

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## Déjeuner sur l'herbe...

Que ce soit dans un jardin, un parc, à la montagne ou encore à la plage, le pique-nique s'adapte à toutes vos envies et permet de profiter des beaux jours.

Troquez le paquet de chips et le sandwich pour un pique-nique différent qui satisfera les papilles de toute la famille.

Réinventez vos encas, pensez aux cakes qui se déclinent à l'infini avec les ingrédients dont vous disposez dans votre réfrigérateur, composez des salades selon un thème ou un pays, préparez des tartes gourmandes, parez vos légumes à croquer en bâtonnets, découpez vos fromages, sublimez vos fruits en les tranchant et prévoyez des desserts gourmands rapides et individuels, plus pratique à manger.

Quelques précautions : attention aux produits frais qui peuvent s'altérer avec la chaleur : œufs, beurre, crème fraîche, mayonnaise... Prévoyez suffisamment de pains de glace dans la glacière, surtout si vous comptez partir toute la journée. .

### La star des pique-niques : le cake

#### Ingrédients



#### Pour un cake

- 250g de Farine
- 1 sachet de levure
- 4 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- Au choix, selon votre inspiration : chorizo, tomates séchées, poulet, jambon, courgettes, tomates.....

#### Préparation



1/ Mélangez la farine, la levure, les œufs et l'huile jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2/ Ajoutez les ingrédients de votre choix. Mélangez à nouveau.

3/ Faites cuire dans un moule à cake beurré à 200° pendant 40 minutes.



#### Vous n'avez pas le temps ?

Faites cuire la pâte dans des moules individuels en silicules. La cuisson ne durera que 10 minutes environ. A vérifier en pointant la pointe d'un couteau.



# Quelques idées pour composer son panier pique-nique

## Le coin salades et légumes

Salade italienne aux farfalles, tomates et basilic.

Salade espagnole aux pescadilles, chorizo et crevettes.

Taboulé aux dés de jambon / poulet.

Salade de riz façon cantonais.

Quinoa aux légumes croquants.

Bâtonnets de carottes sauce St Moret® au thon.

Galettes de courgettes au chèvre.

## Le coin des cakes, sandwich et tartes

Cake feta / figues / jambon / olives.

Cake courgettes / parmesan.

Club sandwich poulet rôti froid / œuf dur / salade / mayonnaise.

Sandwich tapenade / jambon cru / roquette.

Wrap jambon blanc / salade / Boursin®.

Tarte aux tomates et à la moutarde.

Quiche au thon.

## Le coin des desserts

Bâtonnets de gruyère, comté, cantal ou tome.

Salade de fruits.

Moelleux aux framboises cœur chocolat.

Madeleines aux pépites de chocolat.

Fruits à croquer.

## Boissons

N'oubliez pas de prendre une bouteille d'eau ou bien une gourde.

L'eau est la meilleure source d'hydratation.

Votre enfant n'aime pas l'eau ? Rajoutez quelques gouttes de sirop ou des feuilles de menthe pour la parfumer.



Organiser un pique-nique est une occasion idéale pour se retrouver en famille, en couple ou entre amis et pratiquer une activité physique.

On peut prévoir des activités pour les plus jeunes selon le lieu du pique-nique : course en sac dans un parc, ramassage de coquillages à la plage, découverte de la faune et de la flore à la montagne ou bien tout simplement se balader et découverte de nouveaux endroits.

## Mini-jeu

Sauriez-vous retrouver les fruits d'été en les entourant ?



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Réponses : Abricot, melon, cerises et figue.

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juin 2016—N°21



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)