



10 RECETTES DE BASE

RAPIDES & ÉQUILIBRÉES

RECETTE

J'AI BESOIN DE ..

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

10 RECETTES DE BASE

RAPIDES & ÉQUILIBRÉES

RECETTE	J'AI BESOIN DE ..
1. Taboulé	Couscous, poulet cuit (ou lentilles), fromage feta Persil, tomate, concombre [Huile olive, vinaigre vin, jus citron]
2. Omelette	œufs, lait / champignons, oignons, courgettes fromage mozzarella / maïs en grains, haricots noirs, tomate
3. Salade sud ouest	laitue, tomate, maïs, avocat, [salsa, yogourt grec] 1 œuf cuit dur, poulet cuit ou haricots noirs
4. Salade Niçoise	laitue, tomates cerise, haricots verts, olives noires 1 œuf cuit dur, 1 conserve thon [huile olive, vinaigre vin, moutarde dijon]
5. Mèli Mèli Réserve (salade crevettes) avocat & lime	crevettes congelées, edamames congelés, maïs congelés avocats congelés, tomate [huile olive, jus lime]
6. Soupe repas Dumpling	Dumplings congelés, Bouillon pho, légumes (frais ou congelés)
7. Sandwich poulet & tzaziki	Poulet cuit (ou en conserve), tzaziki, 2 tranches de pain crudités (carottes, concombre libanais, tomates cerise...)
8. Pizza pita & Salade	pita, poulet, pesto, légumes (poivrons, ♥ d'artichaut, brocoli...) mozzarella
9. Salade grecque	tomate, concombre, olives kalamata, feta, tofu à la grecque ou légumineuses, poivrons [huile olive, jus citron, vinaigre vin, ail]
10. Poisson blanc & légumes sautés	☉ (tilapia, sole, aiglefin...), pâte de cari, champignons, courgettes, poivrons, haricots rouges