

LE · CERCLE		INGRÉDIENTS	ALLERGÈNES	Lait	Blé/Gluten	Arachide	Céleri	Crustacé	Fruits à coque	Œuf	Sulfites	Soja	Sésame	Poisson	Moutarde	Lupin	Mollusque	Végétarien	végan	Porc	Alcool	Lait Cru
Nos produits sont élaborés dans des sites de production travaillant avec l'ensemble des allergènes majeurs (traces possibles).																						
Pains traditionnel individuel																						
Pains traditionnels Maison du Bio	Pain à l'ancienne nature	Farine T80, eau, levain T110 maison, sel	Gluten		•													•	•			
	Pain aux céréales	Farine T80, graines de lin brun, lin doré, tournesol, millet et sésame, farine d'orge malté, farine de seigle, eau, levain T110 maison, sel	Gluten, sésame		•								•					•	•			
	Pain sans blé mix tournesol	Farine de riz, farine de sarrasin, eau, psyllium, levure, sel, graines de lin, graines de tournesol	n/a															•	•			
Plateaux repas																						
Fondant de fenouil au vin blanc by Michel Helene (Végétarien) (Sans gluten, sans fruits à coque)	Mimosa de betterave au vinaigre de framboise et ciboulette	Œuf bio, betterave cuite, échalion, huile d'olive extra vierge, vinaigre de framboise, sel fin, poivre blanc, muscade, moutarde de Dijon, jaune d'œuf, huile de tournesol	Œuf, sulfites, moutarde							•	•				•			•				
	Fondant de fenouil au vin blanc et ses petits légumes glacés	Fenouil, oignon grosse peau, ail, vin blanc, carotte, navet rond, jus d'orange, jus de pamplemousse, Pulco citron, sucre cristal, sel fin, beurre, huile d'olive vierge, eau, poivre blanc, riz long basmati, curcuma, beurre, laurier, gingembre, poivre blanc, muscade	Lait, sulfites	•							•							•			•	
	Poire pochée, crème diplomate et copeaux de chocolat	Copeaux chocolat noir, poire William au sirop, eau, sucre cristal, citronnelle, crème liquide, mascarpone, sucre glace, lait 1/2 écrémé, poudre à crème, jaune d'œuf, œuf entier, beurre	Lait, œuf, soja	•						•		•						•				
Filet de dorade confit, sauce vierge aux agrumes by Michel Helene (Sans fruits à coque)	Crèmeux de carotte au gingembre frais et achards de légumes légèrement épicés	Carotte, échalion, gingembre frais, ail, huile d'olive extra vierge, beurre, sel fin, crème liquide, eau, carotte, chou blanc, oignon, Pulco citron, curry	Lait, moutarde	•											•			•				
	Filet de dorade confit, sauce vierge aux agrumes et mille-feuille de légumes au miso	Pavé de dorade, pomme de terre grosse, carotte, œuf entier, crème liquide, miso rouge, pomelo, orange, citron jaune, échalion, pomme granny, cébette, piment d'Espelette, huile d'olive extra vierge	Lait, œuf, soja, poisson	•						•		•		•								
	Comme une tarte citron déstructurée	Zestes de citron vert, œillet chine, œuf entier, sucre cristal, Pulco citron, beurre, crème liquide 35%, extrait de vanille, citron confit, sucre cristal, nappage neutre, jaune d'œuf, farine fleur de blé, beurre	Lait, gluten, œuf, sulfites	•	•					•	•							•				
Houmous crémeux, légumes rôtis et huile de thym (Végan) (Sans lactose, sans œuf, sans gluten)	Betteraves jaunes rôties et muhammara d'hiver	Zaatar, betterave jaune, huile d'olive extra vierge, sel fin, poivre blanc, muscade, betterave cuite, ail, cerneaux de noix, cumin moulu, mélasse de grenade, piment doux, Pulco citron	Fruits à coque, sésame						•				•					•	•			
	Houmous crémeux, légumes rôtis et huile de thym	Pois chiches, bicarbonate de soude, crème de sésame, tahini, Pulco citron, huile de pépins de raisin, sel fin, chioggia, oignon rouge, patate douce, ail en poudre, cumin moulu, paprika fumé, origan extra, huile d'olive extra vierge, carotte, jus d'orange, ail, poivre blanc, châtaigne, sirop d'érable, feuilles de thym, thym frais	Fruits à coque, sulfites, sésame						•		•		•					•	•			
	Carrot cake végétal	Cerneaux de noix, orange, carotte, compote de pomme, sucre cassonade, margarine sans lactose, extrait de vanille, épices à pain d'épices, farine de riz, baking powder, bicarbonate de soude, confits de zeste de mandarine, eau, sucre glace, Pulco citron	Fruits à coque						•									•	•			
Risotto d'orge aux champignons et à la châtaigne (Végétarien)	Brocolis minute et crème de haricot blanc	Amandes effilées, brocoli, haricots blancs, huile de tournesol, huile d'olive extra vierge au thym, échalion, vinaigre de cidre, sel fin	Fruits à coque, sulfites						•		•							•	•			
	Risotto d'orge aux champignons et à la châtaigne, poêlée de légumes	Persil haché, champignon de Paris, pleurote, marrons entiers, sel fin, poivre blanc, muscade moulue, patate douce, carotte jaune, carotte, oignon rouge, romarin, œuf entier, moutarde de Dijon, ail, Pulco citron, huile de tournesol, orge perlé, huile d'olive extra vierge, beurre, échalion, ail, vin blanc, grana padano râpé	Lait, gluten, fruits à coque, œuf, sulfites, soja, moutarde	•	•				•	•	•	•			•			•				•
	Cheese cake d'automne	Noix de pécan, spéculoos, beurre, cream cheese, miel de fleurs, jaune d'œuf, œuf entier, farine de blé, crème liquide, extrait de vanille, pumpkin pie, mascarpone, sucre glace, sucre cristal, sirop de glucose, beurre, fleur de sel de Guérande	Lait, gluten, fruits à coque, œuf, sulfites	•	•				•	•	•							•				
Emincé de poulet en croûte de grana padano, risotto d'orge et poêlée de légumes	Dés de patate douce aux épices et burratina	Burratina, sumac, patate douce, paprika fumé, cumin, coriandre moulue, huile de tournesol	Lait	•														•				
	Emincé de poulet en croûte de grana padano, risotto d'orge et poêlée de légumes	Filet de poulet français, patate douce, carotte jaune, carotte, oignon rouge, romarin, huile d'olive extra vierge, sel fin, poivre blanc, muscade, farine de blé, chapelure Panko, semoule extra fine, persil haché, origan, ail en poudre, beurre, orge perlé, échalion, ail, vin blanc, grana padano râpé, œuf entier, moutarde de Dijon, Pulco citron, huile de tournesol	Lait, gluten, œuf, sulfites, soja, moutarde	•	•					•	•	•			•							•

Fleurettes de brocolis, filet de poulet sauce gribiche	Tartare aux deux kiwis et au kaki, éclats d'amande	Kiwi gold, kiwi vert, kaki, amande	Fruits à coque							●									●	●			
	Carottes au zaatar et fromage de chèvre, crémeux de carotte	Zaatar, carotte, beurre, huile d'olive extra vierge, Pulco citron, crème liquide 35%, sel fin, poivre blanc, muscade, carotte, huile de tournesol, chèvre buche frais, échalion, ciboulette	Lait, sésame	●									●						●				
	Fleurettes de brocolis, filet de poulet sauce gribiche et grenailles au pesto	Filet de poulet français, sel fin, poivre blanc, muscade, pommes de terre grenaille, romarin, huile de tournesol, gros sel, œuf bio, estragon, échalion, câpres au vinaigre, cornichon, jaune d'œuf, moutarde de Dijon, huile de tournesol, Pulco citron, brocoli, piment d'Espelette, huile de pépins de raisin, pignons de pin, parmesan râpé, roquette, ail, huile de pépins de raisin	Lait, œuf, sulfites, moutarde	●							●	●				●							●
	L'incontournable Paris-Brest au praliné	Noisettes brutes, sucre glace, eau, beurre, sel fin, sucre cristal, farine de blé, poudre de lait, œuf entier, amandes effilées, praliné tradition, lait 1/2 écrémé, sucre cristal, poudre à crème, jaune d'œuf, chocolat lait 39%	Lait, gluten, fruits à coque, œuf	●	●					●	●								●				
Réconfortante pintade aux pruneaux (Sans œuf)	Houmous onctueux et champignons persillés	Champignons de Paris, pleurote, ail, marron, persil haché, sel fin, poivre blanc moulu, muscade moulue, pois chiches, bicarbonate de soude, crème de sésame tahini, Pulco citron, huile de pépins de raisin	Fruits à coque, sésame							●				●					●	●			
	Réconfortante pintade aux pruneaux, crémeux de carotte	Filet de pintade, ciboulette, carotte, graines de coriandre, crème liquide, beurre, sel fin, poivre blanc, muscade moulue, vin blanc, pruneau, échalote, feuilles de thym, fond blanc de volaille	Lait, céleri, sulfites	●			●					●										●	
	Éventail de poire infusée au bissap et biscuit croquant	Œillet de Chine, sucre cristal, farine de blé, beurre, sel fin, baking powder, poire williams sirop, eau, bissap, feuilles d'hibiscus, crème liquide, mascarpone, sucre glace	Lait, gluten	●	●														●				
Dos de lieu noir, sauce mousseline au safran (sans ail)	Tartelette aux petits légumes, crème de gorgonzola au curry	Carotte, brocoli, betterave jaune, mesclun, farine de blé, beurre, parmesan râpé, sel fin, mascarpone, gorgonzola AOP, curry	Lait, gluten, moutarde	●	●											●			●				●
	Dos de lieu noir, sauce mousseline au safran, purée de courge et poêlée de saison	Dos de colin lieu noir, jaune d'œuf, moutarde de Dijon, huile de tournesol, blanc d'œuf, safran moulu, sel fin, poivre blanc, muscade, courge musquée, pomme de terre, crème liquide 35% MG, patate douce, carotte jaune, carotte, oignon rouge, romarin, huile d'olive extra vierge	Lait, œuf, sulfites, poisson, moutarde	●							●	●		●	●								
	Tartare aux deux kiwis et au kaki, éclats d'amande	Kiwi gold, kiwi vert, kaki, amande	Fruits à coque							●									●	●			
Magret de canard, petit flan et mayo aux cèpes	Tarte fine St Félicien, poire, miel et noisettes	Poire williams au sirop, miel de fleurs, St Félicien, noisettes farine de blé, beurre, parmesan râpé, sel fin	Lait, gluten, fruits à coque	●	●					●									●				●
	Magret de canard, petit flan aux champignons et mayo aux cèpes	Magret de canard, cèpes, jaune d'œuf, moutarde de Dijon, huile de tournesol, Pulco citron, œuf entier liquide, jaune d'œuf, crème liquide, muscade, romarin, champignons de Paris, ail, sel fin, poivre noir, mini carotte, beurre, sucre cristal, jus d'orange, poivre blanc	Lait, œuf, sulfites, moutarde	●							●	●			●								
	Tarte exquise chocolat dulcey et pommes confites	Pomme golden, beurre, sucre glace, noisettes brutes, œuf entier, lait 1/2 écrémé, chocolat Dulcey, crème liquide, gélatine de bœuf, sucre cristal, praliné tradition, fleur de sel de Guérande, amande en poudre, farine de blé, sel fin, extrait de vanille	Lait, gluten, fruits à coque, œuf	●	●					●	●								●				
	Chantilly de carottes, cèpes et crumble au parmesan	Ail, huile d'olive extra vierge, cerneaux de noix, carotte, cèpe, mélanges de jeunes pousses, farine de blé, beurre, parmesan, râpé, sel fin, poivre blanc, muscade, persil, huile de tournesol, crème liquide, mascarpone, gélatine de poisson, eau	Lait, gluten, fruits à coque, poisson	●	●					●					●								●

Lotte confite à l'huile d'olive, sauce vin rouge	Lotte confite à l'huile d'olive, sauce vin rouge, romanesco et écrasé de pomme de terre	Filet de lotte, huile d'olive extra vierge, romanesco, mini navet, sucre cristal, beurre, vin rouge, vinaigre de cidre, fleur de sel de Guérande, fumet (carotte, arêtes de poisson, gros sel, oignon, poivre blanc, poireau, thym frais, laurier, eau), pomme de terre, huile d'olive extra vierge, crème liquide, sel fin, poivre blanc, muscade	Lait, sulfites, poisson	●							●			●							●	
	Tartelette caramel et ganache montée chocolat	Grué de cacao bio, beurre, sucre glace, amande en poudre, œuf entier, farine de blé, sel fin, extrait de vanille, crème liquide, beurre demi sel, sirop de glucose, sucre cristal, noisette, fleur de sel de Guérande	Lait, gluten, fruits à coque, œuf, sulfites	●	●				●	●	●							●				
Trilogie de fromages	Camembert, Sainte Maure de Touraine, Comté	Camembert (lait cru de vache, ferments lactiques, sel, présure), Sainte Maure (lait de chèvre AOP cru, sel, présure, ferments, charbon végétal, Comté (Lait cru, sel, ferments lactiques, présure animale), mesclun, piment d'Espelette, noix, raisins secs, baies de Goji	Lait, fruits à coque, sulfites	●					●		●							●				

--