



ARNAUD URBAIN

— MENU —

Lunch Walking

Jour 1

La soupe :

Carottes - cumin

Les salades :

Tartare de concombre, fêta, menthe

Fregola sarda de poivrons rôtis

Salade de roquette, tomates confites, jeune oignons, balsamique

Les sandwiches :

Focaccia, pesto de roquette, mozzarella et tomates cerises

Pain bagnat vitello tonato : Carpaccio de veau et vinaigrette,
anchois et olives

Wraps saumon, ricotta, citron

Pain aux céréales, brie belge, sirop de liège et noix

Dessert :

Tarte citron meringuée

Lunch Walking

Jour 2

La soupe :

Crème de tomate et basilic

Les salades :

Salade de pâte, tomates cerises, mozzarella de buffle, pesto de basilic

Carpaccio de tomates de couleurs

Salade de lentilles, carottes

Les sandwiches :

Sandwich américain, cornichons et tomates

Pain bagnat, thon, oeufs, salade

Pain aux céréales, fromage frais , salade, concombre, radis (VG)

Wraps : houmous légumes grillés, roquette (VG)

Dessert :

Tiramisu spéculoos