ALIMENTATION SAINE

Mon pique-nique sain et gourmand !

HILDEGARDE DE BINGEN

Santé naturelle, tout simplement

Mon pique-nique sain et gourmand !

Base pour 1 personne

50 g semoule de grand épeautre non-hybridé
1 cs thon
2 cs carottes cuites
1 cs courgettes cuites
1 tomate

Assaisonnement

Huile de tournesol + vinaigre + pyrèthre + galanga

Variante

Pour moi

1 cc graines de tournesol
1 cc de graines de pavot bleu
5 amandes

Pour lui

5 olives
2 cc de flocons de levure

On n'oublie pas

Le pain fait maison
La boisson : tisane de fenouil pour moi et de l'eau pour lui
Le dessert : compote pommes-poires maison

Santé naturelle, tout simplement