

NOS PLATS DU JOUR, MENUS DE JUILLET

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 !

L'Unique

LUNDI 8 & MARDI 9 - Yassa végétarien (Vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Seitan sautés à l'ail, *en collaboration avec Renski/tofu*, légumes de saison à la sauce citron-moutarde, accompagné de riz et d'une salade croquante.

Ingrédients : seitan de Renski/tofu, oignons, riz, chou rouge/blanc, aubergines, betteraves, carottes, raves, cumin, laurier, sel, poivre, ail, curcuma, gomazio, sucre, moutarde, thym, citron, vinaigre de fruits rouges, huile de colza/sésame.

Allergies : moutarde, sésame, soja (tofu)

A consommer dans les 2j

JEUDI 11 - Assiette Orientale (vegan et sans gluten)

Plat : Salade taboulé, falafels maison, houmous et zaalouk.

Ingrédients : pois chiches, tahin, citron, huile d'olive/colza, zataar, mélange de farine sans gluten, paprika, sel, poivre, cumin, menthe, persil, tomates, concombre, graine de sésame/courges/lin, ail, chou chinois/blanc, oignon rouge/blanc, coriandre, ras helanoud, champignons de paris, thym, aubergine.

Allergie : sésame

A consommer dans les 2j

LUNDI 15 & MARDI 16 - 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, chou blanc/chinois, oignons rouges et blancs.

Allergies : moutarde

A consommer dans les 2j

JEUDI 18 - Assiette estivale (vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Duo de houmous betterave-basilique, boulgour aux herbes, accompagnés de deux salades fraîches et croquantes, aux saveurs différentes.

Ingrédients : boulgour/sarrasin, citron, thym, tahin, pois chiche, cumin, citron, sel, poivre, carottes, graines de chia, vinaigre de fruits rouges/pomme/balsamique, tomates, roquette, betterave, huile d'olive/colza, moutarde, ail, persil, concombre, zataar, oignons bottes, menthe.

Allergies : moutarde et sésame

A consommer dans les 2j

SEMAINE DU 22 JUILLET – LUNDI, MARDI & JEUDI RECETTES DECOUVERTES EN FONCTION DE L'INSPIRATION ET DE LA SAISON

FERMETURE ESTIVALE DU 26 JUILLET, REPRISE LE 19 AOÛT 2024