

GÉNÉRATEUR DE SALADES DE SOPHIE

pour me faciliter la fabrication de salades composées ou complètes, j'ai créé ce tableau qui me permet de varier mes salades
n'hésitez pas à m'écrire pour l'améliorer et le compléter

Base : prendre 1 ou 2
ingrédients : par ex :
haricots+pommes de terre

viande, poisson : prendre 1 ou
2 ingrédients : par ex
oeufs+surimi

Légumes : prendre 1,2 ou 3
ingrédients

Fromage

Herbes : 1 à 2 maxi

Boulgour	anchois	Aubergines cuites	chèvre	ail	basilic
Haricots blancs	chorizo	avocat	comté	amande	ciboulette
Haricots rouges	dinde	Betterave	emmental	cacahuètes	Gingembre rapé
Haricots verts	Épaule ou jambon	Carottes rapées	féta	capres	Herbes de provence
Lentilles corail	Filets harengs	Champignons cru	Fromage etc..	cornichons	menthe
Lentilles vertes	Foies de volaille	chou blanc cru émincé	Gruyère	échalote	persil
Pâtes	Lardons cuits	chou rouge cru émincé	mozzarella	Jus de citron	
Petits pois	oeufs	concombre	roquefort	noix	
Pois chiche	poulet	Courgette crue	tofu	Oignon blanc	
Pommes de terre	Saucisses strasbourg	maïs		Oignon rouge	
Quinoa	saumon	Épinards frais		olives	
Riz	surimi	poivrons		Raisins secs	
Semoule	thon	salade batavia		Tomates séchées	
		tomates			

exemple :

Boulgour + haricots blancs

tomates+poivron

féta

oignon rouge

menthe+persil

cela donne un délicieux taboulé boulgour haricots blancs la recette en détail :www.recettes-economiques.com/recettes/taboule-boulgour-et-haricots-blancs

envoyer vos commentaires, suggestions à recetteseconomiques@gmail.com

suivez moi sur mon blog www.recettes-economiques.com