

## PLATS DU JOUR DU 20 AU 24 NOVEMBRE 2023

L'unique

### **Lundi & Mardi - Assiette KFC (fake chicken) (vegan, sans gluten)**

Plat : Nuggets de pois chiches et notre fameuse mayonnaise végan, accompagnés de pommes de terre aux herbes cuites au four.

Ingrédients : pois chiches, farine sans gluten, paprika, piment, sel, poivre, ail, crackers sans gluten, huile de colza, vinaigre de cidre, moutarde, aquafaba, ciboulette, aubergines, pommes de terre, thym, betterave, choux blanc/chinois, oignons rouges et blancs.

Allergies : moutarde

A consommer dans les 2j

### **Mercredi & Jeudi - Mafe Revisité (vegan, avec/sans gluten)**

Plat : Légumes fondants baignant dans une sauce à l'arachide, accompagné de seitan sauté à l'ail, de semoule épaisse et d'une petite sauce oignons-moutarde.

Ingrédients : pâte d'arachide, seitan/tofu, carottes, choux blanc, céleri pomme, thym, oignons blanc, semoule blé/maïs, sel, poivre, huile de colza, sucre, tamari, persil, cacahouètes, moutarde, cumin, ail, laurier, sucre brun, noisette/amande.

Allergies : cacahouète, moutarde, fruit a coque

A consommer dans les 2 j

### **Vendredi – Lasagne Azura (végétarien avec gluten ou vegan sans gluten)**

Plat : Lasagne aux lentilles et la betterave recouverte par une béchamel vegan, accompagné d'une salade de saison.

Ingrédients : pâtes blé/maïs, tomates, carottes, céleris pomme, panais, oignons, cumin, feuilles de laurier, huile d'olive/colza, lentilles, choux blanc, betteraves, carottes, thym, sel, sucre, poivre, noisette, lait de soja, margarine, noix de muscade, chou-fleur/parmesan, farine sans gluten, vinaigre balsamique.

Allergies : lactose, œufs (version végé), soja, moutarde, noisettes

A consommer dans les 3j

EXTRATS - Desserts par *Chocolat Madouce'heure (SANS GLUTEN)*

*Actuellement, le chocolatier travaille pour ses commandes de fin d'année. Notre collaboration est suspendue d'ici là.*

*Nous vous invitons à prendre directement contact avec lui : 0797057113*

Tous nos mets sont cuisinés le matin-même.

L'équipe de l'Unique reste à votre écoute.

N'hésitez pas à nous transmettre vos spécifications lors de votre commande.

Bonne découverte et bon appétit !