



LISTE DE COURSES

Fettuccine à la crème, crevettes et romarin

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

Steak haché aux champignons

Huile d'olive | huile d'olive vierge extra | vinaigre de vin blanc | miel | moutarde | beurre | poivre et sel

Risotto d'orzo aux champignon

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

Filet de maquereau frais, grenailles à l'ail et au persil

Beurre | vinaigre de vin blanc | bouillon de légumes | huile d'olive | poivre et sel

Soupe tomate-poivron-abricot à l'estragon

Huile d'olive | cube de bouillon de légumes | poivre et sel

Riz jaune et curry d'épinards à la noix de coco

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

Salade aux poires, au danablu et aux noix

Huile d'olive | vinaigre de vin blanc | beurre | vinaigre balsamique noir | huile d'olive vierge extra | poivre et sel

Pad thaï : cuisse de poulet, nouilles et œufs brouillés

Huile de tournesol | sambal | cassonade brune | huile d'olive | poivre et sel

🌀 Farfalle crémeuses au hachis de poulet épicé

Huile d'olive | poivre et sel

🌀 Salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta

Cube de bouillon de légumes | huile d'olive vierge extra | vinaigre balsamique blanc | miel | poivre et sel

🌀 Rigatoni aux brocolis et aux lardons

Poivre et sel

★ Filet mignon de porc aux orecchiette

Huile d'olive | moutarde | miel | beurre | vinaigre balsamique noir | cube de bouillon de légumes | poivre et sel

DESSERTS:

Tartelette au kiwi

Sucre

BREAKFAST BOX:

Petit pain au levain à l'omelette

Beurre | poivre et sel

Gaufres d'épeautre et fromage au cumin

Poivre et sel

Mélange de yaourt

-