



LISTE DE COURSES

Riz aux crevettes à l'espagnole

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

Dahl à l'indienne aux patates douces

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

Curry doux au poisson

Huile de tournesol | bouillon de poisson | sucre | poivre et sel

Orzo aux mini-tomates Roma rôties

Cube de bouillon de légumes | huile d'olive | vinaigre balsamique noir | beurre | poivre et sel

Soupe de patate douce à la péruvienne

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

Salade de lentilles et boulgour au fromage de chèvre

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

Conchiglie fraîches et sauce tomate

Vinaigre de vin rouge | sucre | poivre et sel

Burger au piment vert piquant et au piccalilli

Huile d'olive | huile d'olive extra-vierge | miel | moutarde | beurre | poivre et sel

🌿 Brochettes de poulet et riz à la noix de coco

Vin blanc ou vinaigre de riz | huile de tournesol | sucre | poivre et sel

🌿 Nasi goreng et œuf au plat

Sauce soja | vinaigre de vin blanc | sucre | huile de tournesol | huile d'olive | poivre et sel

🌿 Linguine au poulet haché et pesto rouge

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

★ Filet mignon de porc et sauce de champignons

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

★ Vol-au-vent au poulet et aux boulettes de viande

Cube de bouillon de poulet | Huile d'olive | huile d'olive extra vierge | farine | beurre | vinaigre de vin blanc | poivre et sel

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Ciabatta et oeufs brouillés

Beurre | poivre et sel

Yaourt bulgare

-

Gaufres d'épeautre

Poivre | sel