

MENUS PIQUE-NIQUES POUR 4 PERSONNES

C'est l'été ! Voici venu le temps très agréable des déjeuners sur l'herbe en famille et entre amis.

Pour vous, quelques idées de menus rapides, simples et équilibrés pour 4 personnes. Car pour un pique-nique réussi, il n'y a pas que les traditionnelles chips ou le saucisson...



*Sous la supervision de Karine Barre,
diététicienne.*



MENUS PIQUE-NIQUES

ENTRÉE



SALADE DE POMMES DE TERRE AU PARMESAN

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 400 g de pommes de terre
- 150 g de haricots verts cuits
- 100 g de pois chiches en boîte
- 150 g de petits pois-carottes cuits
- 120 g de parmesan
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre de noix
- 1 c. à c. de moutarde, sel, poivre

PRÉPARATION :

- Laver et peler les pommes de terre, les couper en quartiers et les faire cuire à l'eau.
- Pendant ce temps, faire une vinaigrette : huile, vinaigre, moutarde, sel.
- Mélanger les petits pois-carottes, les pois chiches et les haricots verts coupés avec la vinaigrette.
- Faire refroidir les pommes de terre dans une passoire (laisser couler un filet d'eau) puis les couper en petits cubes.
- Les mélanger aux légumes et laisser reposer au frais.
- À l'heure du pique-nique, saupoudrer la salade de parmesan et servir.



MENUS PIQUE-NIQUES

PLAT



TERRINE PROVENÇALE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| - 10 g de beurre | - 500 g de courgettes | - 8 œufs entiers |
| - 3 c. à s. d'huile d'olive | - 1 poivron rouge | - sel et poivre du moulin |
| - 1/2 gousse d'ail | - 1 poivron jaune | - 10 cl de crème fraîche légère |

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 210°C (th.7).
- Beurrer légèrement un moule à cake.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail.
- Ajouter les courgettes épluchées et coupées en rondelles.
Les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Bien égoutter et réserver.
- Dans un petit bol, faire cuire les poivrons lavés et coupés au micro-ondes pendant deux minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réserver.
- Dans un saladier, battre les œufs en omelette.
- Saler, poivrer et ajouter la crème fraîche. Bien mélanger.
- Ajouter les courgettes et les poivrons.
- Verser cette préparation dans le moule à cake et faire cuire dans le four préchauffé pendant environ 50 minutes, ou jusqu'à ce que la terrine soit dorée et ferme.
- Retirer du four, laisser refroidir un peu puis démouler et couper en tranches.
- C'est prêt pour le pique-nique !



MENUS PIQUE-NIQUES

DESSERT



SALADE DE FRAISES, PÊCHES ET MELON

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 250 g de fraises
- 1 jus de citron
- 2 pêches
- feuilles de menthe
- 1/2 melon

PRÉPARATION :

- Laver les fruits.
- Équeuter les fraises et les couper en quatre.
- Peler les pêches et les couper en cubes.
- Couper le melon en cubes.
- Mélanger les fruits et le jus de citron.
- Ajouter les feuilles de menthe ciselées.
- Garder au frais dans la glacière jusqu'au moment de servir.



MENUS PIQUE-NIQUES

ENTRÉE



SALADE DE MESCLUN, TOMATES-CERISES, FETA ET JAMBON CRU

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| - 300 g de tomates cerises | - 120 g de feta | - 3 c. à s. d'huile |
| - 200 g de mesclun prêt à l'emploi | - 2 tranches de jambon cru | - 3 c. à s. de vinaigre |
| - 300 g de concombre | - 1 jus de citron | - sel et poivre |

PRÉPARATION :

- Laver les tomates cerises et les couper en quatre.
- Peler et couper le concombre en dés.
- Couper la feta en cubes et le jambon en lamelles.
- Dans un saladier, rassembler tous ces ingrédients, ajouter le mesclun et le jus de citron. Mélanger.
- Faire une vinaigrette à part avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Réserver dans un récipient.
- Lors du pique-nique, servir la salade avec la vinaigrette ajoutée au dernier moment.



MENUS PIQUE-NIQUES

PLAT



SANDWICH THON CRUDITÉS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 2 baguettes
- 300 g de thon au naturel en conserve
- quelques feuilles de roquette
- 2 œufs
- 8 tomates séchées
- quelques radis
- 1/2 concombre

Pour la sauce allégée au fromage blanc :

- 400 g de fromage blanc 0%
- 1 citron
- 1 c. à s. de sel
- 1 c. à s. de poivre
- basilic

PRÉPARATION :

- Dans une casserole d'eau chaude, cuire les œufs. Une fois cuits, enlever la coquille et les couper en tranches.
- Couper les baguettes en deux et les couper ensuite dans le sens de la longueur afin de pouvoir les garnir.
- Préparer la sauce : battre dans un bol le fromage blanc battu à 0% avec le sel, le poivre, le basilic et quelques gouttes de citron.
- Étaler cette sauce, ajouter les miettes de thon, les tomates coupées en rondelles, les radis coupés en deux, quelques feuilles de roquette et quelques tranches de concombre.
- Refermer le sandwich et le filmer afin de pouvoir le consommer lors du pique-nique.



MENUS PIQUE-NIQUES

DESSERT



FRAISES FRAÎCHES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 600 g de fraises

PRÉPARATION :

- Rincer les fraises à l'eau claire, les égoutter puis les équeuter.
- Réserver au frais dans un récipient et les déguster nature au moment du pique-nique.



MENUS PIQUE-NIQUES

ENTRÉE



SALADE DE LENTILLES ROME ANTIQUE

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- | | | |
|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| - 600 g de lentilles cuites | - jus de citron | - menthe fraîche |
| - 8 fonds d'artichaut cuits | Pour la vinaigrette : | - 3 c. à s. de vinaigre de vin |
| - 6 tomates séchées | - 2 c. à s. d'huile d'olive | - 1 c. à s. de miel, sel, poivre |
| - 1 oignon doux | - coriandre fraîche | |

PRÉPARATION :

- Couper les fonds d'artichauts en morceaux.
- Faire ramollir les tomates séchées à la vapeur puis les couper en petits morceaux, avec des ciseaux éventuellement.
- Couper l'oignon en fines lamelles.
- Rincer et bien égoutter les lentilles.
- Faire la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, les herbes, le miel, le sel et le poivre.
- Dans un saladier, mélanger les lentilles, les artichauts et l'oignon.
- Verser la vinaigrette. Remuer délicatement et mettre au frais pour au moins deux heures.
- Préparer cette salade la veille du pique-nique pour que les ingrédients se parfument et s'imprègnent bien de la vinaigrette.



MENUS PIQUE-NIQUES

PLAT



WRAPS DE THON

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- | | | |
|---------------|-------------------------------|---------------|
| - 4 fajitas | - 200 g de thon au naturel | - 1/2 yaourt |
| - 1 concombre | - 2 tomates | - ciboulette |
| - 6 carottes | - quelques feuilles de laitue | - sel, poivre |
| - 1/2 oignon | | |

PRÉPARATION :

- Laver et éplucher les légumes : râper le concombre, les carottes et couper finement le 1/2 oignon.
- Égoutter le thon, le mettre dans un bol avec le yaourt, la ciboulette, le sel et le poivre. Mélanger.
- Couper les tomates en rondelles. Disposer quelques feuilles de salade, les légumes et le mélange thon/yaourt sur les fajitas, en faisant des «tas» pour qu'il y ait la même portion de garniture dans chaque fajita.
- Fermer les fajitas, les filmer, et mettre au frais avant le pique-nique.



MENUS PIQUE-NIQUES

DESSERT



SALADE D'AGRUMES FRAÎCHES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 2 kiwis
- 2 mandarines
- 1 pamplemousse
- 1 orange

PRÉPARATION :

- Peler et couper en morceaux les kiwis, les mandarines et le pamplemousse.
- Laver l'orange, récupérer un peu de zeste puis la presser.
- Dans un saladier, mettre les fruits, le jus et le zeste de l'orange.
- Servir bien frais lors du pique-nique.