

## PLATS DU JOUR DU 8 AU 12 DECEMBRE 2025

L'unique

### **LUNDI & MARDI – Nouilles Oudon de Blavignac (vegan, avec ou sans gluten)**

Plat : Nouilles Oudon à la cacahouète, accompagnées de tofu sauté au gingembre et d'assortiment de légumes de saison.

Ingrédients : udon, tofu, miel/sucre, céleri pomme, carottes, chou frisé, pousses d'épinard, butternut, cacahouète, oignons rouges et blancs, tamari, citron, menthe, huile de colza, curcuma, coriandre.

Allergies : soja, cacahouète

A consommer dans les 2j

### **MERCREDI – Lasagne Azzurra (végé 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 – 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

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 !