

*Une cuisine simple et tendance autour de recettes d'hier et d'aujourd'hui*

**COUSCOUS VÉGÉTARIEN AUX BOULETTES SARRASIN LENTILLE**



Un couscous original composé de boulettes au goût toasté à base de lentilles, sarrasin, légumes et blé, accompagnées de semoule aux raisins secs et de légumes colorés (carottes jaunes et oranges, courge Butternut, pois chiche) avec une sauce tomate relevée au Ras-el-Hanout.  
425kcal/300g

**RISOTTO DE POULET AU PESTO ROSSO**



Un plat gourmand composé de riz cuisiné dans une sauce à la crème, à l'emmental et au Parmeggiano Reggiano, surmonté de morceaux d'aiguillettes de poulet et d'un pesto rosso (huile d'olive, tomate, basilic, parmesan et ail)  
492 kcal/300g

**TORTELLONI RICOTTA ÉPINARD SAUCE À LA CRÈME**



Retrouvez le goût de l'Italie avec des pâtes garnies d'un savoureux mélange de ricotta et d'épinards nappées d'une sauce à la crème et au fromage (Emmental, Parmesan Reggiano) agrémentée de petits légumes (tomates, courgettes, oignons cuisinés).  
582kcal/300g

**WOK DE NOUILLE CHINOISE ET CREVETTE**



Un plat aux saveurs d'Asie composé de crevettes gourmandes et de nouilles chinoises, fèves soja, maïs baby, poivrons rouges et jaunes, champignons Shitake. Le tout cuisiné dans une sauce soja.  
261kcal/300g

**CONSEIL DE PRÉPARATION**

**Four micro-ondes** Percer le film. Réchauffer à 800W pendant 5 à 6 min. / 3 à 4 min. si décongelé  
**Four** Faire chauffer à 180°C pendant 25 min. / 15 min. si décongelé

Conservation 72h à partir du début de la décongélation