



## LISTE DE COURSES

### **Mijoté de poisson au lait de coco et au citron vert**

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

### **Pizza sur pain plat avec de la mozzarella**

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

### **Burger de carotte et de courge à la mayonnaise au citron vert**

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

### **Gratin d'aubergine au fromage de chèvre**

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

### **Orzo aux épinards et aux tomates cerises**

Bouillon de légumes | beurre | poivre et sel

### **Tarte fine aux trois types tomates**

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

### **Saucisse de porc au paprika et aux amandes et patatas bravas**

Huile d'olive | poivre et sel

### **Bûches ardennaises maison**

Huile d'olive | vinaigre balsamique blanc | lait | moutarde | beurre | poivre et sel

### **🍷 Soupe de nouilles japonaise et filet de poulet**

Huile de tournesol | sauce soja | bouillon de poulet maggi | poivre noir

### **🍷 Spaghetti de courgette sauce à la crème aigre**

Huile d'olive | poivre et sel

### **🍷 Salade de couscous perlé et steak haché**

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

### **★ Filet mignon avec sa sauce au miel et à l'orange**

Beurre | vinaigre balsamique blanc | moutarde | lait | poivre et sel

### **★ Ravioli frais, crevettes grises et asperges**

Beurre | huile d'olive | huile d'olive extra vierge | vinaigre balsamique blanc | poivre et sel

## **BOX PETIT-DÉJEUNER:**

### **Crumble de pommes et Muesli**

Beurre

### **Yaourt complet et pommes**

-

### **Pain multi-céréales**

-