

	<i>Livraison du Mardi 14 Octobre 2025</i>	<i>Livraison du Vendredi 17 Octobre 2025</i>
<b>Entrées</b>	Cake au saumon et au chèvre 🌾 🍷	Oeufs mimosa aux herbes fraîches 🍷 🍷
	Salade Coleslaw aux choux et carottes 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷	Salade soja carottes râpées à la chinoise 🍷 🍷 🍷
	Guacamole maison et tacos	Assiette de charcuterie
<b>Plats</b>	Brochettes poulet & échalotes confites, Harmonie de verdure et pommes de terre	Brioche au thon 🌾 🍷 🍷 🍷
	Œuf en meurette aux lentilles 🌾 🍷	Cassolette de boudin blanc / pommes et riz 🍷
	Gratin de pommes de terre au munster, lardons et au cumin 🌾 🍷	Porc effiloché "pulled pork" et ses crudités façon burger 🍷 🍷 🍷
<b>Desserts</b>	Panna cotta nappage des îles 🍷	Mini-Chausson aux pommes 🌾
	Compote de pommes	Cannelé de Bordeaux maison 🌾 🍷 🍷
	Brownies au chocolat blanc 🌾 🍷	Tarte à la rhubarbe 🌾 🍷 🍷
<b>Produits laitiers</b>	Yaourt nature traditionnel 🍷	Douceur laitière fruitée 🍷
	Pont l'Evêque du Calvados 🍷	Gouda néerlandais 🍷
	Rocamadour du Lot 🍷	Mimolette vieille 🍷
<b>Potages</b>	Soupe de légumes au curry 🍷 🍷	Velouté de courgettes et brocolis relevé à l'ail 🍷
	Velouté de butternut au lait de coco 🍷	Soupe poulet coco et feuilles de combava 🌾 🍷 🍷 🍷 🍷
	Soupe de concombre au chèvre 🍷	Velouté de potimarron au lait des îles 🍷

### Allergènes

- 🌾 Gluten
- 🍷 Lait
- 🍷 Sésame
- 🍷 Céleri
- 🍷 Noisettes
- 🍷 Cacahuètes
- 🍷 Crustacés
- 🍷 Soja
- 🍷 Oeufs
- 🍷 Fruits de mer
- 🍷 Poissons
- 🍷 Lupins
- 🍷 Moutarde
- 🍷 Sulfites



Recevez le menu chaque semaine en envoyant MENU sur WhatsApp au 07.43.28.29.24



Du pain, une boisson, un pack d'eau ? Nous pouvons vous livrer !



Une demande spéciale, parlons-en !

Plat (portion réduite) :	12,90 €
Plat :	15,90 €
Entrée + Plat ou Plat + Dessert :	19,90 €
Potage ou Entrée ou Dessert :	4,90 €
Produit laitier :	2,50 €
Livraisons chaque Mardi et Vendredi :	6,50 €

(3€ si plus de 3 clients dans votre résidence ou votre rue)