

Q U A N T I T É S D ' A L I M E N T S P O U R U N E (1) P E R S O N N E

PLATS

Poulet marine avec legumes, riz/boulghour

120g/ Poulet blanc

250g/ de Legumes

70g/ Ris ou 70g/ Boulgours

100g/Pain



Falafel,Houmous, Baba ganoush Taboule

100-130/ g falafel 4-5 boule

100g/ Houmous

100g/ Baba Ganoush

80g/ Crudites

100g/ Pain



Chawarma de Boeuf Fume

130g/ de Viande

80g/ Ognion

240g/ Pommes de Terre

100g/ Pain



Q U A N T I T É S D ' A L I M E N T S P O U R U N E (1) P E R S O N N E

ENTREES

ASSIETTE de CHARCUTERIE ORIENTALE

125-130g/Charcuterie

60g/ Fromage

50g/ Salades

100g/Pain



HOUMOUS

100g/ Houmous

40ml/ Huiled'olive 2 à 3 cuillères à soupe

20ml/ Summak



BETINGANIYA

170g/ de L'aubergine

30g/ Onignon

80g/ Comcombre

70g /Poivron Vert

100g/ Pain



TAPENADE D'OLIVE NOIRE

60g/ Tapenade

20ml/ Huiled'olive 2 à 3 cuillères à soupe



SUZME

100g/ Fromage blanc

40g / Anhet

30g/ Feta

30g / Comcombre

