

FICHE RECETTE

**# TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

SALADE DE PÂTES



TEMPS DE PRÉPARATION 10 min

INGRÉDIENTS Pâtes Tomates Mozzarella Oeufs

Haricots verts surgelés ou en bocaux



PRÉPARATION

Couper les crudités et le fromage. Cuire les haricots verts, les pâtes et les œufs, et les passer ensuite sous l'eau froide. Mélanger le tout et assaisonner.



ASTUCES

REMPLENER...

- La mozzarella par de la fêta ou de l'emmental.
- Les haricots verts par des brocolis ou des courgettes crues en fines lamelles.
- Les pâtes par du riz, de la semoule, ou des pommes de terre.
- Les œufs par des dés de jambon, de la viande froide, du thon ou des lardons.
- Rajouter des tomates séchées, des graines de lin et des noix.



**POUR UN
REPAS SANTÉ :**
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT



EnSanté!

TOUS
ENSANTÉ

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

POKE BOWL



TEMPS DE PRÉPARATION 10 min

INGRÉDIENTS 1/2 verre de riz cru 1/2 concombre

Saumon fumé 1 tranche

Une dizaine de noix de cajou

5-6 radis

1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette



PRÉPARATION

Cuire le riz et le laisser refroidir. Couper le saumon fumé, les radis en tranche (lavés en amont), le concombre épluché.



ASTUCES

REMPLENER...

- Le riz par des lentilles.
- Le saumon par du thon, des œufs durs ou du bœuf mariné.
- Rajouter de la salade verte ou des carottes râpées.



**POUR UN
REPAS SANTÉ :**
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT



EnSanté!

**# TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

SANDWICH



TEMPS DE PRÉPARATION 5 min

INGRÉDIENTS Jambon blanc 2 tranches de fromage

Salade Tomates Oignons

+/- beurre 1/3 de baguette



PRÉPARATION

Couper les crudités et le fromage, insérer le tout dans le pain.



ASTUCES

REPLACER...

- Le jambon par du thon (avec 1 cuillère à soupe de mayonnaise), du jambon cru, du blanc de poulet, ou sardines en boîte.
- La baguette par du pain complet en tranches.

POUR UN REPAS SANTÉ :
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT

EnSanté!

**# TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

WRAP POULET CRUDITÉS



TEMPS DE PRÉPARATION 10 min

INGRÉDIENTS Blanc de poulet Salade Oignons

Tomates, tomates cerises ou carottes râpées

Huile & vinaigre Galette de blé



PRÉPARATION

Faire revenir le blanc de poulet avec des oignons. Remplir la galette avec des crudités coupées et le poulet refroidi.



ASTUCES

REMPLENER...

- Le poulet par du thon ou de la viande hachée.
- La galette par une feuille de laitue.
- Vous pouvez rajouter de l'emmental râpé ou parmesan.



**POUR UN
REPAS SANTÉ :**
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT



EnSanté!