

PLATS DU JOUR DU 13 AU 17 MAI

L'unique

LUNDI & MARDI - Chili sin carne & sa polenta

Plat : Chili aux haricots genevois, accompagné de polenta & d'une salade d'épinards & poireaux.

Ingrédients : bramata, haricots, oignon blanc et rouge, thym, laurier, sel, huile de colza, carotte, poireaux, épinards, cumin, curcuma, poivre, huile de colza et d'olive, ail, betterave, céleri/panais/aubergine, lait de soja.

Allergie : soja.

A consommer dans les 2j

MERCREDI & JEUDI - Nouilles Oudon de Blavignac (Vegan ou vege & sans gluten) – Recette proposée par Zoé !

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 - 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

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 !