Une salade de riz aux carottes et aux graines germées
Un roulé à la confiture de fraises

repas froid à emporter, complet, rapide à faire avec ce que l'on a, à préparer la veille

Pour ce menu, aucune quantité précisée …

Une salade de riz aux carottes et aux graines germées

1 Cuire du riz basmati avec du paprika et du fenouil en poudre (un volume de riz pour 2 volumes d'eau ou de bouillon).

2 Préparer tous ces ingrédients :

- râper des carottes
- ciseler de la ciboulette
- hacher des oignons rouges et des olives noires dénoyautées
- mettre à tremper quelques pistaches
- prévoir des raisins secs (ou des baies de goji)

Mélanger carottes, ciboulette, oignons, olives, pistaches égouttées et raisins secs dans le récipient avec couvercle que vous prévoyez pour le lendemain (éviter le plastique).

3 Préparer la sauce dans un mini-blender : jus de citron, purée d'amande, huile d'olive, tamari. Ajouter un peu d'eau si c'est un peu trop épais.

4 Ajouter le riz refroidi au mélange 2.

5 Le matin, avant le départ, compléter avec la sauce et des graines germées (alfafa) rincées, mélanger.

Un roulé à la confiture (fraise ou autre fruit rouge)

voir la recette 9 dans la rubrique „recettes“