

PLATS DU JOUR DU 15 AU 19 AVRIL

L'unique

LUNDI & MARDI - Couscous Solaire (vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Mélange d'épices de qualités, aux légumes de saison, accompagné d'un chutney d'oignons pomme-cannelle et de semoule fine.

Ingrédients : pois chiches, oignons, choux blanc, carottes, celeri pomme, tomates, panais, pomme de terre, rave, semoule blé /maïs, sel, cumin, ras al hanoud, cannelle, pomme, raisins sec, menthe, persil, amande, sucre, huile colza/olive, ail et pate de tomate, laurier

Allergies : amande

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, cèleri 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 - Nouilles sautées de Blavignac (vegan, sans gluten)

Plat : Nouilles sautées aux légumes cuits et crus de saison, aux saveurs de tamari, citron & gingembre.

Ingrédients : cacahuète, nouilles de riz, citron, sauce tamari, huile sésame/colza, huile colza/sésame, tofu, oignons bottes/rouges/blancs, pouces de haricots, cèleri pomme, chou blanc/chinois, carottes, coriandre, cumin, sel, ail, sucre, piment, gingembre, menthe, betterave.

Allergies : cacahuète, soja

A consommer dans les 2j

EXTRATS - Desserts par *Chocolat Madouce'heure*

- **Mousse au chocolat 7 chf**
Chocolat noir et au lait, œufs GRTA, lait bio et beurre
Allergènes : lactose, œuf
- **Flan au caramel et à la vanille 7 chf**
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 !