



MEAL PREPS BAÏAS

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILBRÉE • LIVRAISON NON INCLUSE





DES MEAL PREPS POUR VOUS

Chez Baïas, nous préparons des repas faits maison, inspirés des cuisines du monde, pensés pour vous faire gagner du temps sans renoncer au plaisir de bien manger.

Chaque semaine, recevez des plats prêts à déguster, cuisinés avec soin et livrés directement chez vous.





MEAL PREP BAÏAS

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Choisissez votre menu :
Gourmet, Signature ou Healthy

Choisissez votre formule :
7, 10, 14 ou 20 plats

Confirmez votre commande :
Paiement intégral 48H avant la date de livraison souhaitée

Réceptionnez votre commande :
Vos plats sont livrés chez vous, prêts à être dégustés

NOUS CHANGEONS LES MENUS CHAQUE SEMAINE AFIN DE VOUS OFFRIR VARIÉTÉ, ÉQUILIBRE ET QUALITÉ.



MENU GOURMET

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON NON INCLUSE

ENTRÉES

NACHOS À COMPOSER

(cheddar, salsa à la mangue, guacamole, sour cream)

SALADE DE VERMICILLES THAÏ

(vermicelles, sauce ponzu, cacahuètes, menthe, coriandre)

SALADE CHÈVRE MIEL

(laitue, chèvre chaud pané, figues séchées, vinaigrette au miel)

PLATS

PENNE PESTO ROUGE

(penne, crème fraîche, pesto rouge, filet de saumon)

BROCHETTES SATAY

(cuisse de poulet désossée, marinade satay, riz)

CREVETTES AU CUMIN

(purée de patate douce, crevettes sautées au cumin)

BOEUF & CHAMPIGNONS

(P.D.T grenailles, boeuf sauce crème champignon)

PÂTES AU SAUMON FUMÉ

(pâtes, saumon fumé, crème)

VELOUTÉ DE COURGE

(velouté de courge, lardons, croutons)

SHAKSHUKA AUX SAUCISSES

(oeufs au plat, sauce tomate, saucisses)

LE PLAISIR AVANT TOUT

Des plats gourmands, généreux et réconfortants, inspirés des cuisines du monde.

Idéal pour celles et ceux qui souhaitent bien manger au quotidien, sans se priver.



MENU HEALTHY

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILBRÉE • LIVRAISON NON INCLUSE

ENTRÉES

SALADE NIÇOISE

(tomates, concombre, thon, olives, oeufs)

RATATOUILLE FROIDE

(ratatouille, fromage de chèvre frais)

SALADE DE BETTERAVES

(betteraves cuites, vinaigrette, herbes)

PLATS

BOEUF AUX OIGNONS

(émincé de bœuf sauté aux oignons, riz blanc)

CREVETTES À L'AIL

(lentilles, crevettes sautées à l'ail)

POULET À LA MOUTARDE

(filet de poulet à la moutarde, légumes sautés)

PATATE DOUCE RÔTIE

(patate douce au four, mélange de thon & yaourt)

POÊLÉE DE BOEUF

(poêlée de champignons & de boeuf, riz)

STEAKS HÂCHÉS

(steaks hachés, mousseline de courgettes)

COURGETTES & AUBERGINES

(courgettes & aubergines au miel, saumon)



EQUILIBRE & BIEN ÊTRE

Des repas équilibrés, savoureux et complets, pensés pour garder la ligne tout en se faisant plaisir.

Cuisine saine, portions maîtrisées et recettes variées.



MENU SIGNATURE

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILBRÉE • LIVRAISON NON INCLUSE

ENTRÉES

COLESLAW AU BACON
(coleslaw maison au miso & bacon)

SALADE DE JAMBON CRU
(mâche, jambon cru, figues séchées, noix, feta, vinaigrette au miel)

SALADE DE SAUMON FUMÉ
(saumon fumé, roquette, mangue)

PLATS

RISOTTO
(risotto aux champignons & parmesan)

RIGATONI
(rigatoni, sauce pesto aux tomates séchées, parmesan)

CONFIT DE CANARD
(confit de canard, purée de patate douce, sauce miel)

SAUMON AU CHAMPAGNE
(saumon sauce champagne, poêlée de champignons)

BOEUF STROGANOFF
(boeuf stroganoff, tagliatelles)

VELOUTÉ DE POTIMARRON
(velouté de potimarron, lard croustillant, huile de truffe)

SUPRÊME DE VOLAILLE
(filet de poulet, farce, légumes glacés, gratin dauphinois)

L'EXPÉRIENCE BAÏAS

Une sélection de mets plus exclusive avec des recettes travaillées.

Parfait pour une expérience culinaire plus raffinée.



SNACKS / BREAKFASTS

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON NON INCLUSE



UNE PAUSE SUCRÉE

Des options saines, gourmandes et pratiques pour bien démarrer la journée ou pour une pause énergie.

Tous nos snacks et petits-déjeuners sont préparés maison avec des ingrédients frais et de qualité.



BREAKFASTS

CHIA PUDDING À LA VANILLE

(graines de chia, vanille, lait de soja-vanille)

CHIA PUDDING À LA FRAMBOISE

(graines de chia & flocons d'avoines, confiture de framboise, lait de soja-vanille)

CHIA PUDDING AU CARMEL

(graines de chia, cacao, caramel beurre salé, lait de soja-vanille)

SNACKS

ENERGY BALLS X8

(base de dattes et avoine : amandes-cacao / coco-cacao)

SNICKERS BANANE X6

(banane, chocolat noir, peanut butter)

SALADE DE FRUITS

(salade de fruits frais de saison)

PUDDING DE TAPIOCA

(perles de tapioca, lait de coco, purée de mangue)

"CHEESECAKE JAPONAIS" CARMEL

(yaourt grecque à la vanille, caramel)





NOS FORMULES

Les frais de livraison sont calculés à partir de notre adresse située au 240 avenue des Grésillons, Asnières-sur-Seine. La tarification s'effectue sur la base de 1€ par kilomètre, avec les 3 premiers kilomètres offerts.

GOURMET

7 PLATS / SEMAINE
10 PLATS / SEMAINE
14 PLATS / SEMAINE
20 PLATS / SEMAINE

FORFAITS

110€
130€
180€
230€

HEALTHY

7 PLATS / SEMAINE
10 PLATS / SEMAINE
14 PLATS / SEMAINE
20 PLATS / SEMAINE

100€
125€
175€
220€

SIGNATURE

7 PLATS / SEMAINE
10 PLATS / SEMAINE
14 PLATS / SEMAINE
20 PLATS / SEMAINE

140€
170€
230€
290€

SNACKS / BREAKFASTS

CHOIX À L'UNITÉ

5€

Pour des raisons d'organisation et de qualité, les menus ne sont pas mélangeables au sein d'une même formule. En cas de demande combinant plusieurs menus, la formule est facturée sur la base du plus premium choisi. Les frais de livraison ne sont pas inclus dans les prix affichés.

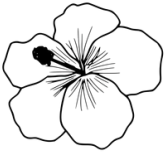
CONFIRMATION DE LA COMMANDE

Pour confirmer votre commande, le paiement intégral est à effectuer au plus tard 48 heures avant la livraison.

- Aucun acompte n'est demandé.
- Le paiement s'effectue exclusivement par virement bancaire.
- Les instructions de paiement (RIB et montant exact) vous seront transmises directement après validation de votre commande.
- Les frais de livraison sont calculés sur la base de 1€/km, avec les 3 premiers kilomètres offerts.

Une fois le paiement reçu, votre commande est confirmée et vos repas sont préparés pour la semaine.





BAÏAS

Paris, France

+ 33 (0) 7 66 35 92 97

creations.baias@gmail.com

baias.fr

