

L'assiette santé



**Juste
une pincée de sel,**
et beaucoup d'épices et d'herbes aromatiques.



**1 à 2
cuillères à soupe**
d'huile d'olive (cru ou en cuisson)
ou de colza (cru)



Prenez le temps

Cuisez avec amour,
dégustez avec plaisir et
partagez un repas équilibré.



www.santepourtous.nc

