Amandine
cuisine vivante

EXEMPLE DE MENU DE RETRAITE

PRINTEMPS

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 nouilles d'inspiration asiatique
- Frittata courgettes, petits pois et féta
- Pommes de terre nouvelles
- Salade composée et vinaigrette
- Crème au matcha

Jour 2

BRUNCH
- Salade Green Goddess
- Salade de pois chiches au curry et brocoli
- Œufs mollets aux épices

GOÛTER
- Banana bread sans gluten au beurre de cacahuètes

DÎNER
- Salade d'agrumes aux oranges et pistaches
- Galettes de légumes à rouler · *option poisson*
- Salade composée
- Tapioca au lait de coco

Jour 3

BRUNCH
- Dip de betterave aux deux tofus
- Pain sans gluten aux graines
- Guacamole

GOÛTER
- Cookies à l'avoine

DÎNER
- Soupe champignons, miso et tempeh
- Pois chiches à l'espagnole, féta fouettée et riz
- Salade composée
- Crème au chocolat vegan et protéinée

Jour 4

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

DÉJEUNER À EMPORTER
- Salade de quinoa aux herbes fraîches
- Cake vegan à la courgette
- Houmous, pain et crackers
- Fromage, olives et fruits
- Moelleux au chocolat sans gluten

DÎNER
- Betteraves rôties, sauce magique
- Chou-fleur façon butter chicken et riz basmati · *option poulet*
- Salade composée
- Gâteau aux noix sans gluten

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