



Vert pour choisir local

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



Tomate



Laitue



Poivron

Célébrez les saisons avec les formes et les couleurs amusantes de la récolte.

Consultez notre menu pour plus d'idées d'accompagnement !

Guide des coûts

Remarque : il s'agit des coûts estimés. Budget pour un éventuel changement de 15% basé sur les variations de coût / gaspillage.

Bun ou **tortilla** : 0,28 \$
Jambon ou **poulet** : 0,65 \$
Fromage: 0,13 \$
 Vinaigrette: 0,07 \$
Tomate, cornichon, oignon rouge, concombre, bâtonnets végétariens et tous côtés de **fruits** : 0,46 \$

Coût total par école primaire desservant : 1,59 \$

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

Par Jenny & Rosie

Rendement : 50 x portions de l'école élémentaire

Portion : 1 tortilla sub bun de 4 po, 1 oz (30 g) de jambon ou 1,5 oz (45 g) de poulet, 1 cuillère à soupe (15 ml) de fromage ou une demi-tranche de vrai fromage, 1 cuillère à soupe (15 ml) de sauce, 2 tranches tomate, 4 tranches de concombre, 3 tranches de cornichon, 1 tranche d'oignon rouge, 2 à 2,5 oz (60 à 75 g) de bâtonnets végétariens et les côtés de fruits

Liste d'épicerie

Ingrédients	Pour 25	Pour 50	Pour 100
Petits pains de blé entier de 4", petits pains à burger ou tortillas de 6-7"	25	50	100
Poulet ou jambon	2 ½ lb (1,14 kg)	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)
Fromage (cheddar ou mozzarella)	1 lb (454 g)	2 lb (907 g)	4 lb (1,81 kg)
Laitue	1-2 têtes	2-3 têtes	4-6 têtes
Carottes	1 lb (454 g)	2 lb (907 g)	4 lb (1,81 kg)
Concombres	2 ½ lb (1,14 kg)	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)
Tomates	2 ½ lb (1,14 kg)	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)
Cornichons à l'aneth	8 oz (227 g)	1 lb (454 g)	2 lb (907 g)
Oignon rouge	1 petit	1 grand	2 grand
Sauce* (voir pg 2)	1 ½ tasses	3 tasses	6 tasses
Côté fruits / légumes (total)	5 lb (2,27 kg)	10 lb (4,54 kg)	20 lb (9,08 kg)

Conseils & astuces

Modifications

Remplir les petits pains ou les wraps avec du fromage, du houmous ou des œufs pour une variante végétarienne. Pour le rendre sans gluten, le remplacer par des tortillas 100% maïs, du pain GF ou des muffins anglais GF. Pour les élèves du secondaire, offrir un petit pain de 6" ou augmenter la taille de la tortilla à 10" et augmenter les quantités de remplissage de 50%.

Conseils promotionnels

- **Annoncer** : "Le spéciale du jour à la cafétéria est <Construisez votre petit pain> ! Faites-vous plaisir avec un choix de garnitures et de vinaigrettes. Dites-nous quelle sauce est votre préférée."
- **Connexion locale** : Présenter et mettre en valeur les ingrédients locaux avec des faits amusants est une excellente opportunité d'apprentissage et augmente la participation des élèves / parents. Par exemple:

Caractéristique locale : Carotte



Enmapejit (Mi'kmaq), Carrot (Anglais), Zanahoria (Espagnol), Karotte (Allemand)

Le saviez-vous ? À la bonne température d'entreposage frigorifique, les agriculteurs de la Nouvelle-Écosse peuvent conserver les carottes tout au long de l'hiver. Demandez-leur s'ils peuvent également vous fournir des secondes (laides mais délicieuses !) ou faites-vous savoir s'ils ont une abondance que vous pouvez utiliser.



Créez votre assiette !

Idées de garnitures, d'accompagnements et de bar à salade

Avec le service de plats à l'assiette, nous vous recommandons de servir la recette de base et d'offrir l'un des extras ou garnitures suivants sur le côté afin que chacun puisse personnaliser son repas à son goût.

★ Idées intéressantes :

- ★ Oeuf
- ★ Thon
- ★ Boeuf
- ★ Dinde
- ★ Houmous
- ★ Poulet au four jamaïcain ([recette](#))
- ★ Crevettes d'eau froide, crabe des neiges ou homard

★ Idées de garniture:

- ★ Piments banane
- ★ Olives tranchées
- ★ Microgreens
- ★ Betteraves marinées

★ Bâtonnets

végétariens: carottes, brocoli, poivrons doux, céleri, navet, chou-fleur, concombres, radis

★ Mais soufflé ou bretzels

★ Croustilles végétariennes

★ Salade de chou ou de pommes de terre

★ Sucettes glacées aux fruits ou smoothies

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.



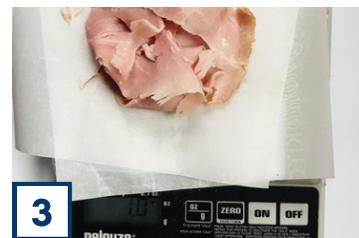
1

Organiser les ingrédients et les options de sauce. Placer les sauces dans des contenants à presser, répartir dans des gobelets en papier de ½ oz (15 ml) et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Peut-être ajouter des portions de sauces pour les utiliser comme trempette végétarienne.



2

Laver et hacher tous les légumes : râper les carottes, le concombre en tranches, les tomates en tranches, les cornichons en tranches, les oignons rouges en tranches et la laitue en petits morceaux. Trancher les petits pains si nécessaire et les stocker dans les bacs de bus.



3

Peser les portions de viande (1 oz / 30 g pour le jambon et 1,5 oz / 45 g pour le poulet) dans des récipients avec du papier parchemin ou une pellicule de plastique entre les couches. Peser un échantillon de 2 oz (60 g) de portion de légumes en bâtonnets comme guide visuel pour le portionnement sur des assiettes, à moins qu'un bar à salade ne soit utilisé.



4

Créer une station de mise en place («tout à sa place») en disposant tous les ingrédients nécessaires pour préparer à l'assiette. Organiser les ingrédients dans l'ordre dans lequel ils sont utilisés.

Pour utiliser un bar à salade, placer les garnitures dans le bar à salade.



5

Pour les petits pains : Ajouter de la viande et du fromage. Si le bar à salade n'est pas utilisé, placer les garnitures végétariennes et les bâtonnets sur l'assiette à côté du pain.

Pour les wraps : Placer la viande et le fromage sur les tortillas. Si le bar à salade n'est pas utilisé, placer les garnitures végétariennes sur la tortilla et les bâtonnets végétariens sur le côté. C'est aussi possible d'enrouler les emballages ou de les laisser ouverts pour que les élèves puissent retirer les garnitures dont ils ne veulent pas.

Pour les assiettes de pique-nique : Placer un pain, de la viande et du fromage (plus les garnitures de légumes et les bâtonnets si le bar à salade n'est pas utilisé) sur chaque assiette, en gardant tous les ingrédients séparés.



6

Placer les portions de sauce sur des assiettes pour la livraison du déjeuner. S'il y a une ligne de service, placer les portions de sauce sur un plateau tapissé de papier étiqueté afin que les élèves puissent choisir leur saveur préférée après avoir pris leur assiette. Offrir une sélection de sauces crée une sensation de sandwicherie, ce qui permet une plus grande variété et un plus grand attrait.

* **Idées de sauce :** mayo au piment doux, mayo à l'ail, mayo au curry, sauce teriyaki, sauce barbecue, vinaigrette César, pesto, moutarde au miel, moutarde de Dijon, sauce aux canneberges.