



## LE SALE

### Les mises en bouche

- Velouté de petits pois OU de courgette - AB

### Les Veloutés

- Potimarron à la cannelle et lait d'amende - AB
- Carotte-orange-ananas - AB
- Epinard-coco-cardamome - AB
- Lentille corail-coco-citron vert - AB
- Choux fleur Dubarry - AB
- Poireau-pomme de terre au poivre de Sichuan torréfié - AB
- Potage de printemps - AB
- Soupe miso - AB
- Soupe à l'oignon - AB

### Les entrées froides

- Saumon OU bar gravlax aux agrumes et aux 5 baies -AB
- Terrine de légumes au poivre de Sichuan OU au saumon - AB
- Tarte fine au chèvre et confit d'oignon - AB **(se sert aussi chaude)**
- Melon des Charentes, jambon de pays, gelée de porto\*Porto non bio

## LE SALE

### Les salades composées

- Taboulé de quinoa aux fruits secs - AB
- Taboulé : Semoule de blé, tomate, concombre, citron, huile d'olive, coriandre - AB
- Antipasti : Tomate, mozzarella, roquette, courgette et aubergine grillée, cœur d'artichaut - AB
- Antipasti de la mer : Tartare d'algues, crevette, tranche de saumon, tarama, choucroute - AB
- Luisiana : Fenouil, orange, crevette, pomme, coriandre, sauce citronnée - AB
- Emeraude : Crudités du moment, graines germées, assaisonnement au tahin - AB
- Philéas : Quinoa, omelette au gingembre, carotte et oignons sautés, huile d'olive - AB
- Rêv'orange : Pâtes fusillis tricolores, orange, carotte râpée, olive noire, cumin, huile d'olive - AB
- Savane : Seitan ou poulet sauté, millet, raisins secs, amandes, curcuma, baies de goji - AB
- Sofiane : Endive, comté, noix, raisins secs - AB
- Bretonne : Pomme de terre, thon, tomate, graines de sésame, assaisonnement - AB
- Iliade : Riz, fêta ou chèvre, tomate, concombre, assaisonnement - AB
- Montagnarde : Grenaille, lardons, foie de volaille, pruneaux, œuf poché - AB
- Cécilia : Tomate, mozzarella, basilic - AB
- Normande : Pomme de terre, pomme, fromage blanc, vinaigre de cidre, ciboulet - AB
- Ingrid : Choux rouge et blanc, menthe, jus de citron, fromage blanc - AB
- Arlequin : Lentille grise du Perche, saumon frais, oignon rose, fèves ou petit pois - AB
- Rouge à lèvres : Saumon fumé, pâtes de riz, pamplemousse, fèves, gomasio - AB



## CARTE BUFFET DEBOUT OU ASSIS

### LE SALE

#### Les tartes salées de 10 parts

- Merlin : potimarron, oignon, raisins secs, graines de cumin - AB
- Méditerranée : thon\*, tomate, oignon, olive \* thon issu de la pêche donc non bio
- Bergère : chèvre, noisette - AB
- Potager : courgette au curry - AB
- Popeye : épinard fêta - AB
- Berger : roquefort, pomme, raisin sec - AB
- Provençale : aubergine, oignon, tomate, mozzarella - AB
- Garrigue : tomate, mozzarella, basilic - AB
- Orient : raisins secs, oignons sautés aux herbes de Provence - AB
- Caprice : carottes, chèvre, cumin - AB
- Ter'mer : carottes, algues - AB
- Tanise : fenouil, noix de coco, oignons - AB
- Lorraine : jambon, lardons, champignons sautés - AB
- Océane : saumon, poireaux au curry - AB

#### Les plats froids

- Dorade Royale marinée au lait de coco et citron vert - AB
- Saumon gravlax aux agrumes, jeunes pousses de roquette - AB
- Filet de saumon au cour bouillon, œuf mimosa - AB
- Émincé de volaille au curry, quinoa OU autre céréale - AB
- Émincé de volaille au gingembre et citron confit, quinoa OU autre céréale - AB
- Bœuf tagliata - AB
- Vitello tonnato\* thon issu de la pêche donc non bio



## LE SALE

### Les plats chauds végétariens

- Lasagne végétarienne - AB
- Parmigiana d'aubergine à la Pugliese- AB
- Curry de légumes au lait de coco et seitan - AB
- Tagine de légumes du moment- AB
- Seitan laqué aux légumes croquants - AB
- Colombo de tofu au boulghour - AB
- Couscous végétarien - AB
- Potée automnale - AB
- Choucroute végétarienne - AB

### Les plats chauds à base de poisson ou de crustacés

- Sauté de crevette, sauce aigre-douce - AB
- Gambas coco, sauce citron vert, coriandre - AB
- Filet de dorade Royale à la sauce thaï, multitude d'herbes fraîches - AB
- Saumon à l'unilatérale, caponata de légumes confits - AB
- Paella - AB
- Burger « maison » au cabillaud - AB

### Les plats chauds à base de viande

- Émincé de volaille au gingembre et citron confit - AB
- Suprême de volaille en croûte de noisette - AB
- Cuisse de canard confite aux poires, à l'orange ou à la mangue - AB
- Filet de bœuf sauce poivre vert - AB
- Bœuf Thaï aux oignons - AB
- Parmigiana d'aubergine aux polpettes - AB
- Navarin d'agneau aux pruneaux - AB
- Rougail d'agneau aux aubergines - AB
- Sauté de veau saltimbocca - AB
- Burger « maison » au bœuf- AB

**La garniture des plats est proposée en fonction de la saison et des approvisionnements**



## LE SALE

### Les plancha de fromages - AB

Nous proposons du comté, du chèvre, de la tomme de brebis, du camembert, du brie.... accompagnés de pain de campagne au levain, tranché, et nous sommes à l'écoute de vos demandes particulières.

### Les planchas de charcuterie - AB

Nous proposons du saucisson sec, du jambon blanc aux herbes, de la mortadelle, des terrines .... accompagnés de pain de campagne au levain, tranché, et nous sommes à l'écoute de vos demandes particulières.



## 🌿 CARTE BUFFET DEBOUT OU ASSIS 🌿

### LE SUCRE

#### Les tartes sucrées individuelles OU de 10 parts

- Amandine : frangipane, confiture de myrtilles, amandes effilées - AB
- Bourdaloue : frangipane, poire ou abricot ou figue fraîche, pépites de chocolat noir - AB
- Craquantagrume : crème aux 2 citrons, éclats de noisette - AB (Meringue facultatif)
- Crumble : pomme, myrtille, crumble « maison » - AB
- Tarte aux fruits frais de saison, crème mousseline - AB
- Grenobloise : frangipane, ganache chocolat - AB
- Normande : pomme, appareil amande - AB
- Zoréolle : banane, noix de coco, crumble chocolat - AB
- Cajun : pomme sautée à la cannelle, nougatine - AB
- Tarte à la rhubarbe - AB
- Tarte à l'orange, carotte, cardamome - AB
- Dauphinoise : Caramel mou, fruits secs - AB
- Tarte fine aux poires : Pâte feuilletée, frangipane amande, poire, pépites de chocolat - AB
- Berquoise: Pâte briochée aux fruits frais, sur fond de crème pâtissière - AB
- Pâte briochée aux fruits frais - AB
- Carré breton et ses pêches sautées à la lavande, pointe de ricotta-passion - AB



## LE SUCRE

### Les desserts de 10 parts

- Pavotine: Spécialité polonaise aux pommes et graines de pavot macérées au lait d'amande - AB
- Reine de Saba : Moelleux au chocolat masqué à la ganache - AB
- Salade de fruits frais au sirop d'érable, jus d'orange et menthe ciselée - AB
- Tiramisu - AB
- Opéra - AB
- Cheesecake - AB
- Succès au praliné - AB
- Millefeuille revisité à la crème pâtissière au mascarpone - AB
- Paris Brest au craquelin - AB
- Moelleux à la crème de marron - AB
- Mousse choco-menthe - AB
- Choco-mousse, poire-caramel - AB

### Les desserts individuels

- Poire au vin - AB
- Riz au lait parfumé à l'anis - AB
- Panna cotta et son coulis - AB
- Œuf à la neige, crème caramel - AB
- Brillance au chocolat noir mi-amer, cardamome, éclats de pistache - AB
- Tatin revisitée - AB
- Éclair café, chocolat, vanille - AB
- Succès au praliné - AB
- Grosse brochettes de fruits frais - AB
- Compote de pommes aux raisins secs et à la cannelle - AB
- Compote de poires au gingembre - AB
- Soupe de fruits frais - AB
- Gratin de fruits frais – AB
- Fantastik framboise: Sablé breton, frangipane, framboises, chocolat blanc - AB
- Tiramisu - AB
- Succès au praliné - AB