

Le retour de la « gamelle » au bureau

1 Sain et économique 15%* des salariés du tertiaire apportent désormais leur repas au travail. La raison : la crise, bien sûr, mais aussi l'envie de mieux manger. Et, pour varier les plaisirs, on s'inspire des recettes de « Mes p'tites gamelles » (éd. La Plage).



2

En-cas en boîte

La star c'est lui, le bento ! Cette « lunch box » made in Japan a aujourd'hui de nombreux fans. On lui doit aussi des cours de cuisine spécifiques.
Rens. : www.atelierdes-sens.com, tél : 01 40 21 08 50 et www.atelierdes-chefs.net, tél. : 04 78 92 46 30.

* Etude du Cabinet Gra conseil