

*Road Trip Gourmet*

# L'ART DE CUISINER ÉCOLO

## EN VANLIFE

Éditions Les Géraldines en Cavale

# *Table des* MATIÈRES


## 01 PRÉPARER SON VAN POUR DES FESTINS ÉCOLOGIQUES

- Transformez votre Van en cuisine écolo 5 étoiles
- Choisir les équipements de cuisine écoresponsables
- Astuces pour optimiser l'espace de stockage
- Les essentiels : poêles, casseroles, et gadgets écolo-friendly

## 02 CHAPITRE 2 : SHOPPING ÉCOLO SUR LA ROUTE

- Le marché du coin n'a jamais été aussi sexy
- Trouver des marchés locaux et bio
- Réduire les emballages : trucs et astuces
- Choisir des produits de saison et locaux

## 03 CHAPITRE 3 : RECETTES GREEN POUR LA ROUTE

- Manger végétarien sans devenir un Lapin
- Salades énergisantes et savoureuses
- Sandwichs gourmets pour la route
- Soupes et plats chauds pour les nuits fraîches

## 04 CHAPITRE 4 : GOURMANDISES VÉGÉTARIENNES ET VEGAN

- Parce que les biscuits aux grains de chia sont sexy
- Snacks santé : boules d'énergie, barres de céréales maison
- Desserts à tomber par terre, même sans four
- Smoothies et jus frais pour les matins ensoleillés

## 05 CHAPITRE 5 : LA MAGIE DES REPAS EN PLEIN AIR

- Planifier un pique-nique éco-responsable
- Barbecue végétarien : oui, c'est possible et délicieux
- Repas autour du feu de camp : retour à l'essentiel
- Apéros écolos et festifs




# Table de MATIÈRES

la suite...


06

## CHAPITRE 6 : CONSERVATION ET STOCKAGE DES ALIMENTS EN VANLIFE

- Le réfrigérateur : plus qu'un simple gadget
- Astuces de conservation sans réfrigérateur
- Faire des courses pour minimiser le gaspillage
- Compost : votre meilleur ami écolo

07

## CHAPITRE 7 : CUISINE ÉCO-FRIENDLY EN PLEINE NATURE

- Masterchef du feu de camp
- Techniques de cuisson au feu de camp sans polluer
- Recettes à la braise : de la brochette aux légumes grillés
- Cuisson solaire : l'avenir de la vanlife ?

08

## CHAPITRE 8 : ZÉRO DÉCHET, ZÉRO TRACAS

- Le minimaliste cullinaire
- Salades énergisantes et savoureuses
- Nettoyer sans tout salir
- Moins d'objets, plus d'idées

09

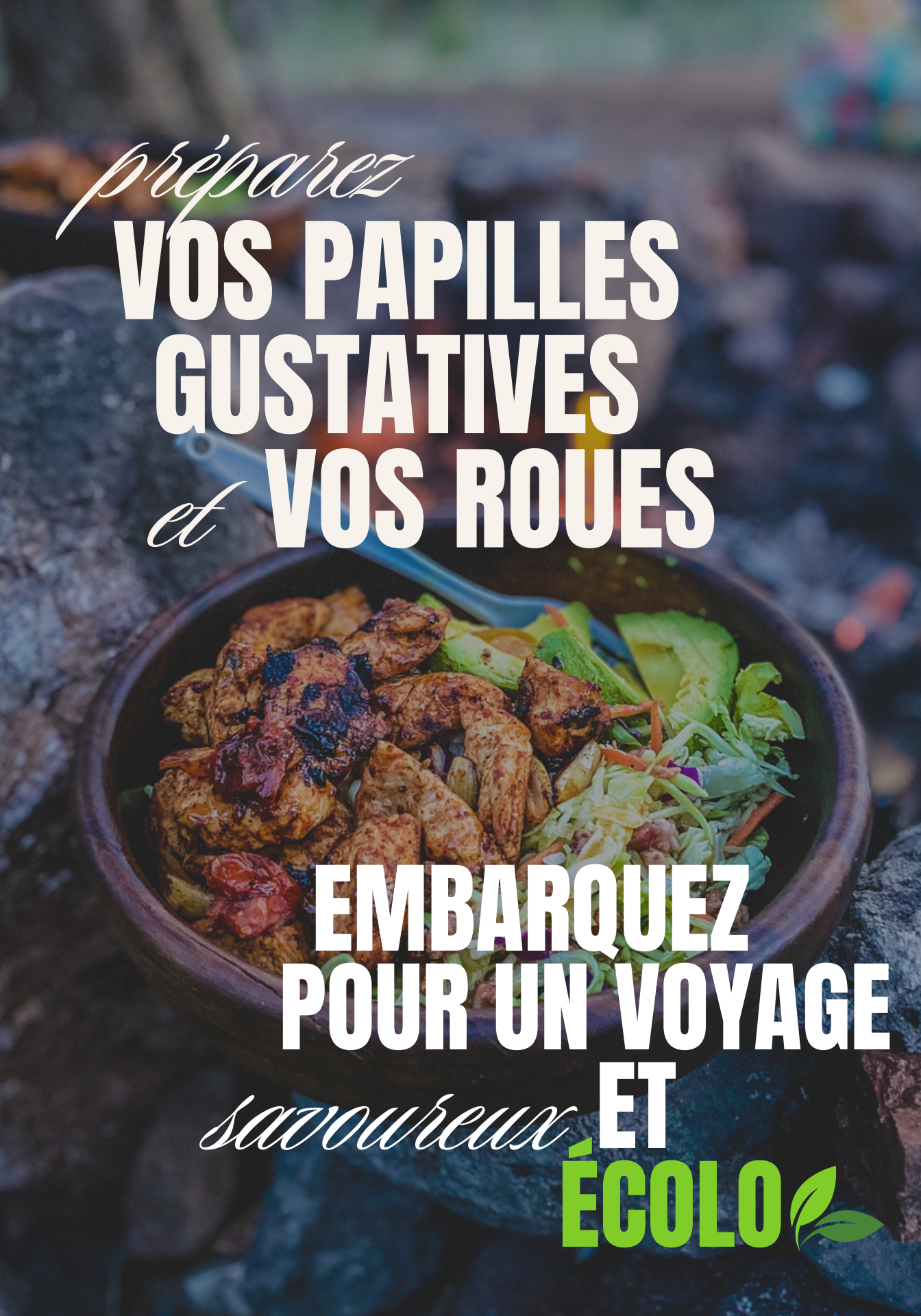
## CHAPITRE 9 : VIVRE (ET CUISINER) DANS 4 M² SANS PERDRE LA TÊTE

- 4 m² de bonheur... et d'épices renversées
- Mini espace, maxi débrouillardise
- Cuisine compacte, cerveau intact (ou presque)
- Comment cuisiner dans un mouchoir de poche sans sacrer trop fort

## CONCLUSION

**La Fin, mais Pas la Faim !**

- Résumé des points clés pour une vanlife écolo et gourmande
- Encouragements pour partager ses propres recettes et astuces
- Remerciements et invitation à suivre de nouvelles aventures


préparez
VOS PAPILLES GUSTATIVES
et VOS ROUES
EMBARQUEZ POUR UN VOYAGE
savoureux ET
ÉCOLO

# BIENVENUE À BORD

**Bienvenue à bord du "Road Trip Gourmet" ! Attachez vos ceintures (de sécurité et de salivation), car nous partons pour un voyage où la cuisine devient une aventure écolo-délicieuse à chaque virage. Vous avez déjà envisagé de faire des tacos dans un van en mouvement ? Non ? C'est le moment ! Dans ce livre, je vous montre comment passer de pizzas surgelées à des plats bio dignes d'un chef, tout en respectant notre chère planète. Attendez-vous à des conseils pratiques, des recettes alléchantes, et des blagues culinaires pour vous faire sourire même en nettoyant des casseroles.**

## Pourquoi ce livre ? Les Origines d'une Aventure Culinaire Écologique

Ah, la vanlife... la liberté, les paysages à couper le souffle, les nuits étoilées... et les nouilles instantanées ? Non merci ! Ce livre est né de ma quête personnelle pour élever la cuisine de van au rang d'art, tout en étant gentil avec notre planète. L'idée a germé quelque part entre un marché bio pittoresque et un café équitable dans une montagne certainement pas quelconque. Oui, l'auteur ici présent, une ancienne addict aux pizzas surgelées, s'est transformé en une cheffe nomade écolo !





# UN PETIT MOT SUR LA VANLIFE, LA CUISINE, ET L'ÉCOLOGIE

**La vanlife, c'est plus qu'un mode de vie, c'est une aventure à chaque tournant de route. C'est faire bouillir de l'eau en équilibre précaire, c'est jongler avec les épices dans un espace grand comme un mouchoir de poche**.

Mais c'est aussi une chance incroyable de redécouvrir la nature et de cuisiner avec des produits locaux, frais, et souvent moins chers. Et l'écologie là-dedans ? C'est la cerise sur le gâteau (évidemment bio et fait maison !). En voyageant léger et en mangeant vert, on fait du bien à notre corps, à notre esprit, et à la planète. Un triplé gagnant, comme on aime !

***ALLONS-Y...***





# CHAPITRE 1 : PRÉPARER SON VAN POUR DES FESTINS ÉCOLOGIQUES

## Transformez votre Van en Cuisine Écolo 5 Étoiles

Vous rêvez d'une cuisine digne d'un palace, mais sur quatre roues ? Pas de souci ! Avec quelques astuces simples, votre van deviendra le repère de la gastronomie responsable. Imaginez des poêles en fonte qui vous font gagner des muscles en plus de préserver la planète, et des gadgets écolo qui rendraient même le roi de la récup jaloux. Et ne sous-estimez pas l'importance des panneaux solaires : sans eux, vos légumes risqueraient de finir plus cuits que vous à la plage.

## Choisir les Équipements de Cuisine Écoresponsables

Pour cuisiner comme un chef tout en respectant Mère Nature, il faut commencer par choisir les bons équipements. Adieu plastiques, bonjour matériaux durables ! Optez pour des poêles en fonte (super pour les biceps), des ustensiles en bois, et des bocaux en verre. Ces choix non seulement réduisent les déchets, mais ils ajoutent aussi une touche de chic rustique à votre cuisine mobile. Et n'oublions pas les panneaux solaires pour alimenter votre mini-frigo, parce qu'un chef sans réfrigération, c'est comme un croissant sans beurre !



## Astuces pour Optimiser l'Espace de Stockage

Dans un van, chaque centimètre carré compte. C'est un peu comme jouer à Tetris avec vos provisions. Utilisez des boîtes de rangement empilables, des sacs sous vide, et des filets suspendus. Et oui, ces astuces fonctionnent vraiment, ce n'est pas seulement pour les photos Instagram ! Les épices dans des petits pots magnétiques accrochés aux parois, les légumes dans des paniers suspendus, et les casseroles imbriquées les unes dans les autres : voilà comment transformer votre van en cuisine Michelin... version miniaturisée.

## Les Essentiels : Poêles, Casseroles, et Gadgets Écolo-Friendly

L'équipement est au cœur de toute grande cuisine, même celle qui roule ! Investissez dans une poêle en fonte (increvable et idéale pour les plats mijotés), une casserole en acier inoxydable, et une petite cafetière italienne (parce que le café, c'est la vie). Pour les gadgets écolo, pensez aux cuisinières solaires et aux réchauds à bois compact. Vous serez surpris de voir combien de plats gastronomiques vous pouvez préparer avec quelques outils bien choisis et un peu de créativité.



# CHAPITRE 2 : SHOPPING ÉCOLO SUR LA ROUTE

## Le Marché du Coin n'a Jamais Été Aussi Sexy

Oubliez les supermarchés impersonnels, et plongez dans l'univers chatoyant des marchés locaux ! C'est là que se cache la magie (et le parmesan bio à prix d'or). Vous y trouverez des légumes frais, des fruits qui crient "mangez-moi", et même des fromages qui mériteraient un oscar. Avec nos astuces pour réduire les emballages (sac en jute, style et muscles requis), vous deviendrez le roi ou la reine du shopping écolo. Et qui sait, peut-être même le héros incontesté des selfies culinaires !





## Réduire les Emballages : Trucs et Astuces

Ah, les emballages plastiques... ces vilains qu'on retrouve partout, même dans les endroits les plus improbables. Pour réduire votre empreinte plastique, armez-vous de sacs en tissu réutilisables, de bocaux en verre, et de boîtes hermétiques. Au marché, refusez les sacs plastiques et sortez vos sacs en tissu avec panache. Pour les produits secs, rien de tel que les bocaux en verre pour stocker riz, pâtes, et autres graines. Et pour couronner le tout, investissez dans un caddie écolo. Oui, même un caddie peut être cool !



## Choisir des Produits de Saison et Locaux

Cuisiner écolo, c’est aussi respecter les saisons. Non, on ne parle pas de la série télévisée ! Consultez un calendrier des fruits et légumes de saison pour savoir quoi acheter chaque mois. Les produits de saison sont non seulement meilleurs pour l’environnement, mais ils sont aussi plus savoureux et moins chers. Par exemple, en été, faites le plein de tomates, courgettes, et fraises ; en hiver, chouchoutez les courges, pommes de terre, et pommes. Votre van se transformera en une véritable corne d’abondance, en harmonie avec Dame Nature.



## Les Marchés Bio : Où les Trouver et Comment en Profiter

Les marchés bio sont comme des oasis pour les vanlifers écolos. Heureusement, ils ne sont pas si difficiles à trouver. Utilisez des applications ou des sites web spécialisés pour localiser les marchés bio sur votre itinéraire. Une fois sur place, profitez-en pour discuter avec les producteurs, découvrir de nouvelles variétés de fruits et légumes, et déguster des produits frais. Et n’oubliez pas : un bon vanlifer écolo est aussi un ambassadeur des produits bio et locaux. Parlez-en à vos amis, vos voisins de camping, et même à votre chien si ça peut aider !

# CHAPITRE 3 : RECETTES VERTES POUR LA ROUTE

## Manger Végétarien sans Devenir un Lapin

Oui, on sait ce que vous pensez : manger végétarien, c'est bien joli, mais est-ce qu'on va finir par grignoter des carottes comme un lapin ? Absolument pas ! Manger végétarien sur la route peut être incroyablement varié, savoureux, et loin d'être ennuyeux. Imaginez des salades énergisantes, des plats mijotés riches en saveurs, et des sandwichs gourmets qui vous feront oublier la viande. Préparez-vous à découvrir des recettes qui feront chanter vos papilles et ne laisseront jamais votre estomac grogner !

## Salades Énergisantes et Savoureuses

Les salades ne sont pas réservées aux régimes tristes. Dans le monde de la vanlife écolo, elles sont des bombes d'énergie et de saveurs. Pensez à des mélanges de légumes croquants, de noix, de graines et de grains complets, arrosés d'une vinaigrette maison. Essayez notre salade spéciale vanlifer : quinoa, avocats, tomates cerises, pois chiches, et une touche de menthe fraîche. Facile à préparer, délicieuse à déguster, et parfaite pour vous donner un coup de boost avant de reprendre la route.



## Sandwichs Gourmets pour la Route

Les sandwichs ne sont plus de simples tranches de pain collées ensemble. Dans notre cuisine sur roues, ils deviennent de véritables chefs-d'œuvre gastronomiques. Imaginez un pain croustillant, garni de légumes grillés, de fromage de chèvre fondant, et de pesto maison. Ou encore un wrap rempli de houmous, d'avocat, et de légumes croquants. Ces sandwichs sont faciles à préparer, à emballer et à savourer, que vous soyez en pleine randonnée ou en pause déjeuner au bord d'un lac.





## Soupes et Plats Chauds pour les Nuits Fraîches

Quand la nuit tombe et que l'air se rafraîchit, rien ne vaut une bonne soupe ou un plat chaud. Pensez à des soupes réconfortantes comme une velouté de courge, une soupe de lentilles épicée, ou un minestrone bourré de légumes. Et pour les plats chauds, pourquoi ne pas essayer un curry de légumes facile à préparer, ou un risotto crémeux aux champignons ? Ces recettes sont idéales pour se réchauffer et se réconforter après une journée d'aventure.

# CHAPITRE 4 : GOURMANDISES VÉGÉTARIENNES ET VEGAN

## Parce que les Biscuits aux Grains de Chia sont Sexy

Oui, vous avez bien lu. Les biscuits aux grains de chia peuvent être sexy. Imaginez croquer dans un biscuit croquant et moelleux à la fois, avec une explosion de graines de chia qui vous font sentir aussi puissant qu'un super-héros. Ces petites merveilles ne sont pas seulement bonnes pour la santé, elles sont aussi incroyablement délicieuses. Prêt à épater vos compagnons de route ? Voici la recette pour devenir le roi ou la reine des biscuits healthy.

## Snacks Santé : Boules d'Énergie, Barres de Céréales Maison

On le sait, les fringales peuvent frapper à n'importe quel moment, surtout après une longue randonnée ou une séance de paddle sur le lac. Au lieu de céder à la tentation des chips ou des bonbons, pourquoi ne pas préparer vos propres snacks santé ? Les boules d'énergie, faites de dattes, noix, et cacao, sont faciles à préparer et parfaites pour un coup de boost rapide. Les barres de céréales maison, avec des flocons d'avoine, du miel, et des fruits secs, sont idéales pour les petites faims. Vous deviendrez le pro des snacks énergétiques !





## Desserts à Tomber par Terre, Même Sans Four

Qui a dit que les desserts gourmands nécessitent un four ? Certainement pas nous ! Dans votre van, vous pouvez préparer des desserts à faire pâlir d'envie les pâtisseries traditionnelles, sans même allumer un four. Pensez à une tarte aux fruits sans cuisson, avec une base de biscuits et de noix, garnie de crème de coco et de fruits frais. Ou encore des truffes au chocolat cru, fondantes et intensément chocolatées. Ces desserts sont simples à réaliser, délicieux, et parfaits pour impressionner vos invités.

## Smoothies et Jus Frais pour les Matins Ensoleillés

Les matins en vanlife sont souvent synonymes de paysages époustouflants et de moments de calme. Quoi de mieux pour accompagner ce réveil idyllique qu'un smoothie frais ou un jus vitaminé ? Mixez des épinards, bananes, et lait d'amande pour un smoothie vert énergisant, ou pressez des oranges, carottes, et gingembre pour un jus revigorant. Ces boissons sont non seulement délicieuses, mais elles vous donneront aussi l'énergie nécessaire pour démarrer votre journée d'aventure du bon pied.

# CHAPITRE 5 : LA MAGIE DES REPAS EN PLEIN AIR

## Planifier un Pique-Nique Éco-Responsable

Ah, le pique-nique, cette tradition intemporelle qui rend n'importe quel repas meilleur juste parce qu'on est dehors. Mais pas question de laisser la nature en pagaille après votre passage ! Pour un pique-nique éco-responsable, optez pour des contenants réutilisables, des serviettes en tissu et des couverts en bambou. Et si vous voulez être vraiment stylé, apportez une nappe vintage et un panier en osier. En bonus, vous aurez l'air super photogénique sur Instagram. Voilà comment conjuguer plaisir, nature, et style sans compromis !





## Barbecue Végétarien : Oui, c'est Possible et Délicieux !

Un barbecue sans steak, c’est comme une plage sans sable, non ? Faux ! Les légumes grillés peuvent être tout aussi satisfaisants. Préparez des brochettes de légumes marinés, des épis de maïs, et même des steaks de champignons portobello. Pour les amateurs de burgers, essayez des galettes de lentilles ou de haricots noirs. Le tout arrosé d'une sauce barbecue maison, et vous voilà prêt à impressionner vos amis carnivores. Vous verrez, personne ne demandera « Où est la viande ? » une fois qu’ils auront goûté à vos créations.





## Repas Autour du Feu de Camp : Retour à l'Essentiel

Il y a quelque chose de presque magique à cuisiner autour d’un feu de camp. Peut-être est-ce l’odeur du bois brûlé, ou le crépitement des flammes. Quoi qu'il en soit, les repas autour du feu de camp sont une expérience à part entière. Préparez des plats simples mais savoureux comme une ratatouille campagnarde ou un chili végétarien mijoté. N’oubliez pas les classiques, comme les pommes de terre en papillote ou les bananes au chocolat grillées pour le dessert. Ambiance conviviale garantie !

## Apéros Écolos et Festifs

L'apéritif, ce moment sacré où la journée glisse doucement vers la soirée. Et pourquoi ne pas le rendre écolo et festif à la fois ? Préparez des dips maison comme du houmous ou du guacamole, accompagnés de légumes croquants et de crackers faits maison. Pour les boissons, misez sur des cocktails à base de fruits frais et des infusions maison. Servez le tout dans des verres réutilisables et avec des pailles en inox ou en bambou. Vous serez le roi de l’apéro, et la planète vous dira merci.

# CHAPITRE 6 : CONSERVATION ET STOCKAGE DES ALIMENTS EN VANLIFE

## Le Réfrigérateur : Plus qu'un Simple Gadget

Votre réfrigérateur de van n’est pas juste un gadget high-tech pour impressionner vos amis. C’est votre meilleur allié pour conserver vos aliments frais et savoureux. Avec un peu de Tetris alimentaire, vous pouvez stocker une variété de produits, de la salade croquante aux fromages odorants. Pensez à utiliser des boîtes hermétiques pour éviter les mauvaises surprises (comme un yaourt renversé) et à organiser vos aliments par catégories. Adieu les légumes oubliés au fond du frigo !

## Astuces de Conservation Sans Réfrigérateur

Pas de frigo ? Pas de panique ! Vous pouvez toujours conserver vos aliments sans qu’ils ne se transforment en science-fiction. Les bocaux en verre sont vos meilleurs amis pour les conserves maison, les légumes marinés, et les fruits secs. Pensez aussi aux sacs en toile pour stocker vos pommes de terre et vos oignons. Astuce de pro : suspendez vos fruits dans un filet pour les garder aérés et éviter les meurtrissures. Vous voilà prêt pour une aventure culinaire sans électricité !



## Faire des Courses pour Minimiser le Gaspillage

Faire des courses en vanlife, c'est tout un art. Pour minimiser le gaspillage, planifiez vos repas et achetez juste ce qu'il vous faut. Optez pour des portions raisonnables et privilégiez les produits non emballés. Les marchés locaux sont parfaits pour cela, avec des étals débordant de produits frais et sans plastique. Et n'oubliez pas vos sacs réutilisables ! Vous ne voulez pas être celui qui débarque au marché avec des sacs plastiques, n'est-ce pas ?





## Le Compost : Votre Meilleur Ami Écolo

Qui a dit que le compostage était réservé aux jardins ? Même en vanlife, vous pouvez composter vos déchets organiques. Investissez dans un petit composteur portable et transformez vos épluchures de légumes en or brun. Non seulement vous réduirez vos déchets, mais vous contribuerez aussi à la fertilité des sols partout où vous allez. C'est comme être un super-héros de l'environnement, mais en plus cool, avec un van !

# CHAPITRE 7 : CUISINE ÉCO-FRIENDLY EN PLEINE NATURE

## Masterchef du Feu de Camp

Bienvenue dans l'arène culinaire la plus écologique qui soit : le feu de camp ! Dans ce chapitre, nous allons explorer comment devenir un véritable maître du feu sans laisser de trace derrière nous.

## Techniques de cuisson au feu de camp sans polluer

La première règle d'or du cuisinier en plein air : laisser le lieu de cuisson tel que vous l'avez trouvé, voire encore plus propre ! Découvrez des techniques simples pour minimiser votre impact environnemental tout en maximisant le plaisir de cuisiner en plein air.

## Recettes à la braise : de la brochette aux légumes grillés

Imaginez-vous en train de préparer des brochettes colorées et parfumées, ou des légumes grillés qui mettent l'eau à la bouche. Nous vous dévoilons des recettes et des astuces pour réussir chaque cuisson, même sans être un expert en pyrotechnie.

## Cuisson solaire : l'avenir de la vanlife ?

Si vous êtes prêt à embrasser le futur tout en conservant une approche traditionnelle, la cuisson solaire pourrait bien devenir votre meilleure alliée. Découvrez comment tirer parti du soleil pour préparer des plats succulents, tout en réduisant votre empreinte carbone.

# CHAPITRE 8 : ZÉRO DÉCHET, ZÉRO TRACAS

## Le Minimalisme Culinaire

Qui aurait cru qu'on puisse être minimaliste en cuisinant ? Eh bien, en vanlife écolo, c'est tout à fait possible ! Optez pour des emballages réutilisables et compostables. Imaginez des sachets en coton pour les fruits secs, des boîtes hermétiques pour les restes de salades et des tupperwares empilables pour les repas à emporter. Et pour le compostage en van, faites confiance à la nature : recyclez vos épluchures de légumes et filtrez vos restes de café pour fertiliser votre prochaine aventure gastronomique !

## Salades Énergisantes et Savoureuses

Les salades ne sont pas réservées aux régimes tristes. Dans le monde de la vanlife écolo, elles sont des bombes d'énergie et de saveurs. Pensez à des mélanges de légumes croquants, de noix, de graines et de grains complets, arrosés d'une vinaigrette maison. Essayez notre salade spéciale vanlifer : quinoa, avocats, tomates cerises, pois chiches, et une touche de menthe fraîche. Facile à préparer, délicieuse à déguster, et parfaite pour vous donner un coup de boost avant de reprendre la route.



## Nettoyer Sans Tout Salir

En van, une goutte de savon peut se transformer en tsunami si t'as mal organisé ton coin vaisselle. Adopte les essentiels : une bassine pliable, une éponge compostable et un savon biodégradable. Règle d'or : nettoyer au fur et à mesure. Pas de pile de vaisselle = plus d'espace = plus de paix. Et surtout, pense à ton eau : elle est précieuse. Un petit pulvérisateur peut faire des miracles pour rincer sans gaspiller. Moins d'eau, moins de stress... plus de temps pour relaxer dans ton hamac.






## Moins d'Objets, Plus d'Idées

Quand t'as peu d'ustensiles, il faut beaucoup d'ingéniosité. Le même pot Mason peut te servir de verre, de contenant à restes, de shaker à vinaigrette ou même de lanterne avec une chandelle chauffe-plat! Avant d'acheter un gadget de plus, demande-toi : est-ce que j'ai déjà quelque chose qui pourrait faire la job? Le vrai minimalisme, c'est pas de se priver, c'est de se libérer. En prime, t'as moins de choses à perdre. Et ça, c'est une paix d'esprit qui se savoure.

# CHAPITRE 9 : VIVRE (ET CUISINER) DANS 4 M² SANS PERDRE LA TÊTE



## Tetris Culinaire : Chaque Centimètre Compte

Dans une van, l'espace est aussi précieux qu'une bonne baguette pas écrasée. Pour survivre à la cuisine version miniature, il faut ruser. Boîtes empilables, filets suspendus, crochets collants, paniers pliables… tout devient une opportunité de rangement. Optimise les parois avec des aimants pour les épices, suspends ton essuie-tout au plafond s'il le faut, et garde l'essentiel à portée de main. Chaque outil, chaque ingrédient, doit mériter sa place. !

## Zéro gaspillage, zéro débordement

Quand t'as pas la place pour stocker trois sacs de patates, t'apprends vite à doser. L'idée, c'est de cuisiner avec ce que t'as sous la main, en petites quantités. Adapte tes recettes au contenu du frigo (ou du bac à légumes suspendu). Les restes deviennent des bases pour le lendemain. Et surtout, évite les emballages inutiles qui prennent la moitié de ton tiroir pour rien.





## Des Repas en Mode Mini-Maxi

Qui a dit qu'il fallait cinq chaudrons et deux plans de travail pour bien manger? En vanlife, une poêle, un couteau et une cuillère en bois peuvent suffire. Les one-pot meals (tout cuit ensemble) deviennent tes meilleurs amis. Moins de vaisselle, plus de liberté. Et si en plus c'est bon, t'as tout gagné. Pense aussi aux repas à assembler sans cuisson : salades-repas, wraps, ou bols froids protéinés. Tu gagnes en temps, en eau, et tu peux même les préparer assise sur une chaise pliante, verre à la main, pendant que le soleil se couche.

## Ranger sans perdre ton ketchup

Tu sais que t'es en van quand tu passes plus de temps à chercher ton pot de moutarde qu'à cuisiner. Pour éviter ça : range intelligemment. Un panier pour les condiments, un autre pour les collations, et un système clair pour les aliments secs. Colle des étiquettes si ça t'aide. Et surtout, fais régulièrement le ménage : dans 4 m², le bordel arrive vite… et reste longtemps. Astuce bonus : garde une petite boîte « fourre-tout » pour les bidules qui traînent (couteaux suisses, bouchons, élastiques, etc.). Ça évite les chicanes avec soi-même et les fouilles archéologiques avant chaque repas.



CONCLUSION

# MERCI D'AVOIR PRIS LA ROUTE  *gourmande* & ÉCOLO  AVEC NOUS DANS CE *roadtrip*

Éditions Les Géraldines eN CavaLe

👉 Rendez-nous visite et suivez nos aventures et découvertes : lesgeraldinesencavale.com

