

# PLATS DU JOUR DU 19 AU 23 JANVIER 2026



## LUNDI & MARDI – Couscous Solaire (vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Mélange d'épices de qualités, aux légumes de saison, accompagné d'un chutney d'oignons pomme-cannelle et de semoule fine.

Ingrédients : pois chiches, oignons, choux blanc, carottes, céleri pomme, tomates, panais, pomme de terre, rave, semoule blé /maïs, sel, cumin, ras al hanoud, cannelle, pomme, raisins sec, menthe, persil, amande, sucre, huile colza/olive, ail et pate de tomate, laurier

Allergies : amande

A consommer dans les 2j

## MERCREDI – Stroganoff Végétarien (vegan, avec ou sans gluten)

Plat : Légumes soigneusement sélectionnés dans une sauce gourmande, à la fois douce et acidulée. Accompagnés de seitan fait maison, sauté à la poêle.

Ingrédients : *seitan de Renski*/tofu, riz, soja, citron, sel, poivre, céleri pomme, carottes, pak choï, oignons blanc, cumin, huile d'olive/colza, vinaigre de fruits rouges, chou rouge et blanc, persil, graines de chia, vinaigre de riz/balsamique.

Allergies : soja

A consommer dans les 2j

## JEUDI & VENDREDI – 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 végé), moutarde, amandes

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 !