

Idées salades

Idée 1

- pâtes (pennes semi-complètes)
- pesto
- Comté (en cubes)
- oignons nouveaux crus (juste c'qui faut)
- shitakees (cuits)
- tomates séchées
- graines de sésame
- herbes de Provence
- curcuma (en quantité suffisante)
- ail (évidemment)
- (protéines de soja)
- (feuilles d'épinards crus)

Idée 2

- riz (semi-complêt)
- lentilles (noires, pourquoi pas corail)
- carottes (crues, en morceaux plutôt que rapées, mais pourquoi pas)
- oignons nouveaux crus (juste c'qui faut)
- courgettes (cuites mais pas trop)
- œufs durs
- ail (évidemment)

Pour la prochaine fois : ça manquait de quelque chose, mais en tout cas, pas du vinaigre (c'était pas une bonne idée)

Révision #2

Créé 30 mai 2021 10:00:16 par gurimarukin

Mis à jour 29 août 2021 17:51:09 par gurimarukin