



Sur la route des vacances : Pique-nique

🥗 Idées de repas et
snacks GFGC© à
emporter



🥗 Idées de repas et snacks GFGC à emporter

Voici quelques idées faciles à préparer avant le départ, qui se conservent bien et se mangent sans prise de tête :

🥚 Œufs mimosa à l'avocat

Jaune d'œuf mélangé à de l'avocat,
moutarde douce, citron, sel

🧀 Planche apéro nomade

Fromages à pâte dure
Olives noires
Jambon cru, chorizo sans sucres ajoutés
Noix, amandes, graines de courge

🥕 Wraps de salade "anti-sandwich"

Feuilles de romaine ou de chou
Poulet rôti maison
Mayo à l'huile d'olive
Pickles ou câpres

🥤 Boissons bien pensées

Eau citronnée, eau infusée menthe-
basilic
Thé vert froid, kéfir maison
Électrolytes naturels si long trajet
ou chaleur

🥕 Crudités & trempette IG bas

Bâtonnets de concombre,
fenouil, céleri
Tapenade, houmous de
courgette, tzatziki au yaourt de
coco

🍫 Barres "choco-ceto" maison

Noix + coco râpée + huile de coco +
poudre de cacao cru
Liant : purée d'amande + quelques
gouttes de stévia ou erythritol
Réfrigérer avant le départ