

Des idées pour préparer un pique-nique zéro déchet !



Préparer un pique-nique 0 déchet c'est possible mais cela demande un peu d'organisation et de préparation !

La gourde

La gourde est le produit zéro déchet par excellence. Réutilisable, elle permet de dire stop aux bouteilles d'eau en plastique et aux autres boissons. De plus, elle se remplit facilement au gré de la journée.

Comment remplacer les chips ?

Beaucoup d'enfants ont pris l'habitude de manger des chips lors des pique-niques.

Vous pouvez réaliser vos chips maison si vous avez le temps (et l'envie !), ou suggérer à votre enfant d'autres alternatives zéro déchet. Voici quelques idées de collations zéro déchet pour remplacer les chips :

- Des fruits secs, selon les goûts : amandes, noix, noisettes, raisins secs, pistaches ...etc.

- Des **gâteaux salés apéritifs faits maison** ([voir recette page 2](#)).

Tous ces aliments peuvent s'acheter en vrac dans les magasins. N'oubliez pas vos sacs réutilisables lorsque vous faites vos courses.

Des crudités faciles à manger

Vous pouvez proposer à votre enfant des bâtonnets de concombres, de carottes, des radis, des tomates cerises.

Un sandwich zéro déchet

Voici des idées pour préparer un sandwich sans plastique :

- Achetez votre pain frais chez votre boulanger grâce à votre sac à pain réutilisable.

- Pensez à acheter par exemple votre jambon ou fromage à la coupe, muni de votre récipient en verre.

- Enfin, vous pouvez au choix, emballer le sandwich dans un emballage alimentaire réutilisable (style bee wrap) ou le glisser dans la boîte à goûter de votre enfant.

Des cakes maison

Votre enfant n'aime pas les sandwiches ? Préparez ensemble un délicieux cake maison. Il vous sera ainsi facile de lui découper quelques **tranches de cake**, facile à manger lors d'un pique-nique ([voir recette page 3](#)).

Un dessert pour pique-nique zéro déchet

Il existe plein d'idées de desserts pour un pique-nique zéro déchet :

- Un fruit frais entier ou des fruits de saison coupés en gros morceaux.

- Une compote dans un pot ou dans une gourde compote réutilisable.




- Des gâteaux maison : madeleines, **cookies maison** ([voir recette page 4](#)).

Pensez à glisser une serviette ou un petit essuie-tout lavable pour s'essuyer les mains !

Vous pouvez aussi vous répartir la préparation entre plusieurs familles.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à préparer votre pique-nique 0 déchet !

Gâteaux salés apéritifs faits maison

 30 min •  Très facile •  Bon marché

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min



Pour 3 personnes :

- 50 g de beurre
- 100 g de farine
- 5 cL de lait
- 5 cL d'eau tiède
- 1 œuf et 1 jaune d'œuf
- Fromage râpé
- Sel, poivre, herbes aromatiques (cumin, curry, anis, herbes de Provence, thym, ...etc).

Etape 1 : Dans une jatte, verser la farine et le beurre en copeaux. Malaxer et intégrer l'œuf. Rajouter un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte lisse. Saler généreusement (au goût, cela doit paraître salé !), poivrer et rajouter les herbes aromatiques. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 30 min.

Etape 2 : La sortir et l'abaisser jusqu'à une hauteur de 1 cm environ. Lui donner une forme carrée et couper des carrés ou des triangles.




Etape 3 : Dans un bol, mélanger l'œuf et le lait. Avec un pinceau badigeonner copieusement chacun des carrés. Verser une pincée d'herbes sur chaque carré. Puis déposer une bonne dose de fromage sur le dessus.

Etape 4 : Beurrer / fariner la lèchefrite et disposer les carrés.

Etape 5 : Passer au four, thermostat 180°C pendant 25 min environ (le fromage doit griller).

Remarque : pour obtenir une pâte un peu feuilletée, abaisser la pâte sur 5 mm, plier en deux, abaisser de nouveau, plier de nouveau... Renouveler une dizaine de fois.

Cake aux carottes

 1 h 15 min  Très facile •  Bon marché

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min



Pour un cake :

- 3 œufs
- 100 g de sucre
- 20 cL d'huile de tournesol
- 350 g de farine
- 400 g de carottes épluchées
- 2 cc de cannelle ; muscade
- 100 g de raisins
- 1 sachet de levure

Etape 1 : Faire tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède.

Etape 2 : Dans un saladier, bien mélanger les œufs, le sucre, l'huile, la farine, le sachet de levure.

Etape 3 : Ajouter la cannelle et quelques pincées de muscade.

Etape 4 : Incorporer les carottes au préalable râpées et les raisins secs gonflés et égouttés. Mélanger.

Etape 5 : Verser dans un moule à cake beurré et fariné. Mettre au four pendant 45 minutes : 15 minutes à 210°C et 30 minutes à 180 °C. Vérifier la cuisson.

Variante : Ajouter une boîte de lardons cuits.

Cookies



20 min



Très facile



Bon marché

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min



Pour 6 à 8 cookies :

- 250 g de farine
- 70 g de sucre blanc
- 70 g de sucre roux
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- 1 œuf
- 125 g de beurre fondu
- 100 g de pépites de chocolat

Etape 1 : Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les sucres (blanc, roux, vanillé).

Etape 2 : Dans un petit saladier, battre l'œuf et y ajouter le beurre fondu.

Etape 3 : Mettre la préparation beurre + œuf dans la préparation de farine et de sucres d'un seul coup.

Etape 4 : Ajouter les pépites de chocolat (blanc, noir, lait, mixte). Mélanger avec une cuillère en bois.

Etape 5 : Mettre au réfrigérateur 1 h (pas indispensable). Préchauffez le four à 240°C (thermostat 8).

Etape 6 : Façonnez des cookies d'environ 5 cm de diamètre et ½ cm d'épaisseur. Les disposer sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Enfournez 10 minutes.

Etape 7 : Laissez refroidir un peu avant de les décoller et de les disposer sur une grille.