



LISTE DE COURSES

Conchiglie au pesto et au thon

Huile d'olive extra vierge | poivre et sel

Plat grec végétarien à la feta et aux tomates à l'ail

Huile d'olive | vinaigre balsamique noir | cassonade | poivre et sel

Soupe onctueuse aux crevettes et au lait de coco

Cube de bouillon de légumes | beurre non salé | Huile d'olive | vinaigre de vin blanc | poivre et sel

Burger végétarien et quartiers de patate douce

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

Spaghetti à la méditerranéenne aux légumes rôtis

Huile d'olive | huile d'olive extra vierge | poivre et sel

Riz à la noix de coco et légumes à l'étuvée

Vinaigre de vin blanc | beurre non salé | huile de tournesol | poivre et sel

Emincé de porc dans une marinade sucrée

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

Mijoté de légumes aigre-doux et filet de poulet

Cube de bouillon de légumes | huile d'olive | miel | beurre non salé | poivre et sel

🌱 Salade de boulgour façon taboulé

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

🌱 Petit pain à l'omelette au bleu et au portobello

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

🌱 Casarecce au poulet haché et aux épinards

Huile d'olive | poivre et sel

★ Steak au chimichurri et pommes de terre Roseval

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

★ Cuisse de canard et risotto aux shiitakés

Vinaigre balsamique blanc | bouillon de champignons | beurre | huile d'olive extra vierge | poivre et sel

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Omelette aux lardons et ciboulette

Beurre | poivre et sel

Fromage blanc aux fruits

-

Biscottes à l'avocat

Poivre et sel