SANS CUISINER

L'assiette « pioche-frigo »

zéro cuisson, 100 % dépannage

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
5 min	1	Zéro cuisson

⚡ Express 🌱 Végé

Ingrédients

- 2 œufs durs
- Crudités (tomate, concombre, carotte)
- 2 c. à s. de houmous
- 1 tranche de bon pain
- Quelques olives
- Filet d'huile d'olive, sel

Préparation

1. Dispose les œufs durs coupés en deux dans l'assiette.
2. Ajoute les crudités coupées et les olives.
3. Pose le houmous et le pain à côté.
4. Un filet d'huile, un peu de sel, et c'est un repas.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le soir où "cuisiner" est juste au-dessus de tes forces : zéro cuisson, et pourtant un vrai repas complet (œufs pour les protéines, crudités pour le volume, pain et houmous pour l'énergie). La preuve qu'équilibré ne rime pas forcément avec casserole.