



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

14 juin 2022

En vedette cette semaine : les recettes de pique-nique

C'est bientôt l'été et nous vivons déjà de belles et chaudes journées. L'envie de passer du temps en plein air se fait de plus en plus sentir... A la recherche d'un peu de fraîcheur, au bord d'un lac, d'une rivière ou tout simplement dans un parc en ville, nous avons besoin de passer du temps en extérieur.

En famille ou entre amis, que ce soit pour une randonnée à la journée ou une simple soirée, le pique-nique est l'allié de notre été !

Santé : Le pique-nique est souvent associé au grignotage, aux sandwiches et diverses chips industrielles, mais il peut être tout à fait différent : sain et délicieux. Les produits transformés de l'industrie alimentaire comportent peu de nutriments essentiels (car ils sont trop transformés) et ils contiennent souvent beaucoup de matières grasses et de sel. C'est pourquoi l'idée est de les remplacer par des aliments sains ainsi que des recettes faciles à préparer et à transporter.

Conservation : S'il fait chaud, une glacière permet de conserver les aliments au frais un certain temps. En effet, en cas de grosses chaleurs, il faut faire attention à cet aspect. Les sacs à dos glacières sont alors très pratiques et moins lourds que les glacières traditionnelles. Si vous n'en possédez pas, vous pouvez toujours utiliser un sac isotherme dans lequel vous pouvez placer une bouteille d'eau glacée.

Astuces : Vous pouvez prendre un sac en plus, afin de repartir avec vos déchets et de les trier pour le compost et/ou le recyclage.

Comment le préparer en un clin d'œil ?

Le pique-nique se prépare seul ou à plusieurs. Chacun peut s'occuper d'une partie de la préparation, l'idée est de ne pas se compliquer la vie.

- ✓ **Un équipement simple** est suffisant : pour les préparations mixées, vous pouvez les conditionner dans un bocal recyclé ou des boîtes hermétiques.
- ✓ **L'emballage des aliments** peut se faire grâce à quelques sacs récupérés, prenez quelques couverts, mais pas trop, on ne veut pas s'encombrer... pensez à prendre votre eco-cup (verre en plastique recyclé et réutilisable à l'infini...) et des serviettes en tissu.
- ✓ **Le temps passé** en balade ou à se reposer sur place est important, n'hésitez pas à bien profiter de ce temps en plein air.

Quelques idées recettes

Fayonnaise

Ingrédients : 200 g de pois chiches, 40 g d'huile, 20 g de moutarde, 10 g de vinaigre, 1 échalote, 2 gousses d'ail, sel et poivre.

Préparation : Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer. Pour la texture, ajuster avec plus ou moins d'huile. Pour l'assaisonnement, rectifier selon vos goûts et pour varier les plaisirs et les couleurs, vous pouvez rajouter dans le blender de la betterave ou de l'avocat ou de la carotte ou autre légume coloré.

Dégustation : en le servant comme sauce dans des pâtes ou en le tartinant sur du bon pain ou en trempant des bâtonnets de légumes.

Conservation : dans un bocal au frigo et rajouter de l'huile d'olive sur le dessus.

Cookies salés au potiron et au comté

Ingrédients : 75 g de farine, 40 g de potiron, 30 g de comté râpé, 1 œuf, 40 g de beurre, 1 càs de thym, 1 càs de poudre de noisettes (d'amandes), 1 càc de levure, 1 pincée de sel

Préparation : Préchauffer le four à 210°C (th.7). Laver, peler et couper le potiron en petits dés. Mélanger la farine, la levure, le sel, la poudre de noisette et le thym dans un saladier. Ajouter le potiron, le comté, l'œuf et le beurre fondu. Mélanger l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Mettre du papier sulfurisé sur votre plaque de cuisson. Former et disposer les cookies à l'aide de 2 càs sur la plaque. Aplatissez les légèrement avec le dos d'une cuillère. Mettre au four pendant 10 min jusqu'à ce que les cookies soient dorés. Laisser refroidir sur une grille à la sortie du four. Décoller les cookies et les placer dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation

Raitas de légumes

Ingrédients : 150 g de fromage blanc (ou pot de yaourt), légumes de saison, 1/2 citron, 1/2 gousse d'ail, 1 càc de cumin, sel

Préparation : laver, éplucher et râper les légumes (carotte, courgette ou betterave...). Peler et presser l'ail. Presser le citron. Ajouter l'ail, les légumes et le citron au fromage blanc. Assaisonner avec du sel et selon les goûts de l'aïllet ou de l'oignon nouveau...

Douceurs sucrées

Ingrédients : 150 g de dattes dénoyautés ou pâte de dattes, 100 g de figues, 100 g de fruits à coque au choix (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, cacahuètes, pistaches, ...)

Préparation : Mixer séparément chaque ingrédient. Dans un saladier, mélanger et pétrir l'ensemble. Rouler de petites boulettes dans ses mains et les déposer sur une assiette de présentation. Pour plus de gourmandise, vous pouvez rouler les boulettes dans du chocolat en poudre, de la noix de coco râpée, des graines de sésame, ...

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>

Le contenu de votre panier sur <https://girou.cocagnebio.org/> ou <https://volvestre.cocagnebio.org/>