### MAS

### FORMULE PLATEAU REPAS

26,90€ TTC



FRAIS DE LIVRAISON : 24€ POUR PARIS ET PETITE COURONNE, FRAIS SUR DEMANDE POUR GRANDE COURONNE

À Commander 36 heures à l'avance et livré dans toute l'Île de France.







#### **LUNDI 4 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés

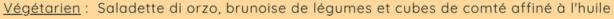
#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u>: Vermicelle de riz, menthe, mangue, crudités et sauce aigre douce Allergènes: sulfite

> <u>Gourmande</u>: Patate douce, feta, roquette et noix Allergènes: lactose, fruit à coques





de truffe, graines de pavot Allergènes : gluten, lactose

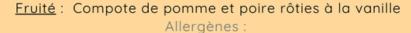
Poisson : Colin confit à la bisque de homard, pommes grenaille et brocolis rôtis

Allergènes : poisson, lactose

<u>Viande</u>: Hauts de cuisse de poulet, panais, céleri sauté et fenouil braisé

Allergènes : céleri

#### **DESSERTS**



Gourmand: Choux caramel, ganache beurre salé et chouchou concassé

Allergènes : gluten, lactose, oeuf







#### **MARDI 5 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u>: Betterave façon tartare, condiments câpres à queue et sauce westchester

Allergènes :

Gourmande : Champignons de Paris, oignons confits et œuf mollet

Allergènes : oeuf, sulfite



<u>Végétarien</u>: Lasagne aux pousses d'épinards, champignons de Paris et sa béchamel au

comté

Allergènes : gluten, lactose

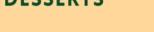
Poisson: Saumon grillé, riz au curcuma, sifflet de légumes et fumet crémé

Allergènes : poisson lactose

<u>Viande</u>: Dinde braisée, jus au thym, patate douce et sifflet de carottes de couleur

Allergènes :

#### **DESSERTS**



<u>Fruité</u> : Crumble amandes aux pommes Filon

Allergènes : lactose, gluten

Gourmand: Cookie praliné et sa ganache chocolat blanc, éclats d'amandes

Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruit à coques







#### **MERCREDI 6 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u> : Parfait de potiron, brunoise de butternut et ses éclats de marrons Allergènes : lactose

<u>Gourmande</u>: Brocoli snacké, tataki de bœuf et julienne de piquillos Allergènes: soja, sésame



<u>Végétarien</u>: Choux-fleurs rôtis, houmous de patate douce et pois chiches au piment séché

Allergènes : sésame

<u>Poisson</u>: Cabillaud nacré, panais et légumes d'automne, salsifis, blette, poireaux et

beurre blanc citron Allergènes : poisson, lactose

Viande : Brisket de bœuf bbq, purée de pommes de terre, légumes et sa sauce corsée

Allergènes : lactose

#### **DESSERTS**

Fruité : Muffin poire, sauce caramel beurre salé

Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand: Brioche perdue caramélisée, mousse légère à la fleur d'oranger

Allergènes : gluten, lactose, oeuf







#### **JEUDI 7 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u> : Salade de lentilles corail aux herbes fraîches, vinaigrette au Xérès

Allergènes : sulfite, moutarde

Gourmande : Pommes grenaille au nyora, pastrami et sauce savora au cornichon

Allergènes : moutarde



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Rigatoni à la crème de potiron, potimarron rôti et confit d'oignons rouges

Allergènes : gluten, lactose, sulfite

Poisson : Pêche du jour, patate douce grillée et fondue de poireaux à l'estragon

Allergènes : poisson

Viande: Rôti de veau à la chapelure d'herbes, sauce tartare, pommes de terre et légumes

rissolés

Allergènes : gluten, moutarde, oeuf



#### **DESSERTS**

Fruité: Banana bread aux pépites de chocolat, ganache intense

Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand : Roulé de génoise moelleuse à la crème d'amandes aux figues et sa crème

Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruit à coques







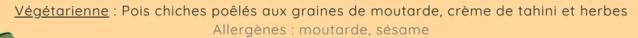
#### **VENDREDI 8 NOVEMBRE**

# FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Gourmande</u> : Butternut rôti, crème de gruyère, graines de courge, herbes fraiches Allergènes : lactose



### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Boulgour safrané aux légumes, croquettes de carottes panées, crémeux coriandre et curcuma

Allergènes : gluten, oeuf, lactose

Poisson: Parmentier de cabillaud aux légumes, chapelure d'herbes au citron

Allergènes : gluten, lactose, poisson

<u>Viande</u> : Volaille snackée au paprika fumé, polenta crémeuse, champignons de Paris, ciboulette

Allergènes : lacose



#### **DESSERTS**

<u>Fruité</u>: Tarte tatin, pointe de crème fraîche Allergènes: gluten, lactose, oeuf

Gourmand : Crème prise chocolat et ganache espresso, poudre de cacao amer

Allergènes : lactose, gluten, oeuf







#### **LUNDI 11 NOVEMBRE**

### FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Gourmande</u> : Salade de riz façon niçoise et crème de thon Allergènes : poisson



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Épeautre à l'échalote confite au balsamique, légumes de saison et feta marinée, miel

marmee, mer

Allergènes : gluten, sulfite, lactose

Poisson: Belles crevettes poêlées, lentilles curry coco et tombée d'épinards

Allergènes : crustacé, lactose

<u>Viande</u>: Tajine Filon, légumes de saison aux épices douces, boeuf confit et boulghour parfumé

Allergènes : gluten



#### **DESSERTS**

<u>Fruité</u> : Crumble Filon aux agrumes et pommes confits

Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand: Panna cotta caramel et poire

Allergènes : lactose







#### **MARDI 12 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**

<u>Végétarienne</u> : Houmous de brocolis à la menthe, huile d'olive, grenade et sésame grillé

Allergènes : sésame

<u>Gourmande</u>: Noix de pétoncle marinées, pousse de soja et choux chinois et wakamé

Allergènes: crustacé, soja, sésame



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Haricots blancs, pesto de basilic et ricotta, potimarron snacké, aneth et

Granny Smith

Allergènes : fruit à cocues, lactose

Poisson: Dorade grillée, pommes de terre rustiques et carottes, fumet tomaté, citron

Allergènes : poisson, lactose

<u>Viande</u>: Lasagne Filon au boeuf et légumes, béchamel au comté affiné

Allergènes : gluten, lactose



Fruité : Financier citron pavot, mi-montée aux zestes de citron vert

Allergènes : lactose, oeuf, fruit à coques

Gourmand: Crêpes roulées au chocolat noisette, chantilly et ganache chocolat

Allergènes : lactose, gluten, fruit à coques, oeuf







#### **MERCREDI 13 NOVEMBRE**

# FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u>: Salade d'ébly, poires, crémeux gorgonzola et noix Allergènes: gluten, lactose, fruit à coques

<u>Gourmande</u> : Carottes rôties colorées et brousse de brebis au miel et thym Allergènes : lactose



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Endive braisée balsamique, poêlée de grenailles, champignons et oignons

confits

Allergènes : sulfite

Poisson: Thon panure paprika, riz coloré, légumes et crème de sésame

Allergènes: poisson, lactose

<u>Viande</u> : Sauté de veau façon blanquette, riz pilaf et carottes braisées



<u>Fruité</u> : Crémeux à la mandarine façon tiramisu et croûtons de pain d'épices Allergènes : lactose, oeuf, gluten

> <u>Gourmand</u>: Gâteau à la pistache et sa crème légère Allergènes: gluten, lactose, oeuf, fruit à coques







#### **JEUDI 14 NOVEMBRE**

### FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u>: Butternut rôti au piment séché, yaourt aux graines de courge Allergènes: lactose

<u>Gourmande</u>: Oeuf mimosa au curry cébette et salade croquante Allergènes: oeuf, moutarde



#### PLATS

<u>Végétarien</u>: Curry rouge de patate douce au lait de coco, cacahuètes grillées et herbes fraîches

Allergènes : lactose, arachides

<u>Poisson</u>: Filet de merlu, épeautre et légumes du jour, crème au paprika fumé et herbes

fraîches

Allergènes : poisson, lactose

<u>Viande</u> : Suprême de volaille, jus serré, grenaille et champignons de Paris, échalote confite Allergènes : sulfite



Fruité : Banofee caramel de lait et sa mousse vanillée

Allergènes : lactose, gluten

Gourmand: Crème chocolat tonka façon liégeois

Allergènes : lactose, gluten, oeuf







### **VENDREDI 15 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u> : Coloré de choux-fleurs à l'huile citronnée, crémette tandoori

Allergènes : lactose

Gourmande : Salade de mâche, carottes, brie de Meaux et son huile de noisette

Allergènes : lactose, fruit à coques



#### **PLATS**

 $\underline{\text{V\'eg\'etarien}}: \text{ Lentilles corail \`a la cr\`eme de champignons et son eryngii r\^oti \`a l'\'echalotte}$ 

Allergènes : lactose

Poisson : Saumon mi-cuit, purée de panais, sifflet de carottes glacées

Allergènes : poisson, lactose

<u>Viande</u> : Agneau de 12 heures, haricots blancs et carottes confites, jus réduit Allergènes :



#### **DESSERTS**

<u>Fruité</u>: Tarte fine à la frangipane et figues Allergènes: lactose, oeuf, fruit à coques, gluten

Gourmand: Tiramisu à la crème de marron

Allergènes : lactose, gluten, oeuf







#### **LUNDI 18 NOVEMBRE**

### FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**

<u>Végétarienne</u> : Moelleux aux légumes et sa crème de choux-fleurs

Allergènes : lactose, oeuf, gluten

Gourmande : Concombre à l'huile d'olive, écrasé de feta, mélange de fruits secs et

herbes fraîches

Allergènes : fruit à coques, lactose



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Polenta au charbon végétal, petits pois à la française et copeaux de

parmesan, pickles Allergènes : lactose

Poisson: Tartare de dorade aux agrumes et grenade, riz vinaigré, crudités et wakamé

Allergènes: poisson, sulfite, sésame

<u>Viande</u>: Parmentier de canard aux petits légumes, jus réduit et sa chapelure de pain d'épices

d epices

Allergènes : gluten



#### **DESSERTS**

Fruité: Clafouti aux poires, touche de cannelle

Allergènes : lactose, gluten, oeuf

Gourmand: Tarte au miel et amandes

Allergènes: fruit à coques, lactose, gluten, oeuf







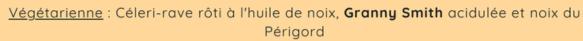
#### **MARDI 19 NOVEMBRE**

## FILON

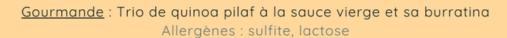
Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



Allergènes : céleri, fruit à coques





#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Risotto verde **pousses d'épinards** et porto bello rôti comme une pièce

enoki, parmesan Allergènes : lactose

Poisson : Lieu jaune à l'Espelette, piombi à la crème de **poireaux** senteur truffe noire

Allergènes: poisson, gluten, lactose

<u>Viande</u> : Fricassé de volaille, riz coloré et légumes, jus de volaille au thym Allergènes : -



#### **DESSERTS**

Fruité : Salade de **fruits exotiques**, et son sirop d'herbes

Allergènes : -

Gourmand: Brioche perdue caramélisée, mousse légère à la fleur d'oranger

Allergènes : lactose, gluten, oeuf







#### **MERCREDI 20 NOVEMBRE**

# FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u>: Riz vinaigré aux légumes croquants, algues wakamé et sa sauce soja Allergènes: sulfite, soja, sésame

<u>Gourmande</u> : Salade de lentilles, saumon fumé et crèmette au citron et herbes Allergènes : poisson, lactose



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Gnocchis crème de légumes et sa brunoise, copeaux de parmesan Allergènes: gluten, lacotse

<u>Poisson</u>: Bar grillé, mousseline de carottes et pommes grenaille, pesto d'herbes Allergènes: poisson, lactose, fruit à coques

<u>Viande</u> : Kefta d'agneau, sauce tomatée, semoule au piment séché, légumes et ses amandes grillées

Allergènes : gluten, fruit à coques



#### **DESSERTS**

<u>Fruité</u>: Ananas rôti au romarin amande effilées

Allergènes : fruit à coques

Gourmand: Tartelette bourdaloue à la poire, crémeux d'amande et amandes effilées

Allergènes : fruit à coques, lactose, gluten, oeuf





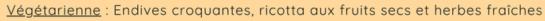


#### **JEUDI 21 NOVEMBRE**

des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



Allergènes : lactose, fruit à coques

Gourmande : Tartare de crabe à l'estragon, pommes vertes et oignons frits

Allergènes: crustacé, moutarde, oeuf

Végétarien : Riz gourmand Filon aux oignons, légumes confits, tofu grillé au paprika

fumé

Allergènes : soja, sulfite

Poisson: Cabillaud nacré, panais et légumes d'automne, salsifis, blette, poireaux et

beurre blanc citron

Allergènes : poisson, lactose

Viande : Boeuf confit, grenailles et légumes rôtis et sauce tartare

Allergènes: moutarde, lactose, oeuf

#### **DESSERTS**

Fruité: Poire confite et roses des sables chocolat intense

Allergènes : gluten

Gourmand: Cheese cake Filon à l'orange et crumble spéculos

Allergènes : gluten, lactose

\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES

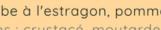






Filon c'est bon, éthique et fait maison,









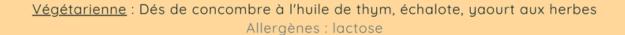
### **VENDREDI 22 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Gourmande</u>: Piombi crémeux de poireaux à l'huile de truffe, noisettes Allergènes: gluten, lactose



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Mousse de pois chiches grillés aux épices, poêlée de légumes et échalotes

confites

Allergènes : lactose, sésame, sulfite

<u>Poisson</u>: Belles crevettes poêlées, dahl de lentilles corail au lait de coco et tombée

d'épinards

Allergènes : crustacé, lactose

<u>Viande</u> : Veau braisé et son jus, penne aux herbes, légumes saisis Allergènes : gluten



#### **DESSERTS**

<u>Fruité</u>: Figues rôties et son yaourt au miel, muesli

Allergènes : lactose, gluten

Gourmand: Ile flottante et sa crème anglaise au sarrasin torréfié

Allergènes : lactose, oeuf, gluten







#### **LUNDI 25 NOVEMBRE**

### FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés

#### ENTRÉES

<u>Végétarienne</u>: Betterave colorée au pesto, copeaux de radis roses et germes Allergènes: lactose, fruit à coques

Gourmande : Butternut rôti, crème de gruyère, graines de courge et ses herbes fraiches Allergènes : lactose



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Butternut confit, ricotta et chèvre, riz noir et pesto verde, graines de

courge

Allergènes : lactose, fruit à coques

<u>Poisson</u>: Filet de julienne, fenouil braisé, crème de nyora et pommes grenaille aux

herbes

Allergènes : poisson, lactose

<u>Viande</u> : Rôti de veau, duo de céleri grillé, purée de topinambour à l'huile de thym Allergènes : céleri, lactose



<u>Fruité</u>: Gâteau à l'orange, noisette concassée Allergènes: gluten, lactose, oeuf

Gourmand: Fondant chocolat et noix de pécan, mi-montée vanillée

Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruit à coques





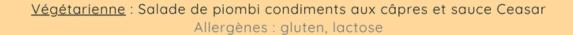


#### **MARDI 26 NOVEMBRE**

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



Gourmande : Crème prise à la courge et noisettes torréfiées

Allergènes : lactose, fruit à coques



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Fregola verde, tombée d'épinards, chou-kale, légumes du moment et sa

crème de persil Allergènes : gluten, lactose

Poisson : Cabillaud en croûte citronnée, purée de céleri et pommes de terre rustiques

au thym

Allergènes : poisson, gluten, lactose, céleri

Viande : Paleron confit, crémeux de lentilles, légumes du jour, jus de boeuf réduit et ses

perles de poivrons Allergènes : lactose



Fruité: Salade de fruits de saison Allergènes : -

Gourmand: Gâteau à la pistache et sa crème légère Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruit à coques







### **MERCREDI 27 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u> : Salade de choux-fleurs rôtis, crème tahini et grenade Allergènes : sésame

<u>Gourmande</u> : Pommes vapeur, moutarde à l'ancienne et tomme de Savoie Allergènes : moutarde, lactose



#### **PLATS**

<u>Végétarien</u>: Tombée de carottes aux amandes, tomme de brebis, lentilles vertes et sa sauce au yaourt

Allergènes : fruit à coques, lactose

Poisson : Espadon teryaki, tagliatelles de riz aux légumes croquants et lait de coco

Allergènes: poisson, soja, sésame

<u>Viande</u> : Agneau de 7h, lentilles et légumes, jus tomaté Allergènes :



#### **DESSERTS**

<u>Fruité</u>: Tarte fine aux pommes et noix Allergènes: gluten, lactose, fruit à coques

Gourmand: Marbré chocolat noisette et sa sauce chocolat blanc

Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruit à coques







#### **JEUDI 28 NOVEMBRE**

## FILON

Filon c'est bon, éthique et fait maison, des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



<u>Végétarienne</u>: Betteraves confites au sirop d'agave, vinaigrette, zestes d'orange et pickles

Allergènes : moutarde, sulfite

Gourmande : Salade iceberg, volaille marinée et sa sauce Ceasar

Allergènes : lactose



<u>Végétarien</u>: Freekeh aux petits légumes, burrata à l'Espelette et purée de confit

d'oignons Allergènes :

Poisson: Curry de poisson aux légumes, à la citronnelle et quinoa pilaf

Allergènes : poisson, lactose

<u>Viande</u> : Suprême de volaille, jus serré, grenaille et champignons de Paris, échalote confite

Allergènes : sulfite

#### **DESSERTS**

Fruité : Carotte cake aux zestes d'orange, glaçage blanc parfumée à la cannelle

Allergènes: gluten, lactose, oeuf

Gourmand: Flan Filon à la vanille et pointe de caramel

Allergènes : gluten, lactose, oeuf





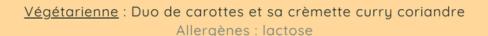


### **VENDREDI 29 NOVEMBRE**

des plats cuisinés par nos chefs passionnés



#### **ENTRÉES**



Gourmande : Effiloché de boeuf et salade de choux rouges croquants Allergènes : sésame, sulfite



Végétarien: Boulgour aux dattes, ratatouille d'automne et son oeuf parfait

Allergènes : gluten, oeuf

Poisson: Saumon mi-cuit, tagliatelles à l'encre de seiche, légumes et sauce citronnelle

gingembre

Allergènes : poisson, gluten, lactose

Viande : Dinde braisée, mousseline de pommes de terre à l'ail noir et potimarron rôti

Allergènes : lactose

#### **DESSERTS**

Fruité : Salade de pommes et orange façon sangria aux quatre épices

Allergènes:

Gourmand: Dôme de chocolat à la mandarine

Allergènes : gluten, lactose







Filon c'est bon, éthique et fait maison,

