

Croc, les sandwiches!

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

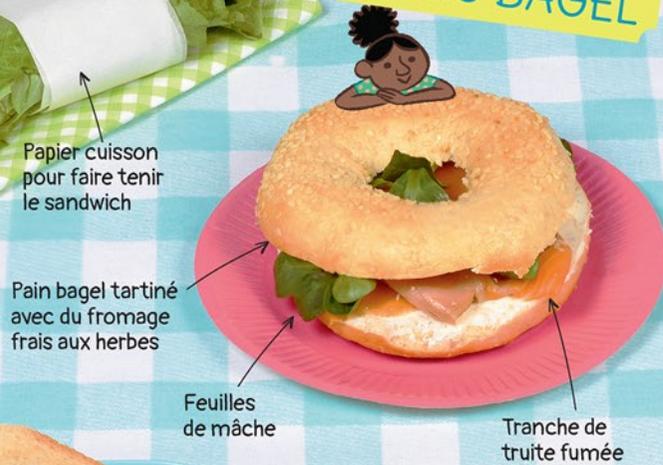


POUR
1
PERSONNE

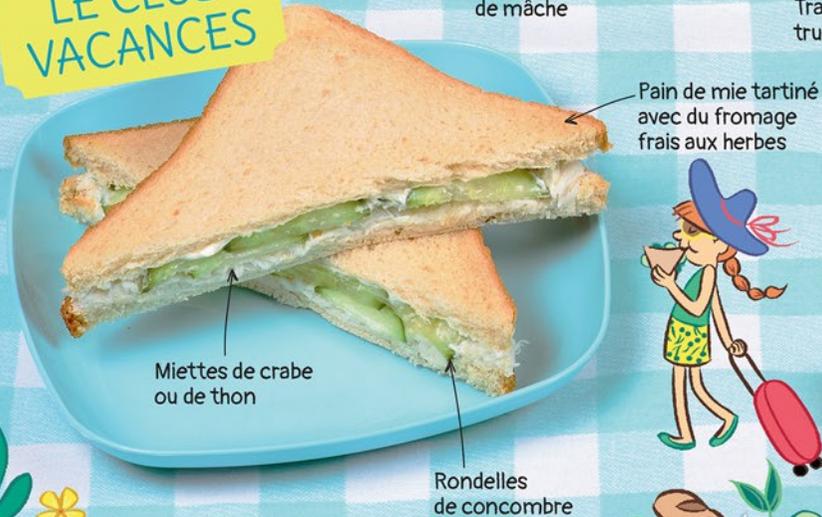
LE SALSA



LE BIG BAGEL



LE CLUB VACANCES



LE TOP CLASSIC



LE MEXICO DELICIO



Le truc en +

Range tes sandwiches dans des boîtes en plastique 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



Vinaigrette du chef

20 rondelles de radis

100 g de lentilles cuites

3 cornichons coupés en morceaux

LA RIZ GOLOTE

6 crevettes cuites

2 cuillères à soupe de maïs

60 g de riz cuit

Vinaigrette du chef



LA FÊTA FIESTA

Sel et poivre

Quart de concombre épluché et coupé en petits morceaux

10 cubes de féta (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.