

PLATS DU JOUR DU 28 AU 1^{er} NOVEMBRE

L'Unique

LUND & MARDI - Réchauffe cœurs (végé ou vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Boulgour au thym citronné, accompagné d'une ratatouille et de tofu haché sauté à l'ail frais.

Ingrédients : haricots, tofu haché, boulgour/sarrasin, thym, citron, sel, poivre, ail, yogourt grec, oignons, carottes, tomates, cumin, piment, origan, persil, sucre, noisettes, graines de courges, huile de colza.

Allergie : lactose (yogourt), soja.

A consommer dans les 2j

MERCREDI - Assiette Bollywood (vegan, sans gluten)

Plat : « Dahl à Nadal » aux lentilles et épices chaudes, riz jaune parfumé, accompagnés de légumes aux épices douces.

Ingrédients : riz, clou de girofle, piment, lentilles, lait de coco, paprika, curcuma, sel, poivre, pâte de tomate, chou blanc, carottes, panais/autres légumes, laurier, huile de colza, sucre, oignons blanc, coriandre, graines de chia.

Allergie : coco, coriandre

A consommer dans les 3j

JEUDI & VENDREDI - Tofu frit à la sauce yakitori (vegan, sans gluten)

Plat : (Assiette ayurvédique d'hiver) Tofu fris à la sauce yakitori, sarrasin aux oignons et son assortiment de légumes de saison aux épices douces.

Ingrédients : tofu, panure, sésame, panais, chou chinois et kale, carottes, sarrasin, betteraves jaunes, citron, graine de chia et sésame, pouces de haricots, oignons, coriandre, tamari, ail, sucre, gingembre, huile de colza, farine de riz, lait d'amande

Allergies : sésame et soja

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 !