

## Recettes de saison... Et si on variait nos pique-nique !

### Sandwich Tortilla pour 1 personne

- 1 **galette de Maïs souple** (type tortillas)
- 1 ou 2 grandes feuilles de **salade verte**
- 2 belles tranches de **jambon cru ou cuit**
- 1 belle **tomate**
- 2 rondelles de **fromage de chèvre frais**

Découper la tomate en tranches fines.  
Tartiner la galette de maïs de chèvre frais et y disposer la salade, les tranches de tomate et le jambon.  
Les ingrédients doivent bien recouvrir toute la surface de la galette.  
Enrouler la galette (de préférence assez serrée pour que les ingrédients ne tombent pas) puis la couper en deux morceaux de taille égale afin d'obtenir deux petits sandwichs enroulés beaucoup plus faciles à manger !



On peut très bien remplacer le jambon par du saumon fumé et le fromage de chèvre par un fromage blanc à 20% dans lequel on aura pris soin de mélanger de la ciboulette ou encore de l'aneth.

### Salade de lentilles à la truite fumée pour 4 personnes

- 1 kg de **lentilles en conserve**
- 4 tranches de **truite fumée**
- 2 **échalotes**
- 3 c à soupe d'**huile de tournesol**
- 1 c à soupe de **vinaigre de framboise**
- 1 c à soupe de **moutarde ciboulette**.



Rincer les lentilles et les égoutter.  
Préparer une sauce à salade avec moutarde, huile de tournesol, et vinaigre de framboise.  
Éplucher et couper les échalotes.



Mettre la sauce sur les lentilles, avec les échalotes.  
Couper les tranches de truite fumée en lamelles et les incorporer dans la salade.  
Décorer avec quelques brins de ciboulette



Remplacer la truite fumée par du saumon fumé, du saumon en conserve au naturel ou du thon.

### Taboulé de quinoa pour 4 personnes

- 1 verre de **quinoa**
- ½ **concombre**
- 2 **tomates**
- 20 **feuilles de menthe**
- 1 **échalote**
- 3 c à soupe d'**huile d'olive**
- Jus de citron, Sel**



Faire cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante salée. Une fois cuit, le refroidir en le rinçant à l'eau froide et le laisser s'égoutter dans une passoire.  
Pendant que le quinoa cuit, rincer les tomates, retirer les pépins et le jus qui s'en écoule et couper les tomates en tous petits cubes.  
Éplucher le demi concombre, enlever les graines et le couper, lui aussi, en tous petits dés. Coupez très finement la menthe et l'échalote.

Mélanger tous les légumes avec le quinoa froid. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et de l'huile d'olive.



### Sandwich équilibré pour 1 personne

- 2 grandes **tranches de pain de campagne**
- 1 **blanc de poulet cuit**
- 4 **cornichons**
- 2 c à café de **moutarde**
- 2 grandes feuilles de **salade**
- 4 rondelles de **tomates**
- 1 c à soupe d'**huile d'olive**



Coupez le blanc de poulet en deux ou en plusieurs lamelles.  
Tartiner le pain de campagne de moutarde sur chaque tranche.  
Laver, essorer la salade et répartir les feuilles sur le pain. Assaisonner avec une cuillère d'huile.  
Rajouter les rondelles de tomates et les cornichons.  
Placer ensuite les morceaux de poulet et rassembler les deux tranches de pain.

**Bon appétit !**

