



Pour les Établissements SpéCialisés Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 3 heures (comprenant le temps du repas)

Objectifs

Savoir composer et préparer un pique nique-équilibré

Matériel et préparation

Pour 15 adolescents/adultes

15 rangements hermétiques individuels pour la salade, 2 gros rangements hermétiques pour les brochettes de fruits, 15 couverts, 15 serviettes, 30 verres, 1 nappe, 30 piques à brochettes, 15 pailles, 2 bouteilles vides de 1,5 litre

Matériel de cuisine : couteaux, bols, planches à découper, saladiers et un blender (robot mixeur)

Ingrédients :

- **Smoothie aux légumes** : 7 carottes, 4 pommes, 2 bananes, 2 litres de jus d'orange frais, le jus de 2 citrons, ½ cuillère à café de gingembre en poudre, ½ cuillère à café de curcuma en poudre
- **Salade composée** : 4 kg de pommes de terre à chair ferme, 700 g de thon en boîte, 12 œufs,

- 30 tomates cerise, 2 concombres, 450 g de gruyère, 600 g haricots verts en conserve, 450 g de betterave rouge cuite, 4 oignons verts frais avec les tiges, 100 g de persil, 150 g d'olives
- **Sauce** : 2 yaourts nature, 1 petite échalote, 6 c. à soupe de vinaigre, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 5 c. à soupe d'huile de colza, 1 c. à café de moutarde forte, 1 pincée de sel
 - **Brochette de fruit** (à adapter selon la saison, recette de juin) : 600 gr de pastèque, 14 abricots, 4 kiwis
28 fraises, 4 bananes, 500 g de raisin noir, le jus de 2 citrons
 - 750 g de pain (3 baguettes de 250 gr ou 4 baguettes de 200 gr)
 - 5 litres d'eau plate du robinet

Quantité par plat pour une personne

	Pain féculent	Légumes/fruits	Produit laitier	Viande-Poisson-Œuf	Épicerie Condiment
Smoothie aux légumes		10 g de banane 40 g de carotte 40 g de pomme 150 ml de jus de fruit			[gingembre en poudre curcuma en poudre
Salade composée	50 g de pain 250 g pomme de terre	40 g d'haricot vert 30 g de betterave 40 g de tomate 20 g d'oignon 40 g de concombre 10 g d'olive	30 g de gruyère 15 g de yaourt	45 g de thon en conserve 60 g œuf	moutarde forte vinaigre huile d'olive huile de colza 1 pincée de sel échalote persil
Brochette de fruits		20 g de banane 20 g de kiwi 20 g de fraise 40 g de pastèque 20 g d'abricot 20 g de raisin			

Quantité par groupe d'aliments pour une personne

	Pain féculent	Légumes/fruits	Produit laitier	Viande-Poisson-Œuf
Poids pour 1 personne	50 g pain 250 g pomme de terre	220 g de légume 190 g de fruit	30 g fromage 15 g yaourt	105 g

Déroulement

Préparation

- Préparer chaque poste de travail avec les ingrédients et éditer la recette avec les fiches de préparation.
- Expliquer dans la mesure du possible la relation entre la couleur des fiches et le groupe des aliments à l'aide de l'affiche Manger, bouger c'est la santé.
- Répartir les adolescents en trois grands postes de travail :

- confection des smoothies,
- préparation de la salade composée
- réalisation des brochettes.

Ils peuvent suivre chaque fiche de préparation qui indique pas à pas la recette.

Smoothie à la carotte

- Éplucher les carottes et les détailler en fines lamelles
- Éplucher la pomme, la couper en quartiers, retirer les pépins et la découper en petits morceaux
- Mettre les morceaux de carotte et de pomme dans le blender, retirer la peau de la banane, la couper en morceaux et ajouter les morceaux dans le blender, presser et verser 2 litre de jus d'orange et le jus d'un citron, ajouter le gingembre et le curcuma et mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse et sans morceaux
- Verser dans des bouteilles avec un entonnoir

Salade composée

Préparation des ingrédients de la salade

- Faites cuire les pommes de terre, les peler et les couper en dès de 2 cm
- Faites cuire les œufs, les refroidir, les écailler et les couper en rondelles puis ouvrir les boîtes de thon, émietter le thon et l'écraser à la fourchette
- Couper le gruyère en dés
- Éplucher et couper les concombres en dés puis couper les tomates cerise en deux
- Égoutter les haricots verts puis rincer et couper les betteraves en dés
- Oignons : enlever la peau, couper le blanc en fines lamelle et le vert en petits tronçons et laver les branches de persil, le sécher puis le couper finement

Préparation de la sauce blanche

Mélanger dans un saladier : 2 yaourts nature, 3 échalotes coupées très fines, 6 c. à soupe de vinaigre, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 5 c. à soupe d'huile de colza, 2 c. à café de moutarde forte, 1 pincée de sel

Assemblage

Verser dans chaque bol en suivant la quantité indiquée sur la fiche recette assemblage et ajouter de la sauce

Brochettes de fruits

- Couper les bananes en rondelles et verser du jus d'1 citron dessus dans un bol
- Couper en petit morceaux la pastèque en enlevant les pépins
- Laver et couper les abricots en 4 puis éplucher et couper les kiwis en 6
- Laver et couper les fraises en 2 puis laver le raisin noir et détacher les grains
- Piquer alternativement les fruits sur les brochettes

Ressources

[Affiche Manger, bouger c'est la santé](#)

[Recette de Smoothie](#)

[Recette salade composée](#)

[Recette brochette de fruits](#)



Pour les Établissements SpéCialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [© WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)