



LISTE DE COURSES

Bar à la poêle et beurre à la sauge

Beurre | huile d'olive | sucre | poivre et sel

Risotto au mascarpone et à la saucisse de porc épicée

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

Riz jaune et curry aux épinards et à la noix de coco

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

Brocolis et cabillaud poêlé

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

Portobello rôti au fromage de chèvre

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

Couscous perlé à la courge et à la feta

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

Nouilles à l'asiatique, oeufs brouillés et cacahuètes

Huile de tournesol | sauce soja sucrée | poivre et sel

Wraps à l'aubergine épicée et au steak haché

Huile d'olive | poivre et sel

🕒 Spaghetti bolognese au hachis de poulet

Vinaigre balsamique noir | huile d'olive | cassonade | poivre et sel

🕒 Petit pain garni d'une omelette au bleu

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

🕒 Casarecce au pesto, thon et lardons

Poivre et sel

★ Poulet poché sauce au thon

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

BREAKFAST BOX:

Crumble chaud à la pomme

Beurre | sel

Yaourt au kiwi et au fruit de la passion

-

Crackers riches en fibres à l'avocat

Poivre et sel