

# PLATS DU JOUR DU 12 AU 16 JANVIER 2026

VENDREDI 16 FERME

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 & JEUDI – 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, céréli 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

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 !