

## La Conserve, pour profiter des beaux jours en toute sérénité

Le soleil pointe enfin le bout du nez! Les enfants, il n'y a pas une minute à perdre. Sortons ! Profitons de la journée, pour marcher, jouer au badminton, nager ou plonger le nez dans la piscine. Et pour que la journée soit parfaite, un pique-nique s'impose.

Véritable fête pour petits et grands, ce déjeuner en plein air peut s'organiser très rapidement et facilement, sans pour autant transiger avec nos exigences habituelles.

On comptera alors sur une précieuse alliée : la Conserve !

Il y a le choix ! Sardines, rillettes, terrines, thon, haricots verts, maïs, olives... Quelques idées et quelques boîtes permettent de composer de délicieuses salades parfaitement équilibrées. Agrémentées de quelques tomates cerises, d'œufs durs, d'anchois, d'olives... le tour est joué ! Il suffit d'un peu d'imagination pour ravir tous les palais et profiter de ce moment de convivialité en plein air, en famille ou entre amis.

Encore plus rapide, le réflexe taboulé. Avec l'offre appertisée, il n'y a qu'à mélanger les légumes à la semoule. Et ajouter quelques feuilles de menthe fraîche, une rondelle d'oignon, un jus de citron.

Les plus organisé(e)s prépareront des tartes ou des cakes à manger du bout des doigts. Pain de poisson, quiche à la ratatouille, gâteau de carottes... avec un soupçon de créativité, les plaisirs sont illimités.

Toujours plus chic, un **velouté de carottes/asperges vertes**, un **duo de makis**, un **crumble abricots/pistaches** peuvent être réalisés la veille pour un festin au grand air qui réjouira tous les convives.

## La Conserve, l'alliée culinaire des français

50 kg sont consommés en moyenne chaque année par habitant ! 95 % des consommateurs déclarent acheter des produits en conserve et 74 % en acheter régulièrement (au moins une fois par mois). Si la Conserve remporte un tel succès auprès des Français, ce n'est pas un hasard.

Quelle que soit la saison, les consommateurs trouvent une gamme de produits très diversifiés. Ils ont le choix pour composer des repas variés de qualité. Poissons, légumes, fruits, plats cuisinés, charcuterie..., cuisinés ou au naturel, offrent des plaisirs illimités à des prix très abordables.

Facile à préparer, on ne le dira jamais assez, la Conserve ne laisse jamais personne au dépourvu. Elle est en plus est disponible dans des formats adaptés aux appétits des consommateurs : déjeuner en solo, dîner à plusieurs, en tête à tête... Et si d'aventure la recette ne nécessite pas d'utiliser toute la boîte, alors il suffit de mettre au frais ce qui reste après l'avoir transvasé dans un récipient propre et hermétiquement fermé.

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

**La conserve**

Plaisirs illimités.

Service presse UPPIA  
MSC, A communication  
Dominique Goupillon  
01 42 79 92 18

[dominique.goupillon@mscacomunication.com](mailto:dominique.goupillon@mscacomunication.com)

**UPPIA**



FranceAgriMer

Crédit photo : Studio b - Marc Hallet

toutes  
conserves  
... dehors!



## Enfin les beaux jours !

Quittons nos cocons,  
allons respirer l'air pur.  
Sortons lunettes de soleil  
et chapeaux, garnissons les  
paniers, on part  
pour la journée.  
Cap sur les bords de mer, la  
rivière ou le fond ombragé  
du jardin,  
il est temps  
de larguer les amarres...



### Velouté glacé de carottes et asperges vertes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 boîte 4/4 de carottes au naturel
- 1 petite boîte d'asperges vertes
- 15 cl de crème liquide
- 1 cube de bouillon de volaille ou légumes
- 50 cl d'eau
- Sel et poivre

- ▶ Délayez le cube de bouillon dans l'eau bouillante et laissez tiédir.
- ▶ Versez dans le mixer le contenu de la boîte de carottes et les queues des asperges, mixez et ajoutez le bouillon, la crème, le sel et le poivre.
- ▶ Tenez au frais et versez dans des bols au moment de servir.
- ▶ Décorez avec les têtes d'asperges.
- ▶ Si vous aimez, saupoudrez de cumin en poudre.



### Duo de makis

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 grosse boîte de poivrons rouges pelés
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 boîte de confit de canard
- 1 pincée de piment d'espelette
- Quelques brins de persil ou de coriandre ciselés
- 1 citron
- 1 petite boîte de coulis de tomates
- Sel et poivre

### Vive le poisson

Riche en précieux acides aminés et particulièrement en oméga 3, le poisson est indispensable à l'équilibre alimentaire. Accessible toute l'année grâce à la Conserve, il se prête à des variations multiples. C'est facile à faire et c'est si bon.

- ▶ Faites tiédir au four 2 cuisses de confit, égouttez-les, enlevez la peau et effilochez la chair.
- ▶ Ecrasez à la fourchette le thon, mélangez-le avec le fromage frais, le piment d'espelette et le persil ou la coriandre.
- ▶ Egouttez les poivrons, posez-les à plat sur une planche et taillez-les en rectangles.
- ▶ Coupez les chutes en petits dés que vous ajoutez au confit.
- ▶ Sur chaque lanière posez soit du thon, soit du confit et roulez bien serré.
- ▶ Maintenez avec un pique et gardez au frais.
- ▶ Servez avec un coulis de tomates bien relevé.



### Crumble abricots/pistaches

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 paquet de sablés bretons
- 1 boîte 4/4 d'abricots au sirop
- 50 g de pistaches pelées non salées
- 3 branches de menthe

- ▶ Hachez grossièrement les pistaches au couteau.
- ▶ Egouttez les abricots en gardant un peu de sirop et coupez-les en morceaux.
- ▶ Emiettez environ 10 sablés et mélangez-les avec la moitié des pistaches.
- ▶ Ciselez les feuilles de menthe et mélangez-les aux abricots et au reste des pistaches.
- ▶ Dans chaque verre disposez une partie de ce mélange et un peu de sirop, couvrez avec les miettes de sablés.
- ▶ Servez frais.



## Des vitamines toujours

Pique-nique ou barbecue : une cuisine facile qui n'exclut pas une touche de plaisir sucré préparé rapidement grâce à la Conserve. Pas de fruits frais sous la main ? Hop, ouvrons une boîte d'abricots ou de pêches pour faire le plein de vitamines.