

LUNDI 1 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Pousses d'épinards, cranberries séchées et crème aux herbes

Allergènes : *lait, sulfite*



Gourmande : Rémoulade de céleri-rave, pomme verte et noix

Allergènes : *céleri, moutarde, oeuf*



## PLATS

Végétarien : Fusilli aux carottes rôties, sauce moutarde & thym

Allergènes: *moutarde, lait, gluten*



Poisson : Colin confit à la bisque de homard, pommes grenailles et fenouil rôti

Allergènes: *lait, crustacé, poisson*



Viande : Volaille snackée, polenta crémeuse au paprika fumé, champignons de Paris et

herbes fraîches

Allergènes : *lait*



## DESSERTS

Fruité : Compote de pomme et poire rôties à la vanille

Allergènes : -



Gourmand : Cheesecake Filon vanille et son insert de compotée de fruit, glaçage mangue

Allergènes : *lait, oeuf*



MARDI 2 DÉCEMBRE

# FILON

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

## MENU DU MONDE AFRIQUE

### ENTRÉES

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

Allergènes : sulfite, moutarde, oeuf



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

Allergènes : gluten



### PLATS

Végétarien : Riz à la badiane et à la cardamome, champignons, carottes, sauce tomate et cacahuète

Allergènes : arachide, lait



Viande: Haut de cuisse grillé, sauce aigre-douce, blé jollof et légumes grillés

Allergènes : gluten



### DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, mangue et grenade

Allergènes : -



Gourmand : Riz au lait vanillé et fruits frais

Allergènes : lait



MERCREDI 3 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Siflet de poireaux à l'huile de truffe, râpé de chou fleur violet  
Allergènes: moutarde, oeuf



Gourmande : Iceberg, pomme verte acidulée, vinaigrette au cidre et menthe fraîche  
Allergènes : moutarde, oeuf



## PLATS

Végétarien : Salade de farfalle aux champignons, oignons, burrata, noisettes et menthe,  
yaourt grec aux herbes  
Allergènes: gluten, lait



Poisson : Merlu à l'huile d'olive, orge perlé au citron confit et poireaux, moutarde à  
l'ancienne



Allergènes : poisson, lait, moutarde, gluten

Viande : Épaule de veau confite, mousseline de pois cassés, champignons et carottes  
Allergènes: gluten

## DESSERTS

Fruité : Salade de fruits de saison



Allergènes : -

Gourmand : Flan Filon à la vanille, pointe de caramel  
Allergènes: gluten, lait, œuf



JEUDI 4 DÉCEMBRE

# FILON

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

## MENU DU MONDE INDE

### ENTRÉES

Végétarienne : Chou vert braisé au cumin et piment doux, fromage frais au massala

Allergènes : lait



Gourmande : Patate douce rôtie et yaourt à la menthe, mélange de pousses

Allergènes : lait



### PLATS

Végétarien : Curry de chou-fleur et patate douce au lait de coco

Allergènes : lait



Viande : Poulet au lait de coco, riz tandoori, amandes et légumes racines

Allergènes : fruits à coque



### DESSERTS

Fruité: Salade de mangue, ananas et papaye

Allergènes : -



Gourmand: Gâteau de semoule au lait concentré et cardamome

Allergènes : lait, œuf, gluten



VENDREDI 5 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade de chou rouge mariné, yaourt grec

Allergènes : lait



Gourmande : Brocolis snacké et julienne de piquillos

Allergènes: moutarde, oeuf



## PLATS

Végétarien : Eryngii grillé, langue d'oiseau, poêlée de légumes et mousse de pois chiches

aux épices



Allergènes: gluten

Poisson : Lieu, panais et légumes d'automne, beurre blanc citronné

Allergènes: lait, poisson



Viande : Lasagnes au bœuf et légumes, béchamel à l'emmental

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque

## DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, grenade et menthe fraîche

Allergènes : -



Gourmand : Gâteau chocolat-noix, crémisse légère

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



LUNDI 8 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Tartare de betterave, noix et graines de courge

Allergènes : sésame, lait



Gourmande : Salade de riz façon niçoise, crème de thon, câpres et condiments

Allergènes : sulfite, poisson, oeuf



## PLATS

Végétarien : Rigatoni au pesto, oignons, burrata, grenade et menthe

Allergènes : gluten, fruits à coque, lait



Poisson : Filet de julienne, crème de nyora, carottes braisées et pommes grenaille

Allergènes : lait, poisson



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

Allergènes : -



## DESSERTS

Fruité : Poire et figue au miel

Allergènes : -



Gourmand : Chou caramel, ganache beurre salé et chouchou concassé

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, oeuf



MARDI 9 DÉCEMBRE

# FILON

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

## MENU DU MONDE PERSE

### ENTRÉES

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



Allergènes : sésame

Gourmande : Pousses d'épinards, cubes de feta, noix, menthe et vinaigrette fruitée

Allergènes : lait, moutarde, œuf, fruits à coque



### PLATS

Végétarien : Butternut farci, feta au miel, riz aux légumes et fruits secs

Allergènes : lait, fruits à coque



Viande : Kefta de volaille, boulgour parfumé au sumac, petits légumes et yaourt citronné

Allergènes: gluten, lait



### DESSERTS

Fruité : Salade de raisin et kiwi

Allergènes : -



Gourmand : Gâteau de semoule aux fruits caramélisés

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



MERCREDI 10 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade d'endives, pickles de raisins blancs et vinaigrette aux herbes

Allergènes : moutarde, oeuf



Gourmande : Crème prise à la courge, sauce vierge de butternut et graines de tournesol

Allergènes : lait, moutarde, oeuf



## PLATS

Végétarien : Macaronis au fromage de chèvre, betterave rôtie et glacis de betterave

Allergènes : gluten, lait, sulfites



Poisson : Crevettes poêlées, dahl de lentilles corail au lait de coco et tombée d'épinards

Allergènes : crustacé, lait



Viande : Hauts de cuisse de poulet, pressé de pommes de terre

Allergènes : céleri



## DESSERTS

Fruité : Compote de pomme-coing vanillée

Allergènes : -



Gourmand : Gâteau à la pistache, glaçage chocolat blanc et crème légère

Allergènes: fruits à coque, gluten, lait, œuf



JEUDI 11 DÉCEMBRE

# FILON

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

## MENU DU MONDE ASIATIQUE

### ENTRÉES

Végétarienne : Chou chinois, pousses de soja et nouilles de riz, vinaigrette au sésame

Allergènes : soja, sésame, moutarde, œuf



Gourmande : Salade de mangue, petits pois et chou blanc, sauce aigre-douce

Allergènes : sulfite



### PLATS

Végétarienne : Effiloché végétal sauce teriyaki, nouilles de riz et tombée de légumes condiment

Allergènes : sésame, soja



Viande : Volaille sautée aux oignons, riz cantonnais et sa sauce hoisin

Allergènes : soja, gluten



### DESSERTS

Fruité : Salade de mangue et litchi

Allergènes : -



Gourmand : Crème légère au thé matcha et chocolat blanc

Allergènes: lait



VENDREDI 12 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade de pommes de terre aux condiments, pommes et noix

Allergènes : sulfites, fruits à coque



Gourmande : Carottes rôties multicolores, brousse de brebis au miel et thym

Allergènes : lait



## PLATS

Végétarien : Penne aux herbes, crème d'épinards et butternut grillé

Allergènes : gluten, lait



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

Allergènes : lait, gluten, poisson



Viande : Veau confit, pommes de terre rissolées, légumes grillés, crème d'ail noir

Allergènes : lait



## DESSERTS

Fruité : Salade de fruits exotiques, gelée au basilic

Allergènes : -



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

Allergènes : gluten, lait, œuf



LUNDI 15 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade de mâche, skyr au zeste de mandarine et graines de courge

Allergènes : *lait*



Gourmande : Saladette de blé, poire et crémeux aux noix

Allergènes : *gluten, lait, fruits à coque*



## PLATS

Végétarien : Fusilli au chou khale, chèvre frais et éclats d'amandes

Allergènes : *gluten, lait, fruits à coque*



Poisson : Dorade grillée, lentilles vertes et carottes pochées, fumet tomaté citronné

Allergènes: *poisson*



Viande : Agneau confit, haricots blancs, patate douce, jus corsé, légumes et pickles

Allergènes : -



## DESSERTS

Fruité : Salade de pommes et agrumes

Allergènes : -



Gourmand : Crème de marrons, chantilly, poudre de cacao et sablé coco

Allergènes : *lait, oeuf*



MARDI 16 DÉCEMBRE

# FILON

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

## MENU DU MONDE LIBANAIS

### ENTRÉES

Végétarienne : Courge colorée et vinaigrette aux dattes

Allergènes : moutarde, œuf



Gourmande : Mâche, fromage de brebis, vinaigrette à la mélasse de grenade et menthe

Allergènes : lait, sulfites, moutarde, œuf



### PLATS

Végétarien : Chou-fleur rôti au curcuma et à la cardamome, pois cassés et yaourt au tahini

zaatar

Allergènes : lait, sésame, sulfite



Viande : Mijoté de bœuf aux épices douces, blé concassé et légumes grillés

Allergènes : gluten

### DESSERTS

Fruité : Brunoise de mangue-ananas

Allergènes : -



Gourmand : Tartelette crème d'amande à la pistache et fruits secs

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



MERCREDI 17 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Radis noirs et betteraves Chioggia croquants, aigre-doux au vinaigre de cidre

Allergènes : sulfite



Gourmande : Saladette d'orzo, cubes de comté affiné, crème à l'huile de truffe et graines de pavot

Allergènes : gluten, lait, sulfite



## PLATS

Végétarien : Pépinette aux champignons et condiments, portobello rôti aux herbes, jus corsé

Allergènes : gluten



Poisson : Bar grillé, riz rouge au citron confit, légumes du jour et sauce gribiche

Allergènes : moutarde, œuf, sulfite, poisson



Viande : Rôti de bœuf basse température, chapelure d'herbes, jus de bœuf, grenailles et légumes anciens

Allergènes : gluten



## DESSERTS

Fruité : Salade de fruits de saison à l'infusion d'hibiscus

Allergènes: -



Gourmand : Roulé de génoise moelleuse, poire vanillée et ganache chocolat intense

Allergènes : gluten, lait, œuf, fruits à coque



\*Toutes nos viandes sont d'origines françaises



Végan



halal



sans gluten



JEUDI 18 DÉCEMBRE

# FILON

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

## MENU DU MONDE SAVOYARDE

### ENTRÉES

Végétarienne : Crumble de potimarron et Beaufort  
Allergènes : *gluten, lait*



Gourmande : Tarte tatin d'oignons confits  
Allergènes : *sulfite, gluten, œuf, lait*



### PLATS

Végétarien : Ravioles du Dauphiné, légumes et crème de comté  
Allergènes : *gluten, lait*



Viande : Paleron confit, gratin de pommes de terre et légumes racines  
Allergènes : *lait*



### DESSERTS

Fruité : Pomme rôtie, sauce caramel  
Allergènes : -



Gourmand : Crème de marron, chantilly et meringue  
Allergènes : *lait, œuf*



VENDREDI 19 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Duo d'endives aux noix du Périgord, vinaigrette à la mandarine

Allergènes : fruits à coque, moutarde, œuf



Gourmande : Pomme acidulée, grenade, mâche et crémette citronnée

Allergènes : lait



## PLATS

Végétarien : Crumble de patate douce, épinards, légumes du moment, chèvre et noix

Allergènes : gluten, lait, fruits à coque



Poisson : Cabillaud confit, pommes de terre et légumes vapeur, échalote grillée

Allergènes : lait, poisson



Viande : Sauté de dinde, lentilles aux herbes, légumes croquants

Allergènes : -



## DESSERTS

Fruité : Salade de pommes-oranges façon sangria, quatre épices

Allergènes : -



Gourmand : Tartelette chocolat-noisette, ganache montée à la crème de marron

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



Végan



halal



sans gluten

LUNDI 22 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade d'orange sanguine, betteraves rôties, yaourt et éclats de noisettes

Allergènes : *lait, fruits à coque*



Gourmande : Mâche et sa vinaigrette aux noix, graines et cranberries séchées

Allergènes : *fruits à coque, moutarde, œuf*



## PLATS

Végétarien : Penne à la crème de champignons et son eryngii rôti à l'échalote

Allergènes : *gluten, lait*



Poisson : Filet de dorade sauce miso, artichaut et pois chiche caramélisé

Allergènes : *sésame, gluten, poisson*



Viande : Epaule de veau confite, mousseline de pois chiche, mélange de champignons

enoki et germes

Allergènes : *lait*



## DESSERTS

Fruité : Compote poire-gingembre et muscade

Allergènes : *fruits à coque*



Gourmand : Crème chocolat tonka façon liégeois

Allergènes : *lait, gluten, œuf*





MARDI 23 DÉCEMBRE

# FILON



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



## ENTRÉES

Végétarienne : Parfait de carottes et son aigre doux miel curry, mâche

Allergènes : lait, œuf, sulfite



Gourmande : Œuf mimosa au curry miel, cébette à l'Espelette et sa salade croquante

Allergènes : œuf, moutarde



## PLATS

Végétarienne : Tian d'hiver au Taleggio, patate douce, panais et butternut au thym frais

Allergènes : lait



Viande : Volaille farcie, gratinée de pomme de terre et légumes à l'huile de truffe

Allergènes : lait, sulfite



## DESSERTS

Fruité : Salade de Kaki-clémentine-vanille

Allergènes : -



Gourmand : Crème de marron, gel orange et noisette

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, œuf



MERCREDI 24 DÉCEMBRE

# F I L O N

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

*Joyeux noël*

## ENTRÉES

Végétarienne : Houmous de potimarron au Zaatar, herbes fraîches et graines de courges

Allergènes : sésame



Gourmande : Crème de raifort, grenailles vapeur et pickles

Allergènes : moutarde, lait



## PLATS

Végétarien : Gratin de crozets aux légumes

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Merlu, carottes et navets glacés au miel, thym, pommes  
vapeur et sauce à l'orange

Allergènes : lait, poisson



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

Allergènes : lait, gluten



## DESSERTS

Fruité : Salade de Banane-mangue-citron vert

Allergènes : -



Gourmand : Riz au lait, caramel d'agrume et noisette

Allergènes : lait, fruits à coque



VENDREDI 26 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Salade de lentilles, sauce vierge forestière et herbes fraîches

Allergènes : -



Gourmande : Pousses d'épinards, vinaigrette à la truffe et crumble au thym

Allergènes : moutarde, œuf, gluten, lait



## PLATS

Végétarien : Gnocchi aux petits légumes, crème de truffe et eryngii poêlé

Allergènes : gluten, lait, sulfite



Poisson : Crevettes, tagliatelles à l'encre de seiche et carottes glacées

Allergènes : crustacé, lait



Viande : Pintade rôtie, panais rôtis, légumes du moment et crémette aux herbes fraîches

Allergènes : -



## DESSERTS

Fruité : Salade de Pomme-pruneaux-épices douces

Allergènes : -



Gourmand : Entremets chocolat et crème de coco

Allergènes : lait, gluten, œuf



LUNDI 29 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Potimarron aux noix, feta, roquette et vinaigrette à l'huile de noix

Allergènes : fruits à coque, lait, moutarde, oeuf



Gourmande : Pomme de terre rôtie, condiments et crème de moutarde violette

Allergènes : moutarde, lait



## PLATS

Végétarien : Patate douce rôtie aux graines de sésame, potimarron et artichaut, sauce à l'oseille

Allergènes : sésame, lait



Viande : Sauté de veau façon blanquette, riz pilaf, carottes braisées, grelots et champignons

Allergènes : lait, oeuf, sulfite



## DESSERTS

Fruité : Salade d'ananas, grenade et menthe fraîche

Allergènes : -



Gourmand : Entremets chocolat et ganache pralinée

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, oeuf



MARDI 30 DÉCEMBRE

# FILON

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

## ENTRÉES

Végétarienne : Lentilles à l'aneth, labneh au citron confit

Allergènes : lait



Gourmande : Salade de poireaux et mousse de carotte à la fleur d'oranger

Allergènes : -



## PLATS

Végétarienne : Tortellini aux épinards, confit d'échalotes, sauce légère au fromage frais et ciboulette

Allergènes : gluten, lait



Poisson : Truite, chou-fleur rôti aux épices douces, riz rouge et crème aux herbes

Allergènes : lait, poisson



Viande : Rôti de veau, jus corsé, butternut au nyora et purée de pomme de terre au thym

Allergènes : lait



## DESSERTS

Fruité: Poire pochée à l'hibiscus et à la badiane

Allergènes : -



Gourmand : Macaron, ganache pistache

Allergènes : fruits à coque, gluten, lait, oeuf



MERCREDI 31 DÉCEMBRE

# FILON

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

*Bonne année*

## ENTRÉES

Végétarienne : Céleri-rave, brunoise de granny smith, condiments échalote et marrons aux herbes



Allergènes : céleri, sulfites

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

Allergènes : moutarde, oeuf



## PLATS

Végétarien : Curry de pois cassés, légumes et émincé végétal

Allergènes : lait



Viande : Sauté de pintade, épeautre et légumes braisés

Allergènes : gluten



## DESSERTS

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

Allergènes : -



Gourmand : Coque chocolat et mousse noisette-caramel

Allergènes: gluten, lait, oeuf, fruits à coque

