



Dites-nous à quoi ressemble votre journée, nous vous dirons quoi manger !

La pause déjeuner réconfortante

Objectif : affronter un lundi difficile

Comment ça va ?



Oh, comme un lundi...



Ce qu'il vous faut :



RÉCONFORT



INGRÉDIENTS DE QUALITÉ



FROMAGE FONDU

La solution :



LUMACHE MONTAGNARDES

Un plat hivernal très généreux ! Des lumache rigate agrémentées de poireaux, de lardons fumés (sans nitrites, c'est pour ça qu'ils ne sont pas roses !), d'oignons rouges et de belles tranches de morbier AOC, qui fondront lors du réchauffage.

CONSEIL DE DÉGUSTATION

Collègue préféré N°1

Collègue préféré N°2



La pause déjeuner efficace

Objectif : une productivité maximale

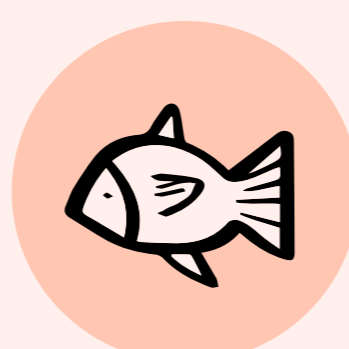
Didier, je vois le boss à 13h45. Tu peux me partager d'ici là une analyse détaillée des performances de l'année en cours stp ?

Mais Jean-Pierre... Il est 11h58...

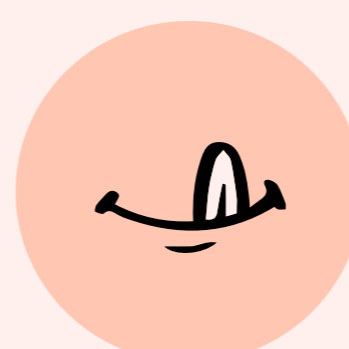
Merci beaucoup ! Fais simple : 40 slides suffiront.



Ce qu'il vous faut :



OMÉGA 3*



GOURMANDISE



FIBRES

*Pour la concentration

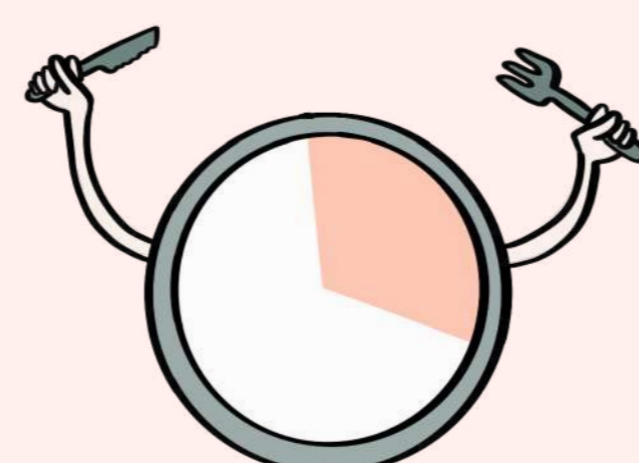
La solution :



TAJINE DE LÉGUMES & SAUMON AU CITRON CONFIT

Un tajine de légumes avec carottes, poireaux et chou vert, pour accompagner un pavé de saumon de Norvège moelleux et parfumé au citron confit. L'alliance Nord-Sud.

CONSEIL DE DÉGUSTATION



20 minutes à table minimum ! C'est le temps qu'il faut à votre cerveau pour comprendre qu'il n'a plus faim.

La pause déjeuner des champions

Objectif : survivre à la reunionite aiguë

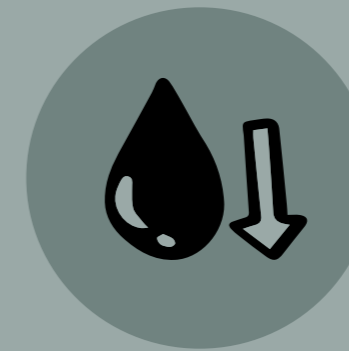
Tu viens à la réunion de 13h30 ?

Celle qui se termine à 18h30 avec une pause de 5 minutes ?

Oui ! Tu veux du scotch pour tes paupières ?



Ce qu'il vous faut :



GLYCÉMIE FAIBLE



LÉGUMES ET VITAMINES



EXOTISME

La solution :



ŒUFS POCHÉS, RIZ LIBANAIS ET ÉPINARDS

Deux œufs pochés parfaitement coulants accompagnés d'un riz bio aux saveurs libanaises, avec cumin, curcuma et cannelle. Des épinards aux oignons délicatement épicés et une petite sauce au yaourt terminent ce plat parfumé. Essayez. Dégustez. Recommencez.

CONSEIL DE DÉGUSTATION

J'ai mes 20 L de café

J'ai mes mots croisés

