

# SALADES EN BOCAUX

Des salades à composer au gré de votre imagination et de vos envies, qui se transportent facilement pour le pique-nique.

N'oubliez pas d'envelopper votre bocal dans un torchon ou une serviette propre pour le protéger pendant le transport !

 *Accompagné d'un adulte*

PARTS

1

PRÉPARATION

15'

CUISSON

10

## Matériel :

Planches à découper, Couteaux, 1 bocal, 1 plaque de cuisson, 1 poêle.



## LES INGRÉDIENTS

**Un féculent :** pâte, riz, boulgour, croûtons de pain, quinoa, semoule, légumes secs...

**Des légumes de saison :** carottes, petits pois, radis, haricots verts, concombres, cornichons,...

**Et pour encore plus de goût :** mimolette, emmental, fromage frais, fruits frais et fruits secs, fruits à coques, miettes de poisson, jambon, saucisson, lardons...,etc.

## LES ÉTAPES

 *Étapes : [1][2] [3] & [4]*

1. Faire cuire le féculent, le réserver au frais. 
2. Laver, éplucher, découper le/les légume/s et/ou le/les fruit/s en petits morceaux. 
3. Concasser le/les fruit/s à coques en petits éclats. 
4. Tailler le/les fromage/s et/ou jambon, saucisson, lardons en dés ou lamelles. Emiettez le poisson. 
5. Placer les ingrédients en couches successives (les enfants adorent faire ça) dans un bocal, le fermer et le mettre au frais.
6. Préparer la vinaigrette et la verser au dernier moment. Les étages peuvent aussi se déguster nature (sans vinaigrette). Demander à votre enfant ce qu'il préfère !
7. Pour mélanger, bien fermer le bocal et le secouer !

## Conseil

Laisser de l'espace entre votre salade et le haut du bocal pour qu'elle se mélange mieux quand vous secouez.

## Contenants

Récupérer des bocaux (compote, confiture, cornichons ...) pour conditionner les salades. Pour maintenir au frais, transporter les salades dans un sac isotherme ou une glacière collective avec des pains de glace. Pour les pique-niques collectifs, inscrire le nom de l'enfant sur le bocal.

## Idées de composition

\*riz, olives vertes, maïs et thon

\*lentilles cuites, carottes crues, lardons ou lamelles de jambon  
\*coquillettes cuites, tomates ou tagliatelles de courgettes, mimolette, raisins et/ou abricots secs, noisettes concassées

\*pommes de terre, haricots verts et œufs

## Vinaigrettes

\*vinaigre de balsamique, huile d'olive, sel, poivre, échalote

\*vinaigre de cidre, huile de tournesol, moutarde, sel, poivre, oignon