



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.





SEMAINE 1



MARDI 1ER AVRIL

FILON

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

CUISINE DU MONDE - IFTAR -

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de poireaux et sa mousse de carotte à la fleur d'oranger
Allergènes : lactose

Gourmande : Houmous de pois chiches au curcuma, herbes fraîches et graines de sésame
Allergènes : sésame



PLATS

Végétarien : Kefta végétal, boulgour à la badiane et curcuma, légumes confits à la tomate
Allergènes : gluten, soja, sulfite

Viande : Bœuf confit, pommes de terre et légumes confits à la mélasse de datte
Allergènes : sulfite



DESSERTS

Fruité : Salade d'agrumes, dattes, fleur d'oranger et grenade
Allergènes : -



Gourmand : Moelleux au miel, raisins secs et cannelle
Allergènes : gluten, œuf, lactose

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





MERCREDI 2 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Champignons et marrons rôtis à l'échalote, jus au zaatar, pickles
Allergènes : sulfite

Gourmande : Muffin au maïs, canard fumé, crème au pop-corn
Allergènes : gluten, lactose, œuf



PLATS

Végétarien : Massala de chou-fleur, riz sauvage au cajun, noix de cajou et coriandre
Allergènes : lactose, fruit à coque

Poisson : Cabillaud fondant, lentilles corail aux graines de moutarde, feuilles d'épinards
Allergènes : poisson, moutarde, lactose

Viande : Cuisse de pintade au sureau, semoule de blé et sauté de légumes aux dattes
Allergènes : gluten

DESSERTS



Fruité : Pommes et poires rôties au miel et romarin, avec sa compote de pommes vanillée
Allergènes : -



Gourmand : Tartelette au citron et sa mousse légère
Allergènes : gluten, lactose, œuf



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





JEUDI 3 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - ASIATIQUE -

ENTRÉES



Végétarienne : Nouilles de riz, crudités, pimientos del piquillo, graines de pavot et coriandre

Allergènes : soja

Gourmande : Gyozas au poulet et légumes, salade croquante

Allergènes : gluten, soja



PLATS

Végétarien : Riz vinaigré au sésame noir, julienne croquante, chou chinois et émincé végétal

Allergènes : soja, sésame, sulfite

Viande : Bœuf aux oignons, riz gourmand aux shiitakés, brocolis sautés et sauce hoisin

Allergènes : sulfite, soja, sésame



DESSERTS

Fruité : Salade de mangue, ananas et papaye

Allergènes : -

Gourmand : Crème prise à la mangue et purée de coco

Allergènes : gluten, lactose, œuf



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





VENDREDI 4 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade d'orange, betteraves rôties, yaourt et éclats de noisettes
Allergènes : lactose, fruit à coque

Gourmande : Cake aux olives et à l'emmental, confit de tomates aux herbes
Allergènes : gluten, lactose, œuf, sulfite



PLATS

Végétarien : Lasagne aux épinards et ricotta, sauce au comté
Allergènes : gluten, lactose, œuf

Poisson : Thon au gingembre, tagliatelles de riz et julienne de légumes à la citronnelle
Allergènes : poisson, soja, sésame

Viande : Suprême de volaille fondante, jus au thym, poêlée de patates douces et petits légumes
Allergènes : -

DESSERTS



Fruité : Brioche perdue et son yaourt à l'orange, zeste d'agrumes
Allergènes : gluten, lactose, œuf



Gourmand : Mi-cuit au chocolat, pécan et sa crème légère
Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque



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



LUNDI 7 AVRIL

FILON

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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade verte : mâche, concombre, granny smith, menthe et grenade
Allergènes : moutarde, œuf

Gourmande : Œuf mimosa au wasabi, fenouil en salade et zestes de chou violet
Allergènes : œuf, moutarde, lactose



PLATS

Végétarien : Butternut farci à la ricotta, graines de courge, rigatoni et crème de potiron
Allergènes : lactose, sulfite, gluten, œuf

Poisson : Lieu noir en émulsion aux coquillages, charlotte à la vapeur et légumes au zaatar
Allergènes : poisson, crustacé



Viande : Bœuf fondant, pommes boulangères, oignons confits et champignons sautés à l'échalote
Allergènes : sulfite

DESSERTS



Fruité : Tarte fine aux pommes, crèmeux amandes
Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque

Gourmand : Petit pot de crème caramel, crumble amandes et noix
Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque



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



MARDI 8 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - ITALIEN -

ENTRÉES



Végétarienne : Écrasé de butternut et burratina au piment séché

Allergènes : lactose

Gourmande : Fenouil à la ricotta, thym, romarin et graines de courge

Allergènes : lactose



PLATS

Végétarien : Gnocchis aux petits légumes, crème de parmesan persillée

Allergènes : lactose, gluten, œuf

Viande : Émincé de bœuf sauce échalotes, ravioles de champignons et chou kale

Allergènes : gluten, lactose

DESSERTS



Fruité : Pommes caramélisées au romarin et miel

Allergènes : -

Gourmand : Crostata à la cerise noire et mousse gourmande

Allergènes : gluten, lactose, œuf



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





MERCREDI 9 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Poireaux grillés, betterave épicée et noix, yaourt citronné

Allergènes : fruit à coque, lactose

Gourmande : Orzo à la volaille marinée, sauce Caesar et copeaux de parmesan

Allergènes : gluten, poisson, lactose



PLATS

Végétarien : Curry de chou-fleur, lait de coco et cardamome, patates douces et noix de cajou

Allergènes : lactose, fruit à coque

Poisson : Truite rôtie, panais, champignons et fenouil braisé au caramel d'orange, aneth

Allergènes : poisson, lactose, gluten

Viande : Tajine de volaille aux olives, pommes de terre fondantes, amandes torréfiées et fines herbes

Allergènes : fruit à coque



DESSERTS



Fruité : Moelleux à l'amande et poire, coulis de fruits

Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque

Gourmand : Baba et son sirop de fruits rouges à la badiane, chantilly et son gel

Allergènes : gluten, lactose, œuf



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





JEUDI 10 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - ASIATIQUE -

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de choux chinois, avocats et pois au wasabi
Allergènes : moutarde, gluten, soja

Gourmande : Tartare de thon et crudités aux algues wakamé
Allergènes : poisson, soja, sésame



PLATS

Végétarien : Nouilles sautées, pousses de soja, légumes et champignons, sauce hoisin
Allergènes : soja, sésame, gluten

Viande : Bœuf mariné, riz vinaigré, légumes, fèves de soja aigres-douces épicées
Allergènes : sulfite, soja, sésame

DESSERTS



Fruité : Salade de fruits exotiques et son sirop de citronnelle
Allergènes : -

Gourmand : Crèmeux mangue-citron, menthe, sablé coco
Allergènes : gluten, lactose, œuf



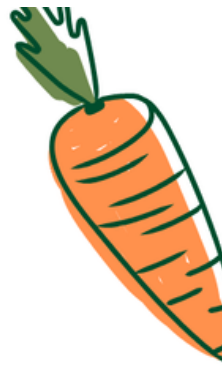
*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





VENDREDI 11 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Achard de chou au gingembre, haricots verts et pimientos del piquillo

Allergènes : sulfite



Gourmande : Carottes au parmesan, vinaigrette à l'huile de truffe et pignons de pin

Allergènes : lactose, moutarde, œuf



PLATS

Végétarien : Quinoa coloré et son tajine de légumes au sirop d'érable, dattes et marrons

Allergènes : sulfite, fruit à coque

Poisson : Grosses rigatonis au saumon fumé, épinards frais, fromage de brebis et beurre blanc

Allergènes : gluten, poisson, lactose, œuf

Viande : Sauté de poulet, mousseline de pommes de terre au nyora, carottes rôties, gremolata, parmesan, noisettes et estragon

Allergènes : lactose, fruit à coque



DESSERTS



Fruité : Tartelette pâtissière et fruits exotiques

Allergènes : gluten, lactose, œuf

Gourmand : Cupcake à la griotte et sa chantilly au cassis

Allergènes : gluten, lactose, œuf



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



LUNDI 14 AVRIL

FILON

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

ENTRÉES



Végétarienne : Trio de betteraves, pesto de carotte au balsamique blanc et graines de courge

Allergènes : lactose, fruit à coque, sulfite

Gourmande : Quinoa rouge aux herbes et crevettes marinées, pickles au curcuma

Allergènes : crustacé, sulfite



PLATS

Végétarien : Patate douce confite aux 2 sésames, bicolore de carottes et condiment au yuzu

Allergènes : sésame, sulfite

Poisson : Églefin, poêlée d'épeautre, crème d'échalote et légumes du moment

Allergènes : poisson, gluten, lactose

Viande : Brisket de bœuf BBQ, écrasé de pommes de terre et légumes, et sa sauce corsée

Allergènes : lactose, fruit à coque



DESSERTS

Fruité : Cake au citron et kumquat, glaçage au chocolat blanc

Allergènes : gluten, lactose, œuf

Gourmand : Carré fondant au chocolat, fruits secs et mélange de noix

Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque



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





MARDI 15 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - INDIEN -

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de pois, tomate et épices douces

Allergènes : moutarde, œuf

Gourmande : Salade croquante et samoussa de légumes, crème de coriandre

Allergènes : gluten



PLATS

Végétarien : Dhall de lentilles au curry et coco, épinards et aubergines grillées

Allergènes : lactose

Viande : Butter chicken, riz au cumin et curcuma, et légumes confits

Allergènes : arachides, lactose, sulfite

DESSERTS



Fruité : Salade de fruits exotiques

Allergènes : -

Gourmand : Riz au lait à la mangue et au curcuma

Allergènes : lactose



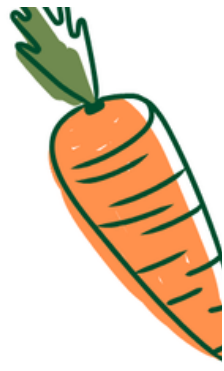
*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





MERCREDI 16 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Mâche et pousses d'épinard, vinaigrette au sirop de datte, amandes et pita frit

Allergènes : moutarde, œuf, gluten

Gourmande : Rillettes de saumon à l'aneth et crumble au citron, grenade

Allergènes : gluten, lactose, poisson, œuf



PLATS

Végétarien : Purée de lentilles corail au sumac, portobello et endives braisées à la vanille

Allergènes : lactose

Poisson : Lieu noir à l'espelette, lentilles, oignons nouveaux, fenouils et artichauts braisés

Allergènes : poisson, lactose, gluten



Viande : Fricassée de volaille aux fines herbes, pommes de terre rissolées et petits légumes

Allergènes : -

DESSERTS



Fruité : Banana bread, confiture de lait et noix de pécan

Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque

Gourmand : Gâteau au chocolat à l'huile de coco, chapelure de coco

Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





JEUDI 17 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - SUD-OUEST -

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de pommes de terre, asperges et noisettes torréfiées

Allergènes : fruit à coque, moutarde, œuf

Gourmande : Œuf mimosa au foie gras et canard fumé

Allergènes : œuf, moutarde, lactose



PLATS

Végétarien : Effiloché végétal aux haricots blancs confits et légumes mijotés

Allergènes : lactose, gluten

Viande : Sauté de canard, pommes saladaises, poêlée de champignons et artichauts

Allergènes : -

DESSERTS



Fruité : Pêches confites au miel, thym et citron

Allergènes : -

Gourmand : Clafoutis aux cerises et son coulis de fruits

Allergènes : gluten, lactose, œuf



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





VENDREDI 18 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de patate douce et chou rouge croquant, cébette et sésame noir
Allergènes : sésame, moutarde, œuf

Gourmande : Salade d'orge français, brie de Meaux, carottes et pousses d'épinard
Allergènes : gluten, lactose



PLATS

Végétarien : Riz gourmand aux aiguillettes végétales, petits pois, oignons confits, légumes et abricots
Allergènes : soja

Poisson : Mi-cuit de saumon, patates douces et brocolis rôtis, yaourt aux herbes
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Sauté de volaille au citron, lentilles corail au cumin et fenouils rôtis au pesto
Allergènes : fruit à coque, lactose



DESSERTS



Fruité : Poire rotie miel romarin et cranberries
Allergènes : -

Gourmand : Crème prise au nougat, éclats de nougat et gel à l'eau de rose
Allergènes : fruit à coque, lactose, œuf, soja



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



LUNDI 21 AVRIL

FILON

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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de chou-fleur au curcuma, yaourt grec et mélange de graines
Allergènes : fruit à coque, lactose

Gourmande : Butternut forestier et son œuf parfait, tombée d'enokis à l'huile vierge
Allergènes : œuf



PLATS

Végétarien : Émincé végétal teriyaki, nouilles soba aux betteraves rouges et aubergines grillées
Allergènes : gluten, soja, sésame

Poisson : Bar grillé, trio de quinoa colorés, courgettes sautées et beurre blanc citronné
Allergènes : poisson, lactose, gluten

Viande : Volaille aux épices douces, mousseline de pommes de terre et haricots verts
Allergènes : lactose, fruit à coque

DESSERTS



Fruité : Financier poire-basilic, noix de pécan
Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque

Gourmand : Brownie aux pécanes et sa crème anglaise vanille
Allergènes : gluten, lactose, œuf



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





MARDI 22 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - PÂQUE -

ENTRÉES



Végétarienne : Œuf parfait et crème de champignons

Allergènes : œuf, lactose, sulfite

Gourmande : Salade de mâche, magret de canard fumé, figue et noix

Allergènes : fruit à coque, moutarde, œuf



PLATS

Végétarien : Risotto aux asperges, tomates confites et crème de truffe

Allergènes : lactose, sulfite, gluten

Viande : Agneau confit, panais et légumes rôtis

Allergènes : -

DESSERTS



Fruité : Salade de fraises, kiwi, orange et menthe

Allergènes : -

Gourmand : Nid de Pâques fondant et ses œufs en chocolat

Allergènes : gluten, lactose, œuf



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





MERCREDI 23 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de concombres teriyaki, pimientos del piquillo et herbes
ciselées, pignons de pin

Allergènes : soja, sésame, fruit à coque

Gourmande : Houmous de petits pois mentholé, falafel, sumac et herbes

Allergènes : lactose, sésame, gluten



PLATS

Végétarien : Lasagne végétale, butternut, champignons et graines de courge,
concassée de tomates

Allergènes : gluten, lactose, œuf

Poisson : Colin au glacié de carottes au balsamique, betteraves, artichauts et panais
rôtis

Allergènes : poisson, sulfite



Viande : Paleron de bœuf, semoule aux raisins secs et condiments, légumes tomatisés

Allergènes : gluten, sulfite

DESSERTS



Fruité : Poêlée d'ananas au miel et cannelle, pignons de pin

Allergènes : fruit à coque

Gourmand : Financier au citron et graines de pavot

Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque



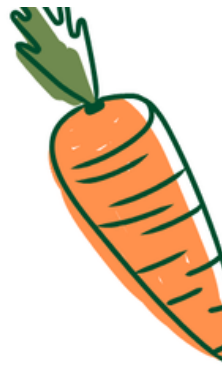
*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





JEUDI 24 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - USA -

ENTRÉES



Végétarienne : Julienne de chou blanc, mascarpone au glaçage de carottes
Allergènes : lactose, sulfite

Gourmande : Romaine, condiment printanier, volaille marinée et sauce Caesar
Allergènes : moutarde, lactose, œuf, poisson



PLATS

Végétarien : Steak végétal, sauce au sirop d'érable, riz gourmand, oignons confits et
petits légumes
Allergènes : soja, sulfite

Viande : Effiloché de bœuf au ketchup fumé, purée de patate douce et légumes
caramélisés
Allergènes : lactose, soja, sésame



DESSERTS

Fruité : Pommes et poires rôties au sirop d'érable et badiane
Allergènes : -



Gourmand : Cheesecake fruité et son coulis
Allergènes : gluten, lactose



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





VENDREDI 25 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de radis noir, endives croquantes et pomme Gala, cerneaux de noix

Allergènes : fruit à coque, moutarde, œuf

Gourmande : Saladette de tomates, anchois à l'huile, câpres frits et mâche

Allergènes : poisson, sulfite, moutarde, œuf



PLATS

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

Allergènes : soja, sulfite

Poisson : Fricassée de poisson au beurre blanc, panais rôti et tombée de poireaux

Allergènes : poisson, gluten, lactose



Viande : Aiguillettes de volaille, poêlée de patates douces et brocolis aigre-doux au sésame

Allergènes : sésame, soja

DESSERTS



Fruité : Salade de fruits exotiques et son sirop

Allergènes : -

Gourmand : Biscuit gavotte et sa mousse au chocolat

Allergènes : gluten, lactose, œuf

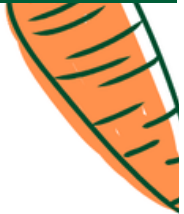


*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



LUNDI 28 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES



Végétarienne : Royal de petits pois, vierge de fèves au basilic, pickles et herbes fraîches

Allergènes : lactose, soja, sulfite

Gourmande : Salade piémontaise à la dinde fumée et sauce relevée

Allergènes : moutarde, lactose, œuf



PLATS

Végétarien : Gnocchis épinards et tomates cerises rôties, crème de parmesan et tomates confites

Allergènes : gluten, lactose, œuf

Poisson : Colin, beurre blanc à l'avruga, haricots verts, oignons confits et riz, huile d'herbes

Allergènes : poisson, gluten, sulfite



Viande : Veau fermier, grenaille et sa tomate grillée à l'ail et fines herbes, pignons de pin

Allergènes : fruit à coque

DESSERTS



Fruité : Crème prise à la pistache et son coulis de framboise

Allergènes : lactose, fruit à coque

Gourmand : Carré fondant au chocolat, fruits secs et mélange de noix

Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





MARDI 29 AVRIL

FILON



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

CUISINE DU MONDE - MÉDITERRANÉEN -

ENTRÉES



Végétarienne : Tomate juste saisie à l'estragon, mousse de mozzarella et oignons frits
Allergènes : lactose, gluten

Gourmande : Courgettes croquantes, mimolette affinée et noix du Périgord
Allergènes : lactose, fruit à coque, moutarde, œuf



PLATS

Végétarien : Quinoa rouge, tofu aux 4 épices, aubergines rôties, sauce curry-coriandre et amandes
Allergènes : soja, lactose, fruit à coque

Viande : Émincé de bœuf à la citronnelle, haricots noirs sautés aux herbes et chou pak choï
Allergènes : soja, sésame



DESSERTS

Fruité : Rochers coco, marmelade de fraises et sa sauce au chocolat blanc
Allergènes : œuf, lactose



Gourmand : Entremet praliné et son sablé à la feuillantine
Allergènes : gluten, lactose, œuf

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





MERCREDI 30 AVRIL

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Quinoa rouge aux amandes, mimosa de chou-fleur, pickles de raisins
Allergènes : fruit à coque, sulfite



Gourmande : Rillettes de volaille aux oignons confits, herbes fraîches, crumble au thym
Allergènes : gluten, lactose, œuf, moutarde



PLATS

Végétarien : Boulgour aux cranberries, oignons confits, mélange de graines, tomates multicolores et huile de thym
Allergènes : gluten, sulfite, fruit à coque

Poisson : Filet de dorade snacké, trio de quinoa, poireaux grillés et crème de tomate
Allergènes : poisson, lactose

Viande : Bœuf braisé, polenta crémeuse au paprika, betterave, poireaux rôtis et jus de bœuf
Allergènes : lactose



DESSERTS



Fruité : Mousse exotique au gingembre, copeaux de coco et grenade
Allergènes : lactose, gluten, œuf

Gourmand : Roulé chocolat-noisette aux graines de sésame
Allergènes : gluten, lactose, œuf, fruit à coque, sésame



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

