



IDÉES

MENU RAMADAN

Pour rompre le jeûne du Ramadan !



Un couscous au poulet avec un peu de semoule et des pois chiches pour les glucides complexes, avec des légumes verts pour la satiété.

Préférer le poulet à l'agneau car c'est beaucoup moins gras.



Un thé à la menthe, peu ou pas sucré.



Des oranges à la cannelle en dessert, frais et léger pour terminer le repas sur une note sucrée.