

Pas le temps de cuisiner ce soir ?

Plutôt que de vous rabattre sur le paquet de pâtes...

Exemples de menus express et sains

- Avocat aux crevettes (en conserve)
- Ratatouille (légumes surgelés ou conserve) et méli mélo de céréales et lentilles (cuisson rapide)
- Yaourt coco nature

- Wrap tartiné au chèvre frais + tranche de jambon blanc ou blanc de volaille
- Salade verte
- Compote

Dans mes placards, mon congélateur, mon réfrigérateur :

- des conserves :
 - crevettes
 - ratatouille
- mélange méli mélo de céréales et lentilles (rayon épicerie sèche)
- wraps
- jambon blanc ou de volaille
- compote (frais ou épicerie)
- fromage frais
- yaourts coco
- salade verte
- avocat

