



Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Petits pains de blé entier



Poulet ou jambon



Tomate



Laitue



Poivron



Oignon rouge

Construire un pain, un wrap ou une assiette pique-nique

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

6

½ lb (225 g)

1

½ tasse

1

½ tête

½

2 ou 3

½ petit

⅓ tasse (80 ml)

Environ 1 lb (454 g)

Au besoin

Sous-pains de blé entier tranchés ou **tortillas de blé entier** de 10 po

Poulet en tranches ou **jambon** cuit au four

Concombre, tranché

Fromage cheddar ou **mozzarella** râpé

Tomate, tranchée ou coupée en dés

Laitue romaine ou **frisée**, nettoyée, séchée et coupée en bouchées

Poivron doux, de n'importe quelle couleur, tranché finement

Cornichons à l'aneth, tranchés

Oignon rouge, tranché finement

Mayonnaise, vinaigrette ranch, vinaigrette italienne, sauce barbecue ou autre sauce au choix

Bâtonnets végétariens et **fruits** coupés

Vinaigrette ranch pour tremper (voir ci-dessous la recette)

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Placer les petits pains ou les wraps et les ingrédients sur chaque assiette, plateau ou table. Demander à chaque membre de la famille de fabriquer son propre pain, son wrap ou son assiette de pique-nique comme il l'aime. Pour faire extra, tout le monde peut emballer un pique-nique dans un contenant scellé pour le lendemain !

Recette bonus : Vinaigrette ranch

Ingrédients

1 c. à soupe (15 ml)

1 c. à thé (5 ml)

1 c. à thé (5 ml)

½ c. à thé (2 ml)

½ c. à thé (2 ml)

½ c. à thé (2 ml)

1 tasse (250 ml)

1 tasse (250 ml)

2 c. à thé (10 ml)

Persil séché ou 2 c. à soupe (30 ml) de **persil** frais haché

Poudre d'ail

Poudre d'oignon

Aneth séché

Poivre noir moulu

Sel

Vraie mayonnaise

Babeurre ou **yogourt** nature

Vinaigre de cidre de pomme, vinaigre blanc ou jus de citron

Préparation

Remarque : Faire un peu plus de 2 tasses (500 ml). Cette vinaigrette se conservera bien si elle est bien couverte et réfrigérée.

1. Fouetter à la main tous les ingrédients dans un bol. Pour une vinaigrette aux César facile, ajouter du parmesan.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter des ingrédients frais comme le persil, les oignons verts, la coriandre, le basilic, l'aneth, l'ail, l'oignon ou les piments quand mélanger la trempette ranch pour créer une vinaigrette préférée.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Sauce : mayo au piment doux, mayo à l'ail, mayo au curry, sauce teriyaki, sauce barbecue, vinaigrette César, pesto, moutarde au miel ou de Dijon, sauce aux canneberges
- ★ Bâtonnets végétariens : **carottes, brocoli, poivrons doux, céleri, navet, chou-fleur, concombres, radis**
- ★ **Maïs soufflé** ou bretzels
- ★ **Chou frisé, pommes de terre** ou croustilles végétariennes
- ★ Salade de **pommes de terre**
- ★ **Salade de chou** ou **salade de brocoli**
- ★ Popsicle aux **fruits** ou **smoothie**
- ★ Plus d'idées intéressantes:
 - ★ **Oeuf**
 - ★ Thon
 - ★ **Du boeuf**
 - ★ **dinde**
 - ★ Houmous
 - ★ Poulet cuit jamaïcain
- ★ Plus d'idées de garniture:
 - ★ Anneaux de piment banane
 - ★ Olives tranchées
 - ★ **Pousses et germes de pois**
 - ★ **Betteraves marinées**

Remarque des auteurs

“C'est vraiment amusant pour les enfants (et les adultes) de vivre l'expérience de la sandwicherie à la maison ou à l'école. Et c'est facile à faire avec un peu de planification. Bonus : la famille peut construire sa boîte à lunch pour le lendemain!”

- Jenny & Rosie



Carotte



Brocoli



Poivron



Céleri



Navet



Chou-fleur



Concombre



Radis



Patate douce



Maïs soufflé



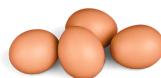
Chips végétariennes



Salade de chou



Fruit



Oeufs



Pousses de pois



Betteraves