



Wraps « gourmets »

Page 2, page 10 (à partir de)

- 1 Préparation : 10 minutes
- 2 Ingrédients : 10 ingrédients
- 3 Ingrédients : 10 ingrédients
- 4 Ingrédients : 10 ingrédients

Version de la recette

1 Ingrédients : 10 ingrédients

2 Ingrédients : 10 ingrédients

3 Ingrédients : 10 ingrédients

4 Ingrédients : 10 ingrédients

5 Ingrédients : 10 ingrédients

6 Ingrédients : 10 ingrédients

7 Ingrédients : 10 ingrédients

8 Ingrédients : 10 ingrédients

9 Ingrédients : 10 ingrédients

10 Ingrédients : 10 ingrédients

comme dans les recettes de la page 10. Les ingrédients sont les mêmes, mais les proportions sont différentes. Les ingrédients sont les mêmes, mais les proportions sont différentes. Les ingrédients sont les mêmes, mais les proportions sont différentes.

1 Ingrédients : 10 ingrédients

2 Ingrédients : 10 ingrédients

3 Ingrédients : 10 ingrédients

4 Ingrédients : 10 ingrédients

5 Ingrédients : 10 ingrédients

6 Ingrédients : 10 ingrédients

7 Ingrédients : 10 ingrédients

8 Ingrédients : 10 ingrédients

9 Ingrédients : 10 ingrédients

10 Ingrédients : 10 ingrédients

Pâté de lentilles à la noisette grillée

Une recette végétarienne bien équilibrée en protéines, fibres, vitamines et graisses saines. Elle est parfaite pour accompagner un riz ou un pain complet. Elle est parfaite pour accompagner un riz ou un pain complet.

Page 1, page 10 (à partir de)

1 Préparation : 10 minutes

2 Ingrédients : 10 ingrédients

3 Ingrédients : 10 ingrédients

4 Ingrédients : 10 ingrédients

5 Ingrédients : 10 ingrédients

6 Ingrédients : 10 ingrédients

7 Ingrédients : 10 ingrédients

8 Ingrédients : 10 ingrédients

9 Ingrédients : 10 ingrédients

10 Ingrédients : 10 ingrédients

1 Ingrédients : 10 ingrédients

2 Ingrédients : 10 ingrédients

3 Ingrédients : 10 ingrédients

4 Ingrédients : 10 ingrédients

5 Ingrédients : 10 ingrédients

6 Ingrédients : 10 ingrédients

7 Ingrédients : 10 ingrédients

8 Ingrédients : 10 ingrédients

9 Ingrédients : 10 ingrédients

10 Ingrédients : 10 ingrédients



Depuis plus de 35 ans, la Scop **Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. **Terre vivante** a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org



Livre imprimé en France sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.



Le geste en images !

Je mange sain et bio, même au boulot !

Restauration collective peu diététique, bistrot du coin trop cher, sandwich avalé trop vite dans la rue ou au-dessus du clavier... tout cela n'est pas très bon pour la santé, la ligne ou le porte-monnaie, et **nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir emporter notre déjeuner fait maison au travail**. Mais du rêve (déguster de bons petits plats tous les jours) à la réalité (salade de riz tous les midis), il y a parfois un décalage qui risque de vite lasser les « **lunchboxers** » en herbe !

Voici **45 recettes et 120 variantes** pour nous aider à préparer des **lunchbox bio saines, gourmandes et nourrissantes**, qui préservent santé, vitalité et silhouette ! Des idées simples et pratiques, rapides et appétissantes, à réchauffer ou non, à IG bas, certaines végétariennes, pour tous les appétits... On trouvera aussi bien des recettes « **vite faites bien faites** » à préparer la veille au soir que des « **petits plats futés** », élaborés à partir d'un mets préparé en quantité le week-end (poulet rôti, wok de légumes, casserole de légumineuses ou de céréales...), qui servira de base à une multitude de **déjeuners variés** pendant la semaine. Sans oublier quelques **gôters « nomades »** pour le petit creux de 16 h !

Marie Chioca est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers plusieurs ouvrages et son blog « **Saines Gourmandises** ».

