

COMPOSITIONS CHAUDES

LUNDI: TRIDA CONSTANTINE

Votre énergie : boulghour, pois chiche

Vitalité : poivron, rouge, aubergine, patate douce

La sauce : tomate, ras el hanout, cumin, coriandre

MARDI: WOK MING

Votre énergie : riz 3 couleurs, lentille verte

Vitalité : aubergine, pak choi, champignon, noix de cajou

La sauce : lait de coco, miel, citron, gingembre

MERCREDI: BABA GANOUSH

Votre énergie : kasha, pois chiche

Vitalité : aubergine, carotte, céleri

La sauce : tomate, citron confit, zaathar

JEUDI: SURKRUT A LA GENIEVRE

Votre énergie : pomme de terre, pois cassé

Vitalité : choucroute, carotte, céleri branche

La sauce : lait d'avoine, genievre, moutarde

VENDREDI: CURRY THAI

Votre énergie : riz, lentille corail

Vitalité : brocoli, champignon, aubergine

La sauce : gingembre, soja, vinaigre de riz, miel, citron vert, cacahuète

DELICES D'HIVER

Du 30 au 03

Février



ENTREE

BALADE A ATHENES

Kasha, aubergine, chou kale, pois chiche, olive

Sauce huile d'olive, féta menthe

SOUVENIR MY THO

Riz, carotte, pak choi, aubergine, noix de cajou,

lentille verte

Sauce huile de sésame, tamari, miel, gingembre

SOUPE

Butternut, châtaigne, noix

Pak choi, pomme de terre



DELICES D'HIVER

du 30 au 03
Février

DESSERTS

LUNDI : Crémeux lait d'or

MARDI : Bowl cake, banane, pépite choco

MERCREDI : Mousse chocolat, orange

JEUDI : Moelleux, butternut, noix miel

VENDREDI : Fondant poire, raisin sec

BOISSONS

LUNDI : EAU FRUITÉE

Aux agrumes

MARDI : JUS DETOX

Orange, ananas

MERCREDI : CITRONNADE

Citron

JEUDI : INFUSION FROIDE

Thé noir

VENDREDI : EAU FRUITEE

Aux agrumes

