



Semaine 4
Du 26 au 30 mai

MAYBE
LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

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.



HÔPITAL
INTERCANTONAL
DE LA BROYE

Idées de repas à emporter couche par couche



**MAYBE
LESS SUGAR**
DOUX MALIN MOINS SUCRÉ

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



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