



## LISTE DE COURSES

### **Gyros de poulet façon kebab**

Huile d'olive | babeurre | poivre et sel

### **Risotto d'hiver aux topinambours**

Bouillon de légumes | beurre | vinaigre balsamique | blanc | poivre et sel

### **Salade scandinave à la dorade**

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

### **Tofu mariné**

Huile de tournesol | miel | poivre et sel

### **Orzo à la grecque au poulet et à la feta**

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

### **Églectin, oignons doux et sauce au beurre**

Bouillon de légumes | beurre | poivre et sel

### **Pasta pesto**

Huile d'olive | huile d'olive vierge extra | vinaigre balsamique noir | poivre et sel

### **Soupe de nouilles orientale**

Bouillon de légumes | huile de tournesol | poivre et sel

### **🌀 Tacos mexicains rapides**

Huile de tournesol | vinaigre balsamique noir | poivre et sel

### **🌀 Pizza sur naan à la mozzarella de bufflonne**

Huile d'olive | vinaigre balsamique blanc | huile d'olive vierge extra | poivre et sel

### **🌀 Salade de couscous perlé et steak haché**

Bouillon de légumes | huile d'olive | huile d'olive vierge extra | vinaigre balsamique noir | beurre | poivre et sel

### **★ Spaghetti alla Carbonara au filet de porc**

Huile d'olive | huile d'olive vierge extra | vinaigre balsamique noir | miel | poivre et sel

### **★ Confit de canard et risotto aux shiitakés**

Bouillon de champignons | beurre | huile d'olive | vinaigre balsamique blanc | poivre et sel

## **DESSERTS:**

### **Yaourt Grec au miel**

Beurre

## **BOX PETIT-DÉJEUNER:**

### **Croissant et oeuf dur**

Beurre | poivre et sel

### **Banane-Mangue-Ananas Bowl**

-

### **Bol de flocon d'avoine et chocolat**

-