



## LISTE DE COURSES

### Linguine crémeuses

Huile d'olive | huile de tournesol | poivre et sel

### Orzo à la courge, aux épinards et au grana padano

Bouillon de légumes | beurre | poivre et sel

### Filet d'églefin à la tapenade de tomates

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

### Pizza sur pain plat aux courgettes grillées

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

### Gratin d'épinards crémeux et œuf au plat

Huile d'olive | beurre | poivre et sel

### Purée de patates douces et aubergine gratinée

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

### Gratin à la grecque au bœuf haché et aux penne

Huile d'olive | poivre et sel

### Steak haché et chicons caramélisés

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

### 🕒 Filet de poulet sauce crème et moutarde

Huile d'olive | beurre | bouillon de légumes | vinaigre de vin blanc | moutarde | poivre et sel

### 🕒 Soupe aux trois tomates et croûtons au fromage

Cube de bouillon de légumes | huile d'olive | huile de tournesol | miel | poivre et sel

### 🕒 Burger italien gourmand

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

### ★ Émincé de porc au chutney sucré

Beurre | moutarde | lait | poivre et sel

### ★ Perche du Nil en croûte de noix

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

## BOX PETIT-DÉJEUNER:

### Croissant au fromage mi-vieux

Beurre

### Smoothie à la mangue

-

### Flocons d'avoine au chocolat

-