

# MAS

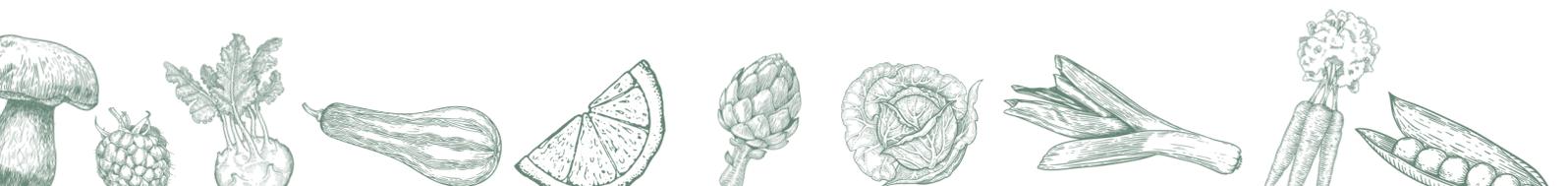
## FORMULE PLATEAU REPAS

**26,90€  
TTC**



**FRAIS DE LIVRAISON : 28,80€ TTC 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.**



**SEMAINE 1**

**MERCREDI 1ER JANVIER**

# FILON

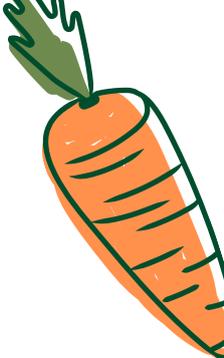
Filon c'est bon, éthique et fait maison,  
des plats cuisinés par nos chefs passionnés

**MENU DU CHEF  
SUR DEMANDE**



JEUDI 2 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Brocolis à la clémentine, vinaigrette agrumes et herbes fraîches  
Allergènes : moutarde, sulfite



Gourmande : Falafels végétariens à la sauce tahini yaourt citronné et ciboulette  
Allergènes : gluten, sésame, lactose



## PLATS

Végétarien : Falafels mousse de pois chiches grillés aux épices, poêlée de légumes au Zaatar  
Allergènes : gluten, lactose

Poisson : Crevettes sautées, curry de poireaux et riz basmati, cébette  
Allergènes : crustacé, lactose

Viande : Sauté de poulet, pommes grenailles, champignons et fèves de soja  
Allergènes : soja, gluten

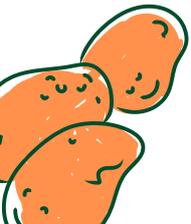
## DESSERTS



Fruité : Tartelette citron mandarine et gel mandarine  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf



Gourmand : Crêpes roulées ganache chocolat noisette, crème montée  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruits à coque



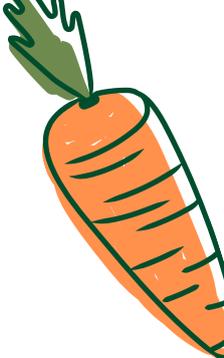
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





VENDREDI 3 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Taboulé Filon aux condiments câpres, raisins secs et herbes fraîches  
Allergènes : gluten, sulfite



Gourmande : Saladette de pommes de terre, condiments et copeaux de bressaola  
Allergènes : sulfite, lactose



## PLATS

Végétarien : Ravioles comté et herbes, brunoise de légumes et épinard avec sa crème de parmesan  
Allergènes : gluten, lactose

Poisson : Cabillaud en croûte d'herbes aromatiques, pilaf de quinoa, crème citron  
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Canard en parmentier, patate douce aux légumes et chapelure au pain d'épices  
Allergènes : gluten, lactose

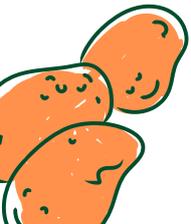
## DESSERTS



Fruité : Cheese cake coco passion et chapelure de coco torréfiée  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf



Gourmand : Douceur chocolat et sa sauce dulce de leche, amandes torréfiées  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruits à coque



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



LUNDI 6 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Carottes colorées, pickles de raisins secs et noix de pécan  
Allergènes : fruits à coque, sulfite

Gourmande : Salade de blé, crème de gorgonzola, poires et noix  
Allergènes : gluten, lactose, fruits à coque

## PLATS

Végétarien : Curry rouge végétarien aux patates douces, riz basmati et cacahuètes grillées  
Allergènes : arachides, lactose

Poisson : Saumon et ses haricots noirs et légumes à l'échalotte, crémeux de tomate  
Allergènes : poisson, crustacé, lactose

Viande : Tajine de volaille, merguez, légumes savoureux, semoule au curcuma et dattes  
Allergènes : soja, sésame

## DESSERTS

Fruité : Tartelette crémeux d'amande et poire confite  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf

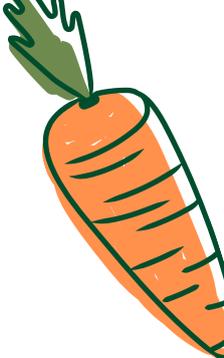
Gourmand : Financier, citron et graines de pavot  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf

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



MARDI 7 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Bavaois de butternut et sa brunoise, graines de courge, mâches  
Allergènes : lactose



Gourmande : Crevettes roses grillées à la citronnelle, julienne de choux, sauce soja  
Allergènes : crustacé, soja, sésame



## PLATS

Végétarien : Boulgour aux raisins secs, concassé de tomate origan et légumes grillés  
aux amandes  
Allergènes : gluten, fruits à coque, sulfite

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

Viande : Effiloché de boeuf teriyaki, quinoa, choux rouges rôtis et pousses de soja, sésame  
grillé  
Allergènes : soja, sésame

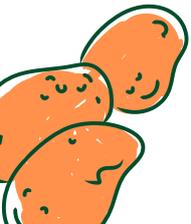


## DESSERTS

Fruité : Muffin citron romarin meringué  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf



Gourmand : Cake au café et sa mascapone au chocolat  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf



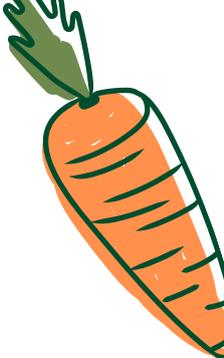
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





MERCREDI 8 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Shaving de fenouil, brunoise de granny smith et crémette aneth mentholée

Allergènes : lactose

Gourmande : Mesclun de volaille au curry et son fromage frais à la coriandre

Allergènes : lactose, (coriandre)



## PLATS

Végétarien : Mousseline de panais, macédoine de courges et mélange de champignons échalote

Allergènes : lactose

Poisson : Filet de merlu ,épeautre et ses légumes du moment rôtis, beurre blanc au paprika

Allergènes : poisson, gluten, lactose

Viande : Haut de cuisse de poulet aux oignons et olives et légumes, riz et sauce moutardée

Allergènes : soja, moutarde, sulfite



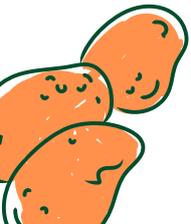
## DESSERTS

Fruité : Crème prise à l'hibiscus et anis étoilé

Allergènes : lactose

Gourmand : Clafoutis aux fruits du marché, coulis fruité

Allergènes : gluten, lactose, oeuf



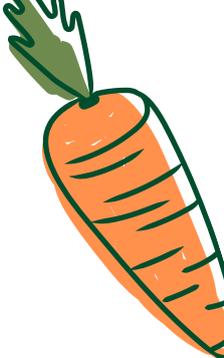
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





JEUDI 9 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Moelleux aux oignons confits et emmental, purée d'herbe  
Allergènes : lactose, sulfite, fruit à coques



Gourmande : Espadon teriyaki, tagliatelles de riz aux légumes croquants et lait de coco  
Allergènes : poisson, soja, sésame



## PLATS

Végétarien : Polenta crémeuse, demi lune de potimarron et céleri rôti au paprika  
Allergènes : lactose, céleri

Poisson : Bar, mousseline de carottes et pommes grenailles rôties, compotée d'oignons  
et pickles  
Allergènes : poisson, lactose, sulfite

Viande : Bœuf confit en sauce, pommes de terre vapeur carottes colorées et céleri,  
herbes  
Allergènes : céleri

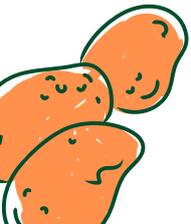
## DESSERTS



Fruité : Banofee banane, caramel de lait et sa chantilly vanillée  
Allergènes : gluten, lactose, œuf



Gourmand : Brioche perdu et sa mousse caramel  
Allergènes : gluten, lactose, œuf



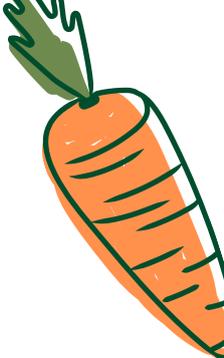
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





VENDREDI 10 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Pousses d'épinards, ricotta relevé et cranberries séchées  
Allergènes : lactose



Gourmande : Straciatella de burrata, tombée de poireaux à l'estragon et grenade  
Allergènes : lactose



## PLATS

Végétarien : Epeautre, échalotes confites, carottes et betteraves rôties, cajou et jus d'herbes  
Allergènes : gluten, sulfite, fruit à coques, lactose

Poisson : Saumon rôti aux baies roses, ebly et bicolore de betteraves, crème aneth  
Allergènes : poisson, gluten, lactose



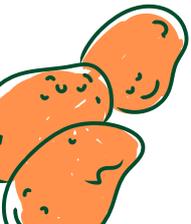
Viande : Agneau fondant, haricots blancs aux herbes, mijoté de légumes aux épices douces  
Allergènes :

## DESSERTS



Fruité : Cup cake agrumes et sa brunoise d'ananas caramélisée  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand : Bavarois poire chocolat, ganache intense  
Allergènes : gluten, lactose oeuf

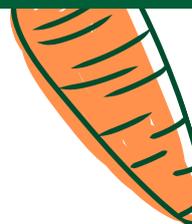


**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**



**LUNDI 13 JANVIER**

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Cheesecake avocat, crumble zeste de pamplemousses, rapée de coco  
Allergènes : lactose, sulfite

Gourmande : Salade de choux rouge au vinaigre de cidre et cubes de conté  
Allergènes : sulfite, lactose



## PLATS

Végétarien : Bourguignon de champignons, carottes et pommes vapeur, persil  
Allergènes : sulfite

Poisson : Limande au beurre blanc, , frégola et légumes glacés au beurre d'agrumes  
Allergènes : poisson, gluten, lactose

Viande : Volaille farce de légumes, jus de champignons, mousseline de panais et légumes  
Allergènes : lactose

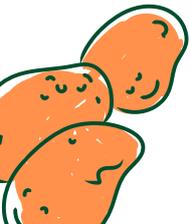
## DESSERTS

Fruité : Moelleux poire aux épices, chocolat et zeste de tonka  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruits à coque



Gourmand : Tarte crumble amande aux pommes gala  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruits à coques

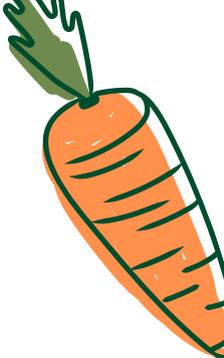
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





MARDI 14 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade de lentilles corail aux agrumes, sauce vierge et herbes fraîches  
Allergènes : sulfite



Gourmande : Saladette de mâche, buchette de chèvre, vinaigrette au miel et noix de pécan  
Allergènes : lactose, fruits à coque, moutarde, sulfite



## PLATS

Végétarien : Sifflet de carottes aux herbes ,riz au cumin accompagné de son fromage blanc tandoori  
Allergènes : lactose

Poisson : Crevettes à la plancha, patate douce, épinards et sa crème de coco au curry  
Allergènes : crustacé, lactose



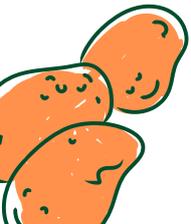
Viande : Bourguignon de bœuf aux légumes et grenailles à la vapeur  
Allergènes : silfite

## DESSERTS



Fruité : Mousse chocolat blanc et citron vert  
Allergènes : lactose

Gourmand : Roulé chocolat exotique  
Allergènes : lactose



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



MERCREDI 15 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade de choux rouge sauce vierge et noisettes grillées  
Allergènes : sulfite, fruits à coque

Gourmande : Lentilles à l' aneth, saumon fumé et sa crème citronnée  
Allergènes : poisson, lactose

## PLATS

Végétarien : Boulette végétale, nouille de riz, tombée de choux blanc et kale  
Allergènes : soja, sésame

Poisson : Thon teryaki, nouilles soba et choux rouges croquants ,sésame grillée  
Allergènes : poisson, gluten, soja, sésame

Viande : Kefta de volaille , boulghour gourmand aux légumes et concassé de tomate  
Allergènes : lactose, fruits à coque, sulfite, soja

## DESSERTS

Fruité : Salade d'agrumes, sirop badiane 4 épices  
Allergènes :

Gourmand : Tartelette cremeuse au yuzu, zestes et meringue  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf

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

JEUDI 16 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Saladette di orzo, brunoise et crème de butternut, copeaux de parmesan

Allergènes : gluten, lactose

Gourmande : Oeuf mimosa à la purée d'ail noir, salade croquante et ciboulette

Allergènes : oeuf, lactose, moutarde

## PLATS

Végétarien : Palais de légumes, purée de pommes de terres et carottes colorées

Allergènes :

Poisson : Tortellinis de saumon, tombée de pousse d'épinard, jus de moule crémé

Allergènes : poisson, gluten, lactose, crustacé

Viande : Brisket de boeuf BBQ, écrasé de pommes de terre et légumes, sauce corsé

Allergènes : lactose, fruits à coque, sulfite, soja

## DESSERTS

Fruité : Gateaux à l'orange et son glaçage chocolat

Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand : Riz au lait au miel de châtaignes, crémeux vanille

Allergènes : lactose, fruits à coque, oeuf

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

VENDREDI 17 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Mousse de betteraves et son biscuit au pesto, germes de betteraves  
Allergènes : gluten, fruits à coque, lactose

Gourmande : Niçoise Filon, rillettes au thon et herbes fraîches  
Allergènes : lactose, poisson, oeuf

## PLATS

Végétarien : Riz gourmand à l' éffiloché végétal, oignons confits et petits légumes  
Allergènes : sulfite, soja, sésame

Poisson : Filet de dorade, patates douces et brocolis rôtis et son yaourt aux herbes  
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Dinde braisé, jus au thym, légumes d' hiver et semoule à l'huile d'olive  
Allergènes : gluten

## DESSERTS

Fruité : Poire rôtie romarin sirop d'érable figues séchées  
Allergènes :

Gourmand : Brunoise de mangue gingembre et sa mousse au chocolat , ganache  
intense  
Allergènes : lactose, oeuf

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

LUNDI 20 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Butternut au nyora, ricotta fouétée et cerneaux de noix, pickles  
Allergènes : lactose, fruits à coque

Gourmande : Orrechiette façon Ceasar à la volaille marinée et parmesan  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf, poisson, sulfite

## PLATS

Végétarien : Risotto au butternut, choux fleur sautés au parmesan, graine de courge  
Allergènes : lactose

Poisson : Colin en persillade, mousseline de brocolis, champignons de Paris et panais rôtis  
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Rigatonis à la crème de comté, lardons de dinde et légumes aux oignons confits  
Allergènes : gluten, lactose, sulfite

## DESSERTS

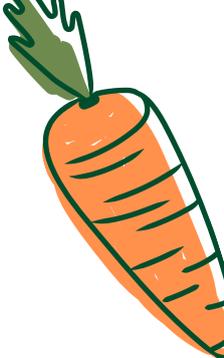
Fruité : Fruits exotiques, coulis fruité et sa crème chiboust, amande éfilée  
Allergènes : gluten, oeuf, lactose, fruits à coque

Gourmand : Tarte amande au miel, amande éfilée  
Allergènes : gluten, oeuf, lactose, fruits à coque



MARDI 21 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade d'artichauts et coeur de palmier, ricotta aux fruits secs et graines

Allergènes : lactose

Gourmande : Endives gourmandes, pommes, noisettes, conté et huile de noix

Allergènes : lactose, fruits à coque



## PLATS

Végétarien : Lentilles vertes et ses légumes grillés du moment ,crémlette zattar

Allergènes : lactose

Poisson : Lieu noir, crème citron aneth, écrasé de pommes de terres au thym, légumes

Allergènes : poisson, lactose

Viande : Sauté de volaille caramélisée, grenailles aux oignons grelots et sa crème de légumes

Allergènes : lactose



## DESSERTS

Fruité : Gros choux Filon crémeux à la mandarine, craquelin aux zestes

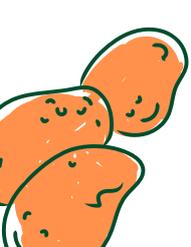
Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand : Flan Filon à la vanille et pointe de caramel

Allergènes : gluten, lactose, oeuf



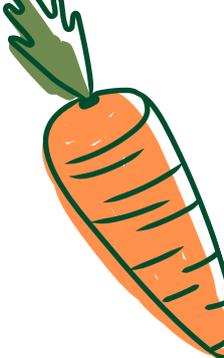
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





MERCREDI 22 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Achard de choux carottes et oignons, relevé aux herbes, granny et pickles

Allergènes : sulfite

Gourmande : Salade de radis ,poires roties et halloumi grillé

Allergènes : lactose, moutarde, sulfite



## PLATS

Végétarien : Blanquette d'aiguillettes végétales aux haricots blancs, champignons, carottes, poireaux

Allergènes : lactose, gluten

Poisson : Bar grillé et son riz rouge aux légumes confits, sauce vierge de condiments

Allergènes : poisson, sulfite

Viande : Boeuf fondant ,pommes boulangères et carottes, champignons sautés à l'échalote

Allergènes : gluten



## DESSERTS

Fruité : Pommes caramélisées et sa crème epaisse à la cannelle, concassé de spéculos

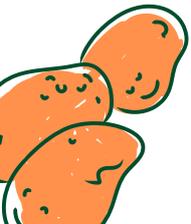
Allergènes : gluten, fruits à coque, lactose

Gourmand : Cookie Filon fourré à la pâte chocolat noisettes

Allergènes : gluten, fruits à coque, lactose



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



JEUDI 23 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Patates douces confites, marrons à l' échalote, huile de noix  
Allergènes : fruits à coque, sulfite

Gourmande : Brocolis au beurre blanc, gambas et graines de sésame  
Allergènes : lactose, crustacé, sésame, gluten

## PLATS

Végétarien : Butternut farcie ricotta chèvre rigatonis à la creme de courge et oignons confits  
Allergènes : lactose, gluten, sulfite

Poisson : Merlu, carottes et navets, pommes vapeur beurre blanc au jus de carottes zeste d'agrumes  
Allergènes : poisson, lactose

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

## DESSERTS

Fruité : Financier citron et graines de pavot  
Allergènes : oeuf, lactose, gluten

Gourmand : Gâteau à la pistache et sa crème légère  
Allergènes : oeuf, lactose, gluten, fruits à coque

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

VENDREDI 24 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Brocolis rotis, yaourt grec aux échalotes herbes et condiments  
Allergènes : lactose

Gourmande : Piemontaise d' hiver, pommes de terre, butternut, dinde et oeuf  
Allergènes : oeuf, lactose, moutarde

## PLATS

Végétarien : Riz badiane cardamone, champignons, carottes sauce tomate cacahuètes,  
herbes  
Allergènes : sulfite, arachide

Poisson : Dorade grillée, lentilles vertes et carottes pochées ,fumet tomate  
Allergènes : poisson, sulfite

Viande : Volaille caramélisée, gnocchis dans sa crème de légumes et petits légumes  
Allergènes : lactose, gluten

## DESSERTS

Fruité : Mangue façon melba, chantilly mangue et gel,  
Allergènes : lactose

Gourmand : Douceur chocolat et sa sauce dulce de leche, amandes torréfiées  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruits à coque

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

LUNDI 27 JANVIER

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade de radis noir, endives rouges et pommes gala  
Allergènes : moutarde, sulfite

Gourmande : Mini penne au jambon de dinde et brie de Meaux  
Allergènes : lactose, sulfite, gluten

## PLATS

Végétarien : Fregola verte au chou kale, pousses d'épinards, légumes verts, crème verte  
Allergènes : gluten, lactose, fruits à coque

Poisson : Filet de merlu, panais rotis et sa purée de courge aux herbes  
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Haut de cuisse grillée aigre doux et son riz pilaf, carottes caramélisées  
Allergènes : soja, sésame

## DESSERTS

Fruité : Rocher coco à l'orange, sauce chocolat  
Allergènes : oeuf, lactose

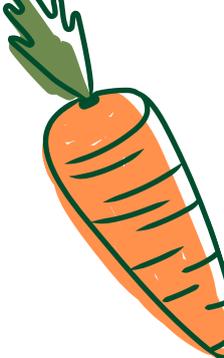
Gourmand : Tarte caramel salé et sa ganache chocolat blanc  
Allergènes : oeuf, lactose, gluten, fruits à coque

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



MARDI 28 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Poireaux grillés et mimosa de choux fleur aux herbes  
Allergènes :



Gourmande : Pommes grenailles savora, pastrami, cornichons et herbes fraîches  
Allergènes : moutarde, sulfite



## PLATS

Végétarien : Massala de choux fleur, riz au cajun aux raisins secs, noix de cajou et coriandre  
Allergènes : lactose, fruits à coque, (coriandre)

Poisson : Parmentier de cabillaud aux petits légumes citronnés chapelure à l'aneth  
Allergènes : gluten, lactose, poisson



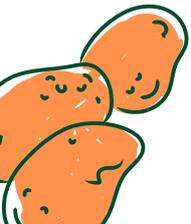
Viande : Boeuf sauté aux oignons , brocolis, pousse de soja et radis colorés, herbes fraîches  
Allergènes : soja, sésame

## DESSERTS



Fruité : Crémeux mangue passion et son sablé breton à la pointe de sel  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf

Gourmand : Brownie pécan et sa crème anglaise au café  
Allergènes : gluten, lactose, oeuf, fruits à coque



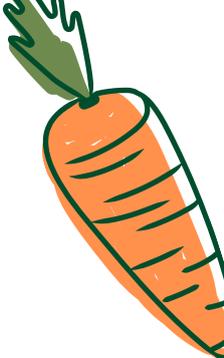
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





MERCREDI 29 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Crumble de légumes d'hiver aux épinards, noix et parmesan  
Allergènes : gluten, lactose, fruits à coque

Gourmande : Lentilles à l'aneth, saumon fumé et sa crème citronnée  
Allergènes : poisson, lactose



## PLATS

Végétarien : Boulette végétale, purée de haricots rouges au romarin, carottes câpres et aneth  
Allergènes : lactose, sulfite

Poisson : Lieu jaune à l'espelette, crémeux de poireaux et grenailles vapeur  
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Volaille marinée au miso, riz parfumé fenouil roti et blettes aux herbes  
Allergènes : gluten, soja



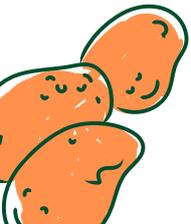
## DESSERTS



Fruité : Crumble pommes amandes et dattes  
Allergènes : lactose, oeuf, gluten, fruits à coque

Gourmand : Crème vanille et liegeois au caramel salé  
Allergènes : lactose, oeuf, gluten

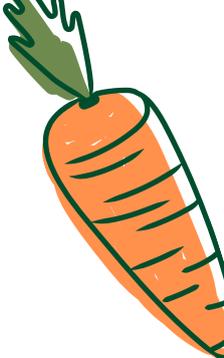
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





JEUDI 30 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Fenouil au piment séché, mascaponne wasabi et perles de poivron  
Allergènes : lactose, moutarde



Gourmande : Quinoa rouge aux herbes et ses crevettes marinées, pickles au curcuma  
Allergènes : crustacé, sulfite



## PLATS

Végétarien : Pilaf de blé aux épices douces et petits légumes, ricotta aux noix et poires  
Allergènes : gluten, lactose, fruits à coque

Poisson : Filet de bar snacké, trio de quinoa, quartier de fenouil grillé et beurre blanc citronné  
Allergènes : poisson, lactose



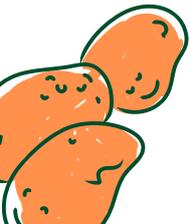
Viande : Tajine de bœuf olives, boulgour gourmand aux amandes torréfiées et fines herbes  
Allergènes : gluten, fruits à coque

## DESSERTS



Fruité : Mousse poire vanille et son gel poire  
Allergènes : lactose, fruits à coque

Gourmand : Flan feuilleté à la pistache  
Allergènes : lactose, fruits à coque, gluten, oeuf



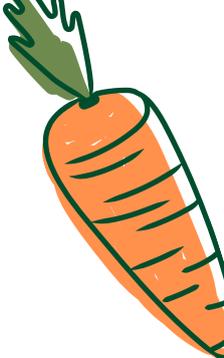
**\*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





VENDREDI 31 JANVIER

# FILON



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

## ENTRÉES

Végétarienne : Rémoulade de céleris aux épices cajun, croquant de celeris et câpres  
Allergènes : céleri, lactose, moutarde, sulfite



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



## PLATS

Végétarien : Betteraves rôties et lentilles au sumac, chutney oignons et ketchup de betterave  
Allergènes : sulfite

Poisson : Filet de dorade et sa sauce vierge, artichauts et pommes de terre poêlées  
Allergènes : poisson, sulfite

Viande : Risotto aux champignons poêlés, volaille marinée et tombé d'enokis  
Allergènes : lactose

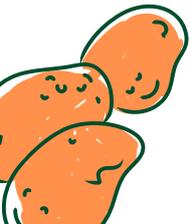
## DESSERTS



Fruité : Tarte fine crémeux amandes et figes  
Allergènes : lactose, oeuf, gluten, fruits à coque



Gourmand : Mousse chocolat blanc, crème de marrons et pécan caramélisée  
Allergènes : lactose, fruits à coque, gluten, oeuf



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

