

## PLAT DU JOUR DU 4 AU 8 MAI 2026

L'unique

### **LUNDI & MARDI – Curry Madras (vegan, sans gluten)**

Plat : Curry de sélection aux légumes de saison, accompagné de riz sauvage et de tofu croustillant.

Ingrédients : tofu, curry (mix d'épices), citron, huile de colza et de sésame, sésames noir, choux blanc et frisé, chou-fleur et brocoli, rave, carottes, lait de coco, cumin, ail, coriandre, persil, oignons bottes, blancs, rouges, pouces de haricots, riz sauvage.

Allergies : sésame, soja, coco

A consommer dans les 2j

### **1- MERCREDI & JEUDI – 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

### **VENDREDI - 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, celeri 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

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 !