

Les express salades

12.00 €

Chaque salade express comprend :

- 1 salade ou 1 quiche, sauce à part
- 1 boule de pain
- 1 bouteille d'eau 50cl.
- 1 dessert et des couverts

Salade végétarienne

Salade de crudités
(Mesclun, carotte, spaghetti de courgette, tomate, cœur de palmier)
aux pâtes Anna
Epices douces et huile d'olive

Quiche

Mesclun et quiche du moment
(lorraine, brocoli, grecque, basque etc...)

Terre

Mesclun, émincé de volaille, mais jeune, mozzarella, parmesan, tomate cerise à l'huile d'olive

Mer

Mesclun, émiété de surimi, pomme vapeur, tomate, poivron, huile d'olive et ciboulette

Dessert au choix

Fromage blanc et coulis de fruits de saison
Compote du moment (pomme fraise)
Fruit frais découpé au sirop de citron et menthe



Qualité Fraîcheur Traçabilité

Développement durable

Les plateaux cocktail

Un évènement spécial ?
Profitez de nos plateaux traiteur.

Plateaux de 30 pièces cocktail.
A partir de 36.00 €^{HT}



Une alimentation saine

- une cuisine qui respecte les saisons
 - des recettes équilibrées et naturelles
 - des produits frais
 - des associations de bon goût
 - un investissement écologique
- buffet, cocktail, repas assis



Commandes du lundi au vendredi
de 8h00 à 17h00

Commande la veille avant 17h00
pour le lendemain

L'instant Culinaire
01.48.48.63.08
contact@linstantculinaire.fr
www.linstantculinaire.fr

Déjeuners plateaux repas

Commande au 01.48.48.63.08



Proximité

Un traiteur près de chez vous

Réactivité

Possibilité de commander la veille avant 17h00

Service

Un interlocuteur unique à votre service



Nouveautés

Ne pas jeter sur la voie publique

8 ans



au service de l'évènement

Recevoir avec L'instant Culinaire c'est :

- BDDVFMSTFTDFDMFNMMFVSE
S PEVUTEVNPFOU
BMPSTBUPOFUSFDFEFTFUUTSPEVD UFVST
- PSSVOBSPVSTT FOTPSFMBUEFTBFVST
FUEFHPUTPSHOFMT
3FTFDUEFTSPEVUT
- TFOTCMTFSTFTOTMBSPUFDUP OEFMB
MBOUFFUOPUBNNFOMBPMMVUPOO
3FTFDUEFMBMBOUF



Réceptions professionnelles

- 5BCMFTEBBSFTDPDLUBMFYSFTT DDLUBM
EFVOBUPSFPVEO BUPSFVCFUEFVOB UPSF
PVEOBUPSFEFVO FSPVEOFSBTTT
- OTUBOUMMOBSBIEBUFDBRVF
DPOUFYUFE OFNFOUFUBVYFOFTEFT
DMFOUT

Réceptions privées

- . BSBHFTBOOFSTBISTUFTEF
BNMMFUFTFOUBNT
- OTUBOUDVMOBSEFPOOFDBRVFDMFOUMB
PTTCMUEFEH VTUFSBBOUEFTFOHBSI

Le chef pétite d'idées gourmandes et saines : innovantes, surprenantes, singulières avec des jeux de textures, de couleurs, de saveurs et de formes ...



Les plateaux repas

Gamme éthique

A chaque saison
ses plateaux repas



Contenants éco-responsables
Bambou, palmier, bioplastique, bois ...

O' jardin végétarien ⁽¹⁾ 27.00 €HT

Salade de courgettes marinées à l'aneth
Pâtes aux poivrons doux et œuf brouillé à l'aubergine
Brie de Meaux fermier
Fromage blanc aux fruits frais

O' bistrot viande ⁽¹⁾ 29.00 €HT

Salade de magret fumé au balsamique de framboise
Rôti de bœuf aux épices et bruccio, Blé complet
Fromage de chèvre
Bavarois fraise

O' bord de mer poisson ⁽¹⁾ 30.00 €HT

Effiloché de Saint-Pierre à la cive
Filet de Lieu jaune au fenouil et Pomme de terre vapeur
Fourme d'Ambert
Bavarois mangue

O' tour du monde ⁽¹⁾ 30.00 €HT

Taboulé libanais (Persil)
Emincé de poulet façon Carbonade noir et Polenta de courgettes
Parmigiano Reggiano
Bavarois framboise

O' naturel ⁽¹⁾ 30.00 €HT

Salade d'antipastis en cuisson vapeur
Crevettes Sauvages sur leur duxelles de légumes
Fromage frais à l'estragon
Millefeuille fraise

Les plateaux repas

Gamme Simplicité



Végétarien 1 18.00 €HT

Salade de tomate et concombre à l'échalote
Œuf brouillé aux fines herbes,
Poêlée de petits légumes et boulgour
Camembert
Tartelette au citron

Végétarien 2 18.00 €HT

Terrine de légumes
Œuf mollet, Riz au paprika et brocoli
Brie
Tatin aux pommes

Tradition 1 18.00 €HT

Méli-mélo de charcuteries
Faux-filet de bœuf moelleux au poivre
Macaronis à la tomate et basilic
Comté
Le trois chocolats

Tradition 2 18.00 €HT

Salade lyonnaise
Médailles de veau à l'ananas, Riz Thai
Saint-Marcellin
Opéra au chocolat

Marin 1 18.00 €HT

Terrine de poissons sauce Aioli
Pavé de saumon rôti au basilic ; riz aux amandes
Morbier
Mousse au chocolat

Les plateaux repas

Gamme Simplicité

Marin 2 18.00 €HT

Tartare de citron au saumon
Filet de dorade sauce homardine , blé safrané
Fourme d'Ambert
Paris Brest

Gastronome 1 18.00 €HT

Salade Fromagère
Collier d'agneau au curry, Fusillis aux champignons
Cantal
Entremet au chocolat

Gastronome 2 18.00 €HT

Salade de Roquette aux copeaux de Parmesan
Emincé de poulet au lait de coco , Pennes au pesto
Fromage de chèvre
Opéra blanc

Passion 21.00 €HT

Salade de lentilles vertes et saumon fumé
Dos de cabillaud, Croquant de légumes à l'ancienne
Cantal
Moelleux au chocolat

Gourmet 21.00 €HT

Flétan fumé à l'aneth
Cuisse de lapin à la moutarde ancienne,
Polenta crémeuse au parmesan
Fourme d'Ambert
Paris Brest

Amateur 21.00 €HT

Crevettes sauvages aux légumes façon couscous
Boulettes de bœuf en tajine, Pâtes aux antipastis
Bleu
Tartelette aux poires

Campagnard 24.00 €HT

Assortiment de charcuteries
Filet mignon de porc, Poêlée périgourdine
Brie
Tartelette à l'orange

Les lunch box

Lunch Box Végétarienne 17.00 €HT

Club sandwich légumes grillés marinés, roquette au romarin
Salade de quinoa rouge, soja et pomme fruit à la cive
Muffin au cassis
Yaourt nature Bio
Bouteille d'eau 50 cl

Lunch Box Tradition 17.00 €HT

Club sandwich dinde fumée, gouda, guacamole et larme de Tabasco
Salade de penne et son émincé de poulet à l'estragon , tomates confites
Muffin aux pépites de chocolat
Yaourt nature Bio
Bouteille d'eau 50 cl

Lunch Box Marine 17.00 €HT

Club sandwich saumon fumé, fromage de chèvre, tomates confites et roquette
Salade de thon blanc aux légumes du soleil pressés
Muffin au cassis
Yaourt nature Bio
Bouteille d'eau 50 cl.

Lunch Box Gastronome 17.00 €HT

Club sandwich magret de canard fumé, antipasti et pousses d'épinard
Salade de penne à l'estragon et son émincé de bœuf Pastrami à la New-Yorkaise
Muffin aux pépites de chocolat
Yaourt nature Bio
Bouteille d'eau 50 cl.

Des repas express
« sur le pouce »



photo non contractuelle

⁽¹⁾ menu été 2014