

Le traiteur  
éco-responsable



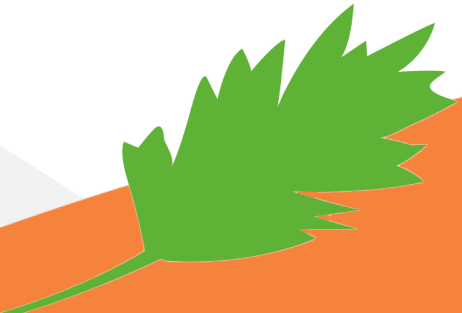
Laissez-vous séduire  
par un buffet  
zéro déchet...



# Parlez-nous de vous



**Avant de vous mettre en appétit, nous avons besoin de quelques informations pour vous établir un devis au plus juste.**










- De quel événement s'agit-il ?
  - Où aura lieu votre événement ?
  - A quelle date ?
  - Quel est le nombre d'invités ?
  - Avez-vous besoin de service sur place ?
  - Avez-vous besoin de pain ?
  - Avez-vous besoin de boissons soft ?
  - Avez-vous besoin de vin ?
  - Avez vous besoin de verres ?
  - Avez-vous besoin d'assiettes ?
  - Avez-vous besoin de couverts ?
  - Avez-vous besoin de nappage ?
  - Avez-vous besoin de café/thé ?
- 



# Instant Salé

## Les Verrines



### Les végétariennes :

- Cappuccino de carottes aux épices douces
- Salade de lentilles corail sauce miel, citron et curry 
- Taboulé fraîcheur 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
- La méditerranéenne, dés de melon, pastèque, pesto, feta 
- Tiramisu de betteraves, crumble de parmesan

### Vos choix :




  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  

### Les poissons :

- Saumon fumé, billes de pâtes, pomme et crème fouettée
- Taboulé de la mer : crevettes pesto, pommes, citron
- Salade orientale : pois chiche, thon, poivron, cumin 
- Dame St Jacques en tartare sur lit de mangue, coriandre\* 

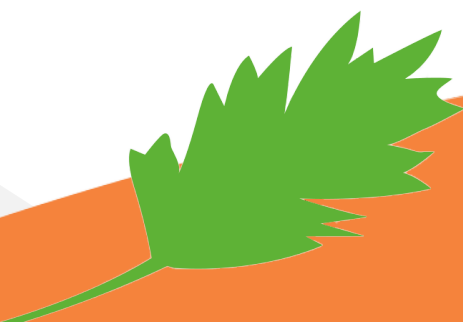
### Les viandes :

- La Piémontaise : pomme de terre, jambon, tomate, cornichon 
- Salade thaï : poulet , carotte, soja, coriandre et menthe\*
- La pomme, mousse de chèvre frais, magret fumé 
- La parmentier de canard
- Tartare de courgette, brousse, parmesan, chips de jambon 
- Pana cotta de chèvre, coulis de poivron, gressin

\*Disponible uniquement si service sur place

 Sans gluten  Végétarien  Vegan









# Les Bouchées :

## Les clubs :

- Club sandwich thon, salade et mayonnaise
- Club sandwich jambon fromage
- Club sandwich poulet, mayonnaise, salade

## Les mini-brochettes :

- Mini brochette de crevette et chorizo 
- Mini brochette de crevette et ananas 
- Mini brochette de poulet pané au paprika
- Mini brochette magret fumé/poire 
- Mini brochette brie, oignons frits et tomate cerise\* 
- Mini brochette tomate cerise, mozzarella, pesto, salade  

## Les wraps :

- Wrap de thon et crudité façon bagnat
- Wrap de poulet et crudité
- Wrap de saumon fumé, fromage frais et salade

## Les mini-burgers :

- Burger à l'italienne tomate séchée, pesto et mozzarella 
- Burger de foie gras et oignon confit
- Burger de saumon fumée et fromage frais




  
  

## Les pains toastés :

- Pan con tomate brunoise de concombre et poivronnade\* 
- Pan con tomate et jambon cru\*








  

## Les cakes / flans / madeleines :

- Cake courgette et chèvre et graines de courge 
- Cake lardon fumé et comté
- Flan de carottes, cumin et persil  
- Pain de thon aux olives vertes
- Madeleine saumon fumée, ciboulette

## Les inclassables :

- Champignon au chèvre, miel et herbes de Provence  
- Sucette d'amour, tomate cerise caramélisée, sésame   
- Roulé de jambon ail et fines herbes 
- Roulé de lard fumé et pruneau 
- Accras de morue sauce aigre douce

\*Disponible uniquement si service sur place

 Sans gluten  Végétarien  Vegan

# A partager :

## Les dips :

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 

Mayonnaise maison 

Mousse de chorizo et ciboulette ciselée

Caviar d'aubergines  

Mousse de chèvre frais, tomates séchées, fruits secs 

Aioli 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 grillés 

## Les plateaux :

Plateau de charcuterie : jambon, pâté, mousse de canard ... 

Plateau de fromage : brebis, vache, chèvre 

Quiche lorraine ou végétarienne

*Tous nos plateaux sont accompagnés d'un bar à pains*

## Les animations :

Plancha de brochettes de viande (magret/poulet/canette)\*

Découpe de jambon cru\*

Wok d'encornets en persillade\*


\*Disponible uniquement si service sur place









 Sans gluten  Végétarien  Vegan



# Instant Sucré



## Les Verrines :

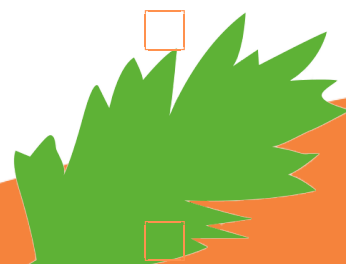


- Mousse mascarpone citron, sablé breton maison
- Mousse au chocolat noir, amandes effilées 
- Tiramisu fruits rouges et spéculoos
- Tiramisu caramel beurre salé et biscuit cuillère
- Pana cotta vanillée aux fruits rouges 
- Crème chocolat à l'ancienne et amandes caramélisées 
- Crème aux œufs, caramel 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  
- 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
- Brochette de fruits de saison  
- Chou crème vanille (individuel)





# Comment nous contacter ?

**06-78-65-99-22**

[contact@instant-bocal.com](mailto:contact@instant-bocal.com)

[www.instant-bocal.com](http://www.instant-bocal.com)

