



## COMMENT PRÉPARER UNE SALADE JAR ?



### 6e COUCHE

#### Graines et céréales

Amarante, graines de chia, de sésame ou de tournesol.

### 5e COUCHE

#### Légumes à feuilles

Laitue, roquette ou chou.

### 4e COUCHE

#### Aliments délicats

Champignons, broccoli, cœur de palmier.

### 3eme COUCHE

#### Légumes et légumineuses

Carottes, betteraves, haricots blancs ou pois chiches.

### 2eme COUCHE

#### Légumes riches en eau

Tomate, concombre, courgette, radis, céleri branche.

### 1ère COUCHE

#### Sauces et protéines

Huile d'olive, vinaigre balsamique, jus de citron, sauce maison de votre choix, thon, poulet, oeufs ou tofu.