USM VIROFLAY

# PLATS CUISINÉS PICARD

## EMINCÉS DE POULET, TAGLIATELLES, LÉGUMES FAÇON WOK

Ces émincés de poulet aux tagliatelles et petits légumes croquants façon wok vous invitent pour un aller simple en Asie. Les parfums de coriandre et la sauce soja au gingembre relèvent ce plat typique de note légères et parfumées. Un vrai voyage au bout de la fourchette à moins de 2% de matières grasses.

## BOULETTES DE POULET, SEMOULE CUISINÉE

À l'heure du déjeuner, offrez-vous une pause fraîcheur avec notre recette de boulettes de poulet accompagnées d'une semoule cuisinée aux légumes, le tout nappé d'une sauce rafraîchissante à la menthe et au citron. Un plat complet et délicieux prêt en 5 minutes au micro-ondes.

## TROFIE AL PESTO, PÂTES AU PESTO

Recette typique de la ligurie, les trofies, avec leur forme torsadée, se nappent délicatement de sauce pesto au basilic qui a fait la réputation de la région. Un classique dont on ne se lasse pas !

## BŒUF SAUCE MARCHAND DE VIN,ÉCRASÉ PDT LÉGUMES

C'est le moment de faire le plein de gourmandise et de vitalité ! Nous avons développé cette recette en collaboration avec une diététicienne afin qu'elle soit riche en protéines et en zinc (qui contribue au maintien d'une ossature normal) et source de fibres et de fer (qui contribue à réduire la fatigue). Tous les ingrédients sont réunis pour prendre soin de votre alimentation et de votre bien-être.

## COLIN D'ALASKA MSC À LA BORDELAISE ET RIZ LÉGUMES

Place à la tradition avec ce colin d'Alaska à la bordelaise, recouvert de sa chapelure légèrement gratinée, et déposé sur un lit de riz basmati et de petits légumes. Prêt en quelques minutes au micro-ondes, ce plat express individuel vous offre saveur et équilibre à l'heure de la pause déjeuner.

## PAËLLA

Cette paëlla nous prend par la main et les papilles pour nous emmener faire un tour en Méditerranée en 5 minutes chrono. Poulet, calmar, moules, chorizo et riz annoncent un foisonnement de saveurs exubérantes. Le quotidien semble soudain bien loin.

| | |
|---|---|
| PLAT + BOISSON | 7,00€ |
| PLAT + GAUFRE | 7,50€ |
| PLAT + BOISSON + GAUFRE | 8,50€ |

# MERCREDI MIDI