

Salade terre et mer

INSTRUCTIONS : un lunch terre et mer !
Scampis, poulet, penne complètes, haricots verts, champignons crus et basilic ! Ce type de lunch permet de varier, d'apporter de la fraîcheur, de l'énergie et des bonnes protéines.

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée pour y cuire vos pâtes.
2. Equeutez les haricots verts et cuisez-les à la vapeur. Découpez en dés le poulet et grillez-le avec sel, poivre et origan.
3. Découpez en rondelles les champignons, refroidissez les haricots verts et les penne.
4. Laissez refroidir le poulet, rassemblez tous les ingrédients dans un saladier. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive et les épices.
5. Savourez et faites envier vos collègues !



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Poulet	60g
Scampis	60g
Pennes complètes	60g
Haricots verts	200g
Champignons	10pc
Huile d'olive	1 càs

Sel, poivre, origan, basilic