

*Le traiteur éco-responsable  
qui donne priorité aux produits locaux*



# *Carte été 2026*



*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 ?

*\*Les couverts et assiettes ne sont proposés que lors du service d'un repas à table. Pour les formules cocktail, des cuillères apéritives sont fournies*





# 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
- Tartare de courgettes, feta, pignon, tomate séchée et basilic

### Vos choix :

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

### Les poissons :

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

☐  
☐  
☐  
☐

### Les viandes :

- Salade thaï : poulet, crudités, nouilles de riz, coriandre
- 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 et 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 paprika et herbes de Provence
- Mini brochette magret fumé/fruit du moment 
- 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, crudité, poivron et sauce curry
- Wrap de poulet, salade, sauce ciboulette et oignon frit
- 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 fumé et fromage frais




☐  
☐  
☐

## Les pains toastés :

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






☐  
☐

## Les cakes / flans / muffins :

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

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## Les inclassables :

- Champignon au chèvre, miel et herbes de Provence  
- Sucette d'amour, tomate cerise caramélisée, sésame  
- Bonbon feuilleté de saucisse de Toulouse et moutarde à l'ancienne
- Roulé de lard fumé et pruneau 
- Accras de morue sauce aigre douce
- Canelé roquefort/noix ou comté/chorizo

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐



# 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 

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

Croûtons de pain grillés 

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## Les planches/plateaux :

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

Plateau de fromage : brebis, vache, chèvre 

Planche Mixte

Planche de Focaccia (au choix italienne, espagnole ou grecque)

Quiche lorraine ou végétarienne

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

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

\*Disponible uniquement services sur place

 Sans gluten  Végétarien  Vegan



# Les Animations :

- Plancha de viande

(au choix : magret et fruit du moment, poulet mariné thym/citron ou brochette de filet de canette)\*

- Découpe de jambon cru\*

Provenance Aveyron, 12 mois minimum, pièce entre 5 et 7kg

- Plancha d'encornets en persillade\*

- Parcours de dégustation autour d'un thon Rouge de Méditerranée d'exception

Thon issus de la pêche durable Sétoise. Parcours de dégustation autour des différentes nuances de la longe : sashimi, tartare et tataki découpés et cuits devant les convives. Prestation pour 50 convives minimum.





# Instant Sucré

## Les Verrines :



Mousse mascarpone citron, sablé breton maison

Mousse au chocolat noir

Tiramisu fruits rouges et croustillant noix/miel

Tiramisu caramel beurre salé

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

Banoffee : banane, confiture de lait, chantilly et spéculoos

Salade de fruits de saison

Soupe d'agrumes à la menthe

Gaspacho de pêche au poivre du Sichouan

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## Les Bouchées :



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-muffins vanille framboise

Mini-canelés

Madeleine

Brochette de fruits de saison

Chou crème vanille (individuel)

Financiers aux pommes ou framboises

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐





# Les extras

- *Le Chariot Vintage* : pour l'accueil de vos convives sur le lieu de réception
- *La Verrerie* : verres à vin, flûtes à Champagne, verres tube, Eco-cup.
- *Les Boissons* : jus de fruits locaux, tireuse à bière, vin, Champagne.







# 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)

