

PROTOCOLE POUR UN PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

- Créer son propre pique-nique et le mettre dans un plat
- Prendre des fruits ou légumes de saison
- Faire son propre sandwich ou une salade
- Prendre un mini sac poubelle pour mettre ses déchets
- Se passer de chips industrielles et les préparer soi-même
- Mettre la boisson dans une gourde
- Ne pas utiliser des couverts en plastique



<https://www.adeline-cuisine.fr/recettes/chips-maison-facile-rapide-et-anti-gaspi/>



<https://marche-frais.com/salade-de-fruits-frais/#:~:text=Recette%20de%20salade%20de%20fruits,au%20r%C3%A9frig%C3%A9rateur%20pendant%20%20heures>



Ouais c'est clair... la planète toussa quoi.



J'aimerais bien ton zéro déchet mais j'ai pas le temps



Idée de recette d'automne :

Ingrédients :

- 6 petites pommes de terre ou 3 grosses
- quelques feuilles de salades
- 100g de lardons
- 10 rondelles de chèvres (ou plus si vous êtes gourmand!)

Ustensiles :

- une poêle
- un couteau
- un saladier
- une cuillère en bois

Étapes :

- 1) Rincer les feuilles de salade.
- 2) Faire cuire les lardons et les pommes de terres séparément.
- 3) Couper le chèvre.
- 4) Tout mettre dans le saladier et mélanger.
- 5) Pour ceux qui aiment, vous pouvez ajouter des échalotes, des champignons, de la vinaigrette faite maison, un peu de miel, des noix ou des olives.

Recette Salade de fruits frais d'été

1. Découpez et mélangez dans un grand saladier 4 pêches, 250 grammes de fraises, et 250 grammes de framboises.
2. Dans un petit récipient, mélangez le jus d'un citron, une cuillère à soupe de sucre blanc, et 2 cuillères à soupe de quelques feuilles de menthe hachées.
3. Versez le mélange sur tous les fruits, et laissez reposer au frais pendant 2 heures.
4. Pour les plus gourmands, ajouter dans les coupelles une boule de glace - sorbet au parfum de votre choix.

Excellente recette avec des fruits d'automne

1. Dans un petit bol, mélanger 1 cuillère à soupe de jus de citron et 2 cuillères à soupe de miel. Réserver.
2. Peler 2 poires vertes et 2 poires rouges et couper les fruits en morceaux (petits quartiers).
3. Verser une cuillère à soupe de jus de citron dessus. Réserver.
4. Disposer dans des verrines ou un saladier 250 grammes de raisin vert et 250 grammes de raisin rouge, et ajoutez les poires.
5. Verser le mélange citron / miel sur l'ensemble, et laisser poser au frais pendant 2 heures.

Recette de salade de fruits d'hiver

1. Éplucher et tailler un demi-ananas, 2 pommes, 2 kiwis, 6 litchis et 2 bananes.
2. Presser le jus de 2 oranges, que vous versez dans les fruits.
3. Ajouter de la saveur avec la cannelle selon votre goût.
4. Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

Salade de fruits de printemps

1. Épluchez et découpez 2 pommes, 2 oranges, 2 bananes et un pamplemousse.
2. Ajoutez un petit verre de Rhum.
3. Laissez macérer deux heures au frigo couvert de film alimentaire.