



PLATEAUX REPAS

Choisissez le plat qui vous fait envie pour 10 pers minimum
Plats collectifs ou portions individuelles

Plat seul	13 EUROS
Entrée-plat ou Plat - dessert	16 EUROS
Entrée, plat et dessert	19 EUROS
Accueil café	5 EUROS

BUFFET

A partir de 10 personnes
Pièces individuelles à déguster debout ou assis
Grand choix végétarien ou carne
Boissons, vaisselle, service possibles

Apéritif - 4 pièces salées/personne	12 EUROS
Buffet 7 pièces salées et sucrées/personne	18 EUROS
Buffet 9 pièces salées et sucrées/personne	21 EUROS
Buffet gourmet 9 pièces salées et sucrées/personne	23 EUROS

PIÈCES BUFFET SALÉES

Samossa végétarien, bœuf ou poulet

Notre spécialité, à ne pas rater !

Tourte au fromage ou légumes de saison

Farci végétarien, boeuf ou poulet

Petit pain style "batbout" fait maison

Pizza blanche : chèvre miel noix

Pizza rouge : tomates et légumes de saison

Cake salé

Olive ou courgette, chèvre ou vache, tomate

Wrap végétarien ou poulet

Une autre de nos spécialités !

Verrine de mousse de légumes de saison

Verrine de légumes croquants façon kyabetsu

Pickeros tomate/mozza/melon (printemps - été)

Nem aux légumes ou carne

Falafel et sa sauce onctueuse

Une de nos spécialités syriennes

Accras de légumes

Churros de lentilles corail

Avec sa sauce épicée, miaaam !

Tapenade traditionnelle

Servie avec du pain maison

Houmous traditionnel

Léger et frais, servi avec du pain maison

**Buffet Gourmet,
2 pièces au choix**

Brochette poulet teriyaki

**Brochette gambas
gingembre citronnée**

**Verrine de truite mousse
citronnée**

Plateau de fromages locaux

Plateau de charcuterie



LES ENTRÉES

Soupe de saison

Des vitamines en folie, des couleurs et du goût !

Chorba - végétarienne ou carne

Couleur d'Orient, légèrement épicée

Salade Sicilienne

Un subtil mélange d'oranges, d'oignons rouges, d'olives noires et de coriandre...du peps dans la bouche !

Taboulé Marocain

Que du frais finement ciselé, coloré et savoureux

Salade Pasta Così

Pâtes avec garniture variée selon saison, thon ou végété

Salade de saison

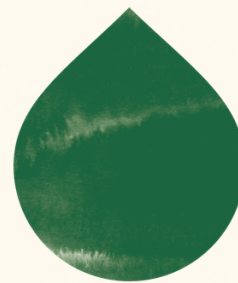
Composée de 4 à 5 crudités de saison

Salade de légumineuse

Et légumes de saison

Possibilité de choisir une pièce du buffet

Parce que ça marche aussi en entrée !



LES PLATS

Salade gourmande

Accompagnée de croquettes de pomme de terre OU panzerotti - végétarien ou carne

Tajine de saison

Poulet , végétarien, poisson, on décline! Notre spécialité!

Dahl de lentilles vertes ou rouges

Une saveur exotique, un parfum délicat, un super plat végété!

Chili con ou sin carne

Poulet , végétarien, poisson, on décline! Notre spécialité!

Lasagnes bolognaises ou végétariennes

Végétarienne : épinards, ricotta, chèvre

Pastilla végétarienne ou poulet

Cette spécialité sucrée salée du Maroc vous surprendra... la première fois car vous y reviendrez, c'est garanti!

Couscous végétarien, poulet ou royal

Le royal supplément de 2€ / personne

Sauté de veau marengo (+2€)

Légumes estivaux accompagnés de riz safrané ou de gratin dauphinois

Mafé de saison (végé ou viande) (+2€)

Légumes estivaux accompagné de riz épicé

Boeuf bourguignon (+2€)

Légumes estivaux accompagnés de riz safrané ou de gratin dauphinois

Paëlla végétarienne, classique ou royale

La royale supplément de 2€ / personne



LES DESSERTS ET PIÈCES BUFFET SUCRÉES

Moelleux chocolat, marron, poire/chocolat ou patate douce

Le moelleux marron est sans gluten

Financier myrtille

Et aux amandes, bien sûr!

Carrot Cake

Il faut manger cinq fruits et légumes par jour alors...

Tarte aux noix caramel beurre salé

La locale !

Rocher Coco

Enrobé de chocolat noir ou blanc, topping pralin, coco et graine de courges

Douceur cacahuète

Traditionnellement marocaine, revisitée façon Mets connus

Brochette de fruits

Si vous avez pris trop de moelleux au marron, selon saison

Muffin fruits rouges et pralin

Colorés et gourmands

Tiramisu

Classique OU caramel beurre salé pralin OU fruits de saison

Panacotta des chefs

Déclinable au caramel beurre salé, fruits frais, coulis passion

Canollo sicilien

Ricotta, chocolat, pralin

Verrine de mousse de fruits ou salade de fruits

Léger et frais, de saison

LES BOISSONS MAISON

Bissap - infusion maison à la fleur d'hibiscus, servie fraîche

Citronnade - fraîche et savoureuse

Infusion au gingembre - à découvrir absolument !



NOUS CONTACTER

Nous sommes adaptables, n'hésitez pas à appeler pour établir un devis sur-mesure :

06 20 59 09 21

commandeslesmetsconnus@gmail.com

www.lesmetsconnus.org

Nous sommes une cuisine d'insertion professionnelle. Notre équipe est constituée de 13 salarié-es qui mobilisent leur gourmandise, leur créativité et leur motivation pour surmonter des situations sociales complexes et reprendre goût au travail. Rattachés à l'association **Point d'eau**, nous en portons les valeurs de joie, de considération inconditionnelle et de lutte contre la précarité, pour que chacun ait une voix, une place. Chez nous, vous trouverez de la cuisine conviviale, inspirée de la diversité du monde et ancrée dans la transition alimentaire pour toutes et tous : des matières premières locales et de saison.

