



L'EFFET PAPILLON
TRAITEUR-RESTAURANT PHILANTHROPIQUE

Menu déjeuner et dîner

Menu à composer au choix :

Entrées

- Salade à la mexicaine (quinoa, maïs, haricots rouges, avocats, tortillas, poivrons, lime) ✓ ✕
- Taboulé rose au couscous et betteraves ✓
- Salade asiatique de courgettes, carottes & blé, vinaigrette aux sésames ✓ ✕
- Salade de boulgour, fromage de chèvre, raisins et olives ✓
- Salade tomates, mozzarella, roquette et pesto ✓ ✕

Viandes

- Poulet cuit à basse température, sauce aux abricots, pistaches, soja et miel, quinoa
- Chili con carne & con quinoa
- Boulettes de bœuf au boulgour, crème de pesto et légumes de saison
- Mille feuilles d'aubergines gratinées, agneau haché et boulgour

Poissons

- Cabillaud en croute de céréales et moutarde, gratin de boulgour aux poireaux
- Jambalaya (spécialité de Louisiane : riz, crevettes, lards, tomates, poivrons)
- Salade de saumon mariné au citron & gingembre, riz complet & légumes verts croquants ✕
- Risotto de quinoa au haddock fumé, petits pois et parmesan ✕

Végétarien

- Aubergine rôtie aux amandes, abricots secs et semoule, sauce Tzatziki ✓
- Tofu en croute d'amarante et sésames, haricots verts et riz noir ✕
- Risotto de petit épeautre aux asperges vertes
- Wok de légumes sautés, nouilles chinoises sauce aux sésames et soja

Desserts

- Tarte aux pommes comme une rose
- Cake à la polenta, amandes et framboises ✕
- Tarte aux citron revisitée en verrine
- Cookie aux pépites de chocolat et noix de pécan
- Quinoa au miel et orange, fruits rouges ✕
- Pana cotta au chocolat et pêches, muesli aux noisettes croustillant

Prix des formules

	Végétarien	Viande & poisson
Plat Unique	CHF 18.-	CHF 20.-
Entrée + plat ou plat + dessert	CHF 22.-	CHF 24.-
Entrée + plat + dessert	CHF 26.-	CHF 28.-

Nos repas sont livrés dans des boîtes individuelles 100% recyclables et bio dégradables. Un minimum de 10 repas par commande est requis.

Un minimum de 8 menus identiques est requis par commande et au maximum 3 menus différents pour les groupes de 25 personnes et plus.

 Végétarien

 Gluten free

* Nous respectons la saisonnalité des produits! Si un élément (en général fruits et légumes) du plat n'est pas disponible, nous le remplacerons