



## La Chronique des DIETS

Eté 2018

### Le pique-nique !



Ça y est, le coup d'envoi de la saison estivale a sonné ! Après la grisaille, quoi de mieux que d'organiser un pique-nique entre amis, avec la famille ou encore en amoureux pour profiter des beaux jours comme il se doit ?

Et parce qu'on prend soin de notre santé, on anticipe la composition de notre repas ! Voici quelques astuces pour obtenir un pique-nique équilibré :

Choisir au moins 1 aliment dans chacun des groupes suivants :

- Viande/poisson/œuf : jambon blanc, lanières de poulet, viande des Grisons, saumon fumé, thon, crevettes, œuf dur, dés d'omelette
- Féculent : en base pour une salade (riz, pâtes, pomme de terre, semoule, boulgour, quinoa, lentilles, haricots rouges, pois chiches...) ou sous forme de sandwich (pain complet, wraps, pain pita, pain suédois, bun...)
- Légume : batonnets de carottes, concombre, tomates cerises, radis, salade, champignons de Paris, avocat, pousses d'épinards ou de haricots mungo...
- Produit laitier : fromage, yaourts, fromage blanc
- Fruit : variétés classiques ou exotiques, à croquer (pomme, banane, brugnion, cerises...) ou à prédécouper (melon, pastèque, ananas, mangue...), en salade de fruits, en compote... voire même en sushi !



Pour changer de la mayonnaise et du ketchup, réaliser soi-même des sauces originales : guacamole, houmous à base de pois chiches, sauce au yaourt/citron/ciboulette, sauce au curry/crème/coriandre, sauce au fromage frais/aneth... Varier les huiles d'assaisonnement est aussi essentiel pour notre organisme : huile de colza (riche en oméga 3), huile d'olive (oméga 6), huile de sésame, huile de pépin de courge, huile de noix ou de noisette...

De nombreux plats se révèlent bien pratiques lorsque l'on souhaite les transporter. Ils présentent l'avantage de combiner plusieurs ingrédients de groupes d'aliments différents. On bénéficie ainsi de plein de nutriments, le tout en un !

Voici quelques idées :

- Tartes : saumon/épinard/chèvre, thon/tomate/mozzarella, quiche aux légumes...
- Cakes : tomates confites/fêta/ anchois, poire/noix/gorgonzola...
- Terrines : aux légumes, au poisson... servie avec un coulis de tomate
- Rouleaux de printemps : galette de riz, vermicelles de soja, crevettes, cacahuètes, carottes, coriandre, sésame...
- Salades composées : pâtes perle/tomates/maïs/œuf dur, riz/thon/poivron, lentilles/patate douce/fêta, quinoa/cranberries/carottes, boulgour/poulet/cœur d'artichaut...
- Sandwich : pain pita aux boulettes d'agneau, caviar d'aubergine et sauce menthe/yaourt, pain aux céréales, crudités et emmental, wrap au poulet, sauce curry...
- Toasts : avocat et mayonnaise végétale, millefeuille aubergine, tomate et mozzarella, toast au fromage frais, aneth et saumon...
- Omelettes froides : aux pommes de terre, aux courgettes, aux herbes...



Ne pas oublier les herbes fraîches ! Décoratives, savoureuses, mais surtout gorgées de minéraux, vitamines et antioxydants qui protègent les cellules contre le vieillissement et l'oxydation. Alors on parsème nos salades, sandwich, tartes et cakes de basilic, thym, ciboulette, sarriette, coriandre, persil...

De même, on saupoudre nos préparations d'épices (cumin, curry, paprika, garam masala, tandoori, 4 épices, cannelle, vanille...) et de graines riches en graisses de bonne qualité qui luttent contre l'accumulation du LDL cholestérol (aussi appelé « mauvais » cholestérol) : sésame, pavot, graines de tournesol, graines de courge...

Pour les gourmands, prévoir des fruits secs et des oléagineux (noix de cajou, pistaches, cacahuètes, amandes...) non salés, ou pourquoi pas des muffins, cookies, financiers faits maison en mini-portions plus faciles à transporter ?



Si la soif se fait sentir, l'eau reste la meilleure boisson pour notre organisme.

Pour contourner la monotonie, il est possible de l'aromatiser avec du citron, du gingembre, des fruits, du thé, de la tisane...

Pour le côté pratique, on pense à amener la glacière remplie de pains de glace (ou de bouteilles d'eau congelées), une nappe, des boîtes hermétiques, de la vaisselle, un petit sac en plastique qui servira de poubelle, du papier essuie-tout... mais aussi des jeux de sociétés et un peu de lecture histoire de digérer le repas.

Pour finir, le pique-nique, ce n'est pas seulement lors du déjeuner ou sur une aire d'autoroute : organiser des menus à thème dans des lieux originaux (plage, forêt, montagne, jardin, campagne) est une excellente manière de profiter de l'instant présent en compagnie de ses proches !

Maintenant que l'art du pique-nique n'a plus de secret pour vous, il est temps de trouver un endroit sympa où poser sa nappe, toute la fratrie ainsi que le bon repas qui vous attend...

Chronique rédigée par Emma DESTRUHAUT, stagiaire en diététique



Restaurant solidaire Eole  
Espace Technologique Jean Bertin  
Avenue du 1er mai 40220 TARNOS  
05 59 74 84 20  
contact@eole-restaurant.fr  
www.eole-restaurant.fr