



# 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

## **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

## **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

## **Filet de poulet à la méditerranéenne et sauce aux champignons**

Huile d'olive | beurre | moutarde | lait | poivre et sel

## **Filet de merlu et poivrons aigres-doux**

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

## **🌱 Salade de boulgour façon taboulé**

Huile d'olive extra vierge | vinaigre balsamique blanc | huile d'olive | 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