

## **Conseils pour des pique-niques sympathiques et authentiques**

Brunch du dimanche, déjeuner sur l'herbe ou dîner à la belle étoile en perspective ? Avec l'arrivée des beaux jours, redécouvrez le plaisir de manger au grand air. **Tramier** vous invite à suivre le guide pour réussir vos pique-niques cet été.

Après avoir trouvé un lieu agréable : à la montagne, à la plage, dans un jardin public ou en mode nomade... définissez le thème : chic, romantique, musical, familial... Sitôt ces tâches accomplies, vous voilà fin prêts à composer un menu original et équilibré pour sortir du traditionnel « sandwich poulet froid/mayo et chips ».

### **Des idées d'entrées froides, simples et rapides à préparer**

Pensez à préparer un maximum de choses la veille, cela vous évitera un stress inutile. Pour l'apéro, commencez par des petits légumes croquants et un mélange d'**olives** comme ceux de la gamme d'**Olives Apéro Tramier**, faciles à emporter.

En entrée, les cakes salés et autres amuse-bouche apéritifs sont des options adaptées et facilement transportables. Profitez-en pour marier les textures croquantes et onctueuses, idéales pour stimuler les papilles et l'appétit :

- Gressins au pavot et tapenade en dip
- Pain aux olives et terrine de poulet
- Biscuits feuilletés au pesto et muffins salés au chorizo
- Mini-quiches provençales et caviar d'aubergines
- Pizza froide aux olives et sauces aux fines herbes



## Des plats savoureux, entre tradition et modernité

Pour constituer un mets équilibré, il est conseillé d'articuler le plat principal selon la formule suivante :

### Féculents + Viande, poisson ou œuf + Légumes

Pour les féculents, privilégiez les formes complètes ou riches en fibres, nécessaires au bon transit intestinal. Le pique-nique est l'occasion toute trouvée pour redécouvrir les légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves) si riches en nutriments (protéines végétales, fibres, vitamines et minéraux).

- Si vous optez pour le menu sandwich, pensez à varier les pains : complet, aux céréales, au sésame, aux graines de pavot, pain farci aux **olives** ou aux oignons, pain bagnat ou pita.
- Si le menu comprend une salade composée, le choix des féculents entrant dans la composition des salades est quasi-infini. Les salades de pomme de terre, de pâtes, de quinoa ou de lentilles sont des plats délicieux qui se consomment aisément froid.

Pour accompagner vos sandwiches et salades, choisissez des aliments riches en protéines comme les œufs durs, le poulet, le thon émietté, le saumon ou hareng fumé. Les protéines ont l'avantage d'aider à calmer la faim.

**Astuce de nutritionniste :** avez-vous pensé à mettre votre salade en bocal ? Cette idée originale,

venue des États-Unis, garantie la conservation optimale des salades et facilite leur transport. Effet surprise garanti auprès de vos convives !



Les légumes de saison sont des incontournables lors des pique-niques estivaux car ils ajoutent une

touche colorée au menu tout en garantissant l'apport de vitamines et de fibres. Laitue, scarole, roquette, tomates cerises, concombres et carottes croquantes... laissez libre cours à votre imagination en variant les formes et couleurs.

N'oubliez pas de prévoir les assaisonnements pour relever les salades et les crudités. Préparez une vinaigrette à base **d'huile d'olive**, de vinaigre et ajoutez-y des fines herbes. Encore plus pratique, glissez dans votre panier de pique-nique de **l'huile d'olive** conditionnée en petit format (25cl).



## Une touche gourmande et fruitée, pour terminer en beauté

Astuce de nutritionniste pour bien terminer ce repas en plein air : évitez les desserts qui fondent comme les glaces ou le chocolat et optez pour les fruits ! La salade de fruits à partager est un dessert convivial tout-à-fait adapté au pique-nique, à condition d'être bien conditionnée. Elle ajoute une touche vitaminée et de fraîcheur à ce repas festif. Vous pouvez l'accompagner de mini-cake sucrés ou de gâteaux légers, faciles à préparer et à déguster.

Pensez à apporter vos boîtes, contenants, nappe et couverts pour présenter joliment vos plats et recettes. Il ne restera plus qu'à prévoir une promenade ou des jeux de plein air en famille (pétanque,

ballon, frisbee, badminton, etc.), pour bien digérer et parfaire ce pique-nique en beauté.

***Nutritionniste Tramier, Mai 2017***