



LISTE DE COURSES

Filet de cabillaud poêlé et sauce au beurre

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

Pizza sur pain plat avec de la mozzarella

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

Cabillaud poêlé à la noix de coco

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

Salade de pâtes conchiglie à la crème de basilic et feta

Vinaigre balsamique noir | poivre et sel

Lasagnes au poireau et à la courgette

Huile d'olive | vinaigre balsamique noir | beurre non salé | farine | poivre et sel

Patatas bravas et omelette au fromage de chèvre

Huile d'olive | lait | poivre et sel

Émincé de porc et couscous perlé

Huile d'olive | Vinaigre balsamique blanc | cube de bouillon de légumes | beurre non salé | poivre et sel

Salade thaïlandaise de poulet haché piquant

Huile de tournesol | sucre | vinaigre de vin blanc | cassonade | poivre et sel

🕒 Soupe façon Harira

Huile d'olive | cube de bouillon de boeuf | poivre et sel

🕒 Halloumi poêlé aux noix et au miel

Huile de tournesol | cube de bouillon de légumes | miel | beurre non salé | poivre et sel

🕒 Casarecce aux boulettes de viande

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

★ Salade César gourmet

Huile d'olive | 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

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Crumble à la pomme et au muesli

Beurre |

Smoothie banane-mangue-ananas

-

Galettes d'épeautre au beurre de cacahuète

-