



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, brocoli, 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 branché.

1ère COUCHE

Sauces et protéines

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