

LE PIQUE NIQUE : UN REPAS INCONTOURNABLE POUR DES RAISONS PRATIQUES LORS DE CERTAINS DEPLACEMENTS



Comment composer des piques niques alléchants, équilibrés, conformes aux règles d'hygiène, pratiques dans leur conception comme pour leur transport, tout en étant dans une démarche responsable et solidaire ?
Comment faire une sensibilisation auprès des enfants et en faire un élément éducatif ?

Rappel des bonnes pratiques validées dans le Guide des bonnes pratiques d'hygiène

Les bonnes pratiques à mettre en place sont de deux niveaux :

Exigences

- De façon tout à fait préférentielle, ces repas sont constitués de produits stables à la chaleur qui peuvent attendre d'être consommés. Par exemple : pain, fromage à pâte cuite, pâté en boîte, légumes crus épluchés et lavés, fruits, fruits secs, barres énergétiques, eau de source en bouteille...
- Les pique-niques et repas à partager sont préparés juste avant le départ des enfants afin de minimiser la durée séparant la préparation de la consommation.
- Les produits qui ne sont pas constitués de denrées stables (certains sandwiches, ou salades industrielles fraîches, etc.) doivent être réfrigérés préalablement à leur transport dans des sacs isothermes et être consommés dans la journée ou dans la demi-journée en cas de forte chaleur. Les restes des repas sont ramassés et jetés dans des sacs poubelles.

Préconisations

- Il est primordial de demander aux parents qui préparent les repas de respecter les exigences énoncées ci-dessus : préparation juste avant le départ, utilisation de produits stables ou maintien des produits à température basse à l'aide de matériel isotherme ou réfrigérant.
- Il est déconseillé de fournir des abats, de la viande crue, tranchée, des pâtisseries, des produits surgelés et de la charcuterie autre que le saucisson sec.
- Il est conseillé d'utiliser des produits préemballés (ouverts au moment de la consommation) : viandes prétranchées sous vide, volailles rôties, fruits, fromages en portion individuelle, desserts operculés individuels, etc.
- L'assaisonnement doit toujours être séparé des salades, sandwiches, etc.

Cas particuliers

Toutes les préparations à base d'œufs sont à éviter à l'exception des œufs cuits durs et conservés dans leur coquille.

Ce guide des bonnes pratiques d'hygiène donne, bien entendu, des éléments pour le cadre général. Dans les centres labellisés CED des pratiques plus soucieuses des critères en lien avec le développement durable (réduction des déchets – utilisation de matériel non jetable – portions collectives...) peuvent être mises en œuvre.

Des exemples de pique-niques pouvant être emportés dès 9 heures par un groupe

1°) le pique nique autour d'une salade composée

Salade composée (ex : céréales / légumineuses / légumes verts) ou cake sans jambon blanc

Œuf dur - Pain - Fromage - Fruit - Eau

Nota : Pour l'assaisonnement et pour un apport modéré en lipides, préférer la vinaigrette et la sauce au yaourt à la mayonnaise. Privilégier les légumes de saison.

a) En pique nique individuel pour être autonome

- La barquette plastique individuelle non jetable est certes un investissement à budgétiser (de 0.19 à 0.35 centimes HT l'unité), mais elle ne produit pas de déchet. Elle se nettoie au retour en lave vaisselle le soir.
Les éventuels financements : votre communauté de communes si elle a un plan d'actions sur la réduction des déchets ou le Conseil Général.
Nota : la barquette aluminium est trop fragile. Elle reste un déchet même si elle est recyclable dans certaines communautés de communes.
- Les couverts seront également non jetables.
- La gourde individuelle (ou petite bouteille plastique gardée dès le début du séjour – attention c'est discutable) est remplie chaque jour et rincée chaque soir.

b) En pique nique collectif

Les contenants permettant de réduire les déchets :

- Les glacières avec des pains de glace ou plaques eutectiques et les contenants isothermes pour le transport.
- Les assiettes et couverts non jetables pour le service.
- La gourde individuelle reste à privilégier (ou petite bouteille plastique gardée dès le début du séjour – attention c'est discutable). Elle est remplie chaque jour et rincée chaque soir.
L'utilisation de jerricans et gobelets non jetables ramenés en plonge vaisselle le soir peut être une alternative.

2°) le pique nique autour du casse croute

Tomate croque au sel ou bâtonnets de carotte - Pain ou Œuf dur – Pain – Fromage - Tomate, salade
Thon blanc-vinaigrette (ou beurre de sardine) Cake sans jambon blanc
Cornichons - Salade verte
Pain et fromage - Fruit - Eau Fruit - Eau

Nota : Pour l'assaisonnement et pour un apport modéré en lipides, préférer la vinaigrette et la sauce au yaourt à la mayonnaise

On évitera à tout prix les fromages fondus en portion individuelle telles que « la vache Gros Jean » qui sont emballés et qui n'ont pas la qualité nutritionnelle et gustative recherchée.

Le camembert entier accompagné d'un couteau sera facile à couper en 8 et à distribuer. Par contre, il nécessite d'être stocké en conteneur isotherme pour ne pas « vous filer entre les doigts » !!!

Les contenants (emballages) permettant de réduire les déchets :

- Le film étirable est moins polluant à la fabrication que le papier aluminium mais reste un déchet.
Nota : La D.S.V. n'interdit pas le casse croûte en vrac (non emballé) dans la caisse isotherme. Par contre, il faut voir le côté pratique. Si le cornichon est d'un côté, la tranche de saucisson au fond de la caisse et la feuille de salade au dessus... ! L'idéal est le sachet papier pour un coût de 0.043 centimes environ.
- La gourde individuelle reste à privilégier (ou petite bouteille plastique gardée dès le début du séjour – attention c'est discutable). Elle est remplie chaque jour et rincée chaque soir.
L'utilisation de jerricans et gobelets non jetables ramenés en plonge vaisselle le soir peut être une alternative.

3°) les autres ingrédients pouvant servir à composer le menu pique nique

Quelques exemples des produits non fragiles pouvant rester à température ambiante :

Œuf dur non épluché Céréales cuites
Tube de mayonnaise collectif fermé (à utiliser avec modération) Légumes crus de saison
Fromages à pâte cuite coupé sur place pour éviter le dessèchement Fruits lavés
Saucisson sec - Jambon de pays Pain coupé sur place pour éviter le dessèchement

Avantages et contraintes à prendre en compte dans le choix du type de pique nique

Avantages

- La salade composée préparée la veille, ne nécessite pas un horaire plus matinal au personnel de cuisine
- Le casse croûte se distribue vite lors du pique nique
- Le film étirable est peu coûteux

Inconvénients

- Le casse croûte préparé le matin nécessite un horaire plus matinal au personnel de cuisine
- La salade composée conditionnée en bacs multi-portions demande de la logistique pendant le pique nique (difficile à servir, prend du temps, peut être renversée et nécessite des couverts)
- Le film étirable est un déchet non recyclable et consommant beaucoup d'énergie lors de sa fabrication

Éléments pouvant être travaillés sur le plan éducatif

Le pique nique n'est certes pas un repas comme les autres. Cependant, il permet cependant d'expliquer des règles d'hygiène, la conservation des aliments (le froid, le sel, la conserve), l'origine des aliments. Comme par exemple « on stocke les denrées à l'abri du soleil » ou « on se lave toujours les mains avant la distribution des denrées ».

Il permet aussi d'évoquer l'empreinte écologique autour des aspects comme la production, la transformation, le transport, le stockage, la conservation, la cuisson et le travail de préparation que cela représente. Sans oublier de rappeler l'origine des emballages et comment faire en sorte de les réduire. L'objectif est de permettre de comprendre que notre alimentation représente une empreinte écologique non négligeable.

Concernant l'objectif visant l'autonomie et l'apprentissage à la vie en collectivité, on peut choisir de partir avec les ingrédients et on fabriquera le casse croûte sur place avec le groupe avec une méthode adaptée à l'âge des jeunes. Il est également possible de réfléchir aux contraintes liées à la météo et au confort.

Nota : Toutes ces façons de faire un pique nique seront par ailleurs transposables dans la famille, pendant des rencontres sportives ou à l'école. L'enfant ou l'adolescent, qui aura acquis certaines références, sera donc à même de les transmettre aux adultes ou autres enfants présents.