

PLATS DU JOUR DU 5 AU 9 JANVIER 2026

VENDREDI 9 FERME



LUNDI & MARDI – 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, pate de tomate, oignons blanc, semoule blé/maïs, sel, poivre, huile de colza, sucre, tamari, persil, cacahuètes, moutarde, cumin, ail, sucre brun, noisette

Allergies : cacahuète, moutarde, fruit à coque

A consommer dans les 2 j

MERCREDI & JEUDI – Réchauffe coeurs (végé ou vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Boulgour au thym citronné, accompagné d'une ratatouille et de tofu haché sauté à l'ail frais.

Ingrédients : haricots, tofu haché, boulgour/sarrasin, thym, citron, sel, poivre, ail, yogourt grec, oignons, carottes, tomates, cumin, piment, origan, persil, sucre, noisettes, graines de courges, huile de colza.

Allergies : lactose (yogourt), soja.

A consommer dans les 2j

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 !