

Croc, les sandwiches!

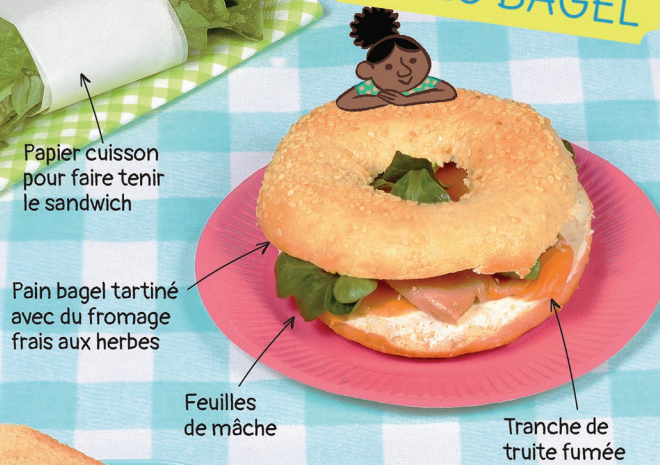
Pour commencer, voici 5 idées de sandwiches méga-savoureux !

POUR
1
PERSONNE

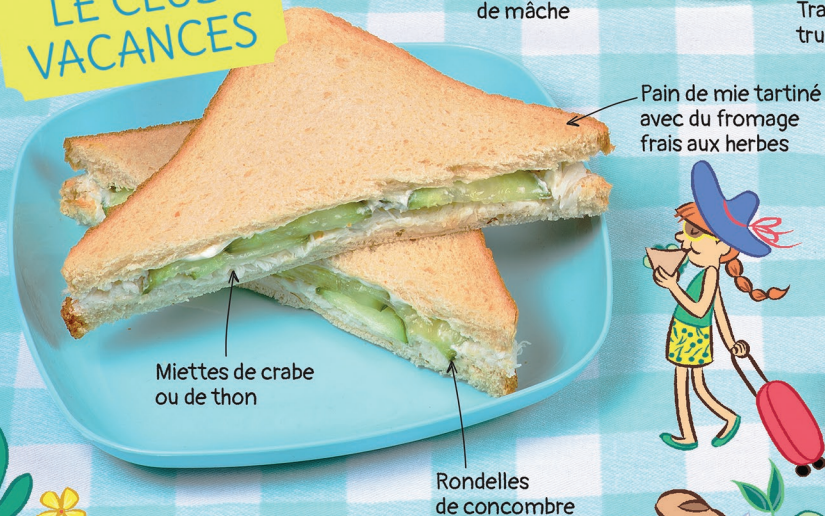
LE SALSA



LE BIG BAGEL



LE CLUB VACANCES



LE TOP CLASSIC'



LE MEXICO DELICIO



Le truc en +

Range tes sandwiches dans des boîtes hermétiques pour les transporter.

Miam, les salades!

Craque pour ces délicieuses salades à emporter partout, fraîches et légères!

POUR
1
PERSONNE

LA VINAIGRETTE DU CHEF

Mélange 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
2 cuillères à café de vinaigre,
1 pincée de sel et
1 pincée de poivre.

LA SUPER SAUMON

1 tranche de
saumon fumé
coupée
en morceaux



LA RIZ GOLOTE

6 crevettes
cuites
2 cuillères
à soupe de maïs
60 g de riz cuit

20 rondelles
de radis
3 cornichons
coupés
en morceaux

100 g de
lentilles cuites

Vinaigrette
du chef

LA FÊTA FIESTA

Sel et poivre

Quart de
concombre
épluché
et coupé
en petits
morceaux

10 cubes de
fêta (c'est un
fromage grec)

Chair d'un quart
de melon coupée
en petits morceaux

4 feuilles de
menthe hachées

LA BELLE ITALIENNE

3 feuilles de
basilic hachées

1 cuillère
à soupe
de câpres

6 mini-mozzarella
coupées en deux

8 tomates cerises
coupées en deux

100 g de
pâtes cuites
Vinaigrette
du chef

Le truc en +

Transporte tes salades dans des bocaux. Mets d'abord la vinaigrette, puis les féculents (riz, pâte ou lentilles) puis le reste des ingrédients sans mélanger. Chacun le fera avant de manger.