



LISTE DE COURSES

Couscous perlé, crevettes et courgette

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

Gratin crémeux d'épinards

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

Burger de champignons et grenailles au fromage

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

Soupe de tomate et de poivron grillés

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

Orzo aux échalotes poêlées

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

Salade de boulgour au chou-rave et au halloumi

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

Salade thaï au bœuf

Huile d'olive | vinaigre balsamique blanc | sucre | sauce soja | huile de tournesol | cassonade | poivre et sel

Farfalle au poulet haché et à la sauce à la crème

Huile d'olive | poivre et sel

🕒 Steak haché et purée de patates douces piquante

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

🕒 Conchiglie au pesto rouge et à la feta

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

🕒 Salade de pommes de terre et truite fumée

Huile d'olive vierge extra | huile d'olive | miel | 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

★ Pintade et pointes d'asperge grillées

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

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Crêpes de banane

Beurre et sel

Fromage blanc entier aux fruits

-

Crackers au fromage de chèvre frais

Poivre et sel