

# Les différentes propositions de légumes

Le trio légumes + féculents + viande/poisson/œuf en salade composée « maison » et produits laitiers


Les différentes propositions de légumes permettent de suivre les saisons :



- Carottes râpées
- Maïs
- Oeufs durs



- Betteraves
- Riz basmati
- Thon ou autres poissons froids




- Tomate ou céleri râpé
- Riz
- Jambon blanc ou restes de viande



- Concombre
- Taboulé
- Blanc de volaille aux épices indiens




- Tomate ou panais râpé, betterave
- Pomme de terre
- Saumon froid



- Haricots verts, tomate
- Pomme de terre ou riz
- Thon/ anchois
- Olives noires



- Céleri et carottes râpés
- Maïs
- Oeufs durs



- Tomates et cœur de palmier
- Lentilles
- Viande froide




- Poireau vinaigrette
- Pomme de terre
- Blanc de volaille




- Carottes râpées, betterave
- Bulgour
- Jambon blanc




- Champignons crus
- Lentilles
- Saumon ou truite fum(é)e



- Endives + Noix
- Pomme de terre
- Gruyère en cubes
- Escalope de volaille émincée



- Mâche, betterave
- Pâtes
- Thon ou viande froide



- Tomates cerise,
- Haricots rouges
- Volailles marinées aux épices (paprika, curry, indiens, piquants...)

# La formule sandwich « maison » et le wraps « maison »

*légumes + féculents + viande/poisson/œuf*

Dans le sandwich, au lieu de tartiner le pain avec du beurre, on peut mettre un filet de sauce vinaigrette, de tzatziki, de sauce au fromage blanc salée et poivrée. On trouve des galettes pour wraps dans les grandes et moyennes surfaces et les discounters alimentaires, dans le même rayon que les galettes à burritos, produits mexicains, etc.

