

## PLATS DU JOUR DU 31 MARS AU 4 AVRIL 2025

L'Unique

### **LUND & MARDI - Strogonoff Végétarien (vegan, avec ou sans gluten)**

Plat : Légumes soigneusement sélectionnés dans une sauce gourmande, à la fois douce et acidulée. Accompagnés de seitan fait maison, sautés à la poêle.

Ingrédients : *seitan de Renski*/tofu, riz, crème de soja, citron, sel, poivre, cèleri pomme, carottes, pak choï, oignons blanc, cumin, huile d'olive/colza, vinaigre de fruits rouges, chou rouge et blanc, persil, graines de chia, vinaigre de riz/ balsamique.

Allergies : soja

A consommer dans les 2j

### **MERCREDI - 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, choux blanc/chinois, oignons rouges et blancs.

Allergies : moutarde

A consommer dans les 2j

### **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, 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

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 !