

PLATS DU JOUR DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE

L'Unique

LUND & MARDI - Risotto Vegan aux bolets (vegan, sans gluten)

Plat : Risotto à la crème de soja, accompagné de courges fondantes cuites au four et d'une salade de choux croquante et acidulée.

Ingrédients : Riz, bolet, oignons rouges et blancs, bouillon de légumes, courge, haricot coco, noisettes, graines de tournesol et de courges, huile de sésame, chou rouge, chou kale, endive, crème de soja, sel, poivre, moutarde, huile de colza, vinaigre balsamique, ail, graines de chia. A consommer dans les 2J

Allergies : soja, moutarde

A consommer dans les 3j

MERCREDI & JEUDI - Houmous de petit pois & légumineuses en salade (Végé avec gluten, ou vegan, sans gluten)

Plat : Houmous de petit pois, mixte de quinoa, pois chiches et avoines, poireaux cuits au four & yougourt à la menthe.

Ingrédients : petit pois, tahin, avoine, pois chiches, quinoa, oignon, huile d'olive et colza, poireau, betterave, menthe, coriandre, vinaigre de framboises, ail, cumin, sel, poivre, sucre de canne, yogourt, citron, graines chia et courges, huile de sésame.

Allergies : sésame

A consommer dans les 2j

VENDREDI - Chili sin carne & sa polent accompagné de yogourt à la menthe

Plat : Chili aux haricots genevois, accompagné de polenta & de choux kahl à la moutarde, accompagné de yogourt à la menthe

Ingrédients : bramata, haricots, oignon blanc et rouge, thym, laurier, sel, huile de colza, carotte, tomates, choux kahl, cumin, curcuma, poivre, huile de colza, ail, betterave, yogourt nature, menthe, graines de courges.

Allergie : moutarde, ail (végétarien, sans gluten. Vegan, sans le yogourt)

A consommer dans les 3j

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 !