

PLATS DU JOUR DU 10 AU 14 NOVEMBRE 2025

L'unique

LUNDI & MARDI – 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 de saison.

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

Allergies : lactose, œufs (version végété), moutarde, amandes

A consommer dans les 3j

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

Plat : Risotto gourmand, accompagné de céleris pommes fondants cuits au four et d'une salade de choux croquante et acidulée.

Ingrédients : Riz, bolet, oignons, bouillon de légumes, céleri pomme, choux 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 – 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, céleri 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

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 !