



Je cuisine

Boîtes à lunch et collations

En kiosque le 9 août 2010

60 RECETTES POUR LA RENTRÉE!

Avec près de 200 lunches à préparer par année pour chaque membre de la famille, il en faut de l'imagination pour bien garnir la boîte à lunch! La planification de repas variés et de collations saines devient vite une corvée lorsque le temps et les idées font défaut. *Boîtes à lunch et collations* vient à la rescousse des travailleurs et des parents en mal d'inspiration grâce à une panoplie de trucs et recettes express pour renouveler le contenu du sac-repas.

Bien garnir la boîte à lunch

Des sandwichs revisités, des plats chauds à cuisiner d'avance puis à congeler, des repas du soir transformés en lunch du midi, des collations saines et des astuces pour redoubler d'efficacité: tout pour dire adieu à la monotonie!

5 soupers express

Cinq recettes simples et savoureuses pour une semaine entière de soirs pressés, voilà qui élimine bien des casse-tête!

Cuisiner les bons légumes de l'automne

Les légumes d'ici à redécouvrir dans six recettes réconfortantes à saveur automnale: vive l'abondance des récoltes!

3 délices aux bleuets

Trois chefs du Québec s'affrontent dans une compétition culinaire qui se conclut sur une note sucrée! Quelle douceur aux bleuets remportera la faveur des lecteurs? Pour voter ou suivre l'évolution des résultats : www.pratico-pratiques.com

Plus encore...

- Comment réussir un **riz pilaf**
- Tout pour cuisiner **la courgette**
- Savoureuses **légumineuses** : les recettes et conseils de notre nutritionniste

- 30 -

Source : Marjolaine Bastille

Directrice marketing, Éditions Pratico-Pratiques

418 877-0259, poste 237 mbastille@pratico-pratiques.com

www.pratico-pratiques.com



Si vous avez l'occasion de partager votre expérience avec vos auditeurs, téléspectateurs ou lecteurs, merci de nous le faire savoir par le biais de l'attestation de diffusion