

# La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

## Une table à l'ombre : été, pique-niques et plaisir

Par : Marilena Candito

L'été – il est finalement arrivé! Non seulement est-ce le temps des activités à l'extérieur, des jours plus longs et des nuits plus courtes, c'est aussi le 150e anniversaire du Canada. Pour aider à célébrer cet anniversaire, tous les parcs nationaux sont gratuits cet été. C'est tout simplement formidable!

C'est une excellente excuse pour se faire plaisir, préparer un pique-nique et aller explorer ou visiter un parc où vous n'êtes jamais allés auparavant. Les pique-niques sont super; il est amusant de les planifier, de faire les achats nécessaires et de les emballer. Tout le monde aime y participer. Un autre merveilleux avantage des pique-niques est que vous pouvez décider soudainement d'en faire un. Une idée de dernière minute – aucun problème. Montez dans la voiture, enfourchez votre vélo et allez-y.

Je sais que ce qui compte pour les pique-niques est la nourriture mais, avant d'en parler, et je vous promets que nous allons le faire, j'aimerais porter votre attention sur l'aspect 'sécurité' lié au plaisir et à la bonne santé.

- 1) Lavez-vous les mains fréquemment; lavez/nettoyez les surfaces souvent; apportez des lingettes, du savon et de l'eau, aménagez une station de lavage, utilisez du désinfectant pour les mains. Tenez-vous à l'écart des bactéries.
- 2) Apportez des assiettes supplémentaires – une pour les aliments crus et une pour les aliments cuits. Cela aidera à éliminer la contamination croisée. Vous ne voulez pas terminer votre journée dans un hôpital à cause d'une intoxication alimentaire.
- 3) Marinez la viande dans le frigo pendant la nuit et n'utilisez pas la marinade pour badigeonner vos aliments pendant la cuisson – jetez-la. Si vous le désirez, faites-en un peu plus, mettez-la dans un bocal et apportez-la avec vous.
- 4) Faites cuire les aliments entièrement à la bonne température interne. Apportez un thermomètre à viande si nécessaire; ne cuisez jamais les aliments partiellement pour finir de les cuire plus

Éditeurs: Dave Hingsburger, M .Ed.  
Angie Nethercott, M.A.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseaudaideauxfamilles.ca



tard. (Voir le Tableau des températures sécuritaires de cuisson interne du Gouvernement du Canada à la fin de cet article)

- 5) Utilisez une glacière bien isolée avec beaucoup de glace et de cryosacs, ou congelez des briques (tetra packs) si vous le désirez. Elles font de délicieuses boissons froides mais aussi d'excellentes barbotines (slushies). La nourriture devrait être gardée à 40 degrés Celsius. Quand vous emballez votre nourriture, rappelez-vous que l'air froid descend.
- 6) Rappelez-vous d'apporter des aliments qui satisferont aux goûts et aux besoins de chacun.
- 7) Gardez les aliments crus, le poisson, la nourriture prête-à-manger cuite et les oeufs séparément.
- 8) Le poids – oui, le poids. Vous devez transporter cette glacière- vous ne voulez pas vous blesser le dos.

Saviez-vous qu'il y a plusieurs genres de pique-niques? Ils ne sont plus seulement à l'heure du dîner. Il y a :

Les pique-niques petit-déjeuner – apportez des denrées alimentaires adaptées au petit déjeuner.

Les pique-niques autour du feu – apportez des aliments que vous pouvez faire rôtir facilement sur une flamme.

Les pique-niques au coucher du soleil – des aliments tels que des hors d'oeuvre ou amuse-bouches.

Enfin, ce que certains appellent un pique-nique cinq étoiles, ou ce que j'appelle un pique-nique de tricheur : vous achetez des plats préparés à l'avance et les apportez avec vous – aucune préparation requise.

Dans cet article, je vais mettre l'accent sur le pique-nique «typique» de l'heure du dîner.

Vous rappelez-vous que j'ai mentionné d'apporter des aliments qui vont répondre aux goûts et aux besoins des personnes du groupe avec qui vous allez pique-niquer? Cela est très important puisque c'est une sortie pour tout le monde. Quand vous préparez la nourriture le soir précédent, essayez d'éviter toute nourriture qui contient de la mayonnaise puisque cela peut s'avérer un problème si elle est exposés au soleil trop longtemps.

Faites en sorte de ne pas avoir à marcher trop loin puisqu'il se peut que vous deviez porter une glacière pesante, ou même plus qu'une, selon la taille du groupe. Stationnez votre véhicule tout près!

Plus important encore, si la mobilité est un problème et que l'accès est difficile, faites le pique-nique dans votre cour arrière ou aménagez la cuisine/salle à manger et faites votre pique-nique

dans la maison. Vous n'avez pas besoin de vous stresser; l'idée est de s'amuser et de ne pas sentir que vous êtes perdants.

Voici quelques recettes faciles à préparer à l'avance et à apporter avec vous ou à faire cuire sur le gril. J'espère que vous les aimerez mais, surtout, j'espère que vous passerez tous et toutes un bel été en toute sécurité, un été rempli de rires et de souvenirs inoubliables. Profitez-en!

### **Salade de pommes de terre à l'allemande**

Voici la recette de ma mère. Aucune mayonnaise et beaucoup de saveur. Elle est meilleure si elle a reposé toute la nuit.

#### **Ingrédients**

- 3 livres de pommes de terre nouvelles, pelées ou non, selon votre goût
- 1 oignon jaune coupé en quartiers
- ½ livre de bacon cuit ou de pancetta cuite, en dés (végétariens : omettre ces ingrédients)
- 1 gros oignon rouge ou vert, coupé en dés
- ¾ tasse de vinaigre de vin rouge ou de cidre (Commencer avec ¼ tasse à la fois. Le goût du vin ou du cidre peut être trop prononcé s'il est trop fort).
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- ¼ tasse d'huile de canola ou d'huile d'olive
- Sel et poivre fraîchement moulu

\*\*\*\*\*

### **Sandwich californien aux légumes Recette de Martha Stewart**

[www.marthastewart.com/](http://www.marthastewart.com/)

#### **Ingrédients**

- ¼ oignon rouge
- Vinaigre de vin rouge
- 2 tranches de pain multigrains
- Fromage de chèvre frais – facultatif – vous pouvez utiliser du fromage à tartiner ou râpé aromatisé
- Concombre tranché finement
- Germes de luzerne
- Tranches d'avocat
- Carotte râpée
- Radis râpé

## Méthode de préparation

1. Parsemer les tranches d'oignon de quelques gouttes de vinaigre de vin rouge; laisser reposer 10 minutes. Faire griller légèrement le pain. Tartiner une tranche avec du fromage de chèvre et garnir de concombre, de germes de luzerne, d'oignons, d'avocat et de carotte et radis râpés. Déposer ensuite l'autre tranche de pain sur le tout.

\*\*\*\*Rappelez-vous que les produits laitiers doivent être gardés au frais en tout temps. Alors, si vous avez fait cette recette la veille, le sandwich en entier doit rester dans la glacière. Il se peut que vous vouliez garder le fromage dans la glacière et assembler le sandwich à votre lieu de pique-nique.

\*\*\*\*\*

## Wraps à la dinde

allrecipes.com

### Ingrédients

- 1 contenant (8 ounce) de fromage à la crème avec ciboulette
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 6 tortillas (8 pouces) de blé entier
- 1 ½ tasse de laitue iceberg hachée
- 12 tranches de dinde du deli émincée
- ¾ tasse de fromage Suisse râpé
- 1 grosse tomate épépinée et coupée en dés
- 1 gros avocat, tranché
- 6 tranches de bacon, cuites et émiettées

\*\*\*\*\*

## Brochettes de poulet et bacon

allrecipes.com

### Ingrédients

- ¼ tasse de sauce soya
- ¼ tasse de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile de canola
- 10 gros champignons, coupés en deux
- 2 oignons verts, émincés
- 3 demi-poitrines de poulet, désossées et sans la peau - coupées en gros morceaux
- ½ livre de tranches de bacon épaisses, coupées en deux
- 1 boîte (8 onces) d'ananas en morceaux, égoutté

\*\*\*\*\*

## Tofu grillé à la coriandre et au jus de lime

allrecipes.com

### Ingrédients

- 1 paquet (14 onces) de tofu ferme
- ¼ tasse de jus de lime
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à thé de poudre de chili
- ¼ c. à thé de poivre de Cayenne
- Sel et poivre noir au goût
- Mélanger tous les ingrédients sur la liste

\*\*\*\*\*Rappelez-vous le conseil de sécurité alimentaire. Les viandes, les charcuteries et le tofu doivent être réfrigérés pendant la nuit et gardés dans une glacière isolante pendant la journée. N'utilisez pas de marinade. Apportez-en un peu plus et jetez celle dans laquelle vous avez fait mariner les aliments.

\*\*\*\*\*

### Exemples d'aliments en purée

Mettez-les dans une bouteille isolante (thermos) et apportez quelques choix pour la journée.

[www.netwellness.org/healthtopics/diet/pureedentreesalads.cfm](http://www.netwellness.org/healthtopics/diet/pureedentreesalads.cfm)

### Viande rôtie et pommes de terre

- 3 onces de rôti de boeuf cuit (boeuf, poulet ou porc)
- ½ tasse de purée de pommes de terre
- ½ tasse de sauce
- 1 tasse de eau chaude ou de bouillon chaud

Mettre la viande dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance homogène. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Donne une portion.

### Bifteck et champignons

- 3 onces de bifteck cuit
- ½ tasse de purée de pommes de terre
- ¾ tasse de sauce ou de soupe aux champignons
- 1 tasse de lait chaud

Mettre le bifteck dans le mélangeur. Mélanger jusqu'à ce qu'il soit finement haché. Ajouter les autres ingrédients et actionner jusqu'à homogénéité. Donne une portion.

### Macaroni au fromage

- 1 tasse de macaroni au fromage cuit au four
- 1 tasse de lait chaud

Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien mélanger. Donne une portion.

\*\*\*\*\*Tous les aliments en purée chaude devraient être mis dans une bouteille isolante (thermos) pour la journée.

\*\*\*\*\*

### Fraises sucrées

The Pioneer Woman  
*thepioneerwoman.com/*

#### Ingrédients

- 4 tasses de fraises, équeutées et coupées en deux
- ½ tasse de sucre
- ½ c. à thé de zeste de citron
- ½ c. à thé de vanille
- 1 brin de menthe fraîche, comme garniture

#### Méthode de préparation

1. Mettre les fraises dans un bol, ajouter le sucre, le zeste de citron et la vanille et mélanger. Laisser macérer 30 minutes à la température ambiante. Le sucre fera ramollir les fruits et en extraira le jus pour créer un sirop délicieux.
2. Garnir d'un brin de menthe fraîche avant de servir!

Ces fraises peuvent être également réduites en purée. Conservez-les dans un récipient hermétique et dans une glacière jusqu'à ce que vous soyez prêts à manger. Sortez-les, laissez-les reposer pendant quelques minutes et servez-les.

\*\*\*\*\*

### Croissants Nutella à 3 ingrédients

<https://www.gimmesomeoven.com>

#### Ingrédients

Utiliser de la pâte feuilletée, les croissants réfrigérés Pillsbury ou la pâte à biscuits.

### **Méthode de préparation**

1. Abaisser une feuille de pâte feuilletée. Couper en trois et puis en six afin d'avoir six triangles longs et minces. Tartiner un peu de Nutella sur chaque triangle.
2. Rouler alors en forme de croissant et déposer sur une plaque de cuisson. Répéter avec le reste de la feuille de pâte feuilletée. Cuire la douzaine de croissants au four jusqu'à ce qu'ils soient gonflés, dorés et feuilletés.
3. Quand les croissants sont chauds, ajouter un petit peu de café ou de thé, mettre dans le mélangeur et ils peuvent être réduits en purée facilement et placés dans un thermos (contenant isolant) pour rester chauds.
4. Ces croissants devraient être gardés dans un contenant bien scellé et protégé du soleil. Ils n'ont pas besoin d'être conservés dans une glacière mais ils ne doivent pas être exposés directement au soleil parce qu'ils fondront à vue d'oeil et créeront un gros gâchis.

\*\*\*\*\*

Encore une fois, amusez-vous bien et passez un très bel été tout le monde!

### **Au sujet de l'auteure**

Marilena détient un diplôme de Travailleuse auprès des enfants et des jeunes du Collège Humber. Elle a travaillé chez Vita pendant plus de 30 ans et a occupé divers postes, y compris travailleuse de soutien direct, superviseure et nutritionniste.

Veillez consulter le **Tableau des températures sécuritaires de cuisson interne** ci-dessous lorsque vous cuisinez :

Gouvernement du Canada

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/.../tableau-temperature-securitaires-cuisson-interne.html>

### **Températures internes de cuisson**

---

#### **Viande, volaille, poisson et oeufs** **Température**

##### **Boeuf, veau et agneau (coupes entières et morceaux)**

Mi-saignant 63°C (145°F)

À point 71°C (160°F)

Bien cuit 77°C (170°F)

##### **Porc (par exemple, jambon, longe de porc, côtes levées)**

Porc (coupes entières et morceaux) 71°C (160°F)

##### **Viande hachée et mélanges de viande (par exemple, hamburgers, saucisses, boulettes de viande, pains de viande et plats en casserole)**

Boeuf, veau, agneau et porc 71°C (160°F)

Volaille (par exemple, poulet, dinde) 74°C (165°F)

##### **Boeuf attendri mécaniquement (boeuf coupé solide)**

Boeuf, veau 63°C (145°F)

Bifteck (Retourner au moins deux fois durant la cuisson ) 63°C (145°F)

##### **Volaille (par exemple, poulet, dinde, canard)**

Morceaux 74°C (165°F)

Volaille entière 82°C (180°F)

##### **Oeufs**

Mets à base d'oeufs 74°C (165°F)



## Fruits de mer

Poisson 70°C (158°F)

Crustacés (par exemple, crevettes, homard, crabe, pétoncles, palourdes, moules et huîtres) (Étant donné qu'il est difficile d'utiliser un thermomètre numérique pour vérifier la température des mollusques, jetez ceux dont la coquille n'a pas ouvert lors de la cuisson) 74°C (165°F)

## Autres

Autres (par exemple, hot dogs, farce, restes) 74°C (165°F)

## Gibier

### Température

### Côtelettes, steaks et rôtis de venaison (cerf, wapiti, orignal, caribou/renne, antilope et antilope d'Amérique)

Bien cuit 74°C (165°F)

## Viande hachée

Viande hachées et mélanges de viandes 74°C (165°F)

Venaison hachée et saucisse 74°C (165°F)

## Grand gibier

Ours, bison, bœuf musqué, morse, etc. 74°C (165°F)

## Petit gibier

Lièvre, rat musqué, castor, etc. 74°C (165°F)

### Gibier à plumes/oiseaux aquatiques (par exemple, dindon sauvage, canard, oie, perdrix et faisan)

Entiers 82°C (180°F)

Poitrines et rôtis 74°C (165°F)

Cuisses, ailes	74°C (165°F)
Farce (cuite à part ou dans l'oiseau)	74°C (165°F)

## Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org).
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à [anethcott@handstfhn.ca](mailto:anethcott@handstfhn.ca).
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

