

LES 10 PRINCIPAUX REPAS EN 15 MINUTES AVEC LES ÉLÉMENTS DE BASE DE LA CUISINE

Maintenant que vous avez une cuisine bien remplie, vous êtes prêt(e) à servir des repas faciles et nutritionnellement équilibrés, tout en économisant temps et argent ! Prenez nos 10 principaux repas en 15 minutes avec les éléments de base de la cuisine pour trouver de l'inspiration.



1

PAIN NAAN AVEC LÉGUMES

- Pizza au poulet barbecue
- Pizza aux champignons, poivrons, tomates et basilic
- Poulet au pesto avec épinards
- « Nettoyeur de frigo » – garnissez votre pizza avec des ingrédients du réfrigérateur, comme un œuf !

2

OEUF POÊLÉ

- Œuf poêlé sur muffin anglais avec fromage
- Roulé aux œufs et fromage
- Œuf et ketchup sur toast



3

SALADE DE LENTILLES OU DE HARICOTS

- Salade grecque de lentilles
- Salade de haricots mixtes
- Salade de quinoa avec protéines (crevettes/poulet/tofu) et légumes
- Salade de pommes de terre et œufs



4

REPAS PIQUE-NIQUE OU BOÎTE À COMPARTIMENTS

- Boîte à compartiments avec craquelins, houmous, œufs durs, légumes et fruits

5 BOL BUDDHA AUX ŒUFS OU SALADE COBB

- Salade Cobb avec fromage bleu, œufs, tomates, concombres, quinoa et haricots noirs
- Bol Buddha nettoyeur de frigo

6 BOL DE BOISSON FOUETTÉE OU PARFAIT AU YOGOURT

- Parfait au yogourt, fruits et granola
- Pouding aux graines de chia avec fruits
- Yogourt grec et muffin maison
- Boisson fouettée aux fruits et bananes

7 QUÉSADILLA AVEC LÉGUMES

- Haricots noirs et poulet
- Beurre d'arachide et cannelle avec graines de tournesol
- Quésadilla-déjeuner avec œuf, jambon et fromage

8 GNOCCHIS NETTOYEUR DE FRIGO OU PÂTES VITE CUITES

- Pesto et gnocchis aux pois verts
- Pâtes carbonara
- Pâtes aux crevettes et couscous avec persil
- Gnocchis nettoyeurs de frigo avec tomates et sauce à la crème

9 ROULÉS OU SANDWICHS

- Roulé à la salade de thon
- Salade d'œufs au cari sur pain pita
- Roulés aux haricots noirs avec œufs, légumes et fromage féta

10 PAIN DORÉ

- Avec cannelle et baies
- Fourré avec fromage brie, champignons et oignons caramélisés
- Couvert de bananes et beurre d'arachide

