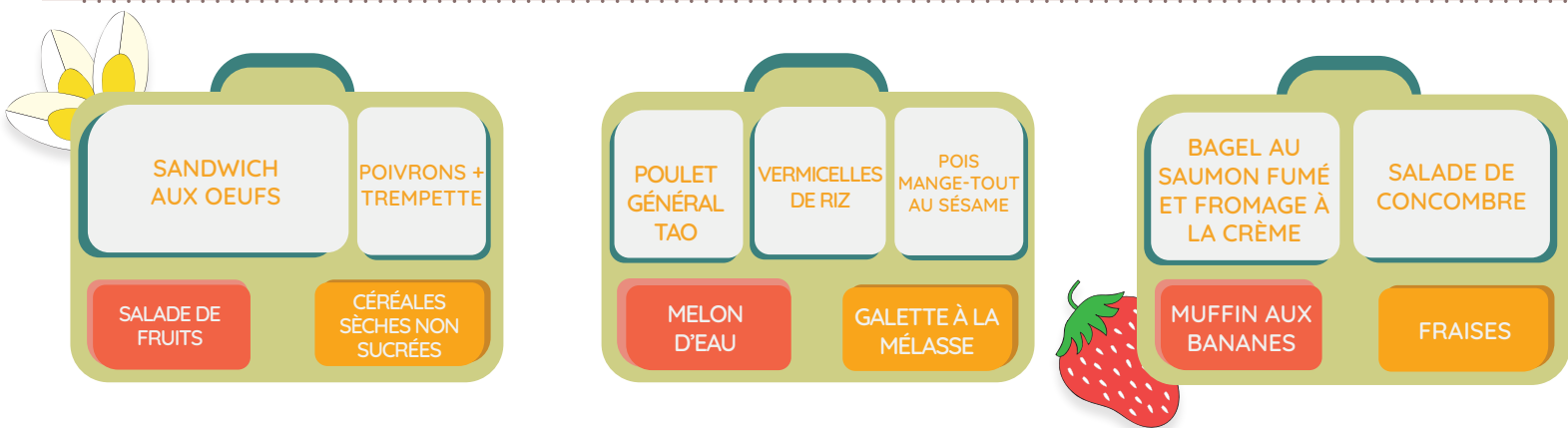
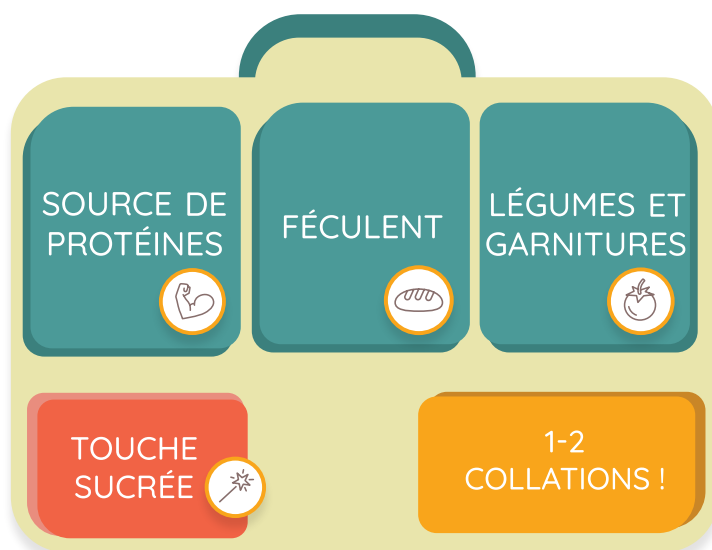


20 idées

POUR VARIER VOS BOÎTES À LUNCH

Votre boîte à lunch manque d'originalité ?

L'organisme Les ateliers cinq épices propose 20 associations savoureuses et pratiques pour vous inspirer dans la préparation de vos boîtes à lunch !




CHILI

TORTILLAS DE BLÉ ENTIER

FRUITS + TREMPETTE DE YOGOURT

GRAINES DE CITROUILLE + RAISINS SECS



COUSCOUS LÉGUMES ET POIS CHICHES

DATTES

POIRE

RAVIOLIS SAUCE ROSÉE

CROQUETTES DE COURGETTES

COMPOTE DE POMME

CARRÉ AUX DATTES

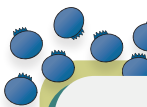


SPAGHETTI

BROCOLI VAPEUR

BLEUETS

FROMAGE COTTAGE + FRUITS



QUICHE AUX ÉPINARDS

SALADE DE MAÏS

CLÉMENTINES

GRAINES DE SOYA RÔTIES

MINIPAIN DE VIANDE

POMME DE TERRE

BÂTONNETS DE CAROTTE + NAVET

GALETTE À L'AVOINE

POMME



RIZ FRIT AU TOFU ET AUX LÉGUMES

TAPIOCA À LA VANILLE

KIWI



ROULEAU DE JAMBON

SALADE DE PÂTES ET LÉGUMES

FRAMBOISES

WRAP AU BEURRE DE TOURNESOL

SOUPE-REPAS MINISTRONE

BARRES TENDRES AUX LENTILLES

YOGOURT GREC + CERISES



FROMAGE EN GRAINS

POIS CHICHES RÔTIS

CRAQUELINS


CUBES DE PAIN

TOMATES CERISE

BÉBÉS CAROTTES

RAISINS

MINIMUFFINS



POULET AU BEURRE

PAIN NAAN

LANIÈRES DE POIVRON

FRANCHES DE MANGUE

SALSA + MINIPITAS

THON + MAYONNAISE

BISCOTTES

BÂTONNETS DE CÉLÉRI

PÊCHE

CUBES DE FROMAGE




POINTE DE FRITTATA

PAIN MULTIGRAIN

CHOU-FLEUR POP CORN

POUDING DE SOYA

PETITS FRUITS



POULET CUIT

COUSCOUS

CAROTTES RÂPÉES

SCONE À LA CITROUILLE

FRANCHES DE CONCOMBRE + MELON

POUR BOIRE :
N'oubliez pas de l'eau, du lait ou une boisson végétale !

