

PLATS DU JOUR DU 22 AU 26 SEPTEMBRE 2025

L'unique

LUNDI & MARDI – Emincé de seitan Colombo et son riz sauté (vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Emincé de seitan Colombo, accompagné de son riz sauté aux légumes et haricots.

Ingrédients : Riz, haricots, carottes, oignons, ail, huile de colza, oignons bottes, seitan de *Renski* / tofu, crème soja, épices colombo, noisettes.

Allergies : blé, soja, noisettes

A consommer dans les 2 jours

MERCREDI – Assiette Orientale (vegan et sans gluten)

Plat : Salade taboulé, falafels maison, houmous et zaalouk.

Ingrédients : pois chiches, tahin, citron, huile d'olive/colza, zataar, mélange de farine sans gluten, paprika, sel, poivre, cumin, menthe, persil, tomates, concombre, graine de sésame/courges/lin, ail, choux chinois/blanc, oignon rouge/blanc, coriandre, ras helanoud, champignons de paris, thym, aubergine.

Allergie : sésame

A consommer dans les 2j

JEUDI & VENDREDI – Sorgho grillé au romarin & courge aux 5 épices (vegan, sans gluten)

Plat : » Courges aux saveurs réconfortantes, accompagné de sorgho local & d'une salade hivernale.

Ingrédients : butternut/longue de Nice, sorgho, haricots, pois chiches, épinards, oignons, choux blanc, oignons, pomme, colrave, endive, sel, poivre, romarin, huile de colza, moutarde, cumin, curcuma, cannelle, cardamome, gingembre, sucre, vinaigre de pomme, orange et graines de lin.

Allergie : gingembre

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 !