

## FÉCULENT

Pâtes (avec une sauce pour pas coller !)



RIZ



SEMOULE



QUINOA



BLÉ



POMMES DE TERRE



MAÏS



PÂTE BRISEE (QUICHE)



## PROTÉINES OMNIVORES

Bianc de dinde / poulet



Escalope



Jambon sec



Steak, viande hachée



Corned beef



Saucisses



Thon



Saumon / truite fumée



Maquereau / sardine



Saumon frais



Anchois, harengs (rollmops)



Crevettes



## PROTÉINES VÉGÉTARIENNES

LENTILLES VERTES



POIS CHICHES



OEUFS DURS



Falafels ou boulettes de lentilles



LUPINS



LENTILLES CORAIL



HARICOTS BLANCS



TOFU



HARICOTS ROUGES



FEVES EDAMAME



TWITTER @IREPASIEURO



## LEGUMES

Pour un gain de temps maximal prenez des conserves : déjà cuits, déjà froids !



## "TOPPINGS"



## SAUCE



# QUELQUES IDÉES

## TWITTER @1REPAS1EURO



**MONTMARTRE** : pâtes, salade, tomates, oeufs durs, jambon, emmental.  
Sauce : huile, vinaigre, jus de citron

**ANTIBES** : riz, salade, maïs, tomates, poivrons, oeufs durs, thon, fèves, olives.  
Sauce : huile, vinaigre, jus de citron.

**THON** : pâtes, salade, tomates, thon, oeufs durs.  
Sauce : crème, sel, poivre, ail, échalote, ciboulette.

**MANHATTAN** : pâtes, tomates, carottes râpées, oeufs durs, poulet, mozzarella.  
Sauce : huile, vinaigre, jus de citron.

**POULET EPICE** : pâtes, salade, oeufs durs, poulet enrobé dans de la sauce tomate pimentée, olives.

**ROME** : pâtes, salade, tomates, mozzarella, jambon sec, fèves, poivrons.  
Sauce : huile, vinaigre, jus de citron.

**CHEVRE MIEL** : pâtes, salade, carottes, chèvre frais, miel, raisins secs, noix.  
Sauce : huile, vinaigre, jus de citron.

**TABOULE** : semoule, poivrons, tomates, oignons, jus de citron, huile, vinaigre.

**BAIES** : quinoa, petit pois, courgettes, carottes, oignons, lentilles, noisettes, cranberries. Sauce : vinaigre, huile, moutarde.

**VEGGIE** : boulghour, lentilles vertes, maïs, petit pois, carottes, graines de courge, menthe. Sauce : huile, vinaigre, jus de citron, moutarde.

**LIBANAIS** : semoule, salade, tomates, courgettes, concombres, oignons, poivrons, falafels, menthe, raisins secs et vinaigrette

**RIZ CLASSIQUE** : riz, tomates, poivrons, thon, petit pois, maïs, olives noires.  
Sauce : vinaigre, huile, moutarde

**MAROCAINE** : riz, salade, brocolis, avocat, poulet, pois chiches, amandes, raisins secs. Sauce : huile vinaigre moutarde

**NICOISE** : pommes de terre, thon, tomate, haricot vert, poivron, oignon, olives noires. Sauce : huile, vinaigre, ail

**MEXICAINE** : riz, thon, haricots rouges, haricots verts, poivrons, maïs, carottes, oignons. Sauce : vinaigre, huile, concentré de tomates, piment.