



ASTUCES



DÉJEUNERS EN POTS

Trop pressé pour déjeuner le matin ? Préparez votre déjeuner en pot la veille – il vous suffit de l'attraper au frigo le matin avant d'aller travailler et vous pourrez déjeuner au boulot. Placez du yogourt au fond, de petits fruits et des noix au centre, et terminez avec du yogourt. Si vous gardez vos petits pots au frigo plus d'une journée, omettez les noix pour les mettre à la dernière minute pour qu'elles demeurent bien croquantes.