



LISTE DE COURSES

Filet de saumon poêlé et mayonnaise à l'aneth

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

Spaghetti au jambon serrano et au poivron jaune

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

Soupe de patate douce à la péruvienne

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

Orzo aux crevettes à l'ail et aux tomates cerises

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

Purée de panais et de patates douces

Huile d'olive | moutarde | poivre et sel

Risotto d'orzo aux champignons

Beurre | bouillon de légumes | poivre et sel

Sauté indonésien et oeuf au curry

Miel | vinaigre balsamique | huile de tournesol | sauce soja sucrée | poivre et sel

Aubergine rôtie et pilons de poulet

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

🕒 Lahmacun à l'agneau haché

Huile d'olive vierge extra | sambal | huile de tournesol | poivre et sel

🕒 Pitas aux falafels et lebné

Moutarde | miel | vinaigre de vin blanc | huile d'olive vierge extra | huile d'olive | poivre et sel

🕒 Shawarma de poulet

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

★ Pollo tonnato

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

★ Steak frites et mayonnaise à l'estragon

Vinaigre de vin rouge | huile d'olive | huile d'olive vierge extra | moutarde | poivre et sel

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Croissant et oeuf dur

Beurre | poivre et sel

Smoothie à l'ananas et aux épinards

-

Biscottes multicéréales

-