



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