



LISTE DE COURSES

Filet de saumon mariné à l'orientale

Cassonade | huile d'olive | poivre et sel

Orzo | tomates Roma et gruyère

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

Salade de boulgour façon taboulé

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

Soupe de carotte et de tomate et mozzarella de Bufflonne fondante

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

Portobello gratiné au fromage de chèvre et aux noix

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

Quinoa épicé au feta du four

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

Poulet au curry et riz de brocoli

Huile d'olive | vinaigre balsamique blanc | sucre | poivre et sel

Filet mignon et purée aux carottes

Cube de bouillon de boeuf | Huile d'olive | lait | moutarde | beurre | vinaigre balsamique noir | poivre et sel

🕒 Pignons de poulet marinés et grenailles

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

🕒 Salade de couscous perlé et de lentilles à la crème de betteraves rouges

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

🕒 Pizza sur naan au bœuf haché et aux épinards

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

★ Poulet piccata | asperges vertes et pappardelle

Bouillon de légumes | vinaigre balsamique noir | cassonade | huile d'olive | beurre | poivre et sel

★ Flammekueche aux crevettes grises

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

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Croissant et oeuf dur

Beurre | poivre et sel

Flocons d'avoine au chocolat

-

Fromage blanc au kiwi et à la poire

-