

## Menu

14,50 €

(min. 6 pers., prix /pers.)

Terrine de Pot au Feu et ses légumes croquants  
ou Ballotine de Pintade, Figues et Noisettes  
ou Ballotine aux 3 Poissons  
\*\*\*

Suprême de Pintade à la Forestière  
ou Cuisse de Canette aux Olives et Chorizo  
ou Pavé de Saumon caramélisé au Sésame  
\*\*\*

1 accompagnement au choix parmi la carte  
\*\*\*

Moelleux au Chocolat et sa Crème Anglaise  
ou Tarte aux Pommes

## Buffet Froid

10,50 €

(min. 10 pers., prix /pers.)

Assortiment de 3 crudités (300g)  
(au choix sur la carte salade)  
\*\*\*

2 charcuteries au choix (100g) : Terrine de  
campagne, Persillé de Bourgogne,  
Rosette, Jambon Blanc, Jambon Cru  
\*\*\*

2 Viandes froides au choix (120g) :  
Rosbeef, Rôti de Porc, Poulet  
\*\*\*

Fromage Blanc, crème et sucre  
\*\*\*

1 dessert au choix (en supplément +2 €) :  
Crème brûlée, Mousse au chocolat,  
Tarte aux pommes



62 Grande Rue  
01290 PONT-DE-VEYLE  
03 85 51 82 05

www.instain-gourmand.fr  
contact@instain-gourmand.fr

## PRINTEMPS - ETE 2020



Charcuteries artisanales . Volailles

Plats cuisinés . Plateaux-repas . Cocktail

Réception avec service . Portage à domicile

## Plateaux-Repas

Pour vos réunions ou déjeuners sur votre lieu de travail (sur commande)

Plateaux-repas complets comprenant :  
Entrée, plat, dessert, pain, boisson, couverts et serviette

Le plateau « Pause déjeuner » (repas froid) – 11,00 €  
Le plateau « Affaires » (repas à réchauffer) – 14,00 €

Retrouvez la carte des plateaux-repas détaillée sur [www.instain-gourmand.fr](http://www.instain-gourmand.fr)

## Nos Valeurs :

Nos plats cuisinés sont « faits maisons » et élaborés à base de produits Français, dans la mesure du possible, locaux. Nous sélectionnons nos produits en évitant les additifs et conservateurs et en respectant le bien-être Animal : Porc plein air, Volailles et œufs plein air, Beurre de Bresse, Lait d'Étrez, crème de Foissiat, Farine Bio St André d'Huiariat, etc...

En cas d'indisponibilité d'un produit, nous vous proposerons une solution de remplacement. Les tarifs peuvent être modifiés en cas de forte hausse du marché.

## Pour commander :

Afin de répondre au mieux à vos attentes, nous vous remercions de passer vos commandes au moins 72h à l'avance. Un acompte de 20 % de la commande vous sera demandé.



Mardi au Vendredi : 08h00-12h30 / 15h30-19h00  
Samedi : 08h00-13h00 / puis en réception  
Dimanche - Lundi : Fermé

Consultez nos réalisations sur notre page Facebook :  
<https://www.facebook.com/instain.gourmand/>



## Apéritifs

Feuilletés assortis (env. 100 pièces/kg)	30,00 € /kg
Gougères au Comté (env. 80 pièces/kg)	28,50 € /kg
Canapés frais assortis (40 pièces)	36,00 €
Assortiment de Blinis (20 pièces)	18,00 €
Clubs Sandwichs (25 pièces)	25,00 €
Mini Verrines assorties (18 pièces)	28,80 €
Brochettes apéritives (16 pièces)	14,50 €
Pain Surprise Charcuteries (env. 50 pièces)	30,00 €
Pain Surprise Poissons (env. 50 pièces)	35,00 €
Pastèque de Légumes croquants et ses sauces (15-20 pers.)	30,00 €
Plaque de Quiche, Pizza ou Tarte Oignons (96 parts)	30,00 €



## Viandes chaudes (min. 4 pers., prix /pers.)

Daube de Bœuf à la Provençale	6,00 €
Cuisse de Canette aux Olives et Chorizo	6,80 €
Poulet au Lait de Coco, Gingembre et Ananas	6,90 €
Suprême de Pintade à la Forestière	7,20 €
Râble de Lapin à la Moutarde	7,50 €
Suprême de Volaille aux Ecrevisses	7,50 €
Souris d'Agneau confite à l'Ail et Thym	8,50 €
Tournedos de Canard aux 3 Poivres	9,00 €

"fait maison"



## Entrées (min. 4 pers., prix /pers.)

Ballotine de Pintade, Figues et Noisettes	3,00 €
Compote de Lapereau	3,00 €
Terrine de Pot au Feu et ses Légumes croquants	3,20 €
Feuilleté Jambon-Champignons	4,00 €
Lieu, Tomate séchée et Crevettes en Charlotte	3,30 €
Ballotine aux 3 Poissons	3,50 €
Carpaccio de Saumon, Aneth et Citron Vert	3,80 €
Pithiviers de St Jacques et Ecrevisses	5,00 €



## Plats uniques (min. 4 pers., prix par pers.)

Couscous aux 3 viandes (Bœuf, Agneau, Poulet, Légumes, Semoule)	9,00 €
Paëlla Royale (Poulet, Fruits de mer, Riz, Légumes)	8,50 €
Poulet Basquaise (Poulet, Légumes, Pommes vapeurs)	7,50 €
Poulet Yassa (Poulet, Citron, Légumes, Riz)	8,00 €
Colombo de Porc (Porc, Légumes, Céréales)	8,00 €
Rougail Saucisse (Saucisse, Oignon, Poivron, Tomate, Riz)	7,50 €

## Accompagnements

(min. 4 pers., prix /pers.)

Gratin Dauphinois	3,00 €
Tian de Légumes estival	3,00 €
Aubergine grillée à la Basquaise	2,50 €
Poêlée de Légumes de saison	2,90 €
Tomate à la Provençale	2,00 €
Champignons Farcis	3,00 €
Risotto, Comté, Courgette et Amandes	3,20 €
Mousseline de Légumes	2,90 €



## Poissons chauds (min. 4 pers., prix /pers.)

Moules sauce Poulette (Crème)	5,90 €
Pavé de Merlu au Colombo	6,90 €
Pavé de Saumon caramélisé au Sésame	6,90 €
Filet de Bar à l'Estragon	7,50 €
Vivaneau grillé au Romarin et sa Crème Citronnée	9,00 €
Brochette de St Jacques snackée et sa réduction aux Fruits Rouges	9,50 €



## Barbecue :

Chipolatas	11,90 €/kg
Saucisses (Emmental, Herbes, Mexicaine, au Bleu, à l'Echalote, à la Moutarde)	13,20 €/kg
Merguez de Bœuf	14,50 €/kg
Grillades Marinées	15,90 €/kg
Brochettes* Bœuf (25 €/kg), Poulet (21 €/kg), Porc (16,90 €/kg), Canard (24 €/kg)	
*Supplément marinade (sans additifs) (+ 1€/kg)	



## Fromages et Desserts

(min. 4 pers., prix /pers.)

Fromage Blanc, crème et sucre	1,70 €
Plateau de 3 fromages secs (60g)	2,50 €
Crème Brûlée	2,00 €
Mousse au Chocolat	2,00 €
Tarte aux pommes	2,00 €
Moelleux au Chocolat et sa Crème Anglaise	3,00 €
Assiette gourmande (3 mini-desserts)	3,30 €

## Carte des salades 2020

Piémontaise (pomme de terre, œuf, jambon, cornichon, tomate)	11,50 € /kg
Nautilus* (pâtes, Saumon, tomate, Echalote, Aneth)	12,90 € /kg
Salade de Haricots Blanc (haricots blanc, carotte, tomate confite, maïs)	11,50 € /kg
Salade aux 2 quinoas* (quinoa, avocat, crevette)	12,50 € /kg
St Antoine* (pomme de terre, carotte, jambon persillé, échalote)	12,50 € /kg
Andalouse (pâtes, rôti de porc, poivrons, tomate)	10,50 € /kg
Epeautre* (Epeautre, tomate, jambon, emmental)	12,50 € /kg
Riz au Thon (riz, thon, crevette, tomate)	10,50 € /kg
Légumes grillés* (tomate, poivron, courgette, aubergine)	12,50 € /kg
Grecque (tomate, feta, concombre, olive noire)	11,50 € /kg
Billes-Boules (tomate cerise, mozzarella, olive noire)	11,50 € /kg
Lentilles (lentilles, lardons, carotte, oignon rouge)	10,50 € /kg
Taboulé (semoule, poivron, tomate, pois chiche, maïs, raisin)	10,50 € /kg
Champignons à la Grecque (champignons, tomate, coriandre)	11,50 € /kg
Macédoine* (pomme de terre, navet, carotte, petit pois, haricots verts)	12,50 € /kg
Chou Blanc (chou blanc, carotte, emmental, raisin)	10,50 € /kg
Museau de Bœuf vinaigrette	11,50 € /kg
Haricots verts vinaigrette	11,00 € /kg
Poireaux vinaigrette	10,50 € /kg
Melon-Pastèque (en saison)	9,50 € /kg
Chou-fleur vinaigrette	9,50 € /kg
Concombres crémeux	9,50 € /kg
Carottes râpées	8,50 € /kg
Céleri rémoulade	8,50 € /kg
Betteraves	8,50 € /kg

\*supplément de 1€/ pers si choisis pour le menu « buffet froid »