

## PLATS DU JOUR DU 17 AU 21 FEVRIER 2025

L'Unique

### **LUND & MARDI - Maffé Revisité (vegan, avec ou sans gluten)**

Plat : Légumes fondants baignant dans une sauce à l'arachide, accompagné de seitan sauté à l'ail, de semoule épaisse et d'une petite sauce oignons-moutarde.

Ingrédients : pâte d'arachide, seitan/tofu, carottes, choux blanc, cèleri pomme, pâte de tomate, oignons blanc, semoule blé/maïs, sel, poivre, huile de colza, sucre, tamari, persil, cacahouètes, moutarde, cumin, ail, sucre brun, noisette

Allergies : cacahouète, moutarde, fruit à coque

A consommer dans les 2 j

### **MERCREDI - Nouilles Oudon de Blavignac (vegan, avec ou sans gluten)**

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

### **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, sésame, panais, choux chinois et kale, carottes, sarrasin, betteraves jaunes, citron, graine de chia et sésame, pousses 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

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 !