

« On mange quoi ce soir ? » Faites le plein d'idées sur 123atable.fr !

Avec 1,2,3 A Table, cuisiner au quotidien devient facile

Cuisiner au quotidien n'est pas une sinécure, toutes les mamans pressées et les papas poules le savent bien.... Mais 1,2,3 A Table change la donne. A chaque semaine, son thème, ses menus et sa liste de courses pour passer à table en moins de 30 minutes chrono !

1, 2, 3...
à table

Réconciliez-vous avec la cuisine de tous les jours

Responsable marketing à Nantes, Jocelyne, alias Jo était plutôt du genre femme active, style maman débordée ;-). Des journées de travail à n'en plus finir, deux enfants, un frigo souvent à moitié vide et à peine arrivée à la maison, la sempiternelle ritournelle « *J'ai faim, qu'est-ce qu'on mange ?* »

« Bien sûr, je n'étais pas la seule dans ce cas... c'est justement ce qui m'a donné envie d'agir ! J'ai commencé par faire l'inventaire des centaines de recettes qui remplissent mes étagères... Mais je ne voulais pas en faire une simple compilation ».

Bien décidée à venir en aide à toutes les mamans pressées en panne d'idées repas et à tous les papas poules qui doivent cuisiner pour leurs enfants, Jo crée 1,2,3 A Table.

La boîte à outils et idées de la cuisine quotidienne

1. Des idées de repas variés : au gré des envies, au fil des saisons, suivant l'actualité ou les invités
2. Des recettes simples, rapides et de saison : pas de cuisine infaisable, pas de cuisine hors saison mais, une vraie cuisine de tous les jours. Une « cuisine réalité », simple et efficace.
3. Une liste de courses toute prête : chaque semaine, la liste des courses des menus est proposée et se met à jour automatiquement si on supprime une journée ou un repas.

Et, pour renouveler les plaisirs, c'est, chaque semaine, un Thème différent, des Conseils & Astuces, des Fiches sur les produits du marché...

Cette semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Truite fumée ✓	Finger fish rôti ✓	Carottes sauce ✓	Escalope de dinde ✓	Tacos au bœuf ✓
Bûche de Noël ✓	au sésame ✓	cocktail ✓	Tartinettes de ✓	Glace vanille ✓
Roquette ✓	Patates ✓	Hamburger maison ✓	potiron ✓	macadamia ✓
Poire ✓	Pomelo ✓	Mandarine ✓	Yaourt ✓	
		Jambon blanc ✓	Noisette ✓	
		Salade César ✓		
		Muffins ✓		

L'astuce de la semaine
Pourquoi du sel en pâtisserie
 Le sel relève le goût des plats et notamment celui des pâtes (brisées, sablées, ...). Il sert aussi à monter les blancs en neige. Merci à MamYvonne

Le dessert de la semaine
Muffins

Conseils de la semaine

- Les bagels sont des petits pains ronds en forme de couronne
- Pensez à congeler vos steaks hachés pour les conserver toute la semaine

[Voir une autre Astuce](#)

La boîte à recettes

Thèmes

- Cuisine en couleur
- Cuisine évasion
- Les ultra-faciles
- Rapido Presto
- Recettes bluffantes
- Recettes d'automne
- Recettes de famille
- Repas de fête
- Riz, Risottos & Cie
- Spécial enfants

Soupes & Potages



Velouté de petits pois
 Soupe au potiron
 Soupe de melon anisé
 Velouté topinambour-curry
 Velouté surimi-gingembre
 Velouté échalotes-champignons

[Voir les autres](#)

Apéro & Entrées



Apéro
 Entrées

[Voir les autres](#)

Salades



Salade d'endives, mmolette et noix
 Salade tiède de lentilles et œuf mollets
 Salade de haricots verts
 Tomates - Mozzarella
 Tartare de légumes
 Taboulé de quinoa, pamplemousse, crevettes et avocat

[Voir les autres](#)

Croques & Tartines



Croques - Tartines -
 Feuilletés

[Voir les autres](#)

Œufs



Fian de carottes
 Brick à roux et au thon
 Œufs sardinommosa
 Fians tomate-surimi
 Omelette espagnole
 Tortilla

[Voir les autres](#)

Quiches & Cakes



Tartes, Quiches & Pizzas
 Cakes salés

[Voir les autres](#)

A table en moins de 30 minutes chrono

Parce que 1,2,3, A Table est conçu pour cuisiner vite et bien au quotidien, toutes les recettes sont prévues pour être à table en moins de 30 minutes top chrono en semaine.

Les recettes du week-end sont, quant à elles, l'occasion de se faire plaisir en prenant un peu plus de temps pour cuisiner.

Si vous y goûtez, vous ne pourrez plus vous en passer !

Sans doute parce que Jo l'a construit à l'image du site Internet qu'elle aurait aimé trouver et utiliser pour l'aider dans sa vie de femme active et de maman, 1,2,3 A table répond efficacement à toutes les envies et attentes.

Pourquoi ?

- Parce que c'est moins cher et surtout bien meilleur pour la santé de manger des produits de saison.
- Parce qu'on gagne du temps : on checke les repas qu'on va faire, on imprime la liste de courses et hop, on peut faire ses courses (en live ou en ligne) aussi en 30 minutes puisque tout est prêt.
- Parce qu'on a envie de savoir ce qu'on a dans son assiette.
- Parce que les repas sont toujours variés, différents et équilibrés.
- Parce que cela fait découvrir plein de goûts et de saveurs différents.
- Parce que les plats sont simples mais réalisés avec ce petit plus qui donne envie aux petits, et aux grands, de manger des légumes.
- Parce que les recettes ne sont pas compliquées. Elles sont faciles et surtout rapides à faire pour passer à table en moins de 30 minutes.
- Parce que la liste de courses est toute prête et rangée rayon par rayon.

Et Jo, me direz-vous ?

Elle a quitté son poste de responsable marketing pour se consacrer à 1,2,3, A Table et court désormais entre ses fiches recettes, ses fourneaux, sa souris, les développeurs, et ses enfants !

Oui, malgré le soutien de sa « bande de copines » (dont deux cuisinières et une diététicienne) qui l'aide à élaborer les menus, de son cher et tendre mari qui enfile le tablier pour tester les recettes (*"S'il réussit, c'est gagné : la recette est claire et tout le monde peut y arriver !"*) et de ses enfants qui goûtent et notent, Jocelyne est toujours une femme très active et une maman débordée... mais au moins elle sait quoi répondre quand on lui demande « On mange quoi ce soir ? » ;-)

1,2,3 A Table

Site web : www.123atable.fr

Contact presse

Jocelyne Affaticati

Mail : contact@123atable.fr

Tel : 06 03 01 79 79