

PLATS DU JOUR DU 15 AU 19 SEPTEMBRE 2025

L'unique

LUNDI & MARDI – Yassa végétarien (Vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Légumes de saison à la sauce citron-moutarde avec son tofu sauté au piment, accompagné de riz et d'une salade croquante.

Ingrédients : seitan de tofu, oignons, riz, chou rouge/blanc, aubergines, betteraves, carottes, courgettes, cumin, laurier, sel, poivre, ail, curcuma, sucre, moutarde, thym, citron, vinaigre de fruits rouges, huile de colza/sésame.

Allergies : moutarde, sésame, 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 chou croquante et acidulée.

Ingrédients : Riz, bolet, oignons, bouillon de légumes, céleri pomme, chou chinois, carottes, betterave, colerave, concombre, fenouil, crème de soja, sel, poivre, moutarde, huile de colza, vinaigre balsamique, graines de chia.

Allergies : soja, moutarde

A consommer dans les 3j

JEUDI & VENDREDI – Lasagne Azzurra (végétarien avec gluten ou vegan sans gluten)

Plat : Lasagne aux lentilles et la betterave recouverte par une béchamel vegan, accompagné d'une salade.

Ingrédients : pâtes blé/maïs, tomates, carottes, céleris pomme, chou kale, oignons, cumin, feuilles de laurier, huile d'olive/colza, lentilles, betteraves, thym, sel, sucre, poivre, noisette, lait d'avoine, margarine, noix de muscade/parmesan, farine de sarrasin, vinaigre balsamique.

Allergies : lactose, œufs (version végé), moutarde, noisettes

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 !