



LISTE DE COURSES

Couscous perlé, crevettes et courgette

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

Gratin crémeux d'épinards

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

Soupe de tomate et de poivron grillés

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

Orzo aux échalotes poêlées

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

Salade thaï au bœuf

Huile d'olive | vinaigre balsamique blanc | sucre | sauce soja | huile de tournesol | cassonade | poivre et sel

Farfalle au poulet haché et à la sauce à la crème

Huile d'olive | poivre et sel

Ragù bianco à la crème

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

Filet de cabillaud et grenailles aux fines herbes

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

🌀 Steak haché et purée de patates douces piquante

Bouillon de légumes | huile d'olive | beurre | lait | poivre et sel

🌀 Salade de pommes de terre et truite fumée

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

★ Galettes de pommes de terre et saumon fumé à chaud

Huile d'olive extra vierge | vinaigre balsamique blanc | miel | farine | huile de tournesol | poivre et sel

★ Pintade et pointes d'asperge grillées

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