

Locataires

Idées recettes pour les repas froids  
Camp de jour de Saint-Étienne-des-Grès  
Été 2019

Roulés de poulet à la salade césar de chou frisé

Portion : 4 roulés de poulet

Ingrédients :

- ✓ 4 grandes tortillas
- ✓ 3 c. à soupe (45 mL) de mayonnaise
- ✓ 1 petite gousse d'ail finement hachée
- ✓ 1 c. à thé (5 mL) de vinaigre de cidre
- ✓ 2 tasses (500 mL) de chou frisé sans la tige, haché grossièrement
- ✓ 1 tasse (250 mL) de poulet cuit effiloché
- ✓ ¼ tasse (60 mL) de miettes de bacon
- ✓ ¼ tasse (60 mL) de parmesan fraîchement râpé
- ✓ Sel et poivre, au goût



Préparation :

Dans un saladier, bien mélanger la mayonnaise, l'ail et le vinaigre de cidre. Ajouter le chou frisé et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé de vinaigrette.

Placer une tortilla sur une surface plane. Étaler ½ tasse (125 mL) du mélange de chou frisé sur la tortilla. Ajouter ¼ tasse (60 mL) de poulet, 1 c. à soupe (15 mL) de miettes de bacon et 1 c. à soupe (15 mL) de parmesan. Saler et poivrer au goût.

Rabattre les côtés et rouler. Répéter pour les trois autres tortillas.

# Salade dans un bocal

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Portion : 4 bocaux

Ingrédients :

- ✓ des pâtes type fusili
- ✓ 4 tomates
- ✓ 1 concombre
- ✓ 1 boîte de maïs
- ✓ 1 boîte de thon
- ✓ l'huile d'olive
- ✓ 1 citron
- ✓ un peu de sel

Préparation :

Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Pendant ce temps :

- ❖ découper les tomates et les concombres en petit dès,
- ❖ émiettez le thon
- ❖ égouttez le maïs en boîte
- ❖ pressez le jus d'un citron
- ❖ préparez vos bocaux (ils doivent être bien propres)

Égouttez les pâtes et passez les sous l'eau froide pour les refroidir rapidement. Égouttez à nouveau.

Dans le bocal déposez d'abord les pâtes (c'est l'astuce, les enfants devront d'abord manger les légumes :), puis alternez les couches de différents ingrédients comme vous le souhaitez.

Finissez par 1 cuillère à café d'huile d'olive + 2 cuillères à café de citron + 1 petite pincée de sel dans chaque bocal.



# Salade Estival

Temps de préparation : 20 minutes

Portion : Une grosse salade

Ingrédients :

- ✓ 1/4 de concombre
- ✓ 1 boîte de maïs petit format
- ✓ 2 avocats
- ✓ 3 tomates
- ✓ 5 bâtonnets de surimi
- ✓ 100 grammes de petites crevettes
- ✓ 2 cuillérées d'huile
- ✓ 1 cuillérée de vinaigre
- ✓ Sel
- ✓ Poivre
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 1 pointe de moutarde

Préparation :

- ❖ Peler le concombre ainsi que les tomates.
- ❖ Couper le concombre en tranches très fines.
- ❖ Couper les tomates en carrés [cubes].
- ❖ Couper les avocats dans le sens de la longueur et faire de longues tranches fines.
- ❖ Mélanger tous les ingrédients.
- ❖ Saler, poivrer et c'est prêt à servir!



## Salade de pâtes aux légumes à la vinaigrette ranch

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Portion : 8 petites salades

Ingrédients :

- ✓ 4 tasses (340g) fusilli
- ✓ 1 tasse (250ml) poivron rouge haché finement
- ✓ 1 tasse (250ml) branche de céleri haché finement
- ✓ 1 tasse (250ml) concombre haché finement
- ✓ 1 tasse (250ml) vinaigrette ranch légère
- ✓ 1 avocat coupé en morceaux
- ✓ ¼ tasse (60ml) oignon vert
- ✓ 1 c. à soupe (15ml) aneth fraîche haché finement
- ✓ 1 c. à thé (5ml) Zeste de citron râpé finement



Préparation :

Faire cuire les fusilli selon les instructions figurant sur l'emballage. Égoutter et rincer à l'eau froide pour refroidir; bien égoutter.

Incorporer les fusilli, le poivron rouge, le céleri, le concombre, la vinaigrette, l'avocat, l'oignon vert, l'aneth et les zestes de citron dans un grand bol; mélanger pour enrober.

## Sandwich au jambon cuit et aux pommes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portion : 4 sandwiches

Ingrédients :

- ✓ Au goût, moutarde ou mayonnaise et miel
- ✓ 8 Pain aux noisettes, miel et raisins
- ✓ 4 Fromage emmental
- ✓ 16 Pomme rouge délicieuse
- ✓ 8 morceaux de jambon cuit
- ✓ Au goût, feuilles d'épinard



Préparation :

Étendre la moutarde ou la mayonnaise et le miel sur 4 tranches de pain.

Déposer sur chacune de ces tranches, le fromage, les tranches de pommes, le jambon et les épinards.

## Sous-marins miniatures

Temps de préparation : 5 minutes

Portion : 1 portion de 3 sandwichs miniatures

Ingrédients :

- ✓ 1 petit pain à hotdog au blé entier
- ✓ 1 c. à thé de tartinade «Miracle whip» ou mayonnaise
- ✓ 200 g de jambon au miel tranché
- ✓ 30 g de poitrine de dinde rôtie tranché
- ✓ 1 tranche de fromage «Single kraft» ou autre
- ✓ 2 tranches de concombre



Préparation :

Étendre la tartina et ensuite garnir les pains hotdog des autres ingrédients. Couper le tout en 3 morceaux.