



Nara Zaino

vos petits bocaux
AU BORD DE L'EAU



Pourpre

ET SI VOUS MÉLANGIEZ...

Quelques graines de grenade,
des cerneaux de noix
de fines tranches de poire
des cubes de bleu d'Auvergne
des feuilles d'épinard.

Arrosez d'un filet d'huile de noix,
salez, poivrez...
C'est prêt.

Mara Laino
zaino



Jaune

.....

SUR UNE BASE DE QUINOA...

ajoutez des têtes
de brocoli croquantes,
des dés de poivron jaune,
des tomates cerise,
de la roquette...

Arrosez d'une petite sauce huile
d'olive, ail, basilic...
C'est frais.

Mara Laino
zaino



Vert

.....

ET SI VOUS SUPERPOSIEZ...

Des morceaux de chou-fleur,
du riz noir,
des dés de concombres
du chou rouge

Arrosez d'un filet d'huile d'olive,
un jus de citron
salez, poivrez...
C'est prêt.

Mara Laino
zaino





Orange

.....
RIEN DE PLUS FRAIS...

Sur quelques lentilles du Puy,
disposez des grains de maïs,
des feuilles de roquette
du saumon fumé
et quelques graines germées.

Au moment de déguster...
arrosez d'un jus de citron vert frais.
Quel délice.

Mara Laino
zaino

Rouge

.....

SUR UN LIT DE PESTO FRAIS

Disposez quelques pâtes aldente,
des tranches de rosette,
des tomates cerise, des petites
billes de mozza, des olives noires et
quelques graines germées.

salez, poivrez, dégustez...

Mara Laino
zaino





Azur

.....

INCONTOURNABLE...

Des tomates bien juteuses
de la féta
de la roquette
du speck
un filet d'huile d'olive extra vierge...

Quoi de plus ?

Mara Laino
zaino

Beige

.....

VOTRE ATOUT SANTÉ

Radis finement tranché
pois chiche
brocoli croquant
quinoa aldente
épinard
huile d'olive, curcuma, gingembre,
poivre noir

Mara Laino
zaino



Violet

.....

Y'A PAS QUE LA SALADE DANS LA VIE

Ayez le reflex fruit.
Frais et plein de vitamines
les fruits sont de très bons alliés
santé.

Fraises, annanas, mangue, kiwi,
myrtille, pamplemousse... Déclinez
vos salades fraîcheur à l'infini.

Marafaino
zaino

