

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: COMME UN MAFE

Votre énergie : Riz, pois cassé

Vitalité : patate douce, brocoli, aubergine, cacahuète

La sauce : tomate, lait d'avoine, curry, gingembre

JEUDI: BABA GANOUSH

Votre énergie: kasha, pois chiche

Vitalité : carotte, aubergine, céleri

La sauce : tomate, citron confit, zaathar

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 13 au 17
Mars



ENTREE TOUS LES JOURS

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

Lundi, mardi, mercredi

Butternut, châtaigne, noix

Jeudi, vendredi

Pak choi, carotte, brocoli



DELICES D'HIVER

DESSERTS

LUNDI : Crémeux lait d'or

MARDI : Bowl cake, banane, pépite choco

MERCREDI : Marbré chocolat, orange, noisette

JEUDI : Mousse, chocolat, fleur d'oranger

VENDREDI : Moelleux potimarron, noix, miel

BOISSONS

LUNDI : EAU FRUITÉE

Aux agrumes

MARDI : JUS DETOX

Orange, ananas

MERCREDI : CITRONNADE

Citron

JEUDI : INFUSION FROIDE

Thé noir

VENDREDI : EAU FRUITEE

Aux agrumes

