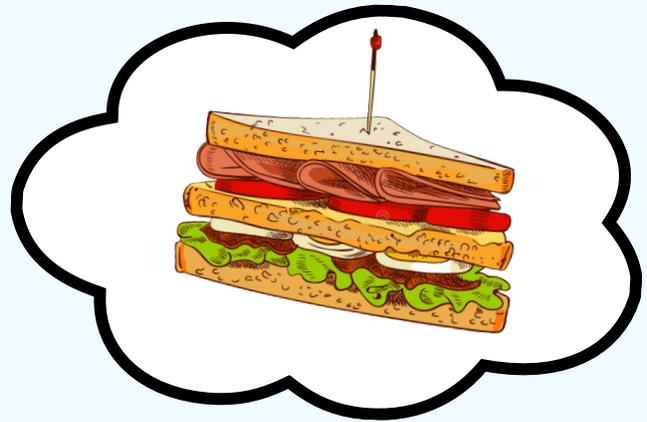


# Recettes pour de bonnes vacances



# Introduction

Chaque année, grâce au dispositif VACAF, le Centre Social accompagne des familles dans l'organisation de leurs vacances.

Ce livret est un recueil de recettes destiné aux vacanciers afin de trouver des idées de recettes simples, peu coûteuses et équilibrées. Il a été réalisé par les bénévoles issus de l'atelier "la cuisine du cœur" au Centre Social de Fourchambault

Vous trouverez tout type de recettes avec une majorité de recettes ne nécessitant pas d'appareil pour chauffer.

Tous les prix sont calculés par rapport à une grande surface sur des quantités plus grandes que nécessaire par exemple le poulet est calculé au kilo, alors que la recette en indique 200g, il y aura donc des restes.

Petite astuce : si vous cherchez des légumes frais et locaux n'hésitez pas à contacter le réseau d'achat solidaire du centre social de Fourchambault

## **BONNE LECTURE !**

Anthony, stagiaire, en formation  
BTS Economie Sociale et Familiale  
Et les bénévoles

# Sommaire

Taboulé	1
Salade composée	3
Salade de riz au poulet	5
Salade de pâtes	7
Club sandwich au poulet	9
Carpaccio végétarien	11
Brochettes de restes	13
Salades de fruits	15
Fromage blanc aux céréales et fruits frais	17

5,07 €

Avec des  
restes



UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES

10 min



# Taboulé

## Ingrédients

- 400 g de Tomates
- 200 g de Couscous moyen
- 1/2 Concombre
- 1 Citron pressé
- 3 cuillères à soupe d'Huile d'olive
- Sel, Poivre

## Astuce

Vous pouvez rajouter des assaisonnements comme par exemple :

- Du Persil
- De la Coriandre
- De la Menthe

## Préparation

- Mettez le couscous dans un saladier, couvrez-le d'eau froide.
- Laissez ainsi une demi-heure en soulevant de temps en temps les grains de semoule à la fourchette pour aérer le couscous.
- Lorsque l'eau a été complètement absorbée par le couscous, arrosez-le de jus de citron, salez et poivrez, mélangez à la fourchette.
- Lavez les tomates, coupez les. Épluchez le concombre. Coupez-les en petits dés. Ajoutez le tout au couscous, arrosez d'huile d'olive, mélangez.
- Rectifiez l'assaisonnement si c'est nécessaire et placez le taboulé au frais au moins 2 heures avant de le servir.



# Mes Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Bon Appétit



6 €

Avec des  
restes



# SALADE, COMPOSÉE

×4 

10 min 

## INGREDIENTS

- 100g de Thon
- 100g de Maïs
- 125 g de salade verte
- 3 tomates
- Vinaigrette



Pensez à bien nettoyer les  
végétaux



## PRÉPARATION

- 1** Égouttez le thon et maïs
- 2** Coupez les tomates en cube
- 3** Émiettez le thon
- 4** Déposez dans un saladier :
  - Le maïs
  - Le thon
  - La salade
  - Les tomates
- 5** Ajoutez la sauce vinaigrette

**Bon appétit**



# Mes Notes



Handwriting practice area consisting of 12 horizontal dotted lines.



Bon Appétit



16,03 €

Avec des  
restes



UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES

10 min



# Salade de riz au poulet

## Ingrédients

- Poulet 200 g
- Riz 200 g
- Feta 100 g
- Tomates cerises 1 barquette
- Poivron rouge 1
- Oignon rouge 1
- Basilic quelques feuilles
- Huile d'olive

## Astuce

Vous pouvez utiliser des pilons de poulet cela coûtera moins cher que des aiguillettes

## Préparation

- Coupez le poulet en petits morceaux et faites-les dorer dans une poêle.
- Faites cuire le riz selon le temps indiqué sur le sachet puis égouttez-le.
- Rincez les tomates cerises et le poivron. Coupez les tomates en deux et le poivron en petits dés. Épluchez et émincez l'oignon. Découpez ensuite la feta en petits cubes.
- Dans un grand saladier, versez tous les ingrédients.
- Laissez au frais une heure.



# Mes Notes



Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dotted lines.



Bon Appétit



6 €

Avec des  
restes



# SALADE DE PÂTES

×4 

10 min 

## INGREDIENTS

- 400 g de pâtes
- 250 g de mozzarella
- 6 tomates
- 2 poignées d'olives  
vertes
- 2 poignées de  
roquette

### Astuce

Vous pouvez rajouter des assaisonnements comme par exemple :

- Huile d'olive
- Origan
- Pesto
- Sel

Il existe beaucoup de variante de salade de pâtes avec du thon par exemple

## PRÉPARATION

- Coupez les tomates en petits dés et assaisonnez-les.
- Coupez les boules de mozzarella en tranches puis en dés, laissez dégorger sur une assiette.
- Versez les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
- Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les.
- Ajoutez les pâtes dans le bol avec les tomates. Ajoutez les dés de mozzarella et mélangez.
- Servez avec la roquette.

**Bon appétit**



# Mes Notes



Handwriting practice area consisting of 12 horizontal dotted lines.



Bon Appétit



11,41 €

Avec des  
restes



# CLUB SANDWICH AU POULET

×4 

10 min 

## INGREDIENTS

- 12 tranches de pain de mie
- 4 fines tranches de blanc de poulet
- 2 tomates
- 1 laitue
- Mayonnaise

### Astuce

Vous pouvez :

- chauffer le pain à l'aide d'un four ou bien à l'aide d'une poêle et griller chaque côté

## PRÉPARATION

- Coupez les tomates et la salade en fines lamelles. Faites griller les tranches de bacon au four ou dans une poêle anti-adhésive.
- Faites toaster le pain de mie et laissez-le refroidir.
- Sur une tranche de pain de mie, étalez de la mayonnaise, disposez quelques morceaux de salade, de tomate et une demie tranche de poulet.
- Sur une autre tranche de pain de mie, étalez de la mayonnaise, disposez quelques feuilles de salade, des lamelles de tomate et une demie tranche de poulet et le bacon. fermez avec une tranche de pain de mie.

**Bon appétit**



# Mes Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Bon Appétit



7,13 €

Avec des  
restes



UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES

10 min



# Carpaccio végétarien

## Ingrédients

- ½ concombre
- 1 courgette
- 12 radis
- 4 tomates
- 1 branche de basilic frais
- 100 g de copeaux de parmesan
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique

## Astuce

- Conseil n°1 : Ne préparez pas trop longtemps à l'avance surtout dans le cas de produits crus
- Conseil n°2 : Se fier à la saison

## Préparation

- Lavez et séchez les légumes. Les émincer finement (rondelles ou lamelles).
- Les répartir harmonieusement sur de grandes assiettes plates.
- Arrosez d'un peu de vinaigre balsamique et d'huile d'olive. Salez poivrez.
- Parsemez de copeaux de parmesan et de basilic ciselé.





# Mes Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Bon Appétit





UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES

10 min



# Brochettes de restes

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe de cumin
- du thym, du laurier, gousses d'ail, du sel et poivre
- des restes de viande
- des piques à brochettes

## Astuce

- Si vous avez prévu trop de viande pour un plat, ne mettez pas tout dans votre préparation juste pour ne pas gaspiller.
- Si vous avez du poulet, de la dinde, du porc ou bien sûr de la viande rouge, pensez à faire des brochettes.

## Préparation

- Mélangez tous les ingrédients dans un plat.
- Déposez les restes de viande dedans. Mélangez bien.
- Laissez la viande mariner au moins une heure au frigo.
- Coupez les restes de viande en morceaux.
- Mettez-les sur les piques à brochettes.





# Mes Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Bon Appétit



9,74 €

Avec des  
restes



UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES

15 min



# Salade de fruits

## Ingrédients

- 2 bananes
- 1/2 barquette de fraises
- 1 orange
- 1.5 pomme
- 1/2 Litre d'eau
- 50 g de sucre en poudre
- 1/2 d'ananas
- 1/2 mangue
- 2 Kiwis
- 7.5 cl de sirop de fraise ou de grenadine

## Préparation

- Pelez et coupez tous les fruits en morceaux et mettez-les dans un grand saladier
- Faites votre jus en mélangeant dans un pichet le sirop, le sucre et l'eau
- Versez ce mélange sur vos fruits
- Mettez au réfrigérateur minimum 2 h

## Astuce

- Conseil n°1 : Vous pouvez ajouter des bâtons de cannelle et de vanille
- Conseil n°2 : Vous pouvez utiliser différentes fruits





# Mes Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Bon Appétit





≈ 7 €

Avec des  
restes

# FROMAGE BLANC AUX CÉRÉALES ET FRUITS

×4



10 min



## INGREDIENTS

- 500 g de fromage blanc ou yaourt nature
- 200 g de céréales
- 4 c. à s. de sucre
- Plusieurs fruits de votre choix de préférence de saison

### Astuce

Pensez à utiliser le restes de vos fruits

Vous pouvez utiliser du miel au lieu du sucre

Vous pouvez ajouter du coulis de fruits rouges

## PRÉPARATION

- Dans un bol, mélangez le fromage blanc et le sucre selon vos goûts.
- Lavez et Pelez les fruits, Couper les tous en morceaux.
- Prenez une coupelle ou un verre et disposez dans le fond environ 50g de céréales.
- Ajouter environ 125g de fromage blanc
- Disposez ensuite par-dessus des fruits frais coupés en morceaux.
- Préparez ainsi 4 coupelles.

## Bon appétit



# Mes Notes



Handwriting practice area consisting of 12 horizontal dotted lines.



Bon Appétit





# Mes Notes



Handwriting practice area consisting of 15 horizontal dotted lines.



Bon Appétit





# Mes Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Bon Appétit



