



Le buffet zéro déchet

L'Instant Salé

Les Verrines

Les végétariennes :

Cappuccino de carottes aux épices douces
Salade de lentilles corail sauce miel, citron et curry
Taboulé de chou-fleur à la menthe
Millefeuille d'œufs mimosa et mayonnaise maison
Tartare de tomate cœur de bœuf à la tapenade noire
Tomate mozzarella et pesto
Gaspacho de melon au basilic
Gaspacho de courgette à la menthe
Velouté de poivron ail et fines herbes
Pana cotta de chèvre, coulis de poivron, gressin
La méditerranéenne, dés de melon, pastèque, pesto et feta
Tiramisu de betteraves, crumble de parmesan

Les poissons :

Saumon fumé, billes de pâtes et crème fouettée
Taboulé de la mer, crevettes pesto, pommes, citron
Salade orientale, pois chiche, thon, poivron, cumin, ciboulette
Crème de thon à la ciboulette et dés de pêches.
Dame St Jacques en tartare sur lit de mangue à la coriandre

Les viandes :

La Piémontaise : pomme de terre, jambon, tomate, cornichon
Tartare de courgette, brousse et parmesan, chips de jambon cru
La pomme, mousse de chèvre frais, magret fumé
La parmentier de canard
Salade thaï au poulet caramélisé, carotte, soja, coriandre et menthe

Les bouchées :

Cake courgette et chèvre et graines de courge (VG)

Flan de carottes, cumin et persil (VG)

Mini brochette brie, oignons frits et tomate cerise (VG)

Mini bouchon de chèvre fermier aromatisé et tomate cerise (VG)

Champignon farcis au chèvre, miel et herbes de Provence (VG)

Sucette d'amour : tomate cerise caramélisée au sésame (VG)

Burger Italien : tomate cerise, mozzarella, pesto et salade (VG, SG)

Pan con tomate (VG)

Accras de morue sauce aigre douce

Mini brochette de crevette et chorizo

Mini brochette de crevette et ananas

Burger de saumon fumée et fromage frais

Wrap de thon et crudité façon bagnat

Club sandwich thon, salade et mayonnaise

Pain de thon aux olives vertes

Madeleine saumon fumée, ciboulette

Pan con tomate et jambon cru

Roulé de jambon ail et fines herbes

Mini brochette de poulet pané au paprika

Wrap de poulet et crudité

Club sandwich jambon fromage

Bouchées lardon fumé et comté

Brochette magret fumé/poire

Roulé de lard fumé et pruneau

Burger de foie gras et oignon confit



Dîps :

Tapenade d'olives vertes au basilic
Tapenade d'olives noires
Rillettes de thon à la ciboulette
Houmous de pois chiche
Mousse de betterave au chèvre frais
Mousse de chorizo et ciboulette ciselée
Mousse de chèvre frais, tomates séchées, fruits secs
Caviar d'aubergines
Mayonnaise maison
Aïoli maison

Les trempettes :

Bocal à partager 580ml Tomates cerises
Bocal à partager 580ml Bâtonnets de concombre
Bocal à partager 580ml Bâtonnets de carottes
Bocal à partager 580ml Radis
Bocal à partager 580ml Champignons de Paris
Bocal à partager 580ml Chou-fleur
Croûtons de pain

Les plateaux :

Plateau de charcuterie : jambon, rosette, pâté, chorizo et mousse de canard

Plateau de fromage : brebis, vache, chèvre
Tous nos plateaux sont accompagnés de bar à pains



L'Instant Sucré

Les verrines :

Mousse mascarpone citron, sablé breton maison
Mousse au chocolat noir, amandes effilées
Tiramisu fruits rouges et spéculoos
Tiramisu caramel beurre salé et biscuit cuillère
Pana cotta vanillée aux fruits rouges
Crème chocolat à l'ancienne et amandes caramélisées
Crème aux œufs, caramel beurre salé
Pêches marinées, chantilly au mascarpone et sablé breton
Abricots marinés, chantilly au mascarpone et sablé breton
Crumble de pommes
Le délice : compote de pomme, fromage blanc, caramel, muesli
Banoffee : banane, confiture de lait, chantilly et spéculoos
Salade de fruits de saison
Gaspacho de pêches au poivre de Sichuan
Soupe d'agrumes à l'estragon ou à la menthe

Les bouchées :

Financiers aux pommes
Crinkles chocolat
Crinkles citron
Cookies aux cranberries et chocolat blanc
Cookies chocolat et noix
Moelleux chocolat
Moelleux citron et pavot
Mini-muffins bananes : bananes, caramel beurre salé, noisette
Mini-canelés
Madeleine





www.instant-bocal.com

06 78 65 99 22

contact@instant-bocal.com

