

Menu hivernal 5 x 5 :

5 ingrédients, d'innombrables idées de repas faciles à préparer



La cuisine hivernale n'a pas besoin d'être compliquée. Avec seulement 5 ingrédients de base, vous pouvez préparer facilement des repas nourrissants tout au long de la saison. Considérez-les comme vos piliers alimentaires.

Cinq ingrédients hivernaux de base



Riz :
la base idéale pour les bols, les soupes et les sautés



Poulet (ou tofu) :
source de protéine maigre et rassasiant qui s'intègre dans presque tous les plats



Pommes de terre :
excellentes rôties, en purée ou dans les soupes



Chou frisé :
ajoute de la couleur et de la texture, riche en nutriments



Poivrons :
sucrés, croquants, faciles à cuisiner

Cinq idées de repas faciles à préparer pour l'hiver



Poulet grillé avec salade de riz et chou frisé :
éger, équilibré et riche en protéines



Soupe au poulet avec pommes de terre et poivrons :
réconfortant, copieux et idéal pour cuisiner en grande quantité



Sauté de tofu aux poivrons et au chou frisé :
apide, coloré et plein de saveurs



Pommes de terre rôties avec chou frisé et poivrons :
végétarien, excellent en plat principal ou en accompagnement



Bol de riz au poulet, poivrons et chou frisé :
équilibré, polyvalent et parfait pour les soirs de semaine occupés