



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