Amandine
cuisine vivante

EXEMPLE DE MENU DE RETRAITE

❄ HIVER

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 légumes racines
- Bourguignon végétal et polenta crémeuse
- Salade composée et vinaigrette
- Pain d'épices à IG bas

Jour 2

BRUNCH

- Salade de kale aux patates douces épicées
- Purple salad
- Œufs mollets aux épices

GOÛTER

- Gâteau aux noix sans gluten

DÎNER

- Soupe kwati aux cinq haricots
- Chou-fleur façon butter chicken et riz basmati · *option poulet*
- Salade composée
- Crème au chocolat, sésame et poivre

Jour 3

BRUNCH

- Betteraves rôties, sauce magique
- Dip de betterave aux deux tofus
- Pain sans gluten aux graines, tartinade féta, noix et miel

GOÛTER

- Gâteau aux épices

DÎNER

- Soupe champignons, miso et tempeh
- Butternut rôtie, chèvre frais et crumble croustillant · *option poisson*
- Salade composée
- Crème au matcha

Jour 4

PETIT-DÉJEUNER

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

DÉJEUNER À EMPORTER

- Salade de pois chiches au curry et brocoli
- Galettes de légumes à rouler
- Houmous, pain et crackers
- Fromage, olives et fruits
- Cookies à l'avoine

DÎNER

- Crème de panais à la poire
- Kitchari aux légumes d'hiver
- Salade composée
- Moelleux au chocolat 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