



762, avenue Bloomfield
Outremont QC H2V 3S3

Carotteetpersil@yahoo.ca
Tél. : (514) 274-8969
Télec. : (514) 274-9694

ATELIER DE CUISINE
J'apprends à cuisiner un dîner pour ma boîte à lunch

Wrap à la poitrine de poulet rôti

1 wrap pour sandwich (tortillas)
Poitrine de poulet rôti en lanières
Moutarde de miel
Oignon rouge
Fromage gouda
Verdures au goût (Boston, bébé épinard, cresson ou salade mesclun)

Trempeur rosée et petits légumes

1 tasse de mayonnaise Hellmann's à l'huile d'olive
¼ tasse de sauce chili
2 c.à thé de basilic
1 c.à soupe d'oignon haché

Couper des carotte, céleri, chou-fleur ou brocoli servir avec la trempette.

Petites boules aux dattes et au riz soufflé

¼ lb de dattes fraîches
1 c.à soupe de jus d'orange
1 tasse de Rice Krispies
Zeste d'orange
Mélanger les dattes, le jus d'orange et le zeste d'orange au robot culinaire. Mettre cette préparation dans un bol et ajouter les Rice Krispies. Former des boules.