



LISTE DE COURSES

Bar à la poêle et beurre à la sauge

Beurre | huile d'olive | sucre | poivre et sel

Risotto à la mozzarella de bufflonne

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

Filet d'églefin aux lentilles et lardons

Huile d'olive | poivre et sel

Purée originale à la roquette

Huile d'olive | beurre | moutarde | poivre et sel

Couscous au halloumi et aux poivrons rouges sautés

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

Soupe de courge et de pois chiches au cumin

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

Filet de porc tendre

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

Farfalle crémeuses au poulet haché épicé

Huile d'olive | poivre et sel

🕒 Pizza sur pita à la ricotta | aux épinards et aux lardons

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

🕒 Linguine aux spaghetti de courgette et à la crème d'olives

Beurre | cube de bouillon de légumes | vinaigre balsamique blanc | poivre et sel

🕒 Curry aux crevettes express

Huile de tournesol | poivre et sel

★ Filet de poulet farci à la ricotta et à la coppa di Parma

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

★ Steak frites et mayonnaise à l'estragon

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

BOX PETIT-DÉJEUNER:

Muffins aux œufs

Huile de tournesol | lait | poivre et sel

Biscottes multicéréales

-

Fromage blanc entier au kiwi

-