



Pique - Saveurs du 6 mai 2014



Nourris ta vie est un projet partenarial, qui a permis à 130 jeunes du Périgord Noir de participer à des ateliers cuisine, des activités sportives, un pique-nique géant et un concours de recettes. Les meilleures d'entre elles sont dans ce livret.



Avec l'appui :



et des communautés de communes du Périgord Noir



Mon Pique-Nique Équilibré

Recettes et conseils



**NOURRIS
TA VIE**

Les clés de l'équilibre alimentaire



Manger équilibré c'est simple: il suffit de faire trois repas par jour et de n'en sauter aucun.

Le programme national nutrition santé propose 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire et 1 repère dédié à l'activité physique.

1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour
2. Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)
3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit
4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
5. Matières grasses : à limiter
6. Produits sucrés : à limiter
7. Sel : à limiter
8. Eau : à volonté pendant et entre les repas
9. **Activité physique : au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents)**



Extrait du site : www.mangerbouger.fr

« Manger équilibré », qu'est-ce que c'est ?

Il n'existe aucune denrée miracle qui contiendrait, à elle seule, tout ce dont vous avez besoin : voilà pourquoi, pour être en santé, vous devez varier votre alimentation ...et surtout ne jamais sauter de repas.

C'est comme un puzzle : les apports de tout ce que vous mangez dans la journée se complètent entre eux et s'aident mutuellement à être bien assimilés par votre organisme. C'est ça « manger équilibré ».

Si vous faites l'impasse sur certains types d'aliments, le puzzle reste inachevé, les pièces ne parviennent pas à tenir entre elles. Votre organisme est faible, se fragilise et des carences peuvent apparaître. L'équilibre alimentaire se construit sur une journée ou sur la semaine. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers par la suite.

Un concours de recettes de sandwiches équilibrées a été organisé, par la Mission Locale du Périgord Noir, lors de la journée « Pique saveurs » du 6 mai 2014. Les recettes suivantes sont celles des cinq gagnants.

Le Fish Burger

Recette
gagnante

n° 1

Ingrédients pour 1 personne

- 2 bâtonnets de surimi
- Saint Moret
- Moutarde à l'ancienne
- 2 tranches de tomate
- 1 feuille de salade
- 1 pain hamburger

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0

Coût des matières premières :
moins de 2 €

Idées reçues :
Contrairement à ce
que l'on peut penser, le
poisson apporte autant
de protéines que la
viande mais moins de
graisses.



- 1- Couper le pain à hamburger en 2.
- 2- Faire une sauce avec du Saint Moret : mélanger le Saint Moret et de la moutarde à l'ancienne, ajouter un peu d'huile d'olive. Bien mélanger.
- 3- Laver la tomate et la salade, et les couper en petits morceaux. Couper les bâtonnets de surimi en dés.
- 4- Tartiner les 2 parties du pain avec la sauce. Ajouter sur un des 2 pains les dés de surimi, puis la salade coupée, puis les dés de tomate. Recouvrir avec le dessus du pain à hamburger

Recette proposée par
Emma et Pédro

Le César



- 1- Trancher le pain sur toute la largeur, réserver
- 2- Découper la tomate en grosses tranches
- 3- Détailler tous les légumes en « lasagnes » à l'aide du couteau économe
- 4- Répartir équitablement tous les ingrédients sur le pain préalablement beurré et garni de la salade
- 5- Recouvrir, filmer et réserver au frais

Ingrédients pour 1 personne

- 1 petit pain rond (« Michou »)
- Batavia (2 feuilles)
- Beurre allégé
- Blanc poulet (1 tranche)
- Tomate ronde (1)
- Carotte (1 petite)
- Concombre (1 petit)
- Olives noires (6)
- Fruit, eau et serviette

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0

Coût des matières premières :
1.78 €

Repères : 1 part = 100g de viande
= 100g de poissons = 2 œufs

100g de viande = 1 cuisse de poulet
= 2 tranches de jambon = 1 steak haché

Recette proposée par
4 Méлина, Justine, Laura et Laure



Ingrédients pour 1 personne

- 3 tranches de pain de mie avec croûte
- Bacon à faire cuire à la poêle
- ½ oignon rouge
- Sauce vinaigrette faite maison
- Persil
- Quelques feuilles de salade
- 1 tomate

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 0

Coût des matières premières : 2,50 €

Astuce : La vinaigrette dans un sandwich, c'est une bonne idée pour remplacer la mayonnaise!

L'Immeuble

- 1- Sur une tranche de pain de mie, ajouter quelques feuilles de salade, les tomates en rondelles et le bacon après l'avoir fait revenir à la poêle environ 5min.
- 2- Mettre à nouveau une tranche de pain de mie sur le dessus et reproduire la même chose pour le dessous du sandwich.
- 3- A la fin, avant de tout rassembler, verser un peu de vinaigrette et replier le tout.
- 4- Pour faire la vinaigrette ; il faut 1 cuillère à soupe d'huile et du citron, et enfin remuer le tout.

Recette proposée par
Dylan

Le Croc Saveurs



- 1- Trancher le pain sur toute la largeur et réserver
- 2- Tailler tous les légumes en tranches (concombre, kiwi, tomate)
- 3- Détailler poivrons et carottes en lanières, et en cubes
- 4- Répartir sur toute la surface du pain
- 5- Emietter l'œuf, préalablement écalé
- 6- Recouvrir, filmer et réserver au frais

Ingrédients pour 1 personne

- 1 petit pain rond (« Michou »)
- 1 kiwi
- 1 petit concombre
- 1 œuf dur
- 1 petite carotte
- 1 tomate
- ¼ de poivron jaune
- Eau et serviette

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 9 min

Coût des
matières premières : 1.88 €

Je ne jette pas les restes...

Il vous reste du poulet, du rôti, du poisson cuisinez du hachis parmentier, gratin de poissons, des lasagnes, des salades...

Recette proposée par
Julie, Jérémy et Alexandre



Ingrédients pour 1 personne

- 1 pain hamburger
- Feuilles de mâche
- 2 lamelles de gruyère
- 2 radis, ½ tomate
- 2 rondelles de concombre
- 2 rondelles de carotte
- Sauce : ½ yaourt, ciboulette, menthe, Tartare, sel, poivre

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0

Coût des
matières premières : 2 €

- 1- Couper le pain en 2.
- 2- Faire la sauce : mélanger le yaourt, la ciboulette ciselée, la menthe ciselée, un peu de Tartare, du sel et du poivre. Tartiner les 2 morceaux de pain avec cette sauce.
- 3- Laver les légumes. Couper la tomate, la carotte et le concombre en petits cubes, les radis en rondelles, les lamelles de gruyère en petits morceaux.
- 4- Mettre de la mâche sur un des 2 morceaux du pain. Ajouter par-dessus, dans l'ordre, les dés de tomates, les rondelles de radis, les morceaux de gruyère, et les dés de concombre.
- 5- Remettre un peu de sauce au yaourt par-dessus, et recouvrir avec le dessus du pain à hamburger.

Salade Fraicheur proposée par Mukoï, Ludovic, Emilie, Catherine, Orphélie et Mélanie

Ingrédients pour 1 personne

- 80 g de pâtes crues macaroni
- 60 g de dés de jambon
- 60 g de maïs
- 3 bâtonnets de surimi
- ½ boule de mozzarella
- 2 œufs
- 6 tomates cerise

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde

**Temps de
préparation : 20 min**

**Temps de cuisson :
19 min**

**Coût des matières
premières : 3 €**

Le Recette

- 1- Faire chauffer de l'eau jusqu'à ébullition dans la casserole
- 2- Jeter les pâtes dans l'eau pendant 12 min environ
- 3- Faire chauffer de l'eau dans une seconde casserole, puis la porter à ébullition et mettre les œufs pendant 7 minutes. A la fin de la cuisson des œufs, les plonger dans de l'eau froide
- 4- Pendant ce temps, couper le surimi, la mozzarella, les tomates en petits morceaux, puis ajouter le maïs et les dés de jambon
- 5- Passer les pâtes sous l'eau froide, les égoutter et les mettre dans un saladier
- 6- Mélanger le tout dans un saladier avec les œufs et le mettre dans un réfrigérateur

**Temps de
préparation : 5 min
Temps de cuisson : 0
Coût des matières
premières : 60 cts**



La Verrine de Julie proposée par Julie, Pauline, Jennifer, Angélique,

Ingrédients pour 1 personne

- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- ¼ de pomme Golden
- 2 spéculos
- 2 fraises

Taboulé Méli-Mélo proposé par Julie, Pauline, Jennifer, Angélique, Philippe et Aude

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 0

Coût des matières premières : 2 €

Le Recette

- 1- Verser la semoule dans un saladier, ajouter un verre d'eau froide et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Laisser gonfler en remuant de temps à temps et en ajoutant de l'eau si besoin
- 2- Laver la tomate, le concombre et le citron. Les couper en dés
- 3- Rincer et ajouter les crevettes sans leur jus
- 4- Extraire la chair du pamplemousse et ajouter au mélange
- 5- Saler, poivrer et ajouter la 2ème cuillère d'huile et les raisins secs
- 6- Quand la semoule a bien gonflé, la mélanger avec les autres ingrédients. Décorer avec la feuille de menthe
- 7- Manger frais

Ingrédients pour 1 personne

- $\frac{3}{4}$ de verre de semoule à cou-cous à grains moyens
- 1 tomate
- $\frac{1}{4}$ de concombre
- $\frac{1}{2}$ boîte de crevettes
- $\frac{1}{4}$ de citron
- $\frac{1}{4}$ de pamplemousse
- Quelques raisins secs
- 1 feuille de menthe
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Philippe et Aude

Le Recette

- 1- Peler le quart de pomme, couper en petits dés
- 2- Dans un bol, mélanger le fromage blanc et le sucre en poudre
- 3- Mettre 2 cuillères à soupe du mélange dans le fond d'une verrine
- 4- Poser dessus la moitié des dés de pommes
- 5- Emietter du spéculos sur les dés de pommes
- 6- Recommencer avec un étage de fromage blanc, le reste des dés de pommes puis le reste de spéculos
- 7- Décorer avec les fraises coupés en 2 et le 2ème spéculos
- 8- Réserver au frais

MES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

Préférez
les fruits et légumes
de saison, ils sont souvent
les moins chers !

Légumes

Automne

Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave rouge, Brocoli, Carotte, Céleri branche, Céleri-rave, Champignon de Paris, Champignon sylvestre, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Champignon, Chou pommé, Concombre, Courgette, Échalote, Endive, Epinard, Fenouil, Haricot, Haricot vert, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Poivron, Potiron, Salades, Tomate

Hiver

Ail, Betterave rouge, Carotte, Céleri branche, Céleri-rave, Champignon de Paris, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Choux pommé, Concombre, Échalote, Endive, Epinard, Herbes aromatique, Mâche, Navet, Oignon, Poireau, Potiron, Salades, Salsifis, Tomate

Printemps

Ail, Artichaut, Asperge, Betterave rouge, Carotte primeur, Céleri branche, Céleri-rave, Champignon de paris, Choux de Bruxelles, Chou-fleur, Choux pommé, Concombre, Courgette, Échalote, Endive, Epinard, Herbes aromatiques, Mâche, Navet primeur, Oignon, Oignon primeur, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Radis noir et rose, Salades, Tomate

Été

Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave rouge, Brocoli, Carotte primeur, Champignon sylvestre, Concombre, Courgette, Échalote, Fenouil, Haricot, Haricot vert, Navet primeur, Oignon, Petit pois, Pois gourmand, Poivron, Radis noir et rose, Salades, Tomate

Fruits

Avocat, Châtaigne, Citron, Citron lime, Clémentine, Coing, Figue, Fraise, Framboise, Kaki, Nectarine, Noix fraîche, Pastèque, Pêche, Poire, Pomelo, Pomme, Prune, Raisin

Ananas, Avocat, Châtaigne, Citron, Citron lime, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Kaki, Kiwi, Orange, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme

Ananas, Avocat, Cerise, Citron, Citron lime, Fraise, Fruit de la passion, Goyave, Kiwi, Mangue, Orange, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Rhubarbe

Abricot, Cerise, Citron, Citron lime, Figue, Fraise, Framboise, Mangue, Melon, Nectarine, Pastèque, Pêche, Petit fruit rouge, Poire, Pomelo, Prune, Raisin, Rhubarbe

J'ORGANISE MON FRIGO...

ENTRE 0°C ET 3°C :
LA ZONE FROIDE

Jus de fruits frais,
laitages entamés,
viandes, volailles et
poissons crus, fruits de
mer, crustacés,
charcuterie, fromages
frais, produits en
décongélation...

ENTRE 4°C ET 6°C :
LA ZONE FRAÎCHE

Viandes et poissons
cuits, fromages durs,
yaourts, crème fraîche,
fruits et légumes cuits,
pâtisseries...

ENTRE 8°C ET 10°C :
LE BAC À LÉGUMES

Fruits et légumes frais.

ENTRE 6°C ET 8°C :
LA PORTE

Beurre, œufs,
condiments, sauces
(moutarde...), boissons
(jus de fruits, lait...).

ENTRE -6°C ET -18°C :
FREEZER / CONGÉLATEUR

La durée de
conservation des
produits surgelés
varie de deux jours
(conservateur 1 )
à plusieurs mois
(congélateur 4 )
Chaque étoile
représente -6°C
supplémentaire.



Extrait du site : www.mangerbouger.fr - Droits réservés

Bien ranger son frigo, c'est être sûr de la bonne conservation des aliments.
Enlever tous les emballages carton avant de ranger les produits.
Pour conserver les restes: couvrir les assiettes ou les plats avec du film étirable ou les placer dans des boîtes hermétiques.

Conseils de nettoyage :

Un frigo se nettoie tous les 15 jours (minimum)

Pas besoin de produits ménagers, passer une éponge trempée dans du vinaigre blanc (vinaigre d'alcool ménager). N'utilisez surtout pas d'eau de javel.