

MENU

03 FÉVRIER 2026 AU 30 MARS 2026

L'ART DE MANGER EN HAUTE FRÉQUENCE

LUNCH #1

BOL D'ANCRAGE TERRE & LUMIÈRE

QUINOA, TOFU SAUTÉ, LÉGUMES RACINES RÔTIS (PATATE DOUCE, BETTERAVE, CAROTTE), POIS CHICHES AU CUMIN. SERVI AVEC SAUCE TAHINI-CITRON-ÉRABLE ET PARSEMÉ DE GRAINES DE SÉSAME NOIR ET D'HERBES FRAÎCHES.

LUNCH #2

BOL MÉDITERRANÉEN EXPANSIF

ORZO, OLIVES NOIRES, TOMATES CONFITES, LENTILLES BRUNES, CONCOMBRE, POULET GRILLÉ. SERVI AVEC VINAIGRETTE HUILE D'OLIVE-VINAIGRE BALSAMIQUE-MIEL PARSEMÉ DE GRAINES DE SÉSAME BLANC GRILLÉ ET D'HERBES FRAÎCHES

SOUPER #1

SOUPE-REPAS CORAIL & DOUCEUR

LENTILLES CORAIL, CAROTTES EN DÉS, PATATES DOUCES EN DÉS, LAIT DE COCO, BOUILLON DE LÉGUMES AVEC UNE TOUCHE DE CURRY
SERVIE AVEC HERBES FRAÎCHES

SOUPER #2

POULET AU PESTO CITRONNÉ

RIZ BASMATI, POULET AU PESTO CITRONNÉ, POIVRONS ROUGES GRILLÉS, POMMES DE TERRE EN DÉS GRILLÉES
SERVI AVEC HERBES FRAÎCHES

PETIT DÉJEUNER

OEUFS À TON GOÛT, BAGEL (OPTION SANS GLUTEN), FRUITS FRAIS DU MOMENT ET PETITES DOUCEURS MAISONS : CONFITURE DE FRAISES, COMPOTE DE POMMES, OU BEURRE D'ÉRABLE

ANKHORA