



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



Végétarienne : Vermicelle de riz, menthe, mangue, crudités et sauce aigre douce
Allergènes : sulfite

Gourmande : Patate douce, feta, roquette et noix
Allergènes : lactose, fruit à coques



PLATS

Végétarien : Saladette di orzo, brunoise de légumes et cubes de comté affiné à l'huile de truffe, graines de pavot
Allergènes : gluten, lactose

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


Viande : Hauts de cuisse de poulet, panais, céleri sauté et fenouil braisé
Allergènes : céleri

DESSERTS



Fruité : Compote de pomme et poire rôties à la vanille
Allergènes :

Gourmand : Choux caramel, ganache beurre salé et chou chou concassé
Allergènes : gluten, lactose, oeuf



***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**



MARDI 5 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Betterave façon tartare, condiments câpres à queue et sauce westchester
Allergènes :

Gourmande : Champignons de Paris, oignons confits et œuf mollet
Allergènes : oeuf, sulfite

PLATS

Végétarien : 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

Viande : Dinde braisée, jus au thym, patate douce et sifflet de carottes de couleur
Allergènes :

DESSERTS

Fruité : 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

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES

MERCREDI 6 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Parfait de potiron, brunoise de butternut et ses éclats de marrons
Allergènes : lactose

Gourmande : Brocoli snacké, tataki de bœuf et julienne de piquillos
Allergènes : soja, sésame

PLATS

Végétarien : Choux-fleurs rôtis, houmous de patate douce et pois chiches au piment séché
Allergènes : sésame

Poisson : 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

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES




JEUDI 7 NOVEMBRE

FILON




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

ENTRÉES



Végétarienne : 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

Végétarien : 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



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



VENDREDI 8 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Pois chiches poêlés aux graines de moutarde, crème de tahini et herbes
Allergènes : moutarde, sésame

Gourmande : Butternut rôti, crème de gruyère, graines de courge, herbes fraîches
Allergènes : lactose

PLATS

Végétarien : 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

Viande : Volaille snackée au paprika fumé, polenta crémeuse, champignons de Paris, ciboulette
Allergènes : lactose

DESSERTS

Fruité : 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

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES


LUNDI 11 NOVEMBRE

FILON




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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de concombre teriyaki et sa julienne de péquillos
Allergènes : soja, sésame


Gourmande : Salade de riz façon niçoise et crème de thon
Allergènes : poisson



PLATS

Végétarien : Épeautre à l'échalote confite au balsamique, légumes de saison et feta marinée, miel
Allergènes : gluten, sulfite, lactose

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



Viande : Tajine Filon, légumes de saison aux épices douces, boeuf confit et boulghour parfumé
Allergènes : gluten

DESSERTS



Fruité : Crumble Filon aux agrumes et pommes confits
Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand : Panna cotta caramel et poire
Allergènes : lactose



***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**






MARDI 12 NOVEMBRE

FILON




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

ENTRÉES



Végétarienne : Houmous de brocolis à la menthe, huile d'olive, grenade et sésame grillé
Allergènes : sésame

Gourmande : Noix de pétoncle marinées, pousse de soja et choux chinois et wakamé
Allergènes : crustacé, soja, sésame



PLATS

Végétarien : 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



Viande : Lasagne Filon au boeuf et légumes, béchamel au comté affiné
Allergènes : gluten, lactose

DESSERTS



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



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



MERCREDI 13 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

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

Gourmande : Carottes rôties colorées et brousse de brebis au miel et thym
Allergènes : lactose

PLATS

Végétarien : 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

Viande : Sauté de veau façon blanquette, riz pilaf et carottes braisées
Allergènes : lactose

DESSERTS

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

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

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES




JEUDI 14 NOVEMBRE

FILON




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

ENTRÉES



Végétarienne : Butternut rôti au piment séché, yaourt aux graines de courge
Allergènes : lactose


Gourmande : Oeuf mimosa au curry cébette et salade croquante
Allergènes : oeuf, moutarde



PLATS

Végétarien : Curry rouge de patate douce au lait de coco , cacahuètes grillées et
herbes fraîches
Allergènes : lactose, arachides

Poisson : Filet de merlu, épeautre et légumes du jour, crème au paprika fumé et herbes
fraîches
Allergènes : poisson, lactose



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

DESSERTS



Fruité : Banofee caramel de lait et sa mousse vanillée
Allergènes : lactose, gluten

Gourmand : Crème chocolat tonka façon liégeois
Allergènes : lactose, gluten, oeuf



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



VENREDI 15 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : 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

Végétarien : Lentilles corail à la crème de champignons et son eryngii rôti à l'échalotte
Allergènes : lactose

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

Viande : Agneau de 12 heures, haricots blancs et carottes confites, jus réduit
Allergènes :

DESSERTS

Fruité : Tarte fine à la frangipane et figes
Allergènes : lactose, oeuf, fruit à coques, gluten

Gourmand : Tiramisu à la crème de marron
Allergènes : lactose, gluten, oeuf

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES

LUNDI 18 NOVEMBRE

FILON




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

ENTRÉES

Végétarienne : 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

Végétarien : 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

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

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**






MARDI 19 NOVEMBRE

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Céleri-rave rôti à l'huile de noix, **Granny Smith** acidulée et noix du Périgord

Allergènes : céleri, fruit à coques

Gourmande : Trio de quinoa pilaf à la sauce vierge et sa burratina

Allergènes : sulfite, lactose



PLATS

Végétarien : 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



Viande : 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



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



MERCREDI 20 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

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

Gourmande : Salade de lentilles, saumon fumé et crêmette au citron et herbes
Allergènes : poisson, lactose

PLATS

Végétarien : Gnocchis crème de légumes et sa brunoise, copeaux de parmesan
Allergènes : gluten, lactose

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

Viande : Kefta d'agneau, sauce tomatée, semoule au piment séché, légumes et ses
amandes grillées
Allergènes : gluten, fruit à coques

DESSERTS

Fruité : 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

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

JEUDI 21 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Endives croquantes, ricotta aux fruits secs et herbes fraîches
Allergènes : lactose, fruit à coques

Gourmande : Tartare de crabe à l'estragon, pommes vertes et oignons frits
Allergènes : crustacé, moutarde, oeuf

PLATS

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**

VENDREDI 22 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Dés de concombre à l'huile de thym, échalote, yaourt aux herbes
Allergènes : lactose

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

PLATS

Végétarien : Mousse de pois chiches grillés aux épices, poêlée de légumes et échalotes
confites
Allergènes : lactose, sésame, sulfite

Poisson : Belles crevettes poêlées, dahl de lentilles corail au lait de coco et tombée
d'épinards
Allergènes : crustacé, lactose

Viande : Veau braisé et son jus, penne aux herbes, légumes saisis
Allergènes : gluten

DESSERTS

Fruité : Figs rôties et son yaourt au miel, muesli
Allergènes : lactose, gluten

Gourmand : Ile flottante et sa crème anglaise au sarrasin torréfié
Allergènes : lactose, oeuf, gluten

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

LUNDI 25 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : 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 fraîches
Allergènes : lactose

PLATS

Végétarien : Butternut confit, ricotta et chèvre, riz noir et pesto verde, graines de courge
Allergènes : lactose, fruit à coques

Poisson : Filet de julienne, fenouil braisé, crème de nyora et pommes grenaille aux herbes
Allergènes : poisson, lactose

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

DESSERTS

Fruité : 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

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de piombi condiments aux câpres et sauce Ceasar
Allergènes : gluten, lactose

Gourmande : Crème prise à la courge et noisettes torréfiées
Allergènes : lactose, fruit à coques

PLATS

Végétarien : 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

DESSERTS

Fruité : Salade de fruits de saison
Allergènes : -

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

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**




MERCREDI 27 NOVEMBRE

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de choux-fleurs rôtis, crème tahini et grenade
Allergènes : sésame

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



PLATS

Végétarien : 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



Viande : Agneau de 7h, lentilles et légumes, jus tomate
Allergènes :

DESSERTS



Fruité : 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



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





JEUDI 28 NOVEMBRE

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : 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



PLATS

Végétarien : 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



Viande : 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



***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**

VENDREDI 29 NOVEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Duo de carottes et sa crêmette curry coriandre

Allergènes : lactose

Gourmande : Effiloché de boeuf et salade de choux rouges croquants

Allergènes : sésame, sulfite

PLATS

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

***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**