

les recettes d'Alice

Potager croquant



1 personne



lunch



été



*



*



12 min



10 min

INGREDIENTS

80g de blé

Huile d'olive

3 cs de petit pois

1 tranche de poivron rouge

1 tranche de poivron jaune

1 poignet de pois gourmands

6 feuilles d basilic

Mélange d'olives

sel

MATERIEL NECESSAIRE

Une lunch box

PREPARATION ET REALISATION

1-faire cuire le blé selon les indications du paquet puis l'égoutter et y verser 1 filet d'huile d'olive.

2-faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes

3-Couper les poivrons en petits cubes et égoutter les petits pois.

4-Mettre tous les ingrédients dans un bol, ciseler le basilic et bien mélanger.

5-Ajouter la vinaigrette aux agrumes

Pour un repas complet

.Emporter des tranches de jambon roulées comme des cigarettes.

Pour le dessert, un fromage frais à la confiture.

Alice Délice

