

carte novaa 2023 /2024

preparations froides

Avocado taost (vegan)

avocat,épices mexicain,jus de citron,pain viking

homous/bettrave taost (vegan)

pois chiche,tahini,menthe fraiche,jus de citron,pain viking

burrata,pousse d'epinard et noix (gluten free)

vinaigrette à la melasse de dattes

salade de chou kale/granola salé

épautre,sarrasin,graine de tournesol et courge,vinaigrette miel citron,oignon rouge,pois chiche roti

salade de carottes et vinaigrette sésame (vegan/gluten free)

carottes,fevettes,raisins sec,persil frisé,noisettes torréfiées

salade thaï & sa sauce cacahuète (vegan/gluten free)

vermicelle de riz,carottes rapée,brocolis,concombre & romaine

salade de quinoa sauce tahini (vegan/gluten free)

lentilles corail,abricot moelleux & carottes rapée

preparations chaudes

curry rouge (vegan/gluten free)

pomme de terre, pois chiche, poivron rouge, oignon rouge

lasagne ricotta épinard

épinard, ricotta, bechamel, cerneaux de noix, gratiné au parmesan

chorba frik (vegan)

blé concassé, carottes, oignon, ail, céleri branche, cardamome, curcuma, cannelle

nasi goreng (vegan)

poivron rouge, oignon, cebette, carotte, omelette, gingembre, sauce soja, piment niora, riz basmati

dhal de lentilles (vegan/gluten free)

épinard, ail, gingembre, oignon, cumin, coriandre, piment niora, lait de coco, coriandre fraîche

potimarron roti (vegan/gluten free)

potimarron, zaatar libanais

gyosa vapeur sauce sweet chili

raviole de blé vapeur aux légumes du moment

Dessert

sneacky dattes (vegan/gluten free)

dattes medjoul fourée au beurre de cacahuette, panée de cacahuette enrobé de chocolat noir

bounty (gluten free)

lait concentré, coco rapée, chocolat noir

cake citron au graine de pavot

meme ingredient que carte precedente

carotte cake

meme ingredient que carte precedente

Fromage blanc au soja et noix de coco **avec son muesli**

(vegan)