











**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 grillé, sauce aux abricots, pistaches, soja et miel, quinoa
- Brochettes de poulet tikka massala, poire pochée aux épices, riz basmati et raïta de fenouil
- 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 
- Dos de thon snacké, wok de légumes à l'asiatique et sauce satay

### Végétarien

- Aubergine rôtie aux amandes, abricots secs et semoule, sauce Tzatziki 
- Tofu en croute d'amarante et sésames, haricots verts et riz noir 
- Courge butternut rôtie au miel et noix de pécan, quinoa à la grenade et crème de chèvre
- Wok de légumes sautés, nouilles chinoises sauce aux sésames et soja

### Desserts

- Tarte aux pommes comme une rose
- Tarte aux citron revisitée en verrine
- Cookie aux pépites de chocolat et noix de pécan
- Pana cotta au chocolat et poire, muesli aux noisettes croustillant
- Moelleux au chocolat
- Crumble aux poire et pépites de chocolat



Végétarien  
Gluten free

## 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.