

## SALADES FROIDES avec féculents et viande/poisson/oeuf

---

- Riz complet + crevettes + poivrons + haricots verts + graines de lin broyées
- Riz complet + œufs durs + tomates fraîches + jambon + emmental + concombre
- Quinoa + dès de saumon + tomates cerises + haricots verts + coriandre + graines de sésames
- Quinoa + lamelles/dès de rôti de porc + fenouil + oignon + aneth + quelques dès d'orange
- Pâtes complètes + thon + tomates fraîches + tomates séchées + pesto
- Pâtes farfalles complètes + petits morceaux de rosbif + asperges et/ou haricots verts + échalotes + pignons de pin
- Pâtes farfalles complètes + saumon + pesto + salade roquette + pignons de pin grillés
- Taboulé au poulet (semoule complète, tomates fraîches, poivron, concombre, oignon ...)
- Boulgour + crevettes + jeunes pousses d'épinards + poivron + 1 branche de céleri + graines de sésames + graines de tournesol + citron
- Blé + dès de jambon + emmental + tomates + coriandre
- Blé + émincés de dinde + poids gourmandes + lamelles de carottes crues
- Lentilles vertes + dès de poulet + tomates cerises + poivrons jaunes + échalote + coriandre
- Lentilles vertes + poisson blanc vapeur + lamelles de carottes et de courgettes + coriandre
- Pommes de terre + œufs durs + thon + haricots verts + tomates + oignon + citron
- Patate douce + poulet + roquettes + noix + dés de tomates + sauce balsamique et citron
- Pomme de terre + truite fumée + oignon rouge + aneth + laitue + citron
- Haricots secs (blancs ou autres) + thon + oignon rouge + céleri (ou concombre ou fenouil) + ail pilé + citron + coriandre
- Haricots blancs + calamars + poisson blanc + tomates fraîches + persil + citron