

PLATS DU JOUR DU 5 AU 9 MAI 2025

L'unique

LUNDI & 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.

Allergies : lactose (yogourt), soja.

A consommer dans les 2j

MERCREDI - Risotto Vegan aux bolets (vegan, sans gluten)

Plat : Risotto à la crème de soja, accompagné de cèleris pommes fondants cuits 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

JEUDI & VENDREDI- Nouilles sautées de Blavignac (vegan, sans gluten)

Plat : Nouilles sautées aux légumes cuits et crus de saison, aux saveurs de tamari, citron & gingembre.

Ingrédients : cacahuète, nouilles de riz, citron, sauce tamari, huile colza, tofu, oignons bottes/rouges/blancs, cèleri pomme, chou blanc/chinois, carottes, coriandre, cumin, sel, ail, sucre, piment, gingembre, menthe, betterave.

Allergies : soja, gingembre

A consommer dans les 2j

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 !