



LISTE DE COURSES

Patatas bravas et merguez de bœuf

Huile d'olive | poivre et sel

Églefins et poireaux cuits à l'étuvée

Huile d'olive | miel | moutarde | beurre | poivre et sel

Dahl à l'indienne aux patates douces et au lait de coco

Bouillon de légumes | huile de tournesol | huile d'olive vierge extra | huile d'olive | poivre et sel

Nouilles au maquereau et aux pois mange-tout

Huile de tournesol | vinaigre de vin blanc | poivre et sel

Lasagnes d'aubergines et d'épinards

Bouillon de légumes | huile d'olive | beurre | farine | poivre et sel

Soupe de courge | carottes et cacahuètes

Cube de bouillon de légumes | huile d'olive | poivre et sel

Tofu mariné au miel et à la sauce soja

Huile d'olive | miel | huile de tournesol | poivre et sel

Mijoté de poulet aux lardons

Bouillon de volaille | beurre | vinaigre balsamique noir | cassonade | moutarde | poivre et sel

🕒 Filet de poulet | haricots et pommes de terre

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

🕒 Linguine au brocoli et au fromage de chèvre

Bouillon de légumes | huile d'olive | poivre et sel

🕒 Ramen au cabillaud

Bouillon de légumes | huile de tournesol | poivre et sel

★ Crevettes à la grecque et souvlaki de légumes

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

★ Tagliatelle au ragù de canard confit

Vinaigre balsamique noir | sucre | bouillon de volaille | beurre | huile d'olive vierge extra | vinaigre de vin blanc | poivre et sel

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Oeufs brouillés à la tomate

Huile d'olive | poivre et sel

Yaourt grec au fruit de la passion

-

Biscottes multicéréales à la ricotta

Poivre et sel