



LISTE DE COURSES

Linguine crémeuses

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

Orzo à la courge, aux épinards et au grana padano

Bouillon de légumes | beurre | poivre et sel

Filet d'églefin à la tapenade de tomates

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

Pizza sur pain plat aux courgettes grillées

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

Gratin d'épinards crémeux et œuf au plat

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

Purée de patates douces et aubergine gratinée

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

Gratin à la grecque au bœuf haché et aux penne

Huile d'olive | poivre et sel

Steak haché et chicons caramélisés

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

🕒 Filet de poulet sauce crème et moutarde

Huile d'olive | beurre | bouillon de légumes | vinaigre de vin blanc | moutarde | poivre et sel

🕒 Soupe aux trois tomates et croûtons au fromage

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

🕒 Burger italien gourmand

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

★ Émincé de porc au chutney sucré

Beurre | moutarde | lait | poivre et sel

★ Perche du Nil en croûte de noix

Bouillon de légumes | huile d'olive | huile d'olive vierge extra | vinaigre balsamique noir | vinaigre balsamique blanc | beurre | poivre et sel

DESSERTS:

Pain perdu de brioche au sucre

Sucre semoule | beurre

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Croissant au fromage mi-vieux

Beurre

Smoothie à la mangue

-

Flocons d'avoine au chocolat

-