

# ALIMENTATION

ALIMENTATION - Rue du Page 58, 1050 Ixelles - 02 538 21 80

## MENU TRAITEUR FÉVRIER-AVRIL 2020

### PLATS DE POISSON (1 portion ≈ 180g)

Dos de cabillaud cuit à basse température, aioli basilic et noisettes	(5.90€/100g)
Dos de cabillaud cuit à basse température, citron confit, câpres et olives	(5.90€/100g)
Dos de cabillaud, quenelle de crème fraîche, poivre noir et aneth	(5.90€/100g)
Dos de saumon mi-cuit au miso, sésame et coriandre	(6.20€/100g)
Dos de saumon mi-cuit, crème fraîche, poivre noir, aneth	(6.20€/100g)
Dos de saumon mi-cuit, sauce orange, moutarde à l'ancienne et miel	(6.20€/100g)
Croquettes de poisson style thaï, mayonnaise piquante	(4.00€/pièce)
Croquettes de poisson à l'estragon et moutarde à l'ancienne	(4.00€/pièce)
"Pataniscas" de cabillaud au curcuma et à la coriandre	(5.50€/100g)
Filet de maquereau grillé au miso	(5.90€/100g)
Filet de maquereau grillé, sauce ponzu et ciboulette	(5.90€/100g)
Tourte de thon, aubergine, tomate et persil au paprika fumé	(5.00€/part)
Tourte de cabillaud, épinards, vin blanc, champignons et crème	(6.00€/part)
Cannellonis de poisson, tomate et ricotta	(3.00€/pièce)

### PLATS DE VIANDE (1 portion ≈ 180g)

Filet de porc grillé au tamarin, sirop de Liège et grenade	(5.20€/100g)
Araignée "pluma" de porc laquée à la sauce soja, miel et sésame	(4.00€/100g)
Cannellonis de ragoût de porc à la tomate, crème fraîche et parmesan	(2.50€/pièce)
Suprême de coucou de Malines style adobo filipino	(4.00€/100g)
Suprême de coucou de Malines fumé, moutarde à l'ancienne et estragon	(4.00€/100g)

Pain de viande de veau aux raisins	(3.30€/100g)
Boulettes de veau aux cèpes et à la tomate	(3.30€/100g)
Boulettes de porc teriyaki au sésame	(3.30€/100g)
Boulettes de volaille au citron confit, une touche de harissa et herbes fraîches	(3.50€/100g)
Croquettes de boeuf et pomme de terre épicées, sauce yaourt	(3.00€/pièce)
Keftas d'agneau aux pignons de pin et raisins secs, sauce yaourt	(4.00€/pièce)
Keftas de poulet aux pignons de pin et raisins secs, sauce yaourt	(3.00€/pièce)
Roast beef de boeuf fumé à la moutarde et aux herbes de Provence	(5.00€/100g)
Poitrine de porc confite aux 5 épices chinoises	(3.50€/100g)
Cuisses de coucou de Malines frites et sauce coréenne aigre douce au sésame	(4.00€/100g)
Cuisses de coucou de Malines style "fried chicken", sauce ranch	(4.00€/100g)
Suprême de coucou de Malines en "adobo filipino"	(4.00€/100g)
Tourte vigneronne de veau aux raisins et aux légumes	(5.50€/part)
Cordon bleu de blanc de dinde, jambon braisé et comté	(4.00€/pièce)
Cannellonis de céleri rave farcis au poulet des Landes et épinards	(3.50€/100g)
Cuisses de canard confites aux herbes de Provence et poivre de sechuan	(7.00€/pièce)

### **ACCOMPAGNEMENTS** (1 portion ≈ 200g) (2.20€/100g)

Gratin de pommes de terre, patates douces aux herbes de Provence
Chicons braisés au jus de volaille et aux herbes
Poireaux confits, vinaigrette noisette et sirop d'érable
Carottes rôties au miso doux, miel et sésame
Choux rôtis à la sauce César
Choux rôtis au pesto traditionnel de pignons de pin, basilic et parmesan
Pommes de terre grenaille au pesto de basilic, pistache et romarin
Coeurs de romaine grillés à la sauce César
Pancakes à la coréenne de chou, piment espelette, cébettes
Patates douces rôties au sumac, coriandre et à la crème fraîche
Légumes racines rôtis et marinés aux herbes

Gnocchis de pomme de terre au jus de volaille, parmesan et sauge

Courge rôtie, miel et feta aux 7 épices libanaises

Courge rôtie au pesto d'olives noires et nori

Beignets de farine de pois chiches aux légumes et au basilic

Pancakes à la ricotta et pignons de pin

Chou-fleur rôtis au sirop d'érable, tahin et sésame

Chou-fleur frit comme un "fried chicken" aux épices Cajun

Fenouil grillé au citron confit, aneth et tahini

Riz frit aux fruits secs, raisins et herbes fraîches

Romaine grillée au parmesan, câpres et beurre noisette

Brocoli grillé, sirop d'érable, poivrons rouges et noix de cajou

Brocoli grillé, sauce aux cacahuètes, poivrons rouges et noix de cajou

Polenta au lait de coco et romarin grillée

Falafel de pois chiches et légumes, sauce yaourt

Galettes de maïs, coriandre et jus de citron au sirop d'érable

Ragoût lentilles ethioipian, herbes fraîches et pomme de terre

Ragoût lentilles au curry et au lait de coco, herbes fraîches et patates douces

Beignets de ricotta et chou-fleur style bhaji

Curry japonais aux légumes

Curry indien aux légumes

## **SALADES ET ENTRÉES** (1 portion ≈ 200g)

(2.20€/100g)

Salade de chou rave et pommes à la menthe et au gingembre

Salade de chou rave, graines de tournesol et sumac

Salade de chou rave et yaourt, curcuma, graines de tournesol et coriandre

Salade de fenouil, carotte, citron confit, aneth et graines de tournesol

Salade de fenouil, céleri branche, beurre de cacahuètes et sirop d'érable

Salade de nouilles de riz sans gluten, légumes en julienne, sauce BBQ chinoise et cacahuètes

Salade de chou et carotte et daikon style vietnamien, cacahuètes, fish sauce et citron vert

Salade de patates douces, concombre, maïs, coriandre et citron

Coleslaw de chou, carotte et pommes à l'estragon

Salade de chou blanc "César" aux herbes fraîches

Salade de chou et pommes, mayo coriandre, avocat et citron

Salade de chou rouge et sésame style japonais

Salade de céleri rave à la moutarde à l'ancienne, aux noix et aux herbes

Salade de pois chiches, courgette rôtie, épices du Liban, citron confit et basilic

Salade de boulgour, courge rôtie et citron confit au persil et à la menthe

Salade de pâtes grecques grillées, légumes, pignons de pin, feta et basilic

Salade de lentilles, betterave, pignons de pin, sauce soja et basilic

Salade de lentilles, courge butternut, basilic et vinaigre balsamique

Salade de betterave, yaourt, cumin et aneth

Salade de quinoa, chou rave, avocat et radis à la coriandre

Salade de petit épeautre, pesto de persil et pignons de pin, aubergine grillée

Salade de petit épeautre, yaourt, concombre, cumin, persil et estragon

Salade de semoule de blé dur, courge rôtie, amandes, feta et menthe

Salade de pommes de terre grenaille, oignons rôtis, sauce moutarde et estragon

Salade de pommes de terre grenaille, oignons rôtis, crème fraîche, aneth et câpres

Salade de nouilles soba, chou rouge, sésame et coriandre

### **POISSONS CRUS MARINÉS (1 portion ≈ 200g)**

(5.50€/100g)

Ceviche de bar, avocat, chou rave, citron et coriandre

Poké de saumon label rouge, chou rave, avocat, sauce soja et sésame

Tartare de saumon label rouge, chou rave, zestes de citron et câpres

### **QUICHES, TOURTES ET AUTRES (1 quiche ou tourte = 8 portions)**

Quiche lorraine au lard fumé artisanal et comté

(4.00€/part)

Quiche végétarienne de saison

(4.00€/part)

Tourte végétarienne d'épinards, riz, menthe, pignons de pin et citron	(5.00€/part)
Pâté en croûte de cochon et trompettes de la mort	(21.00€/kg)
Rillettes de maquereau à l'estragon et au citron	(44.00€/kg)

**VELOUTÉS/SOUPES FROIDES (1 litre ≈ 3 portions)** (7.00€/litre)

Carottes, miso doux et gingembre
Courge butternut, gingembre et épices spéculoos
Chou-fleur au curry et au lait de coco
Betterave et raifort
Brocoli à la menthe et au persil

**TARTES ET GÂTEAUX**

Carotte cake aux graines de fenouil grillées (1 gâteau = 8 portions)	(3.80€/portion)
Tarte aux fruits de saison et à la crème pâtissière (1 tarte = 8 portions)	(3.00€/portion)
Gâteau de fromage blanc (1 gâteau = 8 portions)	(3.50€/portion)
Gâteau de fromage blanc au chocolat (1 gâteau = 8 portions)	(3.70€/portion)
Cheesecake léger, base spéculoos et confiture de saison (1 gâteau = 8 portions)	(3.50€/portion)
Tarte au citron meringuée (1 tarte = 8 portions)	(3.50€/portion)
Tarte feuilletée aux fruits de saison, base d'amandes (1 tarte = 6 portions)	(3.00€/portion)
Tarte à la ganache de chocolat noir (1 tarte = 8 portions)	(3.50€/portion)
Tarte flan pâtissier (1 tarte = 8 portions)	(3.00€/portion)

**DESSERTS**

Panna cotta à la compote de fruits de saison	(3.20€/portion)
Tiramisu à l'amaretto	(3.00€/portion)
Salade de fruits de saison, menthe et citron	(3.00€/portion)
Mousse au chocolat, caramel demi sel et crumble au cacao	(4.00€/portion)
Cheesecake en verrine, confiture de saison et crumble aux amandes	(3.50€/portion)