

Vive les restes!



Utilisez les restes de viandes cuites, haricots, pâtes et légumes pour en faire des lunchs délicieux. Voici quelques idées originales et abordables pour préparer des lunchs santé pour l'école avec des restes.

Restes de pâtes

Salade de pâtes



Ajoutez n'importe quelle sorte de reste de pâtes aux légumes, viandes ou fromages choisis par votre enfant. Ajoutez une vinaigrette et le tour est joué!

- ◆ Ingrédients : tortellini, sauce tomate, fromage et poulet
- ◆ Morceaux d'ananas
- ◆ Tranches de concombres et de tomates

Bol de riz burrito

Restes de riz et légumes



Il suffit d'étendre des couches de restes de riz, des haricots, des légumes et de la salsa, et voilà!

- ◆ Ingrédients : riz, haricots, patate douce grillée et salsa. Ajoutez un zeste de citron ou de lime pour couronner le tout!
- ◆ Raisins et mélange du randonneur avec graines

Restes de viande

Salade-repas



Préparez une salade en utilisant des restes de viande cuite, des légumes coupés (crus ou cuits) et du fromage.

- ◆ Ingrédients : poulet, fromage, poivrons, concombres et œufs cuits durs. Trempette Ranch à part.
- ◆ Abricots et petits craquelins de blé entier

Créez votre propre taco

Restes de haricots et viande



Utilisez toutes sortes de restes de viandes assaisonnées (poulet, steak, porc, bœuf haché) pour la base du repas préféré de tous : les tacos!

- ◆ Ingrédients : bœuf haché, haricots, olives, crème sure, tomates cerises, poivrons, tortilla
- ◆ Fraises

**CHampions de la
boîte à lunch**