Amandine
cuisine vivante

EXEMPLE DE MENU DE RETRAITE

🎃 AUTOMNE

5 jours · cuisine végétale, options viande et poisson sur demande

Jour 1 · Arrivée

COLLATION D'ARRIVÉE

- Eau aromatisée et tisanes
- Energy balls ayurvédiques
- Fruits frais, oléagineux et chocolat

DÎNER

- Soupe de courge, gingembre et miso, graines de courge grillées
- Boulettes aux champignons, sauce tomate
- Pommes de terre rôties au four
- Salade composée et vinaigrette
- Compote de pommes et granola maison

Jour 2

BRUNCH

- Salade de pois chiches au curry, brocoli et carottes
- Frittata aux petits pois, tomates séchées et herbes
- Salade composée

GOÛTER

- Banana bread sans gluten

DÎNER

- Salade Green Goddess
- Tofu com broa (gratin au pain de maïs portugais) et patates douces · *option poisson*
- Courgettes grillées
- Salade composée
- Perles de tapioca au coco

Jour 3

BRUNCH

- Salade de carottes à la marocaine
- Betteraves rôties, sauce magique
- Œufs mollets aux épices
- Guacamole

GOÛTER

- Gâteau renversé à l'orange sans gluten

DÎNER

- Ceviche de champignons au curry et aux graines
- Chili sin carne et riz basmati
- Salade composée
- Crème chocolat-patate douce et caramel

Jour 4

PETIT-DÉJEUNER

- Buffet du petit-déjeuner : granola, yaourt, laits, fruits et oléagineux

DÉJEUNER À EMPORTER

- Salade de quinoa, féta et amandes grillées
- Cake courgette, brebis et menthe
- Houmous, pain et crackers
- Fromage, olives et fruits
- Muffins au chocolat sans gluten

DÎNER

- Salade de carottes cuites, coriandre, ail et citron
- Tajine de légumes et couscous · *option poulet*
- Salade composée
- Crumble de fruits de saison

Jour 5 · Départ

PETIT-DÉJEUNER AVANT LE DÉPART

- Buffet du petit-déjeuner : granola, yaourt, laits, fruits et oléagineux

CHAQUE BRUNCH COMPREND

Café et tisanes · Granola et porridge · Fruits frais, fruits secs et oléagineux · Yaourt végétal et yaourt grec · Lait végétal et lait de vache · Œufs · Concombre et tomates cerises avec un dip · Pain, fromage, confiture, miel, beurre et purée d'oléagineux

Café, thé et fruits dès le matin, brunch en fin de matinée.

Chaque menu est pensé pour votre groupe, votre programme et ce qui est frais au marché. Options véganes, sans gluten et allergies à chaque repas.

amandinevidal.com · amandinecuisinevivante@gmail.com · WhatsApp +33 6 34 48 28 21