

PLATS DU JOUR DU 9 AU 13 FEVRIER 2026



LUNDI & MARDI – Délice Iranien (vegan, sans gluten)

Plat : Courges parfumées aux épices cuitent au four, accompagné de son tofu haché au paprika et riz parfumé.

Ingrédients : oignons rouges, butternut, riz, sel, poivre, ail, cardamone, persil, coriandre, sucre, cannelle, graine de courges, huile de colza, tofu, oignons, carottes.

Allergie : soja

A consommer dans les 3j

MERCREDI – 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

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 !