



SANDWICHS

- Pita au jambon**
Pain pita, dés de jambon, cornichons en petits cubes, séré, salade en lanières
- Pita indien**
Pain pita, blancs de poulet, salade, fromage blanc, cumin, curry doux, raisins de Corinthe
- Pita à l'œuf**
Pain pita, oeufs, concombre, persil, ciboulette, yaourt nature, moutarde
- Toasts du berger**
Toasts, fromage de chèvre, cerneaux de noix, carottes râpées, feuilles de salade
- Sandwich valaisan au sérac**
Pain de seigle, sérac, figue séchée, roquette, huile d'olive
- Baguette rustique à la farce du pêcheur**
Baguette de pain rustique, séré, thon au naturel, jus de citron, câpres, échalote, ciboulette
- Sandwich «sucré-salé»**
Petit pain aux noix, fromage type Gala, poire, rondelles de carottes, jus de citron

PIQUE-NIQUES

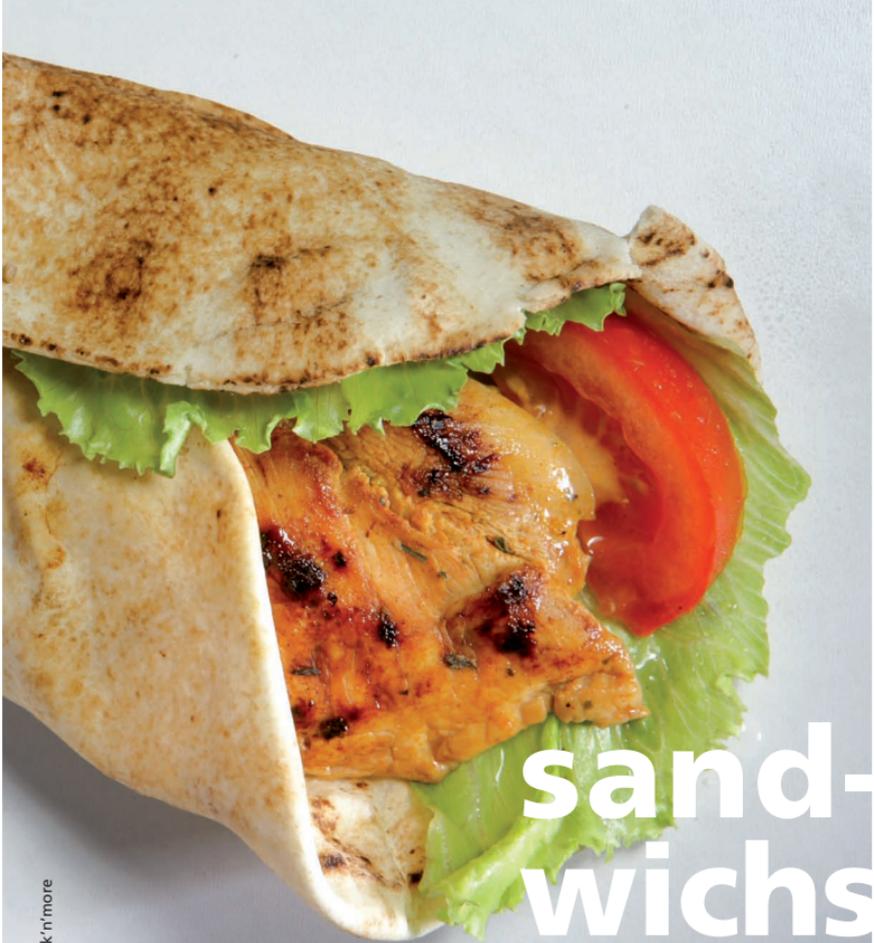
- Cake au céleri et au curry avec dips de légumes**
Farine, amandes moulues, curry, lait ou crème, œufs, céleri râpé, poudre à lever.
Trempe tes légumes crus en bâtonnets (carottes, courgettes, concombres, choux-fleurs, brocolis, ...) dans une sauce (séré/mayonnaise, moutarde, herbes fraîches mélangées)
 - Tortillas**
Tortillas, légumes divers (carottes, céleris, poireaux...), œuf, sambal oelek, persil, sel poivre
 - Taboulé**
Couscous, tomates, concombres, jus de citron, huile d'olive, menthe, persil, sel, poivre
 - Salade de pommes de terre et pomme**
Pommes de terre, pomme à peau rouge, sel, sauce au séré (séré, sel, poivre, menthe effeuillée, citron pressé)
 - Mini brochettes de tomates et mozzarella**
Pain complet, tomates cerises, boules de mozzarella, basilic, huile d'olive
- Sans oublier les salades de pâtes ou de riz, les tartes salées... avec de l'eau comme boisson**

le
**pique-
nique**
fait
son
show!



Elaboré en collaboration avec:





**sand-
wicks**

**originaux,
appétissants,
colorés et
diversifiés...**

**... il y en a pour
tous les goûts!**

**Lequel des
sandwichs
proposés au verso
te met l'eau à
la bouche?**



**pique-
niques**

**et pourquoi pas
un pique-nique
différent?**

**Demande de l'aide à ta famille
et mets-toi aux fourneaux pour
préparer un sandwich ou un
pique-nique alléchant...**