chaque côté à feu moyen. Utiliser le couvercle ou une grande assiette pour retourner la tortilla à mi-cuisson.

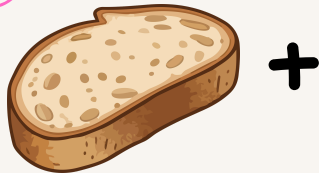
==>on peut faire cuire les pommes de terre à la vapeur pour limiter les graisses

Avec l'aide du site "Ma vie en couleurs"

Sandwich complet

Recette
n°3

1



Pain complet de la
boulangerie



Tartiner l'huile d'olive
sur les tranches de
pain complet

2



1 escalope de poulet



Faire cuire l'escalope
de poulet coupée
finement dans une
poêle

3

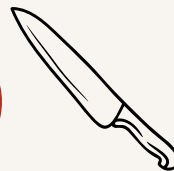


Laver et
essorer
quelques
feuilles de
salade

4



1 tomate



Couper une
tomate en
tranches fines

5



Râper 40 gr
de gruyère

6



Constituer votre
sandwich en
plaçant les
différents
éléments les uns
sur les autres
entre 2 tranches
de pain

Éviter le gruyère râpé industriel pour limiter les
additifs et les emballages

A emballer dans un papier absorbant compostable et une boîte
réutilisable ou un sachet en papier recyclable

Poke Bowl "riz-poulet"

INGRÉDIENTS



1/2 poivron



1 carotte



60 gr de riz
cuit



1 escalope
de poulet



1 poignée de
petits pois ou de
haricots mange-
tout



1 jus de citron ou
1 dose de
vinaigrette -
maison

USTENSILES



1 casserole



1 cuillère
en bois



1 passoire



1 poêle



1 épluche-
légume



1 planche à
découper



1 couteau



1 boîte
hermétique

PRÉPARATION

1



Faire cuire le riz dans une casserole.
Le rincer et l'égoutter.

2



Éplucher et couper la carotte en
morceaux.
Laver et couper le poivron en morceaux.

3



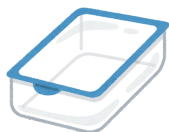
Faire cuire les légumes verts à l'eau.
Les refroidir à l'eau froide et les égoutter.

4



Faire cuire l'escalope de poulet dans la poêle.
La couper en lanières, avant ou après la cuisson
selon les goûts. La laisser refroidir.

5



Placer chaque élément côte à côte dans
la boîte hermétique

6



Rajouter, selon les goûts, un jus de citron ou
un filet de vinaigrette dans la boîte avant de
la refermer.

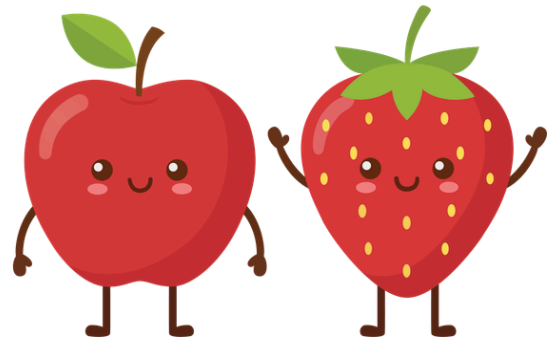
RECETTE N°5

Compote pomme-fraise

Difficulté



2 personnes



Ingrédients :

- 4 pommes Golden Bio
- de la cannelle en poudre (facultatif)
- 200g de fraises
- 100ml d'eau

Préparation :

1. Prendre les pommes et les fraises, les laver et les couper en morceaux (en gardant la peau des pommes pour plus de vitamines !).
2. Mettre 100ml d'eau dans une casserole et rajouter les fruits.
3. Faire cuire à feu doux pendant 20minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
4. Mixer le tout.
5. Laisser refroidir puis mettre la compote obtenue dans un pot hermétique réutilisable.





RECETTE #006

Salade de pâtes

LE DÉFI EST DE NE RIEN
ACHETER EN BOITE !

INGREDIENTS :

- 60 À 80G DE PÂTES
- 30G DE FROMAGE COUPÉ EN DÉS
- 1 POIGNÉE DE TOMATES CERISES
- 1 CAROTTE COUPÉE EN BRUNOISE
- 2 TÊTES DE BROCOLI OU DE CHOU FLEUR (SELON LA SAISON) CUITES OU CRUES (SELON LES GOÛTS)
- DE LA VINAIGRETTE-MAISON

PREPARATION :

- FAIRE CUIRE LES PÂTES, LES RINCER ET LES ÉGOUTTER PUIS LES LAISSER REFROIDIR DANS UNE BOITE TRANSPORTABLE.
- PELER ET COUPER LA CAROTTE EN BRUNOISE
- PRÉPARER LES TÊTES DE CHOU SELON VOTRE GOÛT ET LES RAJOUTER
- VERSER LA VINAIGRETTE ET MÉLANGER
- POSER QUELQUES TOMATES CERISES LAVÉES SUR LA SALADE AVANT DE REFERMER LA BOITE HERMÉTIQUEMENT

==>UTILISER LES LÉGUMES DE SAISON ET VARIER SELON LES ENVIES !



RECETTE #007

Mayonnaise
maison!

UTILISEZ UN BATTEUR
ELECTRIQUE°!

INGREDIENTS:

- 1 JAUNE D'ŒUF
- 1 CUILLERE A CAFÉ DE MOUTARDE
- DE L'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILLERE À CAFÉ DE VINAIGRE
- SEL ET POIVRE

PREPARATION:

- METTRE LE JAUNE D'ŒUF ET LA MOUTARDE AU FOND D'UN BOL
 - MÉLANGER AU BATTEUR
 - SANS CESSER DE MÉLANGER, VERSER L'HUILE EN FILET FIN DE FAÇON CONTINUE = FAIRE ATTENTION QUE TOUT SE MÉLANGE BIEN SINON STOPPER LE VERSEMENT DE L'HUILE JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE SOIT DE NOUVEAU ONCTUEUX.
 - STOPPER LE VERSEMENT D'HUILE QUAND LA QUANTITÉ DE MAYONNAISE EST SUFFISANTE.
 - RAJOUTER LE VINAIGRE ET MÉLANGER AU BATTEUR
 - RAJOUTER LE SEL ET LE POIVRE (À VOTRE CONVENANCE) ET MÉLANGER AU BATTEUR
- ==> LA MAYONNAISE-MAISON SE CONSERVE QUELQUES JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR



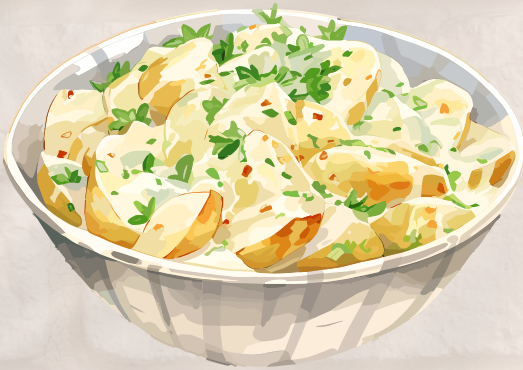
• MENU • ALLEMAND

GURKE SALAT

Concombre coupé en tranches fines

Sauce yaourt-vinaigre

Ciboulette ciselée



SCHNITZEL

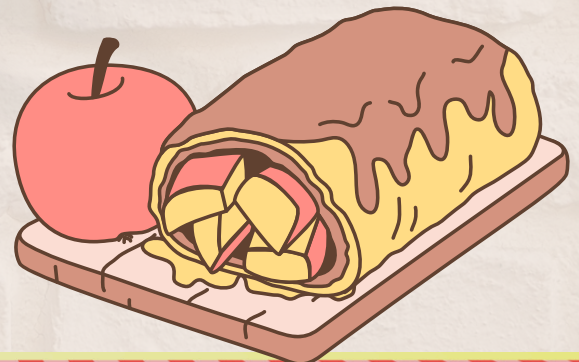
Escalope pânée coupée en morceaux

+

Salade de pommes de terre
(Kartoffelsalat)

APFELSTRUDEL

Feuilleté à la pomme,
cannelle et raisins secs



DES IDÉES DE

BOISSONS

Jus d'orange pressé

EAU

EAU CITRONNÉE

JUS DE FRUITS "PUR JUS"

SMOOTHIE MAISON

Dans une gourde* réutilisable,
c'est encore mieux !



*Pensez à la laver au savon régulièrement

Les menus "Pic-nic"

PROPOSÉS PAR LA CLASSE DE 6[°]A

BOISSON	ENTRÉE	PLAT	DESSERT
EAU PÉTILLANTE	Carottes râpées	Poké bowl (salade verte, avocat, concombre, oeufs durs, riz blanc, dés de fromage, vinaigrette)	2 mandarines
JUS DE FRUIT PRESSÉ	Carottes râpées + vinaigrette	Sandwich (pain complet tartiné de houmous, poulet, salade verte, fromage, tomate)	1 pomme
JUS DE FRUIT PRESSÉ	Salade composée (concombre, maïs, miettes de thon, sauce au yaourt)	Sandwich (salade verte, tomates, blanc de poulet, quelques frites*, dans du pain complet)	Fruits de saison (fraises, framboises)
EAU	Salade composée (tomates cerises, oignons, carottes, dés de fromage)	Sandwich (poulet, salade verte, tomates en rondelles, dans du pain complet)	Raisin
MILK-SHAKE À LA BANANE* + EAU	Bâtons de carottes et concombre, radis à croquer	Sandwich (thon, fromage de brebis, salade verte, tomate)	Salade de fruits rouges (fraise, cerise, framboise)
EAU PÉTILLANTE	Taboulé (semoule, tomate, concombre, herbes fraîches, citron, huile d'olive)	Sandwich (blanc de poulet ou œufs durs, salade verte, tomates en rondelle, avocat)	Yaourt nature + Pomme ou fraises
EAU	Salade de pâtes avec concombre, carottes râpées, salade verte, tomates cerises...	+ dés de poulet, miettes de saumon, sauce césar maison	Compote maison + yaourt nature

*quelques "extra" (ou une madeleine, une sucette...)