



Préparations de base



Tableau 2. Les préparations de base omnivores proposées dans la formation

N°	Préparation de base	Convives	À emporter*	Matériel	Plats connus
1.	Galette aux légumes	1-4	Oui	Poêle	Paillason, crêpe
2.	Légumes à l'étuvée	1-6	Non	Casserole	Ratatouille, curry, fondue de légumes
3.	Salade	1 à beaucoup	Non	Râpe ou mandoline ou robot	Salades variées classiques (lyonnaise, César, niçoise, etc.)
4.	Tarte aux légumes	4-6	Oui	Four	Quiches, tartes et tourtes
5.	Assiette mijotée	4-6	Non	Casserole	Risotto, soupes
6.	Assiette sautée	1-6	Non	Poêle fine	Cuisine asiatique
7.	Mug cake	1-4	Oui	Casserole	Cakes classiques
8.	Assiette rôtie	4-6	Non	Four	Poulet rôti, légumes rôtis

* À emporter : facile à transporter, se mange avec les doigts, pas de réchauffage