



## **Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter

*Alice Greetham*

Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter Alice Greetham

 [Télécharger Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans ...pdf](#)

 [Lire en ligne Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sa ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter Alice Greetham

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Que ce soit sur mon lieu de travail ou de loisirs, ces dernières semaines je n'ai cessé de déjeuner sur le pouce. C'est pourquoi je partage avec vous aujourd'hui mes meilleures recettes à emporter (bien que l'on puisse évidemment les déguster sur place également !). Salades, sandwichs, wraps, pains farcis, barres céréales, petits moelleux aux fruits rouges... vous trouverez dans mon e-book plusieurs recettes pour vous donner l'envie et le plaisir de vous nourrir sainement n'importe où, que ce soit au boulot, en rando ou en vacances.

Au sommaire de cet ouvrage - en vente au prix de 3,50 euros :

- Salade de riz sauvage, lentilles, fenouil, carottes et prunes, galettes de pois chiches
- Salade de pommes de terre, crème aux câpres et cornichons
- Salade de millet, patate douce, poireau et pois chiches, sauce au yaourt
- Salade de sarrasin ou de petit-épeautre aux haricots blancs, artichauts et raisin noir
- Salade de pâtes, aubergines au sésame, tomates et olives
- Salade de boulgour ou quinoa aux petits légumes verts, à la pêche et aux tomates séchées
- Salade de riz noir, chou de Bruxelles, petits pois, radis rose et betterave
- Petits pains sans gluten pour sandwichs
- Sandwichs à la purée d'amandes, avocat, tomate et carottes
- Galettes {ou crêpes} souples sans gluten pour wraps
- Wraps au pesto de roquette, carottes, avocat et patate douce
- Pains pita simples et rapides
- Pitas à l'écrasée de tofu, betterave et tomates
- Pains sans gluten farcis à l'oignon, aubergine et sésame
- Muffins aux petits pois et asperges
- Mini quiches aux champignons et tomates séchées
- Barres céréales irrésistibles amandes et noisettes
- Petits moelleux aux framboises, myrtilles et noix de coco
- Cake au chocolat et pignons de pin
- Mini cookies ronds et crus à la purée de cacahuètes

Auteure du blog à succès Au Vert avec Lili, j'ai fait de la cuisine végétale {et majoritairement sans gluten} mon métier, pour mieux vous régaler ! Présentation de l'éditeur

Que ce soit sur mon lieu de travail ou de loisirs, ces dernières semaines je n'ai cessé de déjeuner sur le pouce. C'est pourquoi je partage avec vous aujourd'hui mes meilleures recettes à emporter (bien que l'on puisse évidemment les déguster sur place également !). Salades, sandwichs, wraps, pains farcis, barres céréales, petits moelleux aux fruits rouges... vous trouverez dans mon e-book plusieurs recettes pour vous donner l'envie et le plaisir de vous nourrir sainement n'importe où, que ce soit au boulot, en rando ou en vacances.

Au sommaire de cet ouvrage - en vente au prix de 3,50 euros :

- Salade de riz sauvage, lentilles, fenouil, carottes et prunes, galettes de pois chiches
- Salade de pommes de terre, crème aux câpres et cornichons
- Salade de millet, patate douce, poireau et pois chiches, sauce au yaourt

- Salade de sarrasin ou de petit-épeautre aux haricots blancs, artichauts et raisin noir
- Salade de pâtes, aubergines au sésame, tomates et olives
- Salade de boulgour ou quinoa aux petits légumes verts, à la pêche et aux tomates séchées
- Salade de riz noir, choux de Bruxelles, petits pois, radis rose et betterave
- Petits pains sans gluten pour sandwiches
- Sandwichs à la purée d'amandes, avocat, tomate et carottes
- Galettes {ou crêpes} souples sans gluten pour wraps
- Wraps au pesto de roquette, carottes, avocat et patate douce
- Pains pita simples et rapides
- Pitas à l'écrasée de tofu, betterave et tomates
- Pains sans gluten farcis à l'oignon, aubergine et sésame
- Muffins aux petits pois et asperges
- Mini quiches aux champignons et tomates séchées
- Barres céréales irrésistibles amandes et noisettes
- Petits moelleux aux framboises, myrtilles et noix de coco
- Cake au chocolat et pignons de pin
- Mini cookies ronds et crus à la purée de cacahuètes

Auteure du blog à succès Au Vert avec Lili, j'ai fait de la cuisine végétale {et majoritairement sans gluten} mon métier, pour mieux vous régaler !

Download and Read Online Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter Alice Greetham #BYG1LQ54FKR

Lire Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter par Alice Greetham pour ebook en ligne  
Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter par Alice Greetham Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter par Alice Greetham à lire en ligne.  
Online Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter par Alice Greetham ebook Téléchargement PDF  
Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter par Alice Greetham Doc  
Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter par Alice Greetham Mobipocket  
Sur le pouce: 20 recettes bio, végétales et sans gluten à déguster sur place ou à emporter par Alice Greetham EPub

**BYG1LQ54FKRBYG1LQ54FKRBYG1LQ54FKR**