

SPORTIF ITINÉRANT

Menu



PIQUE-NIQUE QUI DONNE ENVIE

1 gros sandwich ou 2 petits (pour varier les plaisirs)

OU

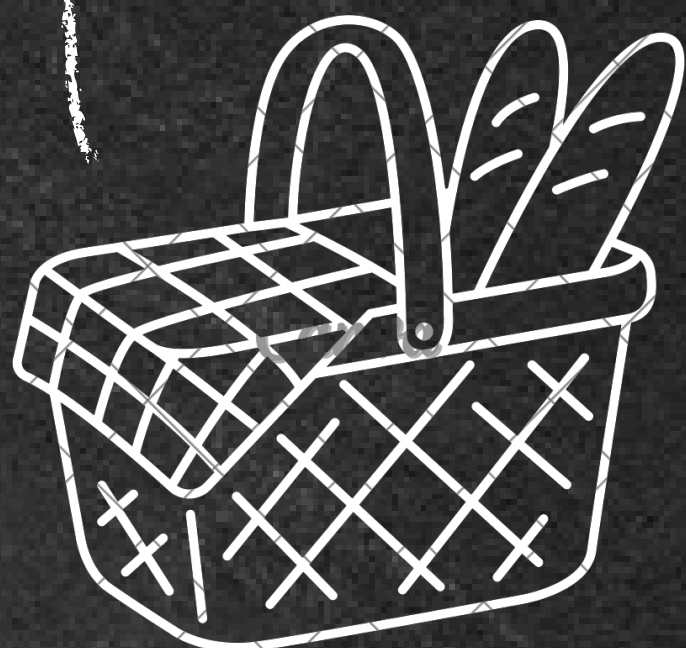
1 part de cake, (préférez l'utilisation de farine spéciale), (crudités, charcuterie, fromages, houmous, tapenade, pâté végétal)

1 salade complète : à base de pâtes complètes, lentilles, semoule, falafels, œufs durs, crudités, fromage...

OU

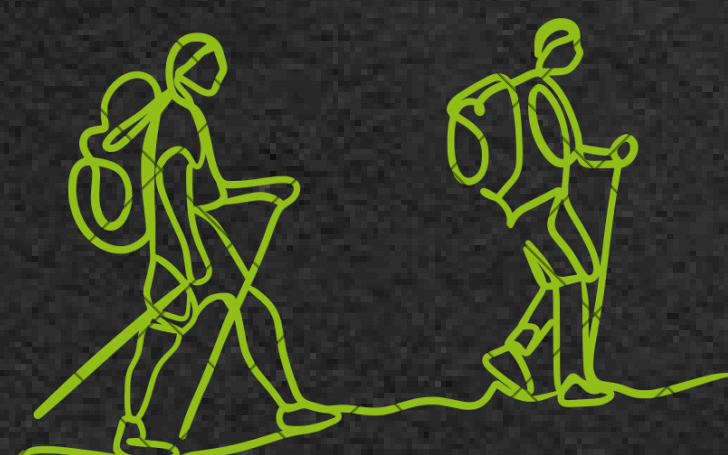
1 grosse part de quiche ou de cake maison avec légumes et protéines à l'intérieur.

Petites astuces contenant:



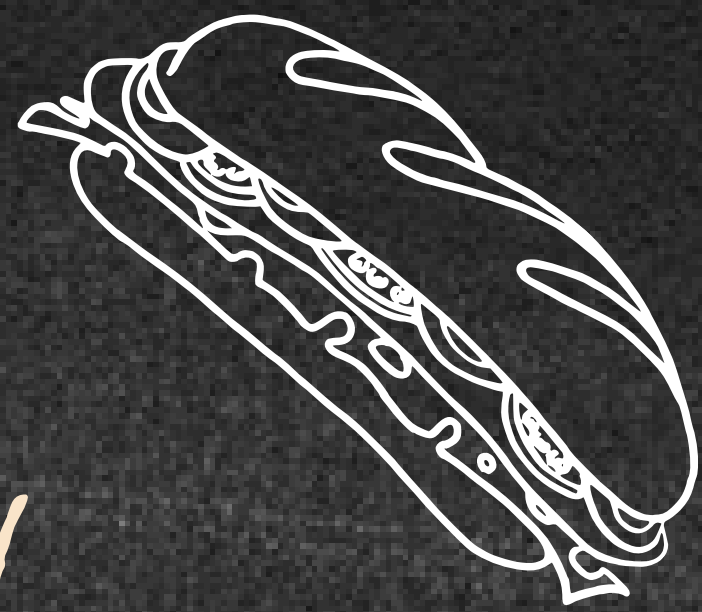
- Utiliser des bols en carton ou demander en amont aux clients de prévoir une boîte.

- Pensé pour tenir le coup dans le sac à dos et résistant à la chaleur !



SPORTIF ITINÉRANT

Menu



PIQUE-NIQUE QUI DONNE ENVIE

Roulé de courgettes et carottes du maraîcher voisin garni de fromage à tartiner aux herbes du jardin, tomates, concombre, salade, avocat et tofu

Tartinade maison de saison et pain aux noix de la Tosela accompagné d'un fromage du territoire (Bleu du Vercors-Sassenage ou Saint-Marcellin selon les disponibilités)

En dessert :

- Gâteau chocolat-courgette maison
- Fruits frais de saison
- Mélange de fruits secs et oléagineux

