**Le Bar à salade**

**2 -Ingrédients au choix (plusieurs choix possible)**

Tomates, carottes, céleri,

Concombre, cœur de palmier,

Salade verte, mâche , pousse d’épinards, pousses de betteraves

Mais, betteraves

Haricot vert

Haricot rouge

Pousse de soja

Graines germées diverses

Poivrons

Asperge, Avocat

Champignon, Olives

Radis ,Fève

Pour le sucré

Pamplemousse

Pomme

Ananas

Abricot

Pastèque

**4 – Les petits +**

Feta

Dés d’emmental

Chèvre frais

Fromage pané

Crouton de pain

Toast pain /fromage

Mozzarella

Graines (sésame, courge…)

Fruits secs

Parmesan

**5 – Pour finir : l’assaisonnement**

Vinaigrette, recette traditionnelle, moutarde , miel …. Et toutes variante au choix

**3 – Ingrédients au choix**

Jambon

Lardons

Cervelas

Jambon de pays

Poulet

Roti froid

Barbecue (viande au choix)

Saumon

Crevettes

Surimi

Oeufs

Viande séchée

Thon

Charcuterie diverse

**1- La base de départ**

Semoule

Lentilles

Pommes de terre

Riz

Pâtes

Lentilles

Boulgour

Quinoa

…