

Liste de nos ingrédients : (For English, please go to the back of this document)

Veuillez noter que nos plats sont préparés à la maison en petites quantités. Nous avons essayé d'indiquer sur chaque recette la présence d'un allergène connu. Vous trouverez ici la liste complète des ingrédients.

Cependant, nous ne pouvons garantir l'absence de tout aliment.

Soupe:	Ingrédients:
Gaspacho (Végan)	Tomates, concombre, oignon, poivron vert, ail, vinaigre de cidre, huile d'olive, sel, poivre
Rasam à la tomate et au gingembre avec des nouilles (Végan)	nouilles de riz, huile de coco, tomates, oignon, pâte de tamarin, sucre, graines de moutarde , feuilles de curry, cannelle, anis étoilé, cumin, coriandre, piment , gingembre, curcuma, sel, poivre
Soupe à la tomate (Végan)	huile d'olive, oignon, tomates, purée de tomates, céleri , bouillon de légumes, sucre, ail, sel, poivre, basilic, origan
Soupe à l'ortie / Nettle	huile d'olive, pomme de terre, oignons, orties, crème , ail, sel, poivre, bouillon de légumes (sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé) , oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire). Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde).
Soupe à l'ortie / Nettle (Végan)	huile d'olive, pomme de terre, oignons, orties, ail, sel, poivre, bouillon de légumes (sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé) , oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire). Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde)
Soupe aux champignons et aux noix (Végan)	huile d'olive, oignon, champignons, bouillon de légumes, noix , thym, sel, poivre
Soupe aux châtaignes	huile d'olive, oignon, carotte, châtaignes , bouillon de légumes, crème , ail, thym, feuille de laurier, noix de muscade, sel, poivre
Soupe aux châtaignes et aux champignons (Végan)	huile d'olive, châtaignes , champignons, oignon, ail, bouillon de légumes (sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé) , oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire). Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde) , feuilles de laurier, thym, sel, poivre
Soupe aux poireaux et aux pommes de terre	huile d'olive, pomme de terre, poireaux, crème , bouillon de légumes (sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé) , oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire)., Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde) ail, thym, sel, poivre
Soupe crémeuse à la tomate	huile d'olive, oignon, tomates, purée de tomates, crème , céleri , ail, sucre, sel, poivre, basilic, origan bouillon de légumes (sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé) , oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire) Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde)
Soupe de carottes rôties au cumin (Végan)	huile d'olive, carotte, oignon, ail, bouillon de légumes (sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé) , oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire) Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde) , graines de cumin, thym, coriandre, piment, sel, poivre
Soupe de carottes rôties au gingembre	huile d'olive, carottes, ail, gingembre frais, bouillon de légumes (sel, féculé, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé) , oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire) Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde) , coriandre, quatre-épices, lait, sel, poivre

Soupe au concombre (froide)	Concombre, feta , menthe, citron, ail, vinaigre de cidre, ciboulettes, huile d'olive, sel, poivre
Soupe de pastèque (froide)	Pastèque, concombre, oignon, menthe, huile d'olive, sel, poivre
Soupe marocaine aux pois chiches et aux tomates (Végan)	Pois chiches, riz, tomates, concentré de tomates, lentilles corail, huile d'olive, oignon, céleri , carotte, bouillon de légumes (sel, fécule, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé)), oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire) Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde), ail, curcuma, cumin, gingembre, cannelle, piment de Cayenne , coriandre, citron

Salade	Ingrédients
Houmous maison accompagné d'un assortiment de crudités	Pois chiches, tahini (graines de sésame) , ail, jus de citron, huile d'olive, sel, cumin, assortiment de légumes crus.
Salade de courgettes et de carottes avec vinaigrette	Courgette, carotte, persil, (parfois poivron rouge), graines de tournesol grillées, moutarde , vinaigre de fleurs de sureau, huile de tournesol, sirop d'agave, sel, poivre
Salade de carottes et pommes	Pomme, carottes, noix (ou noix de pécan) , œuf , huile de tournesol, vinaigre de cidre, moutarde , ail, estragon, sel, poivre
Coleslaw de chou rouge / Red cabbage coleslaw	Chou rouge, carotte, oignon rouge, parmesan , graines de tournesol grillées, huile de tournesol, vinaigre de fleurs de sureau, moutarde , sirop d'Algarve, sel, poivre

Plat	Ingrédients
Aubergine rôtie et lentilles / Roasted aubergine and lentils	Aubergine, lentilles vertes, tomates, concentré de tomate, oignon, ail, huile d'olive, vinaigre balsamique, crème fraîche, parmesan , citron, cumin, paprika fumé (piquant), cannelle, persil, origan, sel et poivre
Endives braisées à la sauce béchamel	Endives, pomme de terres, œufs, lait, beurre, farine de blé , bouillon de légumes (sel, fécule, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé)), oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire) Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde), citron, sel, poivre
Pois chiches crémeux aux tomates	Riz basmati, pois chiches, tomates séchées, tomates, concentré de tomate, épinards, oignon, huile d'olive, crème, parmesan , ail, piment , bouillon de légumes (sel, fécule, sucre, huile de palme, arômes, extrait végétal aminé (blé)), oignon, extrait de levure, ail, clou de girofle, colorant (caramel ordinaire) Peut contenir: œufs, lait, céleri, moutarde), sel, poivre
Quiche aux courgettes, petits pois, sauge et feta	Pâte (Farine (blé, blé fermenté)), eau, huiles végétales (palme, colza), sel, levure désactivée). Peut contenir: lait, soja, moutarde), courgette, petits pois, huile d'olive, fromage feta, œufs, lait , sauge, ail, sel, poivre.
Quiche aux poireaux et à la mimolette	Pâte (farine (blé, blé fermenté)), eau, huiles végétales (palme, colza), sel, levure désactivée). Peut contenir : lait, soja, moutarde), poireaux, beurre, huile d'olive, œufs, lait, mimolette , sel, poivre.

Tarte aux légumes d'été et à la feta	Pâte (farine (blé, blé fermenté) , eau, huiles végétales (palme, colza), sel, levure désactivée). Peut contenir : lait, soja, moutarde), aubergine, tomates, oignons, olives noires, ail, fromage frais, feta , origan, sel, poivre.
Tarte aux légumes d'été rôtis	Pâte (farine (blé, blé fermenté) , eau, huiles végétales (palme, colza), sel, levure désactivée). Peut contenir : lait, soja, moutarde), aubergine, tomate, mélange de poivrons, oignon, ail, parmesan , sel, poivre, origan frais.
Tarte aux légumes d'été rôtis (Végan)	Pâte (farine (blé, blé fermenté) , eau, huiles végétales (palme, colza), sel, levure désactivée). Peut contenir : lait, soja, moutarde), aubergine, tomate, mélange de poivrons, oignon, ail, sel, poivre, origan frais.

Dessert	Ingrédients
Cheesecake au citron	Biscuits spéculoos (farine de blé , sucre, huiles végétales (palme, colza), sirop de sucre candi, carbonate de sodium, sel, cannelle), beurre, fromage frais, crème fraîche , sucre, œufs , citron, fécule de maïs
'Cheesecake' au chocolat noir avec nappage au caramel salé	Biscuits spéculoos (farine de blé , sucre, huiles de palme et de colza, sirop de sucre, bicarbonate de soude, sel, cannelle), beurre, crème fraîche, lait , chocolat noir, cassonade, œufs , sirop de glucose, sel
Cheesecake à la vanille et aux fraises	Biscuits spéculoos (farine de blé , sucre, huiles de palme et de colza, sirop de sucre, bicarbonate de soude, sel, cannelle), beurre, fromage frais, crème fraîche , sucre, œufs , fraises, fraises aux bois, vanille
Crumble aux pommes et aux mûres / Apple and Blackberry Crumble	Pommes, mûres, sucre, farine de blé , flocons d'avoine, beurre , gingembre
Crumble aux pommes et aux raisins secs	Pommes, Raisins secs, flocons d'avoine, beurre, farine de blé , gingembre
Crumble à la rhubarbe	Rhubarbe, sucre, (qqf fois angélique), flocons d'avoine, beurre, farine de blé , gingembre
Gâteau au citron et à l'ortie	Farine de blé , sucre, beurre, œufs , feuilles d'ortie, citron, vanille, levure chimique, sel

Epicerie	Ingrédients
Crème Anglaise	Œuf, lait , sucre, fécule de maïs, vanille, sel
Mayonnaise à l'ail et à l'estragon	Œuf , huile de tournesol, vinaigre de cidre, moutarde , ail, estragon, sel, poivre
Sauce au caramel au beurre salé	Beurre , cassonade, crème fraîche , chocolat noir, sirop de glucose, sel
Vinaigrette aux mûres	Moutarde , vinaigre de mûre, huile de tournesol, sirop de l'Algarve, sel, poivre

Boissons	Ingrédients
Cassis pétillant / Sparkling blackcurrant	Eau pétillante, cassis, sucre
Fleur de sureau pétillante / Sparkling elderflower	Eau pétillante, fleurs de sureau, sucre
Groseille pétillante / Sparkling redcurrant	Eau pétillante, groseilles, sucre
Jus de pomme pétillant / Sparkling apple juice	Eau pétillante, jus de pomme
Jus de pomme pur / Pure apple juice	Jus de pomme
Sirop de cerises jaunes / Yellow cherry syrup	Eau, cerises jaunes, sucre, vanille

List of our ingredients: (Pour la version française, veuillez-vous référer au haut de ce document.)

All our dishes are prepared at home, in small batches. We have tried to indicate the presence of any ingredients on the standard allergy list on each recipe. Here, you can find a complete list of ingredients.

However, please note, we cannot guarantee the absence of any single food item.

Soup:	Ingredients:
Gazpacho (Vegan)	Tomatoes, cucumber, onion, green pepper, garlic, cider vinegar, olive oil, salt, pepper
Rasam à la tomate et au gingembre avec des nouilles (Végan)	rice noodles, coconut oil, tomatoes, onion, tamarind paste, sugar, mustard seeds , curry leaves, cinnamon, star anise, cumin, coriander, chilli , ginger, turmeric, salt, pepper
Soupe à la tomate (Végan) / Tomato soup	olive oil, onion, tomatoes, tomato puree, celery , garlic, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavouring, based amino acid extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, colouring (plain caramel). May contain: eggs, milk, celery, mustard), sugar, salt, pepper, basil, oregano
Soupe à l'ortie / Nettle soup	olive oil, potato, onions, nettles, cream , garlic, salt, pepper, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavouring, based amino acid extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, colouring (plain caramel). May contain: eggs, milk, celery, mustard)
Soupe à l'ortie / Nettle (Végan)	olive oil, potato, onions, nettles, garlic, salt, pepper, vegetable stock
Soupe aux champignons et aux noix (Végan) / Mushroom and walnut soup	olive oil, onion, mushrooms, vegetable stock, walnuts , thyme, salt, pepper
Soupe aux châtaignes / Chestnut soup	olive oil, onion, carrot, garlic, chestnuts, vegetable stock, cream , thyme, bay leaf, nutmeg, salt, pepper
Soupe aux châtaignes et aux champignons (Végan) / chestnut and mushroom soup	olive oil, chestnuts , mushrooms, onion, garlic, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavouring, based amino acid extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, colouring (plain caramel). May contain: eggs, milk, celery, mustard), bay leaves, thyme, salt, pepper
Soupe aux poireaux et aux pommes de terre / Leek and potato soup	olive oil, potato, leeks, cream , garlic, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavouring, based amino acid extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, colouring (plain caramel). May contain: eggs, milk, celery, mustard), thyme, salt, pepper
Soupe crémeuse à la tomate / Creamy tomato soup	olive oil, onion, tomatoes, tomato puree, celery , cream , sugar, garlic, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavouring, based amino acid extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, colouring (plain caramel). May contain: eggs, milk, celery, mustard), salt, pepper, basil, oregano
Soupe de carottes rôties au cumin (Végan) / Carrot and cumin soup	olive oil, carrot, onion, garlic, vegetable stock, cumin seed, thyme, coriander, chilli , salt, pepper
Soupe de carottes rôties au gingembre / Carrot and ginger soup	olive oil, carrots, garlic, milk , fresh ginger, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavouring, based amino acid extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, colouring (plain caramel). May contain: eggs, milk, celery, mustard), coriander, allspice, salt, pepper
Soupe au concombre (froide) / Cucumber soup (cold)	Cucumber, feta , mint, lemon, garlic, cider vinegar, chives, olive oil, salt, pepper
Soupe de pastèque (froide) / Watermelon soup (cold)	Watermelon, cucumber, onion, mint, olive oil, salt, pepper
Soupe marocaine aux pois chiches et aux tomates (Végan) / Moroccan chickpea soup	chickpeas, tomatoes, tomato paste, red lentils, rice, olive oil, onion , celery , carrot, garlic, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavouring, based amino acid extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, colouring (plain caramel). May contain: eggs, milk, celery, mustard), turmeric, cumin, ginger, cinnamon, cayenne pepper , coriander,

Salade	Ingredients English
Houmous et crudités / Houmous with crudites	Chickpeas, tahini (sesame seeds) , garlic, lemon juice, olive oil, salt cumin, variety of raw vegetables
Salade de carottes et de courgettes / Carrot & courgette salad	Courgette, carrot, parsley, (sometimes red pepper), toasted sunflower seeds, mustard , elderflower vinegar, sunflower oil, algarve syrup, salt, pepper
Salade de carottes et pommes / Carrot & apple salad	Apple, carrots, walnuts (pecan), egg , sunflower oil, cider vinegar, mustard , garlic, tarragon, salt, pepper
Coleslaw de chou rouge / Red cabbage coleslaw	Red cabbage, carrot, red onion, parmesan , toasted sunflower seeds, sunflower oil, elderflower vinegar, mustard , algarve syrup, salt, pepper

Plat	Ingredients English
Aubergine rôtie et lentilles / Roasted aubergine and lentils	Aubergine, green lentils, tomatoes, tomato paste, onion, garlic, olive oil, balsamic vinegar, crème fraîche, parmesan , cumin, smoked paprika (hot), cinnamon, parsley, oregano, salt and pepper
Courgette, pea, sage and feta quiche	Pastry (Flour (wheat, fermented wheat), water, vegetable oils (palm, rapeseed), salt, deactivated yeast). May contain: milk, soy, mustard), courgette, peas, olive oil, feta cheese, eggs, milk , sage, garlic, salt, pepper.
Endives braisées à la sauce béchamel / Endives in bechamel sauce	Endives, potatoes, eggs, milk, butter , wheat flour, vegetable stock (salt, starch, sugar, palm oil, flavorings, plant-based amino extract (wheat) , onion, yeast extract, garlic, clove, coloring (plain caramel)); may contain: eggs, milk, celery, mustard , lemon, salt, pepper.
Pois chiches crémeux aux tomates / Creamy tomato chickpeas	Basmati rice, chickpeas, sundried tomatoes, tomatoes, tomato paste, spinach, onion, garlic, chilli , olive oil, cream , stock (vegetarian), parmesan , salt, pepper
Quiche aux poireaux et à la mimolette / Leek and mimolette quiche	Pastry (Flour (wheat, fermented wheat), water, vegetable oils (palm, rapeseed), salt, deactivated yeast). May contain: milk, soy, mustard), leeks, butter , olive oil, eggs, milk, mimolette cheese , salt, pepper.
Tarte aux légumes d'été et à la feta / Summer vegetables and feta tarte	Pastry (Flour (wheat, fermented wheat) , water, vegetable oils (palm, rapeseed), salt, deactivated yeast). May contain: milk, soy, mustard), Aubergine, Tomatoes, Onions, Black olives, Garlic, Cream cheese, feta , oregano, salt, pepper
Tarte aux légumes d'été rôtis / Summer tarte	Pastry (Flour (wheat, fermented wheat) , water, vegetable oils (palm, rapeseed), salt, deactivated yeast. May contain: milk, soy, mustard), Aubergine, Tomato, Mixed peppers, Onion, Garlic, Parmesan , Salt, Pepper, Fresh oregano
Tarte aux légumes d'été rôtis (Vegan) / Summer tarte	Pastry (Flour (wheat, fermented wheat) , water, vegetable oils (palm, rapeseed), salt, deactivated yeast. May contain: milk, soy, mustard), Aubergine,

	Tomato, Mixed peppers, Onion, Garlic, Salt, Pepper, Fresh oregano
--	---

Dessert	Ingredients English
Cheesecake au citron / Lemon cheesecake	Speculoos biscuits (wheat flour , sugar, palm & colza oil, sugar syrup, bicarbonate of soda, salt, cinnamon), butter , cream cheese , crème fraîche , sugar, eggs , lemon, cornflour
'Cheesecake' au chocolat noir avec nappage au caramel salé / Dark chocolate cheesecake with salted butter caramel	Speculoos biscuits (wheat flour , sugar, palm & colza oil, sugar syrup, bicarbonate of soda, salt, cinnamon), butter , crème fraîche , milk , dark chocolate, brown sugar, eggs , glucose syrup, salt
Cheesecake à la vanille et aux fraises	Speculoos biscuits (wheat flour , sugar, palm & colza oil, sugar syrup, bicarbonate of soda, salt, cinnamon), butter , cream cheese , crème fraîche , sugar, eggs , strawberries, wild strawberries, vanilla
Crumble aux pommes et aux mûres / Apple and Blackberry Crumble	Apple, blackberries, sugar, wheat flour , oats, butter , ginger
Crumble à la rhubarbe / Rhubarb crumble	Rhubarb, sugar, (sometimes angelica), wheat flour , oats, butter , ginger
Gâteau au citron et à l'ortie / Lemon and stinging nettle cake	Wheat flour , sugar, butter , eggs , Nettle leaves, lemon, vanilla, baking powder, salt

Epicerie	Ingredients English
Crème Anglaise / Custard	Egg , milk , sugar, cornflour, vanilla, salt
Mayonnaise à l'ail et à l'estragon / Garlic and tarragon mayonnaise	Sunflower oil, egg , mustard , cider vinegar, garlic, tarragon, salt, pepper
Mayonnaise au piment / Chilli mayonnaise	Sunflower oil, egg , mustard , cider vinegar, garlic, chilli paste, salt, pepper
Sauce au caramel au beurre salé / Salted butter caramel sauce	Butter , brown sugar, crème fraîche , dark chocolate, glucose syrup, salt
Vinaigrette aux mûres / Blackberry vinegar	Mustard , Blackberry vinegar, Sunflower Oil, Algarve syrup, salt, pepper

Boissons	Ingredients English
Cassis pétillant / Sparkling blackcurrant	Sparkling water, blackcurrants, sugar
Fleur de sureau pétillante / Sparkling elderflower	Sparkling water, elderflowers, sugar
Groseille pétillante / Sparkling redcurrant	Sparkling water, redcurrants, sugar
Jus de pomme pétillant / Sparkling apple juice	Sparkling water, apple juice
Jus de pomme pur / Pure apple juice	Apple juice
Sirop de cerises jaunes / Yellow cherry syrup	Water, yellow cherries, sugar, vanilla