



## Livret de recettes Pique-nique



L'association Equalianse a répondu à la demande de ses interlocuteurs en élaborant ce support de référence sur l'alimentation. Ce livret est également un recueil d'idées pour vous aider à élaborer des pique-niques originaux, variés et équilibrés.

Petits ou grands, le plaisir de manger s'apprend par la découverte des aliments, leur préparation, l'élaboration des plats et la dégustation.

### Acheter des aliments de qualité et de saison.

La consommation de fruits et légumes de saison permet d'apporter à votre organisme les éléments nutritifs indispensables à son bon fonctionnement.

Les aliments issus de l'agriculture biologique contiennent moins de polluants, plus de micronutriments favorables à votre santé et plus de goût.

### Élaborer les repas avec vos enfants.

Les enfants, dès le plus jeune âge, peuvent participer à l'**élaboration** des menus avec vous pour un moment de partage et de convivialité. Ils découvrent ainsi les fruits et les légumes sous différentes formes : la forme brute et la forme élaborée par leurs propres mains. Cette **activité ludique** améliore l'apprentissage et l'habileté chez votre enfant ; ainsi l'enfant redonne la place prépondérante de l'aliment dans son environnement. La perception du toucher, des couleurs, des sons et des odeurs impliquent l'enfant dans un véritable processus de découverte de l'aliment. La dégustation sera d'autant plus appréciée et **permettra de réconcilier l'enfant avec les aliments** qu'il redoute ou qu'il ne connaît pas.

# SOMMAIRE

1- Présentation de l'association Equalianse .....	5
2- Quelques repères nutritionnels .....	6
a- Pour les enfants et adultes .....	6
b- Pour les adultes .....	7
3- Vers un pique-nique zéro déchet .....	9
4- Les recettes.....	10
a- Les boissons.....	10
b- Recettes salées apéritives .....	11
c- Composer sa salade.....	13
d- Composer son sandwich.....	18
e- Recettes de base de cake salé.....	21
f- Les sauces .....	23
g- Recettes sucrées .....	25
6- Pour un pique-nique équilibré et sans déchet !.....	28
7- Bien en profiter !.....	29
8- Bien bouger ! .....	30
9- Les jours de marché .....	32
10- Quelques liens pour aller plus loin.....	33

# 1- Présentation de l'association Equalianse

L'association Equalianse (**EQU**ilibré et **ALLIAN**ce pour la **S**anté de nos **E**nfants) est une association loi 1901 **créée en 2005**. Elle est née sous l'impulsion de **professionnels de santé libéraux** (médecins généralistes, diététiciens) suite au constat d'une nette augmentation du nombre d'enfants en surcharge pondérale.

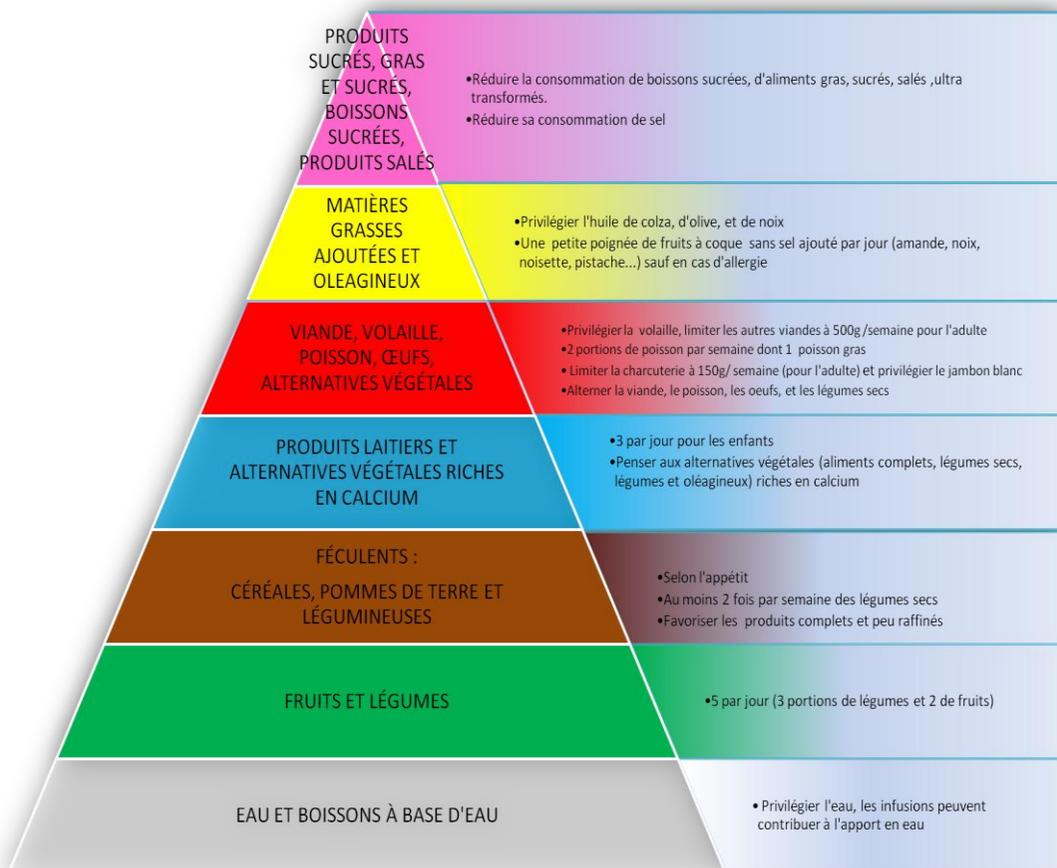
Aujourd'hui, l'association regroupe des **libéraux : diététiciennes, médecins généralistes, psychomotriciens, sophrologues, psychologue ; mais aussi des élus, des directeurs et professeurs des écoles et des parents d'élève(s)**.

L'objectif est d'amener chacun vers une alimentation de qualité, favorable à sa santé grâce à :

- des ateliers éducatifs dispensés auprès des enfants
  - ◆ des classes maternelles et élémentaires au sein des écoles et/ou des accueils de loisirs
  - ◆ au sein des collèges
- des ateliers cuisine parents/enfants
- des tables rondes, conférences
- des sensibilisations des élus, des animateurs, de responsables enfance jeunesse, des assistantes maternelles ou agents, des cuisiniers...

## 2- Quelques repères nutritionnels

### a- Pour les enfants et adultes



## b- Pour les adultes

# Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

### Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque :  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

### Aller vers ↘



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement

**BIO**

Les aliments bio

### Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

DTB-0779-A



Chaque petit pas compte  
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



**équalianse**

bien dans son assiette,  
bien dans son corps

## Où découvrir les aliments frais et de saison ?

La qualité de l'aliment est à prendre en compte lors de vos courses, en favorisant les produits de bonne qualité en cohérence avec un mode de culture ou d'élevage sain : les produits de l'agriculture biologique et les produits labellisés. Mais aussi locaux, de saison et qui proviennent de circuits courts.

A la ferme près de chez vous, allez à la rencontre des producteurs.

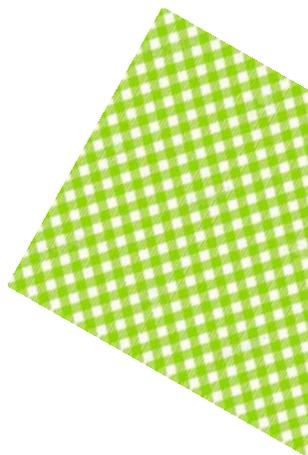
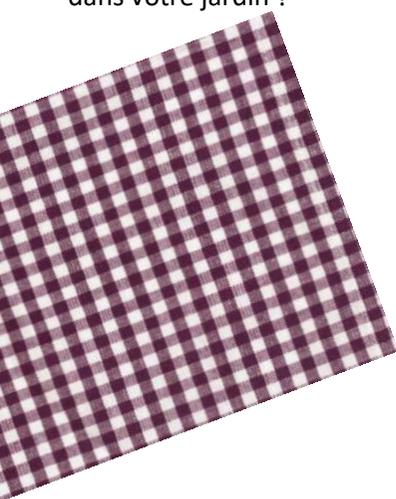
Profitez, de mai à novembre, de la cueillette libre des fruits et légumes.

Dans les AMAP.

Les marchés près de chez vous.

Les magasins d'alimentation Bio

Et si vous plantez quelques herbes aromatiques et légumes sur votre balcon ou dans votre jardin ?



## 3- Vers un pique-nique zéro déchet

### Je limite les emballages dès l'achat !

Lorsque je fais mes courses,

- Je choisis les aliments les moins emballés possible. J'évite les produits emballés individuellement. Je privilégie le recyclable.
- Je privilégie l'achat des aliments bruts et en vrac.
- J'apporte mes propres sacs et contenants réutilisables.

Par exemple : Pour mon pain, j'utilise un sac à pain en tissu. Chez le poissonnier, j'emmène mon récipient en verre.

### Je choisis le bon équipement !

Au revoir papier d'aluminium, film étirable, papier essuie-tout, sac de congélation, pailles en plastique, assiettes et couverts jetables !

Pour transporter mon pique-nique fait-maison, je privilégie :

- les contenants hermétiques réutilisables
- les saladiers avec couvercles
- pour emballer les sandwiches : une simple serviette de table, un sac en papier ou un emballage écologique lavable enduit de cire d'abeille (bee wrap)
- un sac à dos (pour libérer les bras), un sac réutilisable, un sac en toile, un panier en osier...

### Dans mon sac de pique-nique, je prépare :

- **Une gourde d'eau fraîche**
- Mon astuce : Placée au réfrigérateur la veille, ou en y ajoutant quelques glaçons avant de partir, une gourde me servira de bloc de froid et permettra de conserver mon pique-nique au frais !
- Serviette en tissu, assiette lavable légère et durable (en inox de préférence),
- Les couverts de la maison

### Mon passage ne laisse pas de traces !

Je veille à ne rien laisser en partant. Je rassemble les déchets dans une des boîtes hermétiques. Je les trie au maximum à la maison et pense au compost.

## 4- Les recettes

### a- Les boissons

#### 1) Bouteille eau citronnée

Placer dans une bouteille d'eau des morceaux de citron de 3 à 4 cm. Mettre au frais.

#### 2) Bouteille eau menthe

Insérer dans une bouteille d'eau une tige de menthe puis mettre au frais.

#### 3) Limonade rose qui pétille

##### Ingrédients :

250 g de pastèque coupée en cubes

12 myrtilles

50 cl d'eau froide

50 cl d'eau gazeuse

12 cl de jus de citron en bouteille ou le jus de 2 citrons frais.



##### Préparation :

Placer quelques cubes de pastèque et de myrtilles sur une plaque à pâtisserie et mets celle-ci au congélateur pendant au moins 2 heures. Déposer les cubes de pastèque dans un mixeur. Placer le couvercle sur le mixeur et mélanger à vitesse maximum jusqu' à ce que tu obtiennes du jus de pastèque. Dans un pichet, verser le jus de citron puis mélanger. Ajouter le jus de pastèque, l'eau froide, l'eau gazeuse et les glaçons. Et pour finir, ajouter quelques cubes de pastèque et quelques myrtilles.

## b- Recettes salées apéritives

### 1) Cake pops

#### Ingrédients :

Un concombre  
Fromage frais  
Ciboulette  
Une pincée de sel, poivre

#### Préparation :

Laver le concombre. Couper en tronçons de 10 cm puis vider le cœur du concombre. Battre le fromage frais et ajoutez la ciboulette, une pincée de sel et du poivre. Remplir les tronçons de fromage frais, puis couper des tranches de 8 mm environ. Piquer et garder au frais.

### 2) Melon surprise

#### Ingrédients :

Un melon orange  
Un melon d'eau  
Une pastèque



#### Préparation :

A l'aide d'une cuillère parisienne, détailler des billes de melon orange, de melon d'eau, de pastèque. Placer les billes dans la coque du melon de. Ajouter de la menthe ou du basilic ciselé.

### 3) Dips de légumes

Couper les légumes en bâtonnets, prêts à consommer pour déguster les sauces : concombre, courgette, carotte, radis, céleri-rave, chou rave.

#### 4) Rillettes de la mer

##### Ingrédients :

Une boîte de maquereau ou de sardine ou de thon au naturel ou à l'huile d'olive

Le jus d'un demi-citron

Une échalote

Ciboulette

Un petit suisse

Algues du pêcheur

##### Préparation :

Ecraser à la fourchette une boîte de maquereau ou de sardine ou de thon au naturel ou à l'huile d'olive. Ajouter le jus d'un demi-citron, une échalote, de la ciboulette ciselée et un petit suisse. Ajouter des algues du pêcheur.

#### 5) Concombre farci

##### Ingrédients :

Un concombre

Deux oignons

150 g de fromage frais

1 cuillère à café de vinaigre

Une pincée de sel et de poivre

##### Préparation :

Couper les tronçons de concombre de 3 à 4 cm, vider en laissant un fond. Ciseler finement deux oignons nouveaux avec les fanes. Mélanger 150 g de fromage frais, les oignons ciselés, 1 cuillère café de vinaigre, une pincée de sel et de poivre. Farcir les concombres.

#### 6) Le hibou avec sauce fromage blanc et/ou sauce végétale façon mayonnaise

##### Ingrédients :

1 concombre

2 carottes

1 bout de poivron jaune



##### Préparation :

Disposer au centre de l'assiette les 2 ramequins de sauces avec une lamelle d'olive noire dans chaque ramequin. Disposer des rondelles de concombre épluché, au dessus. Mettre les bâtonnets de carottes verticalement, en dessous. Et pour finir, placer un bout de poivron en forme de triangle.

## c- Composer sa salade

Dés de  
gruyère, feta,  
chèvre,  
mozzarella

Radis, tomate  
haricot vert, carotte  
céleri, concombre,  
champignon, poivron  
choux, melon,  
pastèque, pomme  
herbes  
aromatiques

La taille des  
couleurs  
représentent les  
quantités  
(proportion)

Poulet,  
thon, oeuf,  
anchois,  
crevettes,  
allumettes de  
jambon

Maïs, riz, blé,  
semoule, lentilles,  
haricots rouges,  
pois chiches,

huile de  
colza,  
noix, olive



## 1) Salade de boulgour et lentilles

### Ingrédients :

150 g de lentilles vertes

150 g de boulgour

2 tomates

1/2 concombre

Herbes aromatiques: persil, basilic, menthe

Pour la sauce vinaigrette : huile de colza, vinaigre, sel, poivre

### Préparation :

Rincer les lentilles. Les mettre dans un grand volume d'eau froide non salée, et cuire 20 à 25 min à partir de l'ébullition. Saler en fin de cuisson.

Verser le volume de boulgour dans 2 volumes d'eau salée bouillante. Laisser cuire à feu doux pendant 12 min.

Couper les tomates et le 1/2 concombre en petits dés.

Egoutter les lentilles. Laisser refroidir lentilles et boulgour.

Faire une vinaigrette dans le saladier. Ajouter les lentilles, le boulgour, le concombre, les tomates et mélanger. Ajouter les herbes aromatiques de votre choix.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## 2) Salade de pâtes

### Ingrédients :

250 g de pâtes courtes : farfalle, penne, fusilli, orecchiette...

1 concombre

3 tomates

100 g d'emmental

4 œufs

100 g de dés de jambon

16 olives vertes ou noires

**Pour la sauce vinaigrette :** huile de colza, vinaigre, sel, poivre

### Préparation :

Cuire les pâtes. Egoutter et laisser refroidir. Cuire les œufs 10 min dans de l'eau bouillante et laisser refroidir. Ecaler les œufs et couper en morceaux. Laver le concombre et les tomates.

Découper en dés les légumes et l'emmental. Faire une vinaigrette, dans un saladier. Ajouter les pâtes froides, les œufs, le jambon, le concombre, les tomates, le maïs et les olives égouttées et mélanger.

### 3) Salade de pois chiches

#### Ingrédients :

1 grande boîte de pois chiches  
1/2 poivron (dans l'idéal jaune)  
1/2 concombre  
3 tomates ou 300 g de tomates  
cerises  
Herbes fraîches au choix :  
persil, ciboulette, coriandre,  
menthe

#### Pour la sauce :

1/2 citron ou 3 cuillères à soupe de vinaigre  
3 cuillères à soupe d'huile de colza  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail écrasée selon goût  
Sel, poivre

#### Préparation :

1. Laver les légumes et les couper en dés.
3. Égoutter et rincer les pois chiches
4. Ciseler les herbes.
5. Dans un grand saladier, mélanger les ingrédients de la sauce.
6. Ajouter les pois chiches, les légumes et les herbes.



#### 4) Salade Arlequin

##### Ingrédients :

Haricots rouges

Mais

Poivron vert

Thon au naturel

##### Préparation :

Mélanger l'ensemble des ingrédients.

Ajouter une vinaigrette (huile olive, vinaigre balsamique, moutarde)

#### 5) Gaspacho

##### Ingrédients :

4 tomates

½ concombre

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Une pincée de sel

Poivre

##### Préparation :

Laver les légumes. Peler le concombre. Parer les légumes grossièrement en dés. Déposer et mixer dans le bol du blender l'ensemble des légumes et l'ail. Ajouter l'huile, une pincée de sel et le poivre.

#### 6) Brochettes tomates cerises avec emmental/cumin

##### Ingrédients :

Tomates cerises

Emmental

Cumin



##### Préparation :

Disposer le cumin sur une face de l'emmental. Insérer une tomate cerise puis le cube d'emmental au cumin sur la brochette.

## 7) Salade de quinoa aux courgettes

### Ingrédients :

- 100 g de quinoa (privilégier les filières équitables ou les productions françaises)
- 2 jeunes courgettes (petites)
- 1 carotte
- 2 échalotes

### Pour la sauce :

- 1/2 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Préparation :

1. Rincer le quinoa à grande eau puis l'égoutter à l'aide d'une passoire à maille fine. Mettre le quinoa dans une casserole avec un grand volume d'eau froide salée. Porter à ébullition, couvrez et laisser cuire environ 15 minutes. Les grains doivent avoir doublé de volume et libéré leur germe blanc. Egoutter et rafraîchir sous l'eau courante.
  2. Pendant ce temps, laver les courgettes. Couper en morceaux d'1 cm de côté environ. Faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Laisser refroidir.
  3. Eplucher et émincer finement les échalotes.
  4. Laver et peler la carotte. La tailler dans la longueur en fines lanières avec un couteau économe.
  5. Dans un saladier, mélanger le quinoa, les courgettes, la carotte et les échalotes.
  6. Assaisonner de jus de citron et d'huile. Saler, poivrer. Servir frais.
- Vous pouvez agrémenter votre salade de graines de courges ou d'herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette...).

## d- Composer son sandwich

Dés de  
gruyère,  
tartare, chevre,  
reblochon  
mozzarella



Radis, cornichon,  
tomate  
haricot vert, carotte  
céleri, concombre,  
champignon, poivron  
chou, melon,  
pastèque, pomme  
herbes  
aromatiques

Poulet,  
thon, sardine,  
oeuf, anchois,  
saumon  
fumé,  
allumettes de  
jambon

beurre  
noix, olive

Pain complet bio,  
baguette tradition,  
pain spécial, wrap,  
galette



## 1) Sandwich de Charlotte

### Ingrédients :

Pain complet bio  
Concombre  
Tomate  
Salade  
Jambon  
Beurre  
Cornichons



## 2) Sandwich Savoyard

### Ingrédients :

- Pain de votre choix
- 50 g de viande hachée,
- ½ oignon
- Quelques feuilles de salade verte
- 2 tranches de fromage : gruyère, comté

## 3) Sandwich à la niçoise

### Ingrédients :

Pain de votre choix  
Tomate en rondelles  
Haricots verts vinaigrette  
Fromage frais de brebis  
½ boîte de thon au naturel  
Éventuellement : anchois, olive

## 4) Sandwich grec

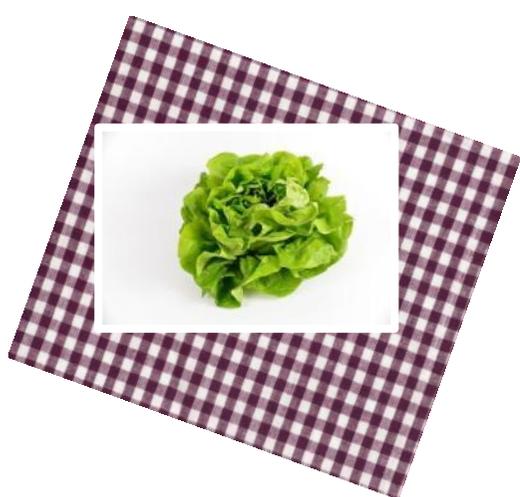
### Ingrédients :

Pain Pita  
Emincé de blanc de poulet cuit dans l'huile d'olive  
Salade, Tomate, feuille de menthe  
Sauce au yaourt + huile d'olive + jus de citron

## 5) Sandwich Italien

### Ingrédients :

Emincé de jambon sec  
Copeau de parmesan  
Tomate  
Salade  
Huile d'olive sur le pain



## 6) Côté Wrap

### Ingrédients

#### **Le campagnard**

Tortilla de blé ou maïs  
Houmous de pois chiche  
Jambon de dinde ou poulet  
Salade  
Carottes râpées fraîches

#### **Le mix**

100 g de thon  
2 c à S de fromage blanc  
½ c à c de moutarde  
Ciboulette  
½ échalote  
Sel poivre  
1 avocat coupé en lamelle arrosé de jus de citron  
Quelques feuilles de laitue

#### **Le grec**

- 50 g de saumon fumé
- 15 g de fromage frais
- 50 g de concombre taillé en fines lamelles ou dés
- Quelques feuilles de laitue
- Jus de citron

#### **Le Suédois**

2 c à soupe de yaourt + ciboulette, + jus de citron  
½ tomate en rondelles,  
2 tranches de saumon  
De la salade

### Préparation :

Mélanger tous les ingrédients aromatiques à la pâte (houmous, fromage...).  
Etaler sur la tortilla, ajouter les légumes, le poisson ou jambon, la salade.  
Rouler la tortilla. C'est prêt.

## e- Recettes de base de cake salé

### Ingrédients :

200 g de farine

1 sachet de levure

4 œufs

7 cl d'huile

12.5 cl de lait

100 g d'emmental râpé

Sel, Poivre

Préparation : C'est une recette avec une base similaire pour tous les cakes.

Ensuite, à votre imagination. Commencer par mélanger la farine et la levure.

Ajouter les œufs, le lait et l'huile (vous pouvez utiliser différentes huiles).

Ajouter l'emmental râpé, le sel et le poivre. Votre base est prête !

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).

Ensuite, ajouter les autres ingrédients (cf propositions de garnitures au dessus). Mélanger et verser la préparation dans un moule à cake.

Enfourner 45 min à 180°C.

*Mon astuce : les faire cuire dans des moules à muffins !*

### **Proposition de différentes compositions**

#### Garniture 1 :

70 g de noix concassées

200 g de lardons poêlés

125 g de roquefort (à mettre en petits cubes et faire fondre dans la poêle avant d'ajouter)

50 g d'amandes en poudre

#### Garniture 2 :

200 g de champignons découpés poêlés

150 g d'olives concassées (huile d'olive grand classique)

Herbes de Provence ou muscade (pas les 2 en même temps)

### Garniture 3 :

1 bûche de chèvre découpée en dés

100 g de tomates marinées (utiliser l'huile des tomates dans la préparation de la base)

2 tomates fraîches découpées en petits cubes

Herbes de Provence, origan, tabasco, ail

### Garniture 4 :

150 g de thon en boîte émietté

200 g de courgettes poêlées (à l'huile d'olive)

1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche (dans la poêle)

Cumin, fenouil (facultatif)

### Garniture 5 :

125 g de chorizo

200 g de maroilles ou de munster en dés

70 g de noisettes ou de noix concassées (utiliser de l'huile de noix ou de noisette pour la préparation de la base)

### Garniture 6 :

200 g de lardons poêlés

125 g de pruneaux dénoyautés en dés

1 banane en dés (facultatif)

### Garniture 7 :

200 g de boudin noir poêlé déboyaute ou 200 g de foies de volailles poêlés

1 pomme coupée en petits dés et poêlée avec le boudin à la fin

1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche (dans la poêle)

50 g de poudre d'amande

### Garniture 8 :

200 g de saumon frais cuit à la poêle et émietté

200 g d'asperges en boîte bien égouttées

1 cuillère à soupe de crème fraîche, de l'aneth

## f- Les sauces

### 1) Sauce végétale façon mayonnaise (10 personnes)

#### Ingrédients :

150 g de haricots blancs  
30 g de moutarde  
30 g échalote  
1 cuillère soupe vinaigre de cidre  
8 cuillères à soupe d'huile.

#### Préparation :

Mettre dans le blender, les haricots blancs cuits, la moutarde et les échalotes. Mixer l'ensemble. Ajouter le cidre et l'huile.

### 2) Sauce fromage blanc au paprika ou curry

#### Ingrédients :

2 c à soupe de Fromage blanc  
Paprika ou curry  
1 c à café de concentré de tomate

#### Préparation :

Ajouter le paprika, le concentré de tomate dans le fromage blanc.

### 3) Houmous

#### Ingrédients :

1 boîte de pois chiche  
1 gousse d'ail  
Jus d'demi-citron  
4 cuillères à soupe d'huile

#### Préparation :

Mixer l'ensemble dans un mixeur.

### 4) Sauce ciboulette

#### Ingrédients :

Deux échalotes  
Quatre brins de ciboulette  
Jus d'un demi-citron  
Deux cuillères à soupe de fromage blanc



#### Préparation :

Ajouter un peu de curry dans 1 à 2 cuillères à soupe de fromage blanc.

## 5) Sauce tamari, amandes et gingembre

### Ingrédients :

- 1 gousse d'ail
- 60 g d'amandes entières
- 1 morceau de gingembre frais (1 cm)
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe de tamari (sauce soja)
- Le jus d'un demi-citron

### Préparation :

Ajouter l'ensemble des ingrédients dans un blender. Mixer et mettre au frais.



## g- Recettes sucrées

### 1) Salade de fruits

#### Ingrédients :

Fraise  
Nectarine jaune  
Abricot  
Pêche blanche  
Menthe

#### Préparation :

Laver les fruits et les couper en cube.  
Disposer l'ensemble dans un saladier  
puis mettre au frais.

### 2) Brochette de fruits

#### Ingrédients :

Fraises  
Nectarines  
Abricots

#### Préparation :

Couper les fraises et les abricots  
en deux, puis la nectarine en  
quatre. Disposer sur une  
brochette un morceau de  
nectarine, un morceau de fraise  
et un morceau d'abricot.



### 3) Smoothie banane/ fraise

#### Ingrédients :

1 banane  
45 g de flocons d'avoine  
15 fraises fraîches ou surgelées  
25 cl de lait  
1 cuillère soupe de miel  
8 glaçons

#### Préparation :

Mixer la banane, les fraises, les flocons d'avoine, le miel et les glaçons dans le blender.  
La préparation doit être lisse.

### 4) Chips à la pomme

#### Ingrédients :

2 pommes

#### Préparation :

Laver les pommes, ôter le trognon avec un vide-pomme. Couper des lamelles de 2 mm. Disposer les lamelles de pomme sans les superposer sur du papier cuisson sur le gril du four.

Enfournez 1 H 30 à 120°C. Retourner les lamelles de pomme à mi-cuisson. Afin de vérifier que vos chips soient prêtes, laisser refroidir une chips de pomme. Si elle durcit, la chips est cuite, sinon poursuivre la cuisson. Dès lors que la cuisson des chips est terminée, laisser refroidir à l'air ambiant.



## 5) Compote pêche/ pomme

### Ingrédients :

6 pommes

8 pêches

### Préparation :

Eplucher et couper les pommes et les pêches en petits morceaux de 1 cm de diamètre. Mettre dans une casserole et ajouter une cuillère soupe d'eau. Cuire à feu doux 15 à 20 min. Laisser refroidir puis mettre au frais.

## 6) Gâteau de pain perdu aux fruits de saison

### Ingrédients :

180 g de pain rassis

400 mL de lait

3 œufs

2 sachets de sucre vanillé

80 g de sucre en poudre

250 g de fruits au choix : pomme, banane, prune, abricot, fruit rouge

Vous pouvez ajouter, selon vos envies et votre créativité : raisin sec, noix de coco, amande effilée, noisette concassée, pépite de chocolat

### Préparation :

Couper le pain en morceaux

Faire bouillir le lait, ajouter le sucre vanillé, faire gonfler les morceaux de pain dans le lait chaud. Mélanger et écraser les morceaux de pain.

Battre les œufs avec le sucre, ajouter le pain. Mélanger.

Laver et couper les fruits en morceaux. Ajouter les morceaux de fruits au mélange.

Beurrer un moule allant au four et y verser la préparation.

Enfourner **30 min à 200°C**

## 6- Pour un pique-nique équilibré et sans déchet !

### Des idées de pique-nique pour l'été !

Glisse dans ton sac à dos, un sac en papier ou une boîte en plastique avec :

- Des tomates cerises ou radis, des bâtonnets de carotte ou de concombre avec une petite sauce au fromage frais.
- Un sandwich complet
- Sinon un morceau de cake ou de tarte.
- En dessert, régale-toi avec un fruit prêt à consommer
- Evite le chocolat qui risque de fondre.
- **Une gourde remplie d'eau** (mets là au frigo la veille, l'eau sera plus fraîche et te permettra de conserver ton pique-nique)
- Une serviette en tissu

Bon appétit !



## 7- Bien en profiter !

Présenter le pique-nique en **petites bouchées** permet à l'enfant de manger à sa juste **faim** et d'en offrir aux autres pour limiter le gaspillage.

### L'éveil et l'attention à ses 5 sens

- Avant de commencer la dégustation du déjeuner dans l'herbe,
- je peux me poser quelques minutes pour écouter les bruits environnants, les oiseaux.
  - Je prête attention aux odeurs environnantes...la chaleur sur ma peau...
  - Je peux fermer les yeux pour m'aider dans cette petite méditation. J'observe mon souffle...
  - Un adulte peut me guider avec sa voix.
  - Il existe des applications pour téléphone pour les enfants. Une fois le calme de ma respiration atteint, j'ouvre les yeux doucement.

### Je prends le temps de manger

- et je mâche bien toutes les bouchées : les dents sont là pour ça.
- Je peux ressentir la salive dans ma bouche à la vue de mon pique-nique.
  - Je le découvre avec les yeux puis avec les mains, l'oreille, la bouche: au moins 4 saveurs : salé, sucré, acide, amer,
  - les textures : croustillant du pain, mie fondante...
  - Je prends ce temps de plaisir, j'écoute ma faim (avant) et
  - repère les signaux de satiété (pendant, après).



La dégustation pleine conscience

## 8- Bien bouger !

Si possible, évitons la voiture et déplaçons nous à pied ou à vélo jusqu'au lieu du pique-nique.

Parce que bien bouger est aussi important que bien manger, voici une proposition de quelques jeux :

**Loup famille** : 1 loup au départ, chaque joueur touché devient loup en plus du loup initial. Plus le jeu avance, plus il y a de loup, jusqu'à ce que chaque joueur ait été touché !

**Le facteur est passé**

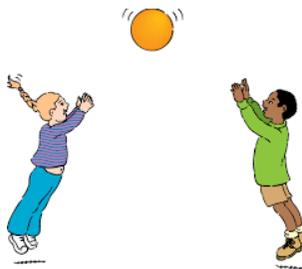
**La chasse au trésor** : Demander aux enfants de ramener : une fleur jaune, un caillou gris, 5 feuilles de forme différentes, un bâton...

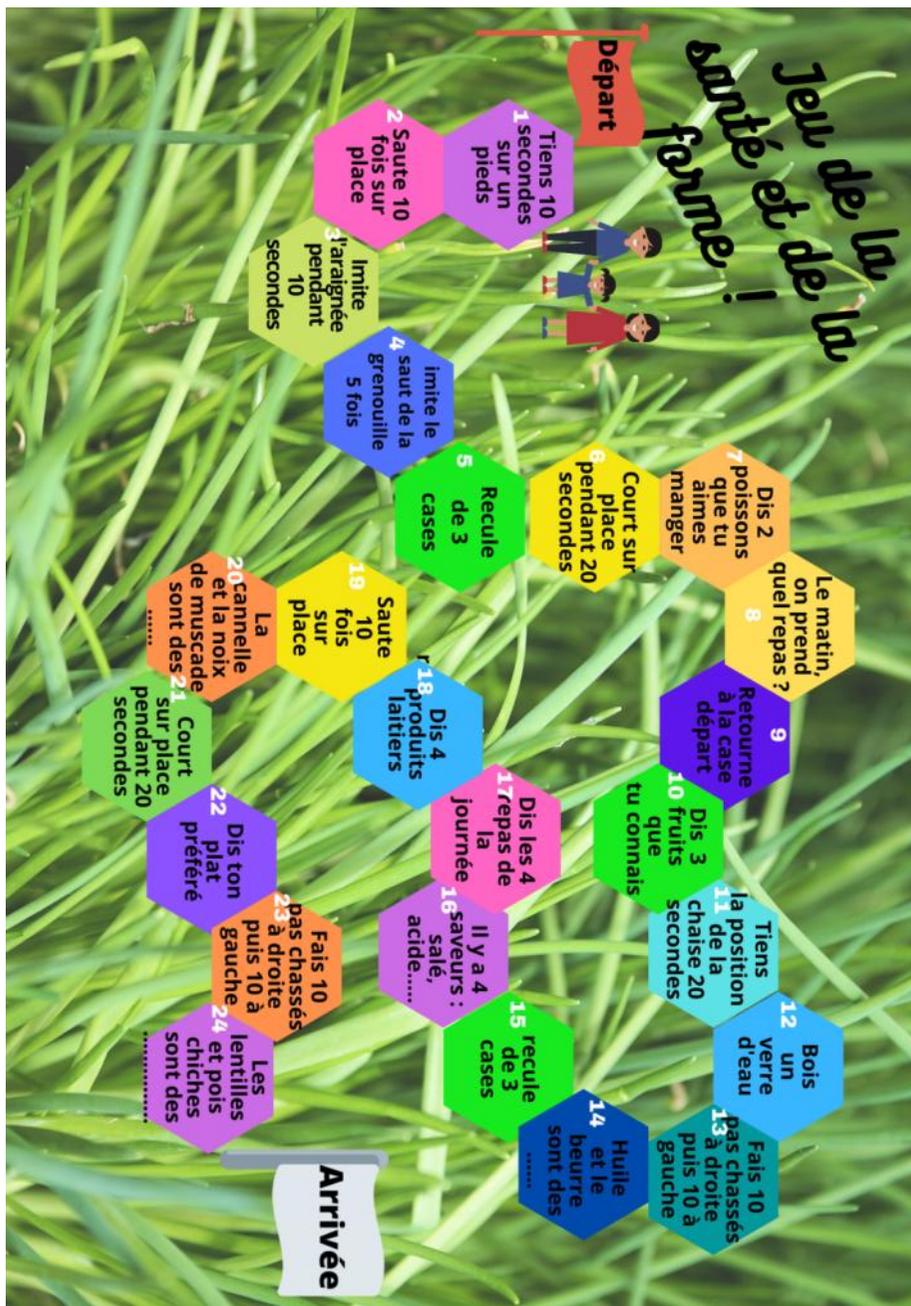
**Le jeu de l'alphabet** : rechercher des choses qui commencent par une lettre.

**La balle au prisonnier ou au camp.**

**Course d'obstacle** : créer un parcours simple avec les enfants.

**Chef d'orchestre** : en ronde définir un chef d'orchestre qui a faire un geste que les autres vont répéter. Il ne doit pas se faire prendre par le détective qui se trouve au centre du cercle.







## 10- Quelques liens pour aller plus loin

[www.equalianse.fr](http://www.equalianse.fr) : association intervenant auprès des enfants de 3 à 15 ans, familles, écoles, centres de loisirs afin de promouvoir une alimentation de qualité et la pratique régulière de l'activité physique pour maintenir une bonne santé.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) : conseils alimentaires nationaux français

[www.gab56.org](http://www.gab56.org) : manger bio et local c'est l'idéal

[www.bonplanbio.fr](http://www.bonplanbio.fr) : ou acheter des produits bio direct producteur

[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com) : recettes et saisonnalité

Site marché : <https://www.morbihan.com/accueil/a-voir-a-faire/les-saveurs-gourmandes/les-marches>

Guide des producteurs locaux : <http://www.mon-producteur.com/>

Site petit bambou pour la relaxation : <https://www.petitbambou.com/fr/>

Merci à l'équipe de diététiciennes, psychomotriciennes et sophrologue d'Equalianse, pour la réalisation de ce livret pique-nique : Aline Pons, Anne Talidec, Isabelle Raibaut, Virginie Bequet, Manon Riper, Sophie Marchant, Harriet Thomas, Eugénie (stagiaire), Marie-Christine Auger.