

PLATS DU JOUR DU 17 AU 21 NOVEMBRE 2025

L'unique

LUNDI & MARDI – Assiette Bollywood (vegan, sans gluten)

Plat : « Dahl à Nadal » aux lentilles et épices chaudes, riz jaune parfumé, accompagnés de légumes aux épices douces.

Ingrédients : riz, piment, lentilles, lait de coco, paprika, curcuma, sel, poivre, choux blanc, carottes, céleri pomme, huile de colza, sucre, oignons blanc, coriandre, graines de chia.

Allergie : céleri, coco, coriandre

A consommer dans les 3j

MERCREDI – 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, avoine, margarine, noix de muscade/parmesan, farine de pois chiches, vinaigre balsamique.

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

A consommer dans les 3j

JEUDI & VENDREDI – Chili sin carne & sa polenta (vegan, sans gluten)

Plat : Chili aux haricots genevois, accompagné de polenta & d'une salade d'épinards & poireaux.

Ingrédients : bramata, haricots, oignon blanc et rouge, thym, laurier, sel, huile de colza, carotte, poireaux, épinards, cumin, curcuma, poivre, huile de colza et d'olive, ail, betterave, céleri pomme /aubergine.

Allergie :

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 !