



## LISTE DE COURSES

### **Filet de saumon poêlé et mayonnaise à l'aneth**

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

### **Spaghetti au jambon serrano et au poivron jaune**

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

### **Soupe de patate douce à la péruvienne**

Huile d'olive | bouillon de légumes | vinaigre balsamique noir | poivre et sel

### **Orzo aux crevettes à l'ail et aux tomates cerises**

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

### **Purée de panais et de patates douces**

Huile d'olive | moutarde | poivre et sel

### **Risotto d'orzo aux champignons**

Beurre | bouillon de légumes | poivre et sel

### **Sauté indonésien et oeuf au curry**

Miel | vinaigre balsamique | huile de tournesol | sauce soja sucrée | poivre et sel

### **Aubergine rôtie et pilons de poulet**

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

### **🕒 Lahmacun à l'agneau haché**

Huile d'olive vierge extra | sambal | huile de tournesol | poivre et sel

### **🕒 Pitas aux falafels et lebné**

Moutarde | miel | vinaigre de vin blanc | huile d'olive vierge extra | huile d'olive | poivre et sel

### **🕒 Shawarma de poulet**

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

### **★ Pollo tonnato**

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

### **★ Steak frites et mayonnaise à l'estragon**

Vinaigre de vin rouge | huile d'olive | huile d'olive vierge extra | moutarde | poivre et sel

## **BOX PETIT-DÉJEUNER:**

### **Croissant et oeuf dur**

Beurre | poivre et sel

### **Smoothie à l'ananas et aux épinards**

-

### **Biscottes multicéréales**

-