

	NOM	INGREDIENTS	ALLERGENES	Lait	Blé/Gluten	Arachide	Céleri	Crustacé	Fruits à coque	Œuf	Sulfites	Soja	Sésame	Poisson	Moutarde	Lupin	Mollusques	Végétarien	Vegan	Porc	Alcool
Plateaux repas - Printemps 2023																					
Salade d'orge au pesto basilic (végétarien)	Carpaccio de courgettes au sésame bicolore	Courgette, radis rouge, coriandre, tahina, pulco citron jaune, ail, miel de fleurs, sel, poivre, muscade, eau, sésame blanc, sésame wazabi, sésame noir, sésame doré	Sésame										•					•			
	Salade d'orge au pesto de basilic, tomates, olives, burratina crémeuse	Orge perlée, olive noire, tomate cerise, huile d'olive, basilic, huile de tournesol, sel, grana padano, burratina	Lait, gluten, œuf	•	•					•								•			
	Cookie gourmand au chocolat blanc et framboise	Beurre, sucre, baking powder, sel, œuf, vanille, farine, chocolat ivoire, framboise, pectine, agar agar, kirch	Lait, gluten, œuf	•	•					•											•
Terrine de poulet aux abricots et pistaches	Taboulé de boulgour au chèvre frais fermier et fines herbes	Chèvre fermier, boulgour, tomate, concombre, oignon, pulco citron jaune, huile d'olive, menthe, coriandre	Lait, gluten	•	•													•			
	Terrine moelleuse de poulet aux abricots et pistaches, ratatouille de légumes d'été	Filet de poulet, œuf bio, crème liquide, échalote, vinaigre balsamique blanc, abricot, pistache, sel, poivre, muscade, courgette, aubergine, huile d'olive, oignon, double concentré de tomates, tomate, thym basiclic, romarin, ail, pomme de terre grenaille	Lait, fruits à coque, céleri, œuf, sulfites	•			•		•	•	•										
	Tartelette aux fraises, chantilly basilic, sur sablé breton au sarrasin	Beurre, sel, sucre, œuf, farine, bakin powder, farine de sarrasin, crème liquide, mascarpone, basilic, gélatine de poisson, eau, fraise	Lait, gluten, œuf, poisson	•	•					•			•								
Poke bowl d'été (végétarien)	Tagliatelles de courgettes à la fêta sur sablé parmesan	Farine, beurre, parmesan, sel, courgette, huile de pépin de raisin, vinaigre balsamique blanc, poivre, muscade, philadelphia, yaourt grec, miel de fleurs, ciboulette, citron jaune	Lait, gluten, sulfites	•	•						•							•			
	Poke bowl d'été, fèves de soja, pastèque, melon	Céréales gourmandes, cordiandre, huile de pépin de raisin, moutarde de dijon, vinaigre de Xérès, sel, poivre, muscade, mélasse de grenade, pastèque, melon, fèves de soja, chou rouge, cébette, oignon crumble, sucrine	Gluten, soja, moutarde, sulfites		•					•	•			•				•			
	Gâteau de semoule moelleux à l'orange et au miel	Œuf, semoule, amande, jus d'orange, sucre, sirop, miel de fleurs, fleur d'oranger	Fruits à coque, gluten, œuf		•				•	•											
Pasta melon pastèque, saucisson du Marin	Burratina crémeuse aux pêches et tomates	Pêche, tomate à l'ancienne, Buratina, huile d'olive, huile de tournesol, basilic, sel	Lait	•														•			
	Pasta aux billes de melon, pastèque, saucisson du Marin, dés de chèvre fermier	Fusilli, melon, pastèque, chèvre fermier, huile d'olive, basilic, huile de tournesol, sel, saucisson du Marin	Lait, gluten	•	•															•	
	Chou au caramel au beurre salé	Eau, beurre, sel, sucre, farine, poudre de lait, œuf, crème liquide, mascarpone, vanille, gélatine de poisson, glucose, fleur de sel	Lait, gluten, œuf, sulfites, poisson	•	•					•	•		•								
Filet de poulet à la basquaise (sans gluten)	Légumes grillés d'été, belles tranches de coppa	Courgette, aubergine, huile d'olive, oignon, double concentré de tomates, tomate, poireau, poivre blanc, thym, basilic, romarin, ail, coppa, olive noire	Céleri				•													•	
	Tendre filet de poulet à la basquaise, duo de riz et poêlée de légumes	Filet de poulet, poivron rouge, poivron vert, oignon, persil plat, vin blanc, aubergine, courgette, huile d'olive, thym, ail, sel, poivre, muscade, riz basmati, riz sauvage, coriandre, ciboulette	Sulfites								•										•
	Moelleux au chocolat	Beurre, chocolat noir, œuf, sucre, amandes, noisette, farine sans gluten	Lait, fruits à coque, œufs, sulfites	•					•	•	•										
Rillettes de maquereau (sans gluten)	Pastèque, melon en carpaccio, filet d'huile de menthe, dés de feta	Melon, pastèque, basilic, huile d'olive, huile de tournesol, pulco citron jaune, sel, poivre blanc, menthe, feta grecque, pignon de pin	Lait	•														•			
	Rillettes de maquereaux et légumes estivaux	Filet de maquereau, échalote, persil frisé, aneth, pulco citron jaune, pulco citron vert, cumin, pâte de curry jaune, yaourt grec, œuf, moutarde de dijon, huile de tournesol, sel, poivre, muscade, aubergine, courgette, poivron rouge, herbes de provence, ail, pomme de terre grenaille, romarin	Lait, œuf, moutarde, sulfites, poisson	•						•	•		•	•							
	Notre fameux flan à la vanille	Lait, vanille, œuf, sucre, poudre à crème, crème liquide	Lait, œuf	•						•											
Filet de poulet tandoori	Ktipiti aux deux poivrons, jaunes et rouges	Poivron rouge, poivron jaune, feta grecque, boulgour, menthe, coriandre, sel, poivre, muscade, courgette, aubergine, huile d'olive, oignon, double concentré de tomates, tomate, thym, basilic, romarin, ail	Lait, gluten, céleri	•	•		•											•			
	Filet de poulet moelleux, chutney d'épices tandoori, quinoa, poêlée de légumes	Filet de poulet, quinoa blanc, quinoa noir, cerfeuil, persil frisé, huile d'olive, sel, poivre, muscade, yaourt grec, épice tandoori, pulco citron jaune, confiture abricot, coriandre, aubergine, piment d'espelette, paprika fumé, oignon, ail, aubergine, courgette, poivron rouge, herbes de provence	Lait, céleri	•			•														
	Biscuit madeleine, confit d'abricots, chantilly au romarin	Abricot, sucre, pectine, romarin, gélatine de poisson, eau, œuf, miel de fleurs, farine, baking powder, beurre, lait, crème liquide, mascarpone, yaourt grec, pistache	Lait, fruits à coque, gluten, œuf, poisson	•	•				•	•			•								

	NOM	INGREDIENTS	ALLERGENES	Lait	Blé/Gluten	Arachide	Céleri	Crustacé	Fruits à coque	Œuf	Sulfites	Soja	Sésame	Poisson	Moutarde	Lupin	Mollusques	Végétarien	Vegan	Porc	Alcool
Caponata au frekeeh (végétarien)	Pasta aux billes de melon, pastèque, dés de chèvre fermier	Fusilli, melon, pastèque, chèvre fermier, huile d'olive, basilic, huile de tournesol, sel	Lait, gluten	●	●													●			
	Légumes d'été façon caponata, mélange d'épeautre, frekeeh moelleux	Petit épeautre, coriandre, pulco citron jaune, huile d'olive, sel, poivre, muscade, aubergine, courgette, poivron rouge, herbes de provence, ail, olive verte, tomate, câpre, oignon, fond d'artichaut, thym	Gluten, sulfites		●					●								●			
	Chou au caramel au beurre salé	Eau, beurre, sel, sucre, farine, poudre de lait, œuf, crème liquide, mascarpone, vanille, gélatine de poisson, glucose, fleur de sel	Lait, gluten, œuf, sulfites, poisson	●	●				●	●				●							
Penne au pesto rosso (végétarien)	Ratatouille de légumes de saison, œuf bio mollet	Œuf bio, poivre, courgette, aubergine, huile d'olive, oignon, double concentré de tomates, tomate, thym, basilic, romarin, ail	Céleri, œuf				●		●									●			
	Penne au pesto rosso, légumes grillés d'été, burratina crémeuse	Penne rigate, burratina, poivron rouge, ail, vinaigre de vin, chapelure, piment d'espelette, huile d'olive, oignon, échalote, carotte, céleri, vin blanc, aubergine, courgette, poivon rouge, herbes de provence, sel, poivre, muscade	Lait, gluten, céleri, sulfites	●	●		●			●								●			●
	Mini tropéziennes	Farine, sucre, sel, œuf, beurre, levure boulangère, crème liquide, mascarpone, lait, poudre à crème, sucra-neige	Lait, gluten, œuf	●	●				●												
Truite à l'aneth	Salade d'orge au pesto de basilic, tomates, olives	Orge perlée, olive noire, tomate cerise, huile d'olive, basilic, huile de tournesol, sel, grana padano	Lait, gluten, oeuf	●	●				●									●			
	Filet de truite à l'aneth, ratatouille fondante	Truite saumonée, crème fraîche, aneth, pulco citron jaune, sel, poivre, muscade, aubergine, courgette, poivron rouge, huile d'olive, herbes de provence, ail, oignon, double concentré de tomates, tomate, thym basilic, romarin, ail	Lait, céleri, poisson	●			●						●								
	Mousse au fromage blanc, cœur fruits rouges	Fromage blanc, crème liquide, sucre, vanille, gélatine de poisson, eau, œuf, farine, purée de fruits rouges, pectine, framboise	Lait, gluten, oeuf, poisson	●	●				●				●								
Tian de légumes (végétarien)	Ceviche croquant de légumes verts	Fenouil, pois maraîcher, radis daikon, courgette, oignon, lait de coco, pulco citron vert, pulco orange citron, coriandre, sel, poivre, muscade	n/a																●		
	Tian de légumes, crumble de parmesan, dés de chèvre fermier, quinoa aux herbes	Courgette, aubergine, tomate, ail, oignon, double concentré de tomates, tomate, thym, basilic, romarin, ail, quinoa blanc, quinoa noir, cerfeuil, persil frisé, farine, beurre, parmesan	Lait, gluten, céleri	●	●		●											●			
	Chou pâtissier, crème cassis, comme dans notre enfance	Craquelin violet, chocolat ivoire, eau, beurre, sel, sucre, farine, poudre de lait, œuf, gélatine de poisson, purée de cassis	Lait, gluten, oeuf, poisson	●	●				●				●								
Trio en bouillabaisse	Rillettes de maquereaux, blinis au sarrasin	Filet de maquereau, échalote, persil frisé, aneth, pulco citron jaune, pulco citron vert, cumin, pâte de curry jaune, yaourt grec, œuf, moutarde, huile de tournesol, sel, poivre, muscade	Lait, œuf, moutarde, sulfites, poisson	●					●	●			●	●							
	Trio de poissons en bouillabaisse, légumes mijotés et sauce rouille maison	Carotte, sel, oignon, poivre, poireau, thym, laurier, eau, pomme de terre, fenouil, farine, double concentré de tomates, œuf, moutarde de dijon, pulco citron jaune, safran, piment d'espelette, lieu jaune, daurade, truite saumonée, sel, poivre, muscade	Gluten, œuf, moutarde, sulfites, poisson		●				●	●			●	●							
	Sablé breton au cacao, ganache au chocolat au lait Michel Cluizel, noisettes caramélisées	Eau, sucre, noisette, beurre, fleur de sel, gélatine de poisson, crème liquide, chocolat au lait, farine, cacao Michel Cluizel, baking powder, sel, chocolat noir, grué de cacao	Lait, fruits à coque, gluten, œuf, poisson	●	●				●	●			●								
Suprême de pintade, chutney melon menthe	Caponata d'aubergines, artichauts & câpres, pitas	Olive verte, tomate, câpre, oignon, fond d'artichaut, ail, aubergine, sel, poivre, muscade, thym	Lait, gluten, œuf, sulfites	●	●				●	●								●			
	Suprême de pintade, chutney melon menthe, poêlée d'orge aux fruits et légumes d'été confits au basilic	Filet de pintade, melon, courgette, aubergine, orge perlée, miel de fleurs, menthe, basilic, vinaigre de Xérès, huile d'olive, thym, ail, sel, poivre, muscade	Gluten, sulfites		●					●											
	Tartelette au chocolat blanc citronnelle, marmelade de framboise	Framboise, eau, sucre, pectine, pulco citron vert, vanille, gélatine de poisson, crème liquide, chocolat ivoire, citronnelle, beurre, sel, farine, baking powder, amande	Lait, fruits à coque, gluten, œuf, poisson	●	●				●	●			●								
Quasi de veau en croute de pistaches	Terrine moelleuse de poulet aux abricots et pistaches	Filet de poulet, œuf bio, crème liquide, échalote, vinaigre balsamique blanc, abricot, pistache, sel, poivre, muscade, sucrine	Lait, fruits à coque, œuf, sulfites	●					●	●	●										
	Quasi de veau en croute de pistaches, sauce moutarde miel, ratatouille de légumes	Quasi de veau, pistache, huile d'olive, pulco citron jaune, chapelure, yaourt grec, citron vert, miel de fleurs, poularde de dijon, courgette, aubergine, tomate, ail, oignon, double concentré de tomates, tomate, thym basilic, romarin, ail, sel, poivre, muscade	Lait, fruits à coque, gluten, céleri, moutade, sulfites	●	●		●		●	●				●							
	Pavlova aux fraises et citron vert	Fraise, sucre, pectine, gélatine de poisson, eau, baie timut, pulco citron vert, œuf, crème liquide, vanille, citron vert	Lait, œuf, poisson	●					●				●								

	NOM	INGREDIENTS	ALLERGENES	Lait	Blé/Gluten	Arachide	Céleri	Crustacé	Fruits à coque	Œuf	Sulfites	Soja	Sésame	Poisson	Moutarde	Lupin	Mollusques	Végétarien	Vegan	Porc	Alcool
Filet de bœuf aux herbes (sans gluten, sans lactose)	Truite fumée maison, salade de pommes de terre échalotes, comme au bistrot	Vinaigre de cidre, moutarde de dijon, huile de tournesol, sel, poivre, muscade, persil frisé, pomme de terre grenaille, huile d'olive, romarin, sel gro, sucre, truite saumonée	Moutarde, sulfites, poisson							●			●	●							
	Filet de bœuf aux herbes, légumes d'été en ratatouille et pommes de terre grenaille fondantes	Filet de bœuf, thym, ail, romarin, huile de tournesol, vin blanc, échalote, œuf, moutarde de dijon, pulco citron jaune, aubergine, courgette, poivron rouge, huile d'olive, herbes de provence, pomme de terre grenaille, tomate, sel, poivre, muscade	Œuf, moutarde, sulfites						●	●				●							
	Duo de billes de melon et brunoise de fraises	Melon, fraise, eau, sucre, menthe	n/a																		
Chakchouka green by Yoni Saada (végétarien, sans œuf)	Baba ganoush fumé aux grenades & citrons Beldi	Aubergine, tahina, piment doux, sel, poivre, muscade, ail, pulco citron jaune, huile d'olive, persil frisé, menthe, citron confit, grenade	Sésame, sulfites							●		●					●				
	Chakchouka green croquante, frekeeh & feta	Zaatar, citron jaune, huile de pépin de rasin, haricot vert, pois gourmand, courgette, coriandre, ciboulette, sel, poivre, muscade, frekeeh, pulco citron jaune, huile d'olive	Lait, gluten, sésame	●	●							●					●				
	Ganache au chocolat & caramel de sésame	Crème liquide, chocolat noir, sésame blanc, sésame noir, sucre, vanille, beurre, fleur de guérande, gélatine de poisson, eau	Lait, sésame, sulfites, poisson	●						●		●	●								
Cuisse de poulet façon Chawarma by Yoni Saada	Houmous de carotte, orange, graines de cumin torréfiées	Pois chiche, carotte, tahina, eau, orange, cumin, sésame blanc, persil plat, huile d'olive, pulco citron jaune, sel, poivre, muscade	Lait, gluten, sésame, œuf	●	●				●			●									
	Cuisse de poulet façon chawarma, tomates aux épices chaudes & riz perse aux herbes	Cuisse de poulet, oignon, poivre rouge, cumin, paprika fumé, gingembre, sel, poivre, muscade, huile d'olive, double concentré de tomates, thym, basilic, romarin, ail, riz basmati, courgette, carotte, coriandre, persil frisé	Céleri, sulfites				●			●											
	Panacotta comme un malabi à l'eau de rose & coulis de framboise, pistaches grillées	Crème liquide, sucre, gélatine de poisson, eau, arôme de Rose, framboises, kirch, pulco citron jaune	Lait, poisson	●									●								●
Aubergine confite by Thibaut Spiwack (végétarien)	Pommes de terre aux herbes & aioli au romarin	Pomme de terre de grenaille, noisette, sucrose, huile d'olive, romarin, sel, poivre, muscade, céleri, oignon, ciboulette, pulco citron jaune, vinaigre de vin, œuf, beurre, ail, crème liquide	Lait, fruits à coque, céleri, œuf, sulfites	●			●		●	●	●						●				
	Aubergine confite, baba ganoush à la cardamome sauvage, nougatine d'ail, huile de cardamome	Aubergine, huile d'olive, ail, thym, sel, cardamome, ail, farine, beurre, parmesan pamigiano, courgette, herbes de provence, poivre, muscade, grenade, coriandre	Lait, gluten	●	●												●				
	Mousse pistache et fraise, biscuit madeleine	Crème liquide, mascarpone, pâte de pistache, sucre, amande, fécule pomme de terre, œuf, pâte d'amande, beurre, vanille, fraise	Lait, fruits à coque, œuf	●					●	●											
Carpaccio de truite by Thibaut Spiwack	Poireau brûlé, vierge d'épinard à la caméline, caramel de thé noir, noisette	Poireau, noisette, thé noir cylan, eau, sucre, vinaigre d'alcool, pousse d'épinard, échalotte, huile de caméline	Fruits à coque						●									●			
	Carpaccio de truite, écrasé de framboise au vinaigre de chardonnay, praliné pistache, baie de Sancho	Truite, sel, sucre, poivre, pulco citron jaune, gingembre, orza, pousse d'épinard, tomate, courgette, sel, poivre, muscade, framboise, vinaigre chardonnay, pâte de pistache	Fruits à coque, sulfites, poisson						●		●		●								
	Pêche, verveine, pain d'épices comme un tiramisu	Œuf, sucre, mascarpone, crème liquide, gélatine de poisson, eau, purée de pêche, miel de fleurs, farine, baking powder, cannelle, muscade, vanille, citron vert, anis étoilé, lait, verveine	Lait, gluten, œuf, poisson	●	●				●				●								