

EXEMPLE

Description: une tarte pour le brunch ou le lunch avec une pâte feuilletée, des asperges blanches et vertes, puis des oeufs....

Exemples de noms :

- La poulette, la cocotte
- Le domino printanier, la carreautée
- La jaune-blanche-verte



Description: crêpes aux bananes avec coulis chocolaté



Description: farfalle sauce au pesto et plein de légumes variés, olive citron



©2013 Kathy Patalsky

Description: couscous aux pois chiches, féta, petits légumes variés et épices marocaines



Description: saumon grillé avec salsa de nectarine/pêches , tomates, oignon rouge



Description: soupe minestrone avec base de tomates, légume vert feuillus, haricots petits pâtes



Description: sauté de légumes au tofu



Description: rouleau de printemps aux crevettes avec nouilles de riz et légumes



Description: omelette aux champignons



Description: sandwich wrap dinde et canneberges dans tortilla aux épinards



Description: brochettes de fruits



Description: gâteau marbré chocolat-vanille

