

# Nos Formules Buffet





# Les Mignardises

## Pièces apéritives salées

Disponibilité de certaines pièces selon saisonnalité.



- Torsade feuilleté aux olives

- Houmous classique & Tartinade de saison

Houmous : petit pois - menthe / carotte - cacahuète - citron vert / betterave - citron confit

Tartinade : poivron - chèvre frais / artichaut - à l'anis / babaganoush / caviar de tomate / tapenade

- Bouchée de polenta :

tartare d'algues ou pétale de tomate confite

- Toast de patate douce - bleu de brebis - noix

- Crostini de fromage frais - pickles - graines germées

- Verrines :

- tartare tomate - fruits rouges

ou ceviche avocat - fenouil - mangue - agrumes

- soupe froide & gaspacho

- panna cotta chèvre - confiture de tomate

- Cheese cake ail & fines herbes, "faux - mon" de patate douce fumée

- Tatin d'échalotes

- Pizette de courgette - pesto - parmesan OU

- Pizette courge, oignon caramélisé, bleu & noix





# Les Mignardises

## Pièces apéritives salées

Disponibilité de certaines pièces selon saisonnalité.



- Quiche "lorraine"

- Mini cake aux légumes de saison :

*Épinard - feta - menthe / courge - noix - chèvre / courgette - noisette - parmesan ...*

- Brick :

*Spanakopita / poivron aigre doux / chutney carotte - graines de coriandre - chèvre frais ...*

- Primavera Rolls & sauce satay

- Club sandwich au pain de légumes "arc en ciel"

*Garniture, fromage frais OU "chickpeas tuna"*

- Gyoza de légumes

- Onigiri

*Boule de riz vinaigré garni au kimchi (légumes lactofermentés)*

- Boulette "Caponata" & sauce tomate aigre douce

- Mini choux au comté

- "Cauliflower Wings"

- "Finger" de gaufre chataigne, sarrasin & légumes

- Oeuf mimosa & chou lactofermenté





# Les Mignardises

## Pièces sucrées

Disponibilité de certaines pièces selon saisonnalité.

- Mini cake aux fruits de saison

- Mini cake (nos classiques) :

- . carrot cake & son cream cheese au noix de cajou
- . banana bread
- . citron pavot
- . fondant chocolat

- Brochette ou salade de fruits frais

- Pavlova

Meringue, crème montée & fruits

- Les verrines

- . mousse au chocolat - praliné
- . panna cotta coco - fruits exotiques
- . panna cotta vanille - fruits rouges
- . crumble cru (dattes - noix - amandes) compote de saison, crème montée vanille



- Les entremets

- . matcha - framboise
- . vanille - chocolat - noisette
- . coco - fruits exotique
- . pomme - épices chaï - caramel

- Les Tartelettes

- . Chocolat - caramel - cacahuète
- . Citron (citrouille ou rhubarbe) meringué
- . Abricot - lavande
- . Bannofee

- Mini cheese cake speculos

coulis caramel ou fruits rouges ou fruits exotiques





**à partir de 3 pièces \_ 10,90€**

**5 pièces    10 pièces    12 pièces**

---

**18€**

**35€**

**39€**

- Livraison à partir de 15€ (Montpellier)
- Installation (nappage, présentation, fleurs...) \_ forfait 80€
- Service \_ à partir de 30€/heure

# Salade & co

Idéal pour le déjeuner. Retrouvez nos buffets de salade à composer.

**À PARTIR DE 3 SALADES :  
22€/personne**

## LÉGUMES crus & cuits

- Tomate, concombre, pastèque, olive, fêta, menthe
- Tomate, pêche, burrata, pesto basilic
- Concombre, fenouil, pomme verte, sauce au yaourt & aux herbes façon tzatziki
- Taboulé de chou fleur, petits pois, grenade, herbes fraîches & pignons torréfiés
- Chou Rouge, carotte, chou kale, pomme, raisin sec & vinaigrette moutarde - érable
- Carotte, fenouil, vinaigrette à l'orange & au safran, herbes fraîches, raisins secs, amandes
  
- Courgette grillée, menthe, noisette & citron confit
- Caponata (aubergine, tomate, raisin, câpre, amande, pignon ...)
- Courge ou Aubergine rôtie, oignon nouveau, grenade, coriandre & sauce tahini
- Carpaccio de betterave, orange, crème balsamique, persil, chèvre frais, noix & olives

## LÉGUMINEUSES

- Lentille beluga, chou fleur roti aux épices, datte, amande, jeunes pousses d'épinard & sauce tahini
- Salade de pois chiche, persil & pickles de mange
- Haricot blanc, tomate séché, oignon rouge, pickles de céleri & roquette

## CÉRÉALES

- Taboulé de quinoa, pesto maison, crudités, tomate confite
- Semoule "verte" aux herbes, raisin sec, pistache, roquette
- Semoule aux épices, fruits secs et herbes fraîches
- Riz bijoux (amandes, pistaches, oranges, cranberries)
- Patate douce, citron confit, coriandre, cacahuète

et selon l'humeur du chef ...



# FORMULE BUFFET Brunch



## FORMULE S

- Duo de Fontaine (Eau Vitaminée & Citronnade)
- Boissons chaudes : Thé & Café
- Granola bowl
- Banana bread
- Duo de toast : houmous & fromage frais, légumes grillés, pickles, graines germées
- 1 Salade au choix

22€ / personnes

## FORMULE M

- Duo de Fontaine (Eau Vitaminée & Citronnade)
- Boissons chaudes : Thé & Café + boisson lactée
- Bar à granola : yaourt grecque ou végétal, compote maison, porridge de chia framboise, granola maison & salade de fruits frais
- Banana bread ou gaufre banane - chocolat
- Bar à houmous & toast : pains variés, gaufre de légumes, trio de houmous & fromage frais, légumes grillés, pickles, graines germées ...
- 1 Salade au choix

28€ / personnes

## FORMULE L

- Trio de Fontaine (Eau Vitaminée, Citronnade & jus pressé à froid)
- Boissons chaudes : Thé & Café + boisson lactée
- Bar à granola : yaourt grecque ou végétal, compote maison, porridge de chia framboise, granola maison & salade de fruits frais.
- Banana bread ou gaufre banane - chocolat
- Stand de pancakes
- Bar à houmous & toast : pains variés, gaufre de légumes, trio de houmous & fromage frais, légumes grillés, pickles, graines germées ...
- 1 Salade au choix
- Brouillade oeuf ou tofu & "faux-mon" de patate douce fumé

35€ / personnes



# Nos Mignardises

## Petit-déjeuner & Brunch

- **LES VERRINES :**

*Yaourt végétal - granola*

*Porridge graine de chia - framboise - coco*

*Avocat - brouillade de tofu - "faux-mon" de patate douce*

- **LES CAKES :**

*Banana Bread*

*Carrot Cake vegan & son cream cheese au noix de cajou*

*Citron - pavot*

*Mini cake salé (selon saison)*



- Brochette de fruits frais
- Gaufre \_ option sucrée ou salée
- Toast Banane - purée d'amande - maca - cacao
- Barre de céréale
- Energy balls
- Toast Houmous
- Crostini - fromage frais & pickles
- Mini quiche "lorraine" ou Pizette
- Cheese cake végétal & "faux-mon" de patate douce
- Club sandwich au pain de légumes "arc en ciel"  
*Garniture, fromage frais OU "chickpeas tuna"*
- Mini choux au comté
- Avocado toast
- Oeuf mimosa & chou lactofermenté





# FORMULE À PARTAGER

Grands plats servis en centre de table.

À PARTIR DE 20€ / personne



**CURRY de LÉGUMES de saison, pois chiches, lait de coco & citronnelle / ou / miso,**  
servi avec du riz & salade. TOPPING : herbes fraîches, pickles, noix de cajou.

**TAJINE de LÉGUMES de saison, pois chiches, citron confit - olives,**  
servi avec une semoule aux épices & raisins secs. TOPPING : herbes fraîches, amandes effilées.

**DHAL de LENTILLES CORAILS et lait de coco,**  
servi avec du riz & salade. TOPPING : herbes fraîches, pickles, noix de cajou.

**RISOTTO de saison** (*champignons / pesto / tomates séchées / citron confit ...*)  
servi avec légumes & salade. TOPPING : en fonction de la saison.

**LÉGUMES RÔTIS AUX ÉPICES ou LAQUÉ AU MISO,**  
servi avec du riz aux épices - cranberries - oignon nouveau & salade.  
TOPPING : salsa d'herbes fraîches et sauce au yaourt.

# Les stands & animations

Des recettes au choix, préparées devant vos yeux et servies à la minute.

1 Stand \_ 9€ / PERSONNE



**LA FABRIQUE À PANCAKES** \_  
cuisson de nos pancakes banane - coco minute, servis avec pâte à tartiner, confiture maison, sirop d'érable, topping...

**MON GRANOLA** \_  
yaourt et granola maison aux choix / compotés, confitures et fruits frais variés / graines de chia / topping / super aliments...

**TARTINE SIGNATURE** \_  
choix du pain, des tartinades, des garnitures et des toppings...

**ROLLS DE TES RÊVES** \_  
wraps, maki, rouleau de printemps... à rouler minute selon les envies de vos invités !

**BARBECUE végétal** \_  
brochettes de légumes - fromage - protéines végétales grillés et tempura.

**STREET FOOD VENUE D'AILLEURS**

**PITA MINUTE** \_  
pain pita grillé à garnir de falafel maison, de tzatziki, fêta... et de crudités.

**TACOS MINUTE** \_  
galette à garnir d'un "haché" vegan, de maïs, cheddar, guacamole et crudités...

**MINI BURGER MINUTE** \_  
pain brioché, steak végétal et ketchup maison, cheddar, pickles.



# FORMULE MENU service à table

PLAT 28€

ENTRÉE + PLAT 39€



## *Exemple de menu*

### **ENTRÉE :**

#### **TARTARE de légumes, huiles aux herbes & fromage**

- tartare de tomates & fruits rouges, vinaigrette citron - vanille & huile verte au basilic, burratina
- tartare de betterave - noix - persil & crème balsamique, fromage de chèvre frais
- ceviche mangue - avocat - fenouil aux agrumes & tartare d'algues

#### **VELOUTÉ ou GASPACHO, coulis & émulsion aromatique**

- crème de courge, coulis passion & émulsion coco
- velouté de champignon, pesto de noix & émulsion à la truffe
- crème froide de petits pois au lait de coco, huile verte à la menthe & chantilly citronné
- gaspacho de courgette et tomate green zebra, tartare d'algues

#### **TATIN de légumes, chantilly salée & salade aromatique**

- Échalotes, herbes de provence
- Tomates cerise, moutarde
- Aubergines, pignons, olives

...





# FORMULE MENU service à table

*Exemple*  
**PLAT :**

**CROMESQUIS, ARANCINI ou ONIGIRI**

*(quinoa, sarrasin, riz ...)*

**Purée de légumineuse,**

**Légumes de saison**

grillés, laqués, glacés ou encore marinés

**Condiement** *(chutney, kimchi, pickles ...)*

**Pétales ou spaghetti de de crudités**

**Tofu caramélisé** *(au poivre, gingembre ...)*



**Les menus sont définis ensemble suite à un  
entretien avec le couple et une dégustation.**

