



LISTE DE COURSES

Soupe onctueuse aux crevettes

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

Risotto d'orzo aux champignons

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

Filet de merlu et poivrons aigres-doux à l'étuvée

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

Burger de portobello avec un œuf au plat

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

Penne sauce épinards-poireaux

Huile d'olive | poivre et sel

Salade-repas chaude aux patates douces

Huile d'olive | poivre et sel

Steak haché à l'orientale et champignons blonds

Huile de tournesol | sauce soja | poivre et sel

Pignons de poulet et compote de pomme et de poire maison

Huile d'olive | miel | beurre | poivre et sel

🌀 Wraps d'émincé de bœuf à la coréenne

Huile d'olive | beurre | vinaigre de vin blanc | sucre | poivre et sel

🌀 Farfalle et pesto aux champignons des bois

Huile d'olive | poivre et sel

🌀 Gyros à la grecque

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

★ Poulet farci aux épinards et au chèvre

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

★ Filet mignon en croûte de pistache au thym

Beurre | sucre | poivre et sel

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Muffins aux lardons et au fromage

Huile de tournesol | lait | poivre et sel

Smoothie à la banane

-

Crackers au jambon arrière

-