

Poké méditerranéen

BOLS & SALADES · 3 DÉCLINAISONS CULTURELLES

BASE CÉRÉALE

Couscous

ALTERNATIVE

Quinoa / boulgour

LÉGUMINEUSES

**Production
établissement**

PROTÉINE

Grillade Pizzaiolo

GARNITURES DE BASE

Légumineuses production (pois chiches, lentilles, haricots blancs)

Légumes grillés (courgette, poivron, aubergine) Olives ou câpres Tomates cerises

Grillade Pizzaiolo en surface

DÉCLINAISON ITALIENNE

Pesto basilic Tomates séchées Parmesan végétal râpé Basilic frais Pignons de pin (opt.)

DÉCLINAISON GRECQUE

Tzatziki végétal Olives kalamata Concombre en dés Feta végétale émiettée Menthe fraîche

DÉCLINAISON MOYEN-ORIENTALE

Houmous Za'atar Grenade (grains) Herbes fraîches (persil, menthe) Citron confit (opt.)

Légumineuses partagées : Le même batch de légumineuses sert pour les pokés et les salades composées — réduction des coûts opérationnels. Préparer en début de journée.