

## PLATS DU JOUR DU 13 AU 17 JANVIER 2025

L'unique

### **LUND & 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, 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.

Allergies : amande

A consommer dans les 2j

### **MERCREDI - 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, chou rouge, chou kale, endive, crème de soja, sel, poivre, moutarde, huile de colza, vinaigre balsamique, ail, graines de chia.

Allergies : soja, moutarde

A consommer dans les 3j

### **JEUDI & VENDREDI - Steak de céleri pomme et son houmous aux lentilles (vegan, sans gluten)**

Plat : (Assiette ayurvédique d'hiver) De belles tranches fondante de celeri cuit au four, accompagné d'un houmous de lentilles vertes genevoises.

Ingrédients : lentilles, céleri rave, champignons de paris, noisettes, persil, betterave rouge, haricots rouges, ail, oignons rouges, citron, cumin, sucre, paprika, romarin, thym, tahin, huile d'olive et de colza,

Allergies : noisettes, sésame

A consommer dans les 3j

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 !