

Comment préparer un pique-nique zéro déchet pour les enfants ?

1 – Je cuisine un plat maison que je mets dans une boîte fermée (de préférence en inox, éviter le verre lourd et fragile), à manger avec les doigts ou avec des couverts en inox (pas en plastique)

2 – Jamais sans ma serviette de table ! Elle peut aussi servir pour emballer le sandwich

3 – Eau fraîche dans ma gourde

4 – Mes amis les fruits



Comment remplacer les chips ?

Voici quelques idées de collations zéro déchet pour remplacer les chips ultra-salées : pistaches, un mélange de fruits secs (noix, noisettes, raisins secs...), amandes (aliments qui peuvent s'acheter en vrac).

Des crudités faciles à manger

Pour un pique-nique lors d'une sortie scolaire, vous pouvez proposer à votre enfant :

- Des bâtonnets de concombres
- Des bâtonnets de carottes
- Des radis
- Des tomates cerises.

Un sandwich zéro déchet

Le sandwich est généralement le repas facile à manger pour la majorité des enfants. Voici les règles de base pour préparer un sandwich sans plastique : achetez votre pain frais chez votre boulanger, le jambon et le fromage à la coupe.

Des cakes maison

Votre enfant n'aime pas les sandwiches ? Préparez ensemble un délicieux cake maison. Il vous sera ainsi facile de lui découper quelques tranches de cake, facile à manger lors d'un pique-nique.

Un dessert pour pique-nique zéro déchet

Il existe plein d'idées de dessert pour un pique-nique zéro déchet :

- Un fruit frais entier
- Des fruits frais coupés, comme des morceaux de melon ou des morceaux de pastèque
- Une compote dans une gourde compote réutilisable
- Des gâteaux maison : madeleines, cookies