



ET SI NOUS PIQUE-NIQUIONS ?

Avec le soleil et l'été qui pointent leur nez, voici revenue l'envie de pique-niquer à l'ombre des grands arbres du jardin...

C'est l'occasion pour les enfants de découvrir de nouvelles saveurs, explorer de nouvelles sensations tactiles et gustatives,...

Pour vous faciliter la vie, prévoyez des aliments faciles à manger avec les mains, tels que les tomates cerises, les radis, cornichons, bâtonnets de carottes, concombres, groseilles, raisins, olives, cubes de petits fromages,...

Le pain, sous toutes ses formes, pourra être garni de purée de légumes comme les caviars d'artichauts, d'aubergine, de carottes ou encore de diverses tapenades.

La consommation de boisson sucrée dans des gobelets peut s'avérer dangereuse pour les enfants car les guêpes risquent de s'y loger et de les piquer.

Argument supplémentaire en faveur des bienfaits de l'eau, seule boisson désaltérante !

ASTUCES :

Prévoir des gobelets avec couvercle et paille.

N'oubliez pas de conserver les aliments au frais dans un bac frigo avec blocs réfrigérants.

Les aliments préparés ou à conserver au frais qui n'ont pas été consommés doivent être jetés en fin de journée.

GARNITURES DE PAIN

PURÉE D'ARTICHAUTS

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients

200 g de fonds d'artichauts (frais, surgelés ou en boîte)
1/2 jus de citron
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
30 g de parmesan
5 feuilles de basilic

Préparation

Faire cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante durant 15 minutes
Les égoutter et les faire refroidir
Mixer les fonds d'artichauts avec le jus de citron, le parmesan et les feuilles de basilic
Tartiner le pain avec la préparation

PURÉE DE CAROTTES

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients

300 g de carottes
1/2 jus de citron
1/2 cuillère à café de cumin
Feuilles de coriandre ciselées

Préparation

Eplucher les carottes et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres
Les écraser à la fourchette ou au presse purée
Ajouter le jus de citron, le cumin et la coriandre ciselée
Tartiner le pain avec la préparation