

Semaine 4
Du 26 au 30 mai



# MENUS SANTÉ COUCHE PAR COUCHE Il y a plus d'une façon de se régaler

# **Actions pour vous:**

Des couleurs plein l'assiette avec un menu de la semaine sain et créatif.

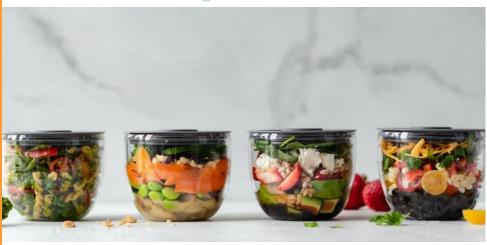
Découvrez des associations de saveurs épicées et gourmandes avec des recettes originales et inspirantes de plats à emporter.







# Idées de repas à emporter couche par couche





### Le grec 2 portions

#### Ingrédients

2 tomates coupées en dés

1/2 concombre coupé en dés

1/2 oignon haché

1 boîte de pois-chiches

1 paquet de feta

#### Sauce

2 c.s. huile d'olive

Poivre

Origan séché



#### HÔPITAL NTERCANTONAL DE LA BROYE

#### Préparation

Pour chaque recette, disposer les ingrédients couche par couche dans un bol ou un autre récipient. Préparer la sauce dans un petit récipient à part et verser avant de servir.

## Le japonais 2 portions

#### Ingrédients

1 brocoli en rosaces cuit

100 g de champignons

200 g d'edamame

240 g de tofu fumé grillé à la poêle

#### Sauce

2 c.s sauce soja

2 c.s huile de colza

1 c.s. miel liquide

# Le coloré 2 portions

#### Ingrédients

60 g d'épinards frais baby

300 g de carottes rôties au four

350 g de quinoa tricolore cuit

200 g de saumon fumé

#### Sauce

2 c.s. Tahini (pâte de sésame)

2 c.s. eau

2 c.s. jus de citron