

PLATS DU JOUR DU 12 AU 16 FEVRIER

L'unique

LUNDI & MARDI - Strogonoff Végétarien (vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Légumes soigneusement sélectionnés dans une sauce gourmande, à la fois douce et acidulée. Accompagnés de seitans fait maison, sautés à la poêle. En collaboration avec *Le Cri de la Carotte*

Ingrédients : seitan du Cri de la Carotte/tofu, riz, sésame, crème de soja, citron, sel, poivre, aubergines, céleri pomme, courgettes, courges, carottes, tomates, oignons blanc, cumin, huile d'olive/colza, vinaigre de fruits rouges, chou rouge et blanc, persil, graines de chia, vinaigre de riz/ balsamique.

Allergies : sésame, soja

A consommer dans les 2j

RECETTE PROPOSEE PAR ZOE

MERCREDI & JEUDI - Nouilles Oudon de Blavignac (Vegan ou vege & sans gluten)

Plat : Nouilles Oudon à la cacahouète, accompagnées de tofu sauté au gingembre et d'assortiment de légumes de saison.

Ingrédients : udon, tofu, miel/sucre, céréi pomme, carottes, chou frisé, pousses d'épinard, butternut, cacahouète, oignons rouges et blancs, tamari, citron, menthe, huile de colza, curcuma, coriandre.

Allergies : soja, cacahouète

A consommer dans les 2j

VENDREDI - Steak de céleri pomme et son houmous aux lentilles (vegan, sans gluten)

Plat : (Assiette ayurvédique d'hiver) De belles tranches fondante de celeri cuit au four, accompagné d'un houmous de lentilles vertes genevoises.

Ingrédients : lentilles, céleri rave, champignons de paris, noisettes, persil, betterave rouge, haricots rouges, pâte de tomate, pomme de terre, ail, échalotes, oignons rouges, tahin, citron, cumin, sucre, paprika, romarin, thym, huile d'olive et de colza, coco, lait d'amande

Allergies : noisettes, sésame

A consommer dans les 3j

EXTRATS - Desserts par Chocolat Madouce'heure

- **Mousse au chocolat**
Chocolat noir et au lait, œufs GRTA, lait bio et beurre
Allergènes : lactose, œuf
- **Flan au caramel et à la vanille**
Œufs GRTA, sucre bio, lait bio et vanille bio de Madagascar.
Allergène : lactose, œuf

Tous nos mets sont cuisinés le matin-même.

L'équipe de l'Unique reste à votre écoute et nous nous adaptons volontiers.
N'hésitez pas à nous transmettre vos spécifications lors de votre commande.

Bonne découverte et bon appétit !