



LISTE DE COURSES

Salade scandinave et dorade

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

Risotto d'orzo aux champignons

Cube de bouillon de légumes | beurre | poivre et sel

Soupe thaïlandaise au curry vert et aux nouilles

Huile de tournesol | cube de bouillon de légumes | poivre et sel

Boulgour complet aux légumes rôtis

Cube de bouillon de légumes | huile d'olive | huile d'olive extra-vierge | beurre | poivre et sel

Moussaka végétarienne aux lentilles corail

Cube de bouillon de légumes | huile d'olive | huile de tournesol | cassonade | vinaigre balsamique noir | poivre et sel

Chakchouka à la mozzarella

Huile d'olive | poivre et sel

Poivrons farcis au chili con carne

Vinaigre balsamique noir | beurre | poivre et sel

Soupe de tomate et de poivron au poulet effiloché

Huile d'olive | bouillon de volaille ou de légumes | sucre | huile d'olive extra-vierge | poivre et sel

🌱 Wraps à la viande hachée et aubergine épicée

Huile d'olive | poivre et sel

🌱 Tagliatelle fraîches au pesto et lamelles de courgette

Huile d'olive | poivre et sel

🌱 Nouilles et bœuf haché à l'asiatique

Huile d'olive | vinaigre balsamique noir | sucre | huile de tournesol | poivre et sel

★ Filet de poulet en croûte de noix

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

★ Filet de saumon garni de salicornes

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Croissant au fromage

Beurre

Banana split au yaourt

-

Flocons d'avoine au chocolat

Poivre | sel