

## Barbecue / plateaux

Chipolatas	12,90 € /kg
Merguez pur Bœuf	14,90 € /Kg
Saucisses (Moutarde, Herbes, Echalote, Emmental, Bleu...)	13,90 € /Kg
Côte de Bœuf	25,50 € /Kg
Brochette de Porc*	16,90 € /Kg
Brochette de Bœuf*	25,90 € /Kg
Côtelette/ Grillade de Porc*	13,20 € /Kg
Ribs de Porc*	11,90 € /Kg
*supplément marinade	+1,00 € /Kg



Fondue Bourguignonne 26 € le plateau pour 4 pers.  
250 g / pers. Bœuf, Poulet fermier, Canard (6,50 € la part suppl.)

Pierrade 26 € le plateau pour 4 pers.\*\*  
250g / pers. Porc, Bœuf, Poulet fermier, Canard (6,50 € la part suppl.)  
\*\*Supplément « légumes à griller » possible pour 2 €/ pers.

## Buffets froids Prix/pers. min 10 pers.

Demandez notre carte détaillée des buffets

Le « Convivial » à 11,50 €

Salades assorties, 2 charcuteries, 2 viandes, fromage blanc, condiments

Le « Festif » à 20,00 €

Salades assorties, 2 charcuteries, 2 poissons, 2 viandes, fromage blanc, condiments

## Nos valeurs

Nos plats cuisinés sont « faits maison » et élaborés à base de produits Français, et 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 du Clunysois, Volailles et œufs plein air, Beurre et Crème de Bresse, Lait et Farine locale...

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.



62 Grande Rue  
01290 PONT-DE-VEYLE  
03 85 51 82 05  
www.instain-gourmand.fr  
contact@instain-gourmand.fr  
f « Inst'ain Gourmand »

## Carte Printemps-été 2022

### Charcuteries artisanales

Viandes : Bœuf d'Aubrac & Porc Plein Air locaux,  
Volailles Fermières Label Rouge

Plats cuisinés . Plateaux-repas . Cocktails

Réceptions avec ou sans service . Portage à domicile



### Horaires Magasin :

Mardi, Jeudi, Vendredi : 08h00-12h30 / 15h30-19h00

Mercredi, Samedi : 08h00-13h00

Dimanche - Lundi : Fermé



Possibilité de **commander en ligne** (72h en avance)  
sur le site [www.fairemescourses.fr](http://www.fairemescourses.fr) (tapez Pont de Veyle)



## Apéritifs

Feuilletés assortis (env. 100 pièces/kg)	32,00 € /kg
Gougères au Comté (env. 80 pièces/kg)	30,00 € /kg
Canapés frais assortis (40 pièces)	36,00 €
Clubs Sandwichs (25 pièces)	17,50 €
Verrines apéritives assorties (18 pièces)	28,80 €
Pastèque de Légumes croquants et ses sauces (15-20 pers.)	35,00 €
Plaque de Quiche, Pizza, Tarte Oignons ou Poireaux (96 parts)	32,00 €
Charcuteries à picorer (Jambon cru et blanc, Terrines, Rosette)	2,90 € / pers.
Plateau de 16 Gourmandises chaudes à partager (4 mini burgers, 4 brochettes de bœuf yakitori, 4 mini croques, 4 tartes légumes)	24,00 €



## Entrées *prix / pers. min 4 pers.*

Ballotine de Canard aux Abricots	3,20 €
Compote de Lapereau au Macon Azé	3,70 €
Terrine de Légumes	2,80 €
Duo de Magret Fumé et de Foie Gras de Canard du Sud-Ouest	7,90 €
Délice de Cabillaud, Saumon et Crevettes	3,50 €
Tranche de Saumon Fumé d'Ecosse à la Ficelle (env. 80g)	5,80 €
Persillé de Sandre aux Herbes Fraîches	3,50 €
Gaspacho Andalou et Chips de Jambon Cru	3,50 €
Salades & Crudités (demandez la carte des salades)	à partir de 8 € du Kg

## Plats uniques *prix / pers. min 4 pers.*

Couscous aux 3 viandes (Bœuf, Agneau, Poulet, Légumes, Semoule)	9,00 €
Paëlla Royale (Poulet fermier, Fruits de mer, Riz, Légumes)	8,50 €
Jambalaya (Jambon, crevettes, Riz, Légumes)	8,20 €
Poulet Basquaise (Poulet fermier, Légumes, Pommes vapeur)	7,50 €
Poulet Mississipi (Poulet fermier, Groseille, Menthe, Riz sauvage)	8,00 €
Colombo de Porc (Porc, Légumes, Céréales)	8,00 €
Rougail Saucisse (Saucisse, Oignon, Poivron, Tomate, Riz)	7,50 €
Lasagnes de Bœuf	5,90 €

## Viandes chaudes *prix / pers. min 4 pers.*

Suprême de Poulet Fermier aux Ecrevisses	7,50 €
Souris d'Agneau confit à l'Ail et au Thym	8,50 €
Cuisse de Canette aux Olives et Chorizo	6,70 €
Jambon sauce Madère	6,00 €
Daube de Bœuf Provençale	6,00 €
Poulet Fermier, Coco, Gingembre et Ananas	6,90 €
Filet de Bœuf en Croûte, Duxelle de Champignons et réduction au Madère	12,70 €

## Poissons Chauds *prix / pers. min 4 pers.*

Filet de Saint Pierre à la Moutarde Douce	8,20 €
Longe de Lieu Noir rôti au Romarin	7,50 €
Meru Breton, Crème et Ciboulette	7,20 €
Pavé de Saumon caramélisé au Sésame	7,50 €
Moules sauce Poulette (crème)	6,30 €

## Accompagnements *prix / pers. min 4 pers.*

Tian de Légumes Estival	3,30 €
Gratin Dauphinois	3,00 €
Aubergine grillée à la Basquaise	2,50 €
Risotto aux Petits Pois et Asperges	3,20 €
Mousseline de Légumes	2,90 €
Poêlée de Champignons persillés	3,50 €
Poêlée de Légumes de Saison	3,00 €

## Fromages - desserts *Prix / pers. min 4 pers.*

Fromage Blanc, crème et sucre	1,80 €
Plateau de 3 fromages secs (60g)	2,50 €
Moelleux Chocolat et sa Crème Anglaise	3,20 €
Crème Brulée	2,20 €
Mousse au Chocolat	2,20 €
Tarte Tatin	3,00 €
Salade de Fruits Frais	3,00 €

  
"fait maison"

POUR VOS RECEPTIONS MARIAGES, BAPTEMES OU AUTRES REPAS DE FAMILLE AVEC SERVICE ET VAISSELLE, DEMANDEZ NOTRE CARTE « RECEPTION »





## SALADES ET CRUDITES

	Prix TTC /Kg		Prix TTC /Kg
<b>Piémontaise**</b> (Pomme de terre, œuf, jambon, cornichon, tomate)	12,50 €	<b>Haricots blancs à la Libanaise**</b> (Haricots blancs, ail, oignons, persil)	9,50 €
<b>St Antoine**</b> (Pomme de terre, carotte, jambon persillé, échalote)	12,50 €	<b>Haricots blancs aux Harengs**</b> (Haricots blancs, hareng fumé, oignon, carotte)	11,90 €
<b>Nordique**</b> (Pomme de terre, hareng fumé, carotte, oignon)	12,50 €	<b>Azuki**</b> (Haricots azuki, carotte, courgette, raisin sec)	11,90 €
<b>Macédoine*</b> (Pomme de terre, navet, carotte, petits pois, haricots verts)	13,50 €	<b>Lentilles**</b> (Lentilles, jambon, carotte, oignon rouge)	11,50 €
<b>Taboulé**</b> (Semoule, poivron, tomate, pois chiche, maïs, raisin)	10,90 €	<b>Duo de Lentilles**</b> (Lentilles vertes, lentilles corail, légumes)	11,50 €
<b>Nautilus*</b> (Pâtes, saumon fumé, tomate, échalote, aneth)	13,50 €	<b>L'Aztèque*</b> (Quinoa, avocat, crevette)	13,50 €
<b>Andalouse**</b> (Pâtes, rôti de porc, poivrons, tomate)	11,50 €	<b>Pois cassé*</b> (Pois cassé, tomate confite, saucisse fumée, marron, persil)	12,90 €
<b>Montagnarde**</b> (Pâtes, saucisse de Morteau, comté)	12,90 €	<b>Pois chiche*</b> (Pois chiche, oignon rouge, poivrons, paprika, curcuma)	12,90 €
<b>Grecque**</b> (Tomate, feta, concombre, olive noire)	11,90 €	<b>Gambas-agrumes</b> (Gambas, pamplemousse, clémentine)	19,90 €
<b>Billes-Boules**</b> (Tomate cerise, mozzarella, olive)	12,50 €	<b>Salade à l'italienne</b> (Viande de porc et bœuf cuite, fromage, oignon)	15,90 €
<b>Océane**</b> (Riz, thon, crevette, tomate)	11,50 €	<b>Salade de Pot-au-feu</b> (Bœuf, cornichon, carotte)	15,90 €
<b>Comtoise**</b> (Riz, jambon, comté, maïs)	11,50 €	<b>Museau de Bœuf*</b> (Museau de Bœuf, cornichon, échalote)	12,50 €
<b>Légumes grillés*</b> (Tomate, poivron, courgette, aubergine)	13,50 €	<b>Trompe l'œil*</b> (Chou-fleur cru, crevettes, carottes, courgettes)	13,90 €
<b>Chou blanc**</b> (Chou blanc, carotte, emmental, raisin sec)	10,90 €	<b>Chou-fleur**</b>	10,50 €
<b>Chou rouge**</b> (Chou rouge, vinaigre de Framboise)	10,90 €	<b>Melon-pastèque**</b>	9,50 €
<b>Champignons à la Grecque*</b> (Champignon frais, tomate, coriandre)	13,90 €	<b>Cervelas Rémolade</b>	14,90 €
<b>Mexicaine**</b> (Haricots rouges, maïs, poivrons, piment)	10,50 €	<b>Poireau vinaigrette**</b>	10,50 €
<b>Epeautre*</b> (Petit épeautre, jambon, tomate, emmental)	12,90 €	<b>Haricots verts**</b>	11,00 €
		<b>Concombres crémeux**</b>	9,50 €
		<b>Betteraves**</b>	8,50 €
		<b>Carottes râpées**</b>	8,50 €
		<b>Céleri rémolade**</b>	9,00 €

## BUFFETS FROIDS (à partir de 10 personnes)

### Buffet « Le Convivial » - 11,50 € par personne

Assortiment de Salades/crudités (300g) :  
3 à 7 salades (selon nombre de convives) au choix parmi les \*

2 Charcuteries au choix (100g) :  
Terrine de Campagne, Persillé de Bourgogne, Rosette, Jambon blanc, Jambon cru

2 Viandes au choix (120 g) :  
Rôti de Porc Plein Air, Poulet Fermier, Rosbeef

1 Fromage Blanc d'Etrez, Crème et sucre

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

Condiments  
offerts

### Buffet « Le Festif » - 20,00 € par personne

Assortiment de Salades/crudités (300g) :  
3 à 7 salades (selon nombre de convives) au choix parmi les \*

2 Charcuteries au choix (100g) :  
Ballotine de volaille aux abricots, Pâté en Croûte, Compote de Lapereau, Mosaïque de Bœuf à l'ancienne, Terrine de Campagne, Persillé de Bourgogne, Rosette, Jambon blanc, Jambon cru

2 Poissons au choix (100g) :  
Saumon mariné, Ballotine aux 3 poissons, Cœur de Merlu, Mini brochette de Gambas, Persillé de Sandre

2 Viandes au choix (120 g) :  
Rôti de Porc Plein Air, Poulet Fermier, Rosbeef, Rôti de Veau de Lait

1 Fromage Blanc d'Etrez, Crème et sucre  
ou assortiment de 3 fromages secs

2 Desserts au choix (en supplément +5 €) :  
Entremet Pâtissier, Salade de fruits frais, Mignardises, Macarons, Tarte aux Pommes, Crème brûlée, Mousse au chocolat

Condiments  
offerts

\* Choix de salades pour le buffet « le Convivial ». \* Choix de salades pour le buffet « le Festif » - Les salades non indiquées avec un \* peuvent être choisies pour vos buffets avec un supplément.