

SALADE RAPÉE

INSTRUCTIONS :

Un repas gourmand et idéal les jours d'activité peu intensive

Instructions pour deux personnes

1. Râpez les courgettes
2. Faites cuire les oeufs durs
3. Découpez l'avocat
4. Découpez le concombre
5. Ajoutez les graines de Pavot et assaisonnez



Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Courgette	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Oeufs	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Avocat	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Concombre	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Graines de pavot	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càc