

Cuisine

La lunch box

La lunch box est un moyen rapide et pratique pour manger autre part que chez toi. En tant qu'étudiant.e.s, manger sur le pouce est notre quotidien (surtout lorsque l'on n'a pas de micro-onde ;). Alors, voici une recette simple et pas chère pour manger froid mais bien.

Recette :

Etape 1 :

Coupe un concombre en larges rondelles (environ 2 ou 3 cm) puis coupe ces rondelles en quatre

Etape 2 :

Coupe les tomates cerise en deux

Etape 3 :

Ajoute quelques olives noires



Etape 4 :

Si tu veux, tu peux ajouter un poivron (vert, jaune ou rouge)

Etape 5 :

Coupe, en fines tranches, un oignon rouge

Etape 6 :

Ajoute ensuite de la feta (ou des cubes d'emmental, ou de mozzarella, ce que tu préfères)

Etape 7 :

Assaisonne comme tu le souhaites mais voici un exemple : la vinaigrette à la moutarde.

Ingédients :

pour 1 personne

- 1 concombre
- Plusieurs tomates cerise
- Quelques olives noires
- 1 demi-oignon rouge
- 1 poivron (optionnel)
- Du fromage (de votre choix)



Vinaigrette à la moutarde

- 1 cuillère de moutarde de Dijon
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Bon Appétit !

- Manon L., Hanaé D.