

Contenu

4

Idées de salades à emporter

Repas complets, petits en-cas et accompagnements, bocaux raffinés et tentations fruitées... Retrouve ici les meilleures recettes pour toutes les occasions.

24

Vinaigrettes et sauces

De délicieuses suggestions pour varier les plaisirs et sublimer tes salades.

46

Index

Tu trouveras ici toutes les recettes classées par unités SmartPoints. Tu pourras aussi voir lesquelles sont végétariennes, vegan, sans lactose ou sans gluten.

47

Envie de...

Aujourd'hui, tu as envie de quelque chose de frais, avec beaucoup de légumes, ou plutôt d'une salade de pâtes bien nourrissante ? Cet aperçu te permet de trouver la recette idéale en fonction de tes envies.

48

Impressum

Info-recettes



Valeur en unités SmartPoints par personne/pièce



Le petit plus pour « pimper » tes recettes !



Astuces et informations sur les ingrédients.

prêt en :

correspond à la durée entière de préparation (préparation, temps de repos et de cuisson inclus).

préparation active :

correspond à la durée de la participation active (couper, remuer, etc.)