Amandine
cuisine vivante

EXEMPLE DE MENU DE RETRAITE

☀ ÉTÉ

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

- Salade Green Goddess
- Pois chiches à l'espagnole, féta fouettée
- Pommes de terre rôties au four
- Salade composée et vinaigrette
- Tapioca au lait de coco

Jour 2

BRUNCH

- Betteraves, framboises et chèvre frais
- Frittata courgettes, petits pois et féta
- Salade composée

GOÛTER

- Banana bread sans gluten au beurre de cacahuètes

DÎNER

- Galettes de légumes à rouler
- Salade de pois chiches au curry et brocoli · *option poisson*
- Courgettes grillées
- Crème au matcha

Jour 3

BRUNCH

- Dip de betterave aux deux tofus
- Guacamole
- Œufs mollets aux épices
- Pain sans gluten aux graines

GOÛTER

- Cookies à l'avoine

DÎNER

- Soupe de nouilles d'inspiration asiatique
- Chou-fleur façon butter chicken et riz basmati · *option poulet*
- Salade composée
- Crème au chocolat, sésame et poivre

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
- Kitchari aux légumes d'été · *option poulet*
- Salade composée
- Crème au chocolat vegan et protéinée

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