

## Menu

17,50 €

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

Mosaïque de Bœuf, petits Légumes et Foie Gras  
ou Tourte Jambon-Champignons  
ou Marbré de Cabillaud et Saumon Fumé  
\*\*\*

Tournedos de Canard et sa réduction  
aux Myrtilles Sauvages  
ou Poulet Fermier de nos campagnes  
à la Crème

ou Brochette de St Jacques snackée  
\*\*\*

Polenta et Mousseline de Légumes  
ou Riz Blanc et Endives braisées  
\*\*\*

Moelleux au chocolat et sa crème anglaise  
ou Assiette Gourmande (3 mini-desserts)

## Buffet Froid

10,50 €

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

Assortiment de 3 crudités (300g)  
\*\*\*

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

Automne-Hiver 2019-2020



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 €

Le plateau « Rustique » (repas à réchauffer) – 18,00 €

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'Huiriat, 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 en magasin ou par téléphone. 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 (30 pièces)	27,00 €
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 €
Panier de Légumes croquants et ses sauces (15-20 pers.)	30,00 €
Plaque de Quiche, Pizza ou Tarte Oignons (96 parts)	30,00 €
Plateau de Charcuteries : (min. 4 pers, prix /pers.)	3,00 €

*(Chiffonnade de Jambon Blanc et jambon cru, Rosette, Terrine)*



## Plats uniques « de nos régions »

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

Plateau « Raclette » : Fromage à raclette, Morbier, Charcuteries et Pomme de Terre (pour 4 pers.)	32,00 €
Blanquette de Veau à la crème de Bresse, Champignons et Riz Blanc	9,00 €
Tartiflette au Lard à l'ancienne et sa Salade verte	7,90 €
Bœuf Bourguignon et Pâtes fraîches	8,50 €
Choucroute Garnie	8,00 €
Cassoulet	7,50 €
Coq au vin et ses pommes de terre vapeur	7,00 €

"fait maison"



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

Coquille St Jacques	6,50 €
Marbré de Cabillaud et Saumon Fumé	3,50 €
Mosaïque de Bœuf, Petits Légumes et Foie Gras	4,50 €
Compote de Lapereau	3,00 €
Terrine de Canard, Abricots et Foie Gras	4,00 €
Rocher de Foie de Volaille à la Forestière	3,00 €
Tourte Jambon-Champignons	3,50 €
Bouchée à la Reine (Ris de Veau, Poulet)	5,50 €



## Plats uniques « d'ailleurs »

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

Couscous aux 3 viandes (Bœuf, Agneaux, Poulet, Légumes, Semoule)	9,00 €
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 €
Paëlla Royale (Poulet, Fruits de mer, Riz, Légumes)	8,50 €



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

Brochette de St Jacques snackée	11,00 €
Pavé de Lieu Jaune et sa Crème de Potimarron	9,50 €
Filet de Bar à l'Estragon	9,50 €
Filet de St Pierre aux Epices	10,00 €

**\* Tous nos poissons sont accompagnés de Riz blanc et Endives braisées**



## Accompagnements

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

Timbale de 3 Riz Sauvages	2,50 €
Clafoutis Marrons et Cèpes	2,50 €
Mousseline de Petits Pois et Carottes	2,90 €
Gratin Dauphinois	3,00 €
Fondue de poireaux	3,00 €
Flan de courge	2,90 €



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

Tournedos de Canard et sa réduction aux Myrtilles Sauvages	11,50 €
Poulet Fermier de nos campagnes à la Crème	12,50 €
Filet de Bœuf en Brioche et son jus corsé	14,50 €
Mignon de Porc à la Moutarde et Saugue	9,50 €

**\* Toutes nos viandes sont accompagnées de Polenta et Mousseline de Légumes**



## 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 €
Moelleux au Chocolat et sa Crème Anglaise	3,00 €
Assiette gourmande (3 mini-desserts)	3,30 €

