



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 1ER SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Pommes de terre vapeur, moutarde à l'ancienne et copeaux de tomme

Allergènes : moutarde, lactose  

Gourmande : Salade de courgettes, feta marinée, pignons de pin et herbes fraîches

Allergènes : lactose  

PLATS

Végétarien : Orrechiette aux condiments, légumes provençales et sa crème de roquette aux noix

Allergènes : gluten, lactose, fruit à coque 

Poisson : Cabillaud au paprika fumé, caponata de poivrons au balsamique et quinoa aux citrons confits

Allergènes : poisson, sulfite  

Viande : Parmentier de volaille confite, légumes fondants et chapelure brune au paprika

Allergènes : lactose, gluten 

DESSERTS

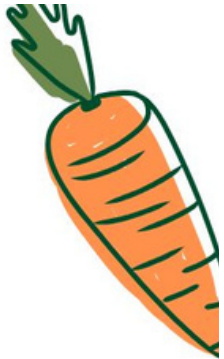
Fruité : Salade de fruits de saison

Allergènes : -   

Gourmand : Rocher coco et sa marmelade à la mangue passion

Allergènes : œuf  

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



MARDI 2 SEPTEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE - GRECQUE -

ENTRÉES



Végétarienne : Tzatziki de courgettes à la menthe et saladette d'épeautre à la Grecque
Allergènes : lactose, gluten 

Gourmande : Caviar d'aubergine, condiments, crumble parmesan et perles de poivrons
Allergènes : lactose, gluten 



PLATS

Végétarien : Poêlée de freekeh aux condiments, légumes grillés zaatar, boulette végétale et sa sauce yaourt
Allergènes : gluten, lactose 



Viande : Dinde braisée au thym, pressée de légumes et sa semoule à l'huile d'olive
Allergènes : gluten 

DESSERTS

Fruité : Poire pochée à l'hibiscus et badiane
Allergènes : -   

Gourmand : Crumble de datte et pomme granny avec sa mélasse de datte
Allergènes : gluten, lactose, oeuf 

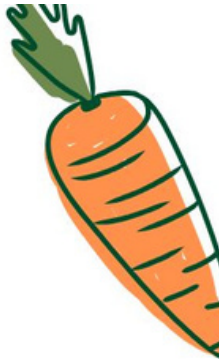


***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**



MERCREDI 3 SEPTEMBRE

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de concombre teriyaki, julienne de piquillos et ses herbes ciselées

Allergènes : soja   



Gourmande : Grosses tomates rôties, balsamique, mozzarella fumée et pesto de roquette

Allergènes : lactose, fruits à coque, sulfite  



PLATS

Végétarien : Tagliatelle et colorée de courgettes, crèmette à l'échalote et herbes fraîches

Allergènes : gluten, lactose 

Poisson : Filet de dorade, riz aux haricots, abricots secs et crème aux agrumes

Allergènes : poisson, lactose  

Viande : Boeuf sauté aux oignons, brocolis, pousses de soja, radis colorés et herbes fraîches

Allergènes : sulfite, soja 

DESSERTS



Fruité : Salade d'ananas, grenade et menthe fraîche

Allergènes : -   

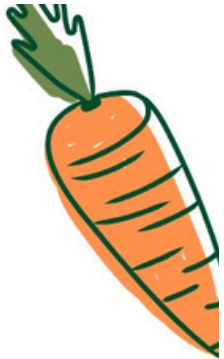
Gourmand : Brownie chantilly vanille et pécan

Allergènes : fruits à coque, gluten, lactose, oeuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





JEUDI 4 SEPTEMBRE

FILON

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

MENU DU MONDE - ITALIE -

ENTRÉES



Végétarienne : Saladette di orzo, petit pois à la menthe

Allergènes : *gluten, lactose, oeuf* 

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

Allergènes : *lactose*  



PLATS

Végétarien : Linguine aux épinards frais, fromage de brebis et petits légumes confits et sa
crème de tomates

Allergènes : *gluten, lactose* 

Viande : Rôti de veau, sauce tartare, courgettes snackées et penne al dente

Allergènes : *moutarde, oeuf, sulfite, gluten*



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits d'été

Allergènes : -   

Gourmand : Crostata à la cerise noire et sa mousse gourmande

Allergènes : *gluten, lactose, oeuf* 



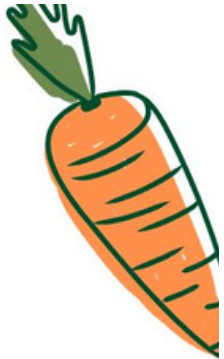
***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





VENDREDI 5 SEPTEMBRE

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Julienne de crudités à la citronnelle, fruits secs, pickles et piment d'Espelette

Allergènes : fruits à coque   



Gourmande : Sucrine à l'huile de noix, crumble, shaving de tomme noire et pickles du jour

Allergènes : lactose, fruits à coque, gluten, sulfite 



PLATS

Végétarien : Farfalle au pesto de roquette, tomates cerises confites

Allergènes : gluten, lactose, fruits à coque 

Poisson : Saumon rôti aux baies roses, blé doré, coloré aux courgettes et ricotta parfumée au citron confit

Allergènes : gluten, lactose, sulfite, poisson 

Viande : Pintadeau à la tomates et ses gnocchis de pommes de terre à la crème

Allergènes : gluten, sulfite, lactose 

DESSERTS



Fruité : Salade de fruit au raisin, kiwi et melon

Allergènes : -   

Gourmand : Riz au lait caramel et ses noisettes

Allergènes : lactose, fruits à coque  



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



LUNDI 8 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Fenouil, petits pois et sa brousse de brebis mentholée à l'huile vierge

Allergènes : lactose  

Gourmande : Pommes de terre d'Ile-de-France, fromage frais, petits pois et aneth

Allergènes : lactose  

PLATS

Végétarien : Salade de pâtes au melon, feta, menthe et sa vinaigrette fruitée

Allergènes : gluten, moutarde, oeuf 

Poisson : Colin à l'aneth, citron jaune, grenailles au thym, légumes du potager d'Ile-de-France et pickles

Allergènes : lactose, poisson  

Viande : Mijotée de bœuf à la provençale, carottes fondantes et perles de blé

Allergènes : gluten

DESSERTS

Fruité : Pêches rôties et infusion de verveine

Allergènes : -   

Gourmand : Sablé breton, ganache pistache et ses fruits rouges

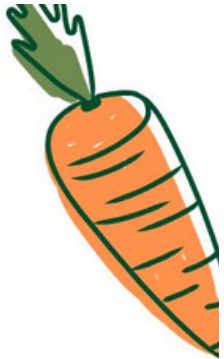
Allergènes : fruits à coque, gluten, lactose, oeuf 

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



MARDI 9 SEPTEMBRE

FILON



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

MENU DU MONDE - EXOTIQUE -

ENTRÉES



Végétarienne : Tartare de tomates, poivrons grillés et avocats au citron combava

Allergènes : -   

Gourmande : Salade de mâche, mangue et petit pois, avec sa vinaigrette aigre-doux

Allergènes : moutarde, oeuf, sulfite  



PLATS

Végétarien : Mafé de légumes et patate douce

Allergènes : arachide, lactose  

Viande : Jollof rice, poulet en marinade moutardée et légumes

Allergènes : moutarde  

DESSERTS



Fruité : Salade de fruits exotique et sa gelée basilic

Allergènes : -   

Gourmand : Crumble gourmand, caramel au beurre salé, banane fraîche et crème vanillée

Allergènes : gluten, lactose, oeuf 



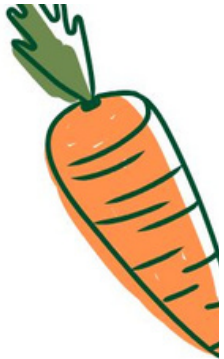
*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





MERCREDI 10 SEPTEMBRE

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 basilc, pickles et herbes fraîches

Allergènes : soja, fruits à coque   



Gourmande : Salade de riz gourmand à la citronnelle

Allergènes : -   



PLATS

Végétarien : Tortellini aux épinards, confiture d'échalotes, sauce légère au fromage frais et ciboulette

Allergènes : gluten, lactose, sulfite 

Poisson : Filet de merlu rôti à l'huile de thym, fregola aux petits légumes et sa bisque à l'estragon

Allergènes : gluten, lactose, crustacé, poisson 

Viande : Brisket de boeuf BBQ, polenta crémeuse, légumes et sa sauce corsée

Allergènes : lactose 



DESSERTS



Fruité : Salade de mangue et litchi

Allergènes : -   

Gourmand : Cupcake myrtilles et fruits rouges frais

Allergènes : gluten, lactose, oeuf 



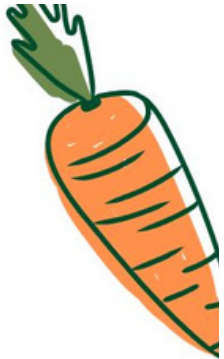
***TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES**





JEUDI 11 SEPTEMBRE

FILON



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

MENU DU MONDE - INDIEN -

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de petits pois et tomate avec son yaourt au massala

Allergènes : lactose  

Gourmande : Salade de maïs à l'indienne, concombres et tomates

Allergènes : -   



PLATS

Végétarien : Curry de pois cassés, légumes et émincé végétal

Allergènes : lactose  

Viande : Kefta tomatée au lait de coco pimenté, patate douce et légumes

Allergènes : lactose 



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits exotiques

Allergènes : -   



Gourmand : Riz au lait badiane et curccuma

Allergènes : lactose  

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





VENDREDI 12 SEPTEMBRE

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de mâche, yaourt à l'échalote et herbes fraîches

Allergènes : lactose  



Gourmande : Haricots verts aux tomates confites avec son basilic frais

Allergènes : -   



PLATS

Végétarien : Fusilli crème de tomate au basilic et aubergine confite à la ricotta

Allergènes : gluten, lactose, sulfite 

Poisson : Lieu jaune à l'espelette, crème d'aubergine au piment séché et pâtes piombi aux herbes fraîches

Allergènes : lactose, gluten, poisson 

Viande : Rôti de veau sauce tartare, courgettes snackées et blé gourmand

Allergènes : moutarde, oeuf, gluten, sulfite

DESSERTS



Fruité : Figs rôties au miel graines de pavots

Allergènes : -   

Gourmand : Carré fondant choco-peanut butter, crème anglaise vanillée

Allergènes : arachide, gluten, lactose, oeuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



LUNDI 15 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Quinoa rouge à la menthe, amandes et cranberries avec sa vinaigrette au citron

Allergènes : fruits à coque, moutarde, oeuf  

Gourmande : Falafels aux petits pois, sauce tahini extra onctueuse et ses pickles

Allergènes : sésame, sulfite, lactose  

PLATS

Végétarien : Gnocchis aux épinards frais, fromage de brebis et petits légumes confits

Allergènes : gluten, lactose 

Poisson : Mi-cuit de saumon, patates douces, tomates rôties et sa crème fraîche aux herbes

Allergènes : lactose, poisson  

Viande : Boeuf fondant sauce poivre, pommes grenailles, oignons confits et haricots verts

Allergènes : lactose, sulfite 

DESSERTS

Fruité : Segments d'oranges, fraises et basilic citronné

Allergènes : -   

Gourmand : Sablé crémeux arachide caramel et mousse vanille

Allergènes : gluten, lactose, oeuf, arachide 

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



MARDI 16 SEPTEMBRE

FILON



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

MENU DU MONDE - LIBANNAIS -

ENTRÉES



Végétarienne : Taboulé au boulgour

Allergènes : gluten  

Gourmande : Houmous au jus de citron et zaatar

Allergènes : sésame, sulfite   



PLATS

Végétarien : Moussaka libanaise

Allergènes : sulfite   

Viande : Kafta grillé, tombée de poivrons aux olives et blé fondant

Allergènes : gluten, sulfite

DESSERTS



Fruité : Salade de pommes, prunes et agrumes

Allergènes : -   

Gourmand : Flan à la fleur d'oranger

Allergènes : gluten, lactose, oeuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





MERCREDI 17 SEPTEMBRE

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Grain de blé aux légumes confits et pickles du jour

Allergènes : gluten, sulfite  



Gourmande : Lentilles à l'aneth et son lebneh au citron confit

Allergènes : lactose  



PLATS

Végétarien : Tortiglioni à la caponata et pointe de balsamique

Allergènes : gluten, sulfite  

Poisson : Pêche du jour, crème aux coquillages, Charlotte d'Ile-de-France à la vapeur et petits pois frais

Allergènes : lactose, crustacé, poisson  

Viande : Salade de quinoa avec sa volaille marinée, salade ice berg, tomates cerises, croutons, parmesan et sauce césar

Allergènes : gluten, lactose, poisson, sulfite 



DESSERTS



Fruité : Fraises et melon charentais

Allergènes : -   

Gourmand : Charlotte aux fruits rouges et coulis de groseille

Allergènes : gluten, lactose, oeuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





JEUDI 18 SEPTEMBRE

FILON



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

MENU DU MONDE - ASIATIQUE -

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de choux chinois, avocat et pois wasabi

Allergènes : moutarde   

Gourmande : Gyoza poulet et légumes avec sa salade croquante

Allergènes : -  



PLATS

Végétarien : Riz vinaigré au sésame noir, julienne craquante, choux chinois et émincé végétal

Allergènes : sulfite, sésame   

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

Allergènes : sulfite, soja 



DESSERTS

Fruité : Salade de pastèque, papaye et citron vert

Allergènes : -   

Gourmand : Entremets au thé matcha et biscuit coco croustillant

Allergènes : lactose, oeuf  



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





VENDREDI 19 SEPTEMBRE

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Pois gourmand al dente, céleri blanc et sa rémoulade légère au vinaigre de framboise

Allergènes : céleri, moutarde, lactose 



Gourmande : Pomme mitraille au pastrami, oignons nouveaux, noisettes et huile de noix

Allergènes : fruits à coque 



PLATS

Végétarien : Fusilli au pesto de petits pois, menthe et citron vert

Allergènes : gluten, lactose, fruits à coque 

Poisson : Crevettes snackées, sauce aigre douce, wok de nouilles soba au sésame blanc et mélange de légumes verts

Allergènes : gluten, sésame, crustacé 

Viande : Tajine de volaille, merguez, légumes savoureux et semoule au curcuma

Allergènes : gluten, sulfite 



DESSERTS



Fruité : Salade de pastèques, fraises et son aigre-doux fruité

Allergènes : sulfite   

Gourmand : Cake noisettes, crème légère et ses noisettes torréfiées

Allergènes : fruits à coque, gluten, lactose, œuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



LUNDI 22 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de haricots verts, sauce vierge de tomates anciennes aux oignons rouges, amandes et herbes fraîches

Allergènes : fruits à coque, sulfite   

Gourmande : Saladette de tomates et pêches et vinaigrette à la tomate

Allergènes : moutarde, œuf, sulfite  

PLATS

Végétarien : Orsotto aux champignons et fèves, tomates cocktails rôties et enokis aux herbes

Allergènes : gluten, lactose, soja  

Poisson : Lieu noir, sauce à l'aneth, citron jaune, quinoa et fenouil rôti au piment séché

Allergènes : lactose, poisson  

Viande : Kefta d'agneau à la flamme, poivronnade, olives noires et purée de pommes de terre

Allergènes : sulfite, lactose  

DESSERTS

Fruité : Abricots rôtis, gingembre et zeste

Allergènes : -   

Gourmand : Tiramisu gourmand et ganache chocolat

Allergènes : gluten, lactose, œuf 

*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



MARDI 23 SEPTEMBRE

FILON



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

MENU DU MONDE - CREOLE -

ENTRÉES



Végétarienne : Pikliz, julienne de chou et carottes relevé, vinaigrette citron vert et herbes fraîches

Allergènes : moutarde, œuf  

Gourmande : Achard de haricots verts aux oignons confits

Allergènes : sulfite   



PLATS

Végétarien : Rougail végétarien et mousseline de patate douce au piment séché

Allergènes : lactose   

Viande : Blanquette de poulet coco-citronnelle et riz safrané

Allergènes : lactose  



DESSERTS

Fruité : Salade de fruits d'été

Allergènes : -   

Gourmand : Banane et gingembre, mousse caramel et raisin sec

Allergènes : lactose, sulfite  



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





MERCREDI 24 SEPTEMBRE

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Falafels aux herbes et son yaourt frais aux condiments et herbes

Allergènes : lactose, sulfite  



Gourmande : Caviar d'aubergines, grenades, menthe, huile d'olive et sa tuile au piment séché

Allergènes : gluten  



PLATS

Végétarien : Gratin de coquillettes façon carbonara végétarienne

Allergènes : gluten, lactose 

Poisson : Colin, réduction de jus de moule crémé, épeautre au piment doux, tomates cocktails au basilic et pickles

Allergènes : crustacé, gluten, poisson 

Viande : Tataki de bœuf, jus de cuisson réduit au romarin, gratin dauphinois et sa poêlée de légumes

Allergènes : lactose 



DESSERTS



Fruité : Salade de pommes, cassis et framboises

Allergènes : -   

Gourmand : Macaron ganache pistaches, framboises fraîches et son gel acidulé

Allergènes : fruits à coque, lactose, oeuf  



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



JEUDI 25 SEPTEMBRE

FILON



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

MENU DU MONDE - LIBANAIS -

ENTRÉES



Végétarienne : Colorée de courgettes et sa vinaigrette de tomate au basilic, huile d'herbes
Allergènes : moutarde, œuf  

Gourmande : Salade de tomate fattouche, pita grillée
Allergènes : sulfite, gluten  



PLATS

Végétarien : Épeautre, sauce vierge, vinaigre fruité, melon, mâche et sa burrata à l'huile d'olive
Allergènes : gluten, sulfite, lactose 



Viande : Paleron confit, tomates et origan, blé concassé et aubergines grillées
Allergènes : gluten 

DESSERTS



Fruité : Abricots rôtis au sirop de gingembre
Allergènes : -   

Gourmand : Tartelette crème amande à la pistache et fruit secs
Allergènes : fruits à coque, gluten, lactose, œuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES





VENDREDI 26 SEPTEMBRE

FILON



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

ENTRÉES

Végétarienne : Quinoa rouge aux zestes de citron et vinaigrette à la citronnelle

Allergènes : moutarde, œuf  



Gourmande : Julienne de carottes au raisin sec, brie de Meaux et huile de noisette

Allergènes : lactose, fruits à coque  



PLATS

Végétarien : Tagliatelle à la crème de poireaux et fenouil rôti au piment séché

Allergènes : gluten, lactose 

Poisson : Poisson blanc, poivronnade et riz parfumé

Allergènes : sulfite, poisson  

Viande : Paleron de bœuf cuisson overnight, pommes de terre rissolées, brocolis et son ketchup fumé

Allergènes : sulfite 



DESSERTS

Fruité : Salade de fruit du verger au thym citron

Allergènes : -   

Gourmand : Crème dessert au chocolat noir intense et sa chantilly expresso

Allergènes : gluten, lactose, œuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES



LUNDI 29 SEPTEMBRE

FILON

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

ENTRÉES

Végétarienne : Salade de roquette poivrée, abricots et noisettes, vinaigrette à l'huile de noisette

Allergènes : moutarde, œuf, fruits à coque  

Gourmande : Saladette de mâche, mangue au paprika fumé, herbes fraîches et oignons frits

Allergènes : gluten  

PLATS

Végétarien : Lasagne ricotta et légumes du soleil, tomatade et romarin

Allergènes : gluten, lactose, sulfite 

Poisson : Dorade grillée, pommes de terre rôties, haricots verts aux poivrons confits et herbes fraîches

Allergènes : poisson  

Viande : Épaule d'agneau de 7 heures, mousseline de petits pois et ses légumes braisés

Allergènes : lactose 

DESSERTS

Fruité : Poire pochée hibiscus et badiane avec sa sauce aux mûres

Allergènes : -   

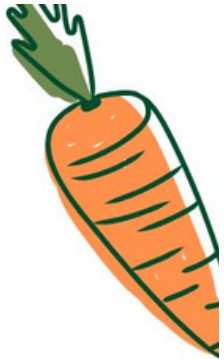
Gourmand : Tarte tatin pommes et ananas et sa crème épaisse

Allergènes : gluten, lactose, œuf 



MARDI 30 SEPTEMBRE

FILON



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

MENU DU MONDE - ORIENTAL -

ENTRÉES



Végétarienne : Salade de poireaux et sa mousse de carottes à la fleur d'oranger

Allergènes : lactose  

Gourmande : Salade de concombres au labneh, noix et zaatar

Allergènes : lactose, moutarde, œuf, sulfite  



PLATS

Végétarien : Quinoa aux légumes, figues, échalotes confites, sauce yaourt aux condiments

Allergènes : lactose, sulfite  

Viande : Paleron confit, tomates et origan, blé concassé et aubergines grillées

Allergènes : gluten 



DESSERTS

Fruité : Abricots rôtis au sirop de gingembre

Allergènes : -   

Gourmand : Tartelette croustillante aux figues rôties, crème d'amande, miel de lavande

Allergènes : fruits à coque, gluten, lactose, oeuf 



*TOUTES NOS VIANDES SONT D'ORIGINES FRANÇAISES

