

Carte traiteur 2023	Book ingrédients dont allergènes en majuscule et valeur nutritionnelles
------------------------	---

Produit	Ingrédients	Valeurs nutritionnelles pour 100g
Tapenade verte	Olives vertes (78%), huile d'olive, câpres (3%), pâte d'anchois (3%) (POISSON), <u>a</u> il, poivre, fenouil, sel, vinaigre, acidifiant E330, conservateur E202.	Energies : 1057kJ/257kcal ; lipides : 26g; acides gras saturés : 4g; glucides : 2g ; sucres : 0g; protéines : 1g; sel : 5g
Tapenade noire	Olives noires à la grecque dénoyautées (sel), huile d'olive, câpres, pâte d'anchois, <u>a</u> il semoule, <u>a</u> il poudre, poivre blanc moulu, thym, romarin, laurier. Acidifiant : acide lactique (E270). Conservateur E202.	Energies : 1591kJ/382kcal; lipides : 33g; acides gras saturés : 4g; glucides : 4g; sucres : 0g; protéines : 1g; sel : 5g
Caviar d'aubergine	Aubergines grillées 74%, huile de tournesol, concentré de tomates, huile d'olive, sel, jus de citron à base de concentré, <u>a</u> il, sucre, coriandre, paprika.	Energies : 697kJ/169kcal; lipides : 15g; acides gras saturés : 2g; glucides : 5,5g ; sucres : 4,6g; protéines : 1,3g; sel : 1,5g
Cervelle de Canut	LAIT de vache pasteurisé, ferments, <u>a</u> il et fines herbes, sel, poivre.	Energies : 761kJ/182kcal; lipides : 14g; acides gras saturés : 8g; glucides : 3g; sucres : 2g; protéines : 12g; sel : 2g
cake jambon cru, parmesan	Farine (GLUTEN), ŒUFS, tomates séchées, LAIT, jambon 13%, grana padano 13%(LAIT), huile d'olive, levures chimiques (Poudre à lever (pyrophosphate de soude E450i - bicarbonate de soude E500ii), amidon de froment (GLUTEN), farine de froment (GLUTEN) (Suceptible de contenir : LAIT)), épice italienne, sel, poivre.	Energies : 1388kJ/320kcal; lipides : 12,5g; acides gras saturés : 4,2g; glucides : 18g; sucres : 0,7g; protéines : 5,6g; sel : 0,7g
Cake courgette, feta	Courgette 21%, Féta (LAIT) 21%, farine (GLUTEN), ŒUFS, LAIT, huile d'olive, levure chimique (Poudre à lever (pyrophosphate de soude E450i - bicarbonate de soude E500ii), amidon de froment (GLUTEN), farine de froment (GLUTEN)(Suceptible de contenir : LAIT)), sel, poivre.	Energies : 1113kJ/265kcal; lipides : 10,4g; acides gras saturés : 3,4g; glucides : 14,9g ; sucres : 0,7g; protéines : 4,7g; sel : 0,2g

Navettes saumon fumé	<p>Composition Navette : Farine de blé (GLUTEN), eau, sucre, beurre (LAIT), blanc d'OEUF, huile de colza, levure, GLUTEN de blé, sel, dorure (eau, protéines végétales, farine de riz, sirop de glucose),émulsifiant: E471, colorant: E160a, antioxydant: E300, malt de blé (GLUTEN).</p> <p>Composition garniture : Saumon fumé 37% (POISSON), fromage nature (LAIT, sel), Aneth.</p>	Energies : 1145kJ/273kcal;lipides : 11,6g; acides gras saturés : 4,5g; glucides : 28g ; sucres : 5,8g; protéines : 13,2g; sel : 1,1g
Navettes légumes croquants	<p>Composition Navette : Farine de blé (GLUTEN), eau, sucre, beurre (LAIT), blanc d'OEUF, huile de colza, levure, GLUTEN de blé, sel, dorure (eau, protéines végétales, farine de riz, sirop de glucose),émulsifiant: E471, colorant: E160a, antioxydant: E300, malt de blé (GLUTEN).</p> <p>Composition garniture : Cerveau de canut (LAIT de vache pasteurisé, ferments, <u>ail</u> et fines herbes, sel, poivre), courgette 13%, carotte 13%, chou blanc 13%.</p>	Energies : 583kJ/139kcal; lipides : 5,4g; acides gras saturés : 2,3g; glucides : 18g ; sucres : 4g; protéines : 3,3g; sel : 0,5g
Navettes crémeux au chorizo, roquette	<p>Composition Navette : Farine de blé (GLUTEN), eau, sucre, beurre (LAIT), blanc d'OEUF, huile de colza, levure, GLUTEN de blé, sel, dorure (eau, protéines végétales, farine de riz, sirop de glucose),émulsifiant: E471, colorant: E160a, antioxydant: E300, malt de blé (GLUTEN).</p> <p>Composition garniture : Chorizo 30% (LAIT), Crème 16% (LAIT), fromage nature (LAIT,sel), roquette.</p>	Energies:1215kJ/292kcal; lipides : 18,8g; acides gras saturés : 8,3g; glucides : 19,1g ; sucres : 4,6g; protéines : 10,9g; sel : 1,8g
Navettes poulet roti, tomate confite	<p>Composition Navette : Farine de blé (GLUTEN), eau, sucre, beurre (LAIT), blanc d'OEUF, huile de colza, levure, GLUTEN de blé, sel, dorure (eau, protéines végétales, farine de riz, sirop de glucose),émulsifiant: E471, colorant: E160a, antioxydant: E300, malt de blé (GLUTEN).</p> <p>Composition garniture : poulet rôti 25% (GLUTEN, SOJA,LAIT), fromage nature (LAIT, sel), tomates confites 13%.</p>	Energies:925kJ/221kcal; lipides : 11,4g; acides gras saturés : 6,2g; glucides : 19,6g ; sucres : 5,1g; protéines : 9,4g; sel : 1,1g
Croque jambon truffé	<p>Composition pain de mie : farine de blé (GLUTEN), eau, LAIT, huile végétale, sel, levure, farines de céréales maltées et SOJA.</p> <p>Composition garniture : jambon à la truffe 26% (1,3% de truffe), crème (LAIT), Gorgonzola (LAIT), emmental (LAIT), origan.</p>	Energies : 1349kJ/322kcal; lipides : 14,8g; acides gras saturés : 10,5g; glucides : 18g ; sucres : 3,2g; protéines : 17,3g; sel : 1,3g
Pissaladière	<p>Composition pâte feuilletée : Farine de blé (GLUTEN), beurre concentré (LAIT) (26,1 %),colorant : bêta-carotène, (soit équivalent 31,9 % de beurre à 82 % de matière grasse).</p> <p>Composition garniture :Oignons émincés,tomates pelées,origan, sel, poivre.</p>	Energies : 478kJ/114kcal; lipides : 4,2g; acides gras saturés : 1,5g; glucides : 4,9g ; sucres : 3,2g; protéines : 12,8g; sel : 0,3g

Wrap poulet	<p>Composition Tortilla de blé :Farine de blé (65 %) (GLUTEN), eau, stabilisants: E422, E466,E412, huile de colza, poudres à lever: E500, E450, acidifiant: E296, émulsifiant: E471, dextrose, conservateurs: E282, E202, sel.</p> <p>Composition garniture : poulet 22%, tomate, fromage nature (LAIT, sel), batavia.</p>	<p>Energies : 721kJ/172kcal; lipides : 6,5g; acides gras saturés : 2,9g; glucides : 19,5g ; sucres : 2,5g; protéines : 7,9g; sel : 0,9g</p>
Wrap italien	<p>Composition Tortilla de blé :Farine de blé (65 %) (GLUTEN), eau, stabilisants: E422, E466,E412, huile de colza, poudres à lever: E500, E450, acidifiant: E296, émulsifiant: E471, dextrose, conservateurs: E282, E202, sel.</p> <p>Compostion garniture : roquette, fromage nature (LAIT, sel), coppa, fromage de chèvre (LAIT),miel.</p>	<p>Energies : 1036kJ/248kcal; lipides : 13,8g; acides gras saturés : 7g; glucides : 23,7g ; sucres : 5,5g; protéines : 10,8g; sel : 1,4g</p>
Wrap jambon blanc	<p>Composition Tortilla de blé :Farine de blé (65 %) (GLUTEN), eau, stabilisants: E422, E466,E412, huile de colza, poudres à lever: E500, E450, acidifiant: E296, émulsifiant: E471, dextrose, conservateurs: E282, E202, sel.</p> <p>Composition garniture : jambon blanc 20%, tomate, fromage nature (LAIT), batavia, MOUTARDE (Eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel ; antioxydant : disulfite de potassium, acidifiant : acide citrique).</p>	<p>Energies : 866kJ/206kcal; lipides : 9,6g; acides gras saturés : 3,8g; glucides : 20g ; sucres : 2,3g; protéines : 8,9g; sel : 1,6g</p>
Wrap saumon fumé	<p>Composition Tortilla de blé :Farine de blé (65 %) (GLUTEN), eau, stabilisants: E422, E466,E412, huile de colza, poudres à lever: E500, E450, acidifiant: E296, émulsifiant: E471, dextrose, conservateurs: E282, E202, sel.</p> <p>Composition garniture : saumon fumé 21% (POISSON), tomate, fromage nature (LAIT, sel), batavia, carotte.</p>	<p>Energies : 720kJ/171kcal; lipides : 7,6g; acides gras saturés : 3g; glucides : 17,4g ; sucres : 2,1g; protéines : 7,7g; sel : 1,1g</p>
Wrap thon	<p>Composition Tortilla de blé :Farine de blé (65 %) (GLUTEN), eau, stabilisants: E422, E466,E412, huile de colza, poudres à lever: E500, E450, acidifiant: E296, émulsifiant: E471, dextrose, conservateurs: E282, E202, sel.</p> <p>Composition garniture : thon 32% (POISSON), fromage nature (LAIT,sel), batavia, carotte, poivron rouge, ciboulette.</p>	<p>Energies : 789kJ/188kcal; lipides : 6,6g; acides gras saturés : 3g; glucides : 18,4g ; sucres : 2,1g; protéines : 12,8g; sel : 0,6g</p>
Wrap végétarien	<p>Composition Tortilla de blé :Farine de blé (65 %) (GLUTEN), eau, stabilisants: E422, E466,E412, huile de colza, poudres à lever: E500, E450, acidifiant: E296, émulsifiant: E471, dextrose, conservateurs: E282, E202, sel.</p> <p>Composition garniture : tomate, chou, carotte, fromage nature (LAIT,sel), batavia</p>	<p>Energies : 581kJ/138kcal; lipides : 5,7g; acides gras saturés : 2,5g; glucides : 18g ; sucres : 2,9g; protéines : 3,4g; sel : 0,5g</p>

Quiches lorraine	<p>Composition Pâte feuilletée : Farine de blé (GLUTEN), beurre concentré (LAIT) (26,1 %) (colorant : bêta-carotène) (soit équivalent 31,9 % de beurre à 82 % de matière grasse), eau, sel).</p> <p>Composition garniture : LAIT, ŒUFS, lardons, farine (GLUTEN), emmental (LAIT), sel, poivre.</p>	<p>Energies : 802kJ/187kcal; lipides : 9,3g; acides gras saturés : 5,5g; glucides : 10,4g ; sucres : 2,2g; protéines : 12,2g; sel : 1,3g</p>
Quiche saumon	<p>Composition Pâte feuilletée : Farine de blé (GLUTEN), beurre concentré (LAIT) (26,1 %) (colorant : bêta-carotène) (soit équivalent 31,9 % de beurre à 82 % de matière grasse), eau, sel).</p> <p>Composition garniture : LAIT,ŒUFS, saumon 14% (POISSON), farine (GLUTEN), beurre (LAIT), noix de muscade, sel, poivre.</p>	<p>Energies : 679kJ/157kcal; lipides : 7,1g; acides gras saturés : 2,9g; glucides : 9,8g ; sucres : 2,2g; protéines : 12,1g; sel : 0,6g</p>
Quiche fromage	<p>Composition Pâte feuilletée : Farine de blé (GLUTEN), beurre concentré (LAIT) (26,1 %) (colorant : bêta-carotène) (soit équivalent 31,9 % de beurre à 82 % de matière grasse), eau, sel).</p> <p>Composition garniture : fromage 16% (LAIT), LAIT,ŒUFS, Farine (GLUTEN), noix de muscade, sel, poivre.</p>	<p>Energies : 1106kJ/265kcal; lipides : 5,8g; acides gras saturés : 3g; glucides : 15g ; sucres : 3,4g; protéines : 8,7g; sel : 0,2g</p>
Salade de riz au thon	<p>Riz 34%, thon 17% (POISSON), tomate, maïs, poivrons, huile de tournesol et d'olive, olive noire, vinaigre balsamique blanc (SULFITES), origan, sel, poivre.</p>	<p>Energies:1242kJ/287kcal; lipides : 14,8g; acides gras saturés : 2g; glucides : 30,3g ; sucres : 1,4g; protéines : 7,5g; sel : 1,6g</p>
Farfalles aux légumes grillés	<p>Farfalle 33% (Semoule de blé dur(GLUTEN)), tomate 11%,courgette 11%, tomate séchée 11% (SULFITES), aubergine 10%, poivron rouge 10%, grana padano (LAIT), basilic corse, vinaigre balsamique blanc(SULFITES), ciboulette, huile d'olive, sel, poivre.</p>	<p>Energies:734kJ/166kcal; lipides : 4,1g; acides gras saturés : 1,1g; glucides : 25,4g ; sucres : 2,80g; protéines : 6,5g; sel : 0,6g</p>
Boulgour au poulet	<p>Boulgour 29% (GLUTEN), tomate, poulet rôti 15% (GLUTEN, SOJA, LAIT), huile d'olive, vinaigre de Xérès (SULFITES), cebette, raisin sec (SULFITES), mélanges 4 épices, sel, poivre.</p>	<p>Energies:1480kJ/353kcal; lipides : 16g; acides gras saturés : 2,6g; glucides : 41g ; sucres : 21g; protéines : 7,7g; sel : 1,3g</p>
Perles de blé au saumon	<p>Perles de blé 28% (GLUTEN), tomate, concombre, saumon fumé 13% (POISSON) huile de tournesol, jus de citron, huile d'olive, aneth.</p>	<p>Energies:843kJ/203kcal; lipides : 17,6g; acides gras saturés : 2,2g; glucides : 8,1g ; sucres : 1,2g; protéines : 2g; sel : 0,2g</p>

Lentilles aux lardons	Lentilles 46%, lardons 21%, huile de tournesol, echalote, MOUTARDE (Eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel ; antioxydant : disulfite de potassium, acidifiant : acide citrique), Vinaigre de Xeres et de vin (SULFITES), persil, sel, poivre.	Energies:933kJ/216kcal; lipides : 21,3g; acides gras saturés : 4,4g; glucides : 24,6g ; sucres : 0,8g; protéines : 17,2g; sel : 2g
Lentilles au saumon	Lentilles 38%, saumon fumé 23% (POISSON), huile de tournesol, echalote, persil, MOUTARDE (Eau, graines de moutarde, vinaigre d'alcool, sel ; antioxydant : disulfite de potassium, acidifiant : acide citrique), Vinaigre de Xérès et de vin (SULFITES), sel, poivre.	Energies:672kJ/162kcal; lipides : 15,4g; acides gras saturés : 1,9g; glucides : 20,4g ; sucres : 0,9g; protéines : 15,5g; sel : 1,2g
Lentilles aux légumes	Lentilles 34%, carotte 17%, huile d'olive, courgette 13%, vinaigre balsamique (SULFITES), echalote, épinard, sauce SOJA (Eau, SOJA, blé (GLUTEN), sel), thym, sel, poivre.	Energies:879kJ/203kcal; lipides : 15,1g; acides gras saturés : 2,3g; glucides : 18,1g ; sucres : 2g; protéines : 9,4g; sel : 1,3g
Tarte fine aux pommes	Composition pâte feuilletée : Farine de blé (GLUTEN), beurre concentré (LAIT) (26,1 %),colorant : béta-carotène, (soit équivalent 31,9 % de beurre à 82 % de matière grasse). Composition garniture : Pommes 64%, nappage blond (Sirop de glucose-fructose, eau, sucre, gélifiants : pectine (E440), alginate de sodium (E401), acidifiant : acide citrique (E330), conservateur : sorbate de potassium (E202), arôme, colorants : E160a, E163, Stabilisants: E450i, E341iii), sucre, beurre (LAIT).	Energies:696kJ/75kcal; lipides : 8,6g; acides gras saturés : 5,6g; glucides : 21,9g ; sucres : 11,3g; protéines : 1,9g; sel : 0,3g
Fondant au chocolat	ŒUF, sucre, chocolat 20%, beurre (LAIT), maïzena (Amidon de maïs (100 %).	Energies:1665kJ/400kcal; lipides : 31,8g; acides gras saturés : 20,1g; glucides : 43,1g ; sucres : 30,2g; protéines : 4,3g; sel : 0,1g
Mini tartelettes au chocolat	Composition fond tartelette sucré : Farine de blé (GLUTEN), beurre (LAIT), sucre, ŒUF, extrait naturel de vanille, sel. Glaçage : sucre, huile végétale (huile de palme, huile de coco, huile de palmiste), sirop de glucose, émulsifiant : lécithine de soja (E322), extrait naturel de vanille). Composition garniture : Chocolat noir 44%, crème (LAIT), bille de chocolat noire (SOJA, GLUTEN, LACTOSE).	Energies:2232kJ/533kcal; lipides : 42g; acides gras saturés : 26g; glucides : 36g ; sucres : 30g; protéines : 6g; sel : 0,6g

<p>Mini tartelettes au citron</p>	<p>Composition fond tartelette sucré : Farine de blé (GLUTEN), beurre (LAIT), sucre, OEUF, extrait naturel de vanille, sel. Glaçage : sucre, huile végétale (huile de palme, huile de coco, huile de palmiste), sirop de glucose, émulsifiant : lécithine de soja (E322), extrait naturel de vanille).</p> <p>Composition garniture : lemon curd maison (citron 34%, OEUF 25%, sucre 25%, beurre 16%(LAIT)) citron vert.</p>	<p>Energies:1935kJ/496kcal; lipides : 20,9g; acides gras saturés : 10,7g; glucides : 42,7g ; sucres : 30,1g; protéines : 5g; sel : 0,13g</p>
<p>Mini tartelette à la framboise</p>	<p>Composition fond tartelette sucré : Farine de blé (GLUTEN), beurre (LAIT), sucre, OEUF, extrait naturel de vanille, sel. Glaçage : sucre, huile végétale (huile de palme, huile de coco, huile de palmiste), sirop de glucose, émulsifiant : lécithine de soja (E322), extrait naturel de vanille).</p> <p>Composition garniture : Framboise 35%, confiture de framboise.</p>	<p>Energies:726kJ/173kcal; lipides : 7,2g; acides gras saturés : 3,9g; glucides : 22,3g ; sucres : 13g; protéines : 2,9g; sel : 0,12g</p>
<p>Mini tartelette au caramel</p>	<p>Composition fond tartelette sucré : Farine de blé (GLUTEN), beurre (LAIT), sucre, OEUF, extrait naturel de vanille, sel. Glaçage : sucre, huile végétale (huile de palme, huile de coco, huile de palmiste), sirop de glucose, émulsifiant : lécithine de soja (E322), extrait naturel de vanille).</p> <p>Composition garniture : Caramel beurre salé 45% (caramel au beurre (LAIT) à la fleur de sel de Guérande (sirop de glucose-fructose, sucre, crème (LAIT), LAIT concentré sucré, beurre doux (LAIT), eau, beurre (LAIT), à la fleur de sel de Guérande (0,9%), sel de Guérande (0,8%)), stabilisant : pectine), bille de chocolat au lait (SOJA, GLUTEN, LACTOSE).</p>	<p>Energies:1180kJ/277kcal; lipides : 18g; acides gras saturés : 11g; glucides : 46,2g ; sucres : 33g; protéines : 3,3g; sel : 0,17g</p>
<p>Sauté de chapon aux morilles</p>	<p>Filet de chapon 59%, crème (LAIT), échalote, Vin blanc (SULFITES), cognac, morilles 2%, beurre (LAIT), huile de tournesol, sel, poivre.</p>	<p>Energies:861kJ/207kcal; lipides : 13g; acides gras saturés : 6g; glucides : 2g ; sucres : 0,8g; protéines : 18g; sel : 0,3g</p>
<p>Dos de cabillaud aux écrevisses</p>	<p>Dos de Cabillaud 30%(POISSON), crème (LAIT), bisque de CRUSTACEES, queue d'écrevisse 8% (CRUSTACEE), huile d'olive, échalote, persil, jus de citron, Fumet CRUSTACEE, cognac, concentré de tomate, sel, poivre.</p>	<p>Energies:665,4kJ/159,6kcal; lipides : 10,4g; acides gras saturés : 4,7g; glucides : 1,9g; sucres : 0,9g; protéines : 13,9g; sel : 1,3g</p>
<p>Noix de veau aux marrons</p>	<p>Noix de veau 50%, eau, vin rouge (SULFITES), oignon jaune, fond de veau (Fécule de pomme de terre, arômes naturels, sirop de glucose, sel, arômes, maltodextrine, graisse de volaille, légumes déshydratés (oignon, poireau), viande de veau déshydratée (2%), matière grasse végétale (Huile de coco raffinée, sirop de glucose, protéine de LAIT), épaississant : gomme de guar), beurre (LAIT), châtaigne 9%, huile de tournesol, sel, poivre.</p>	<p>Energies:470kJ/105kcal; lipides : 4g; acides gras saturés : 1,5g; glucides : 5g ; sucres : 0,9g; protéines : 15g; sel : 0,7g</p>

Gratin de ravioles aux morilles et champignons	Crème (LAIT), raviole 26% (Farine de blé tendre, eau, œufs frais, huile de tournesol), champignon 26%, vin blanc (SULFITES), oignons jaunes, morilles 1,8%, emmental (LAIT), persil, huile de tournesol, persil, sel, poivre.	Energies:473kJ/114kcal; lipides : 13g; acides gras saturés : 9g; glucides : 10g ; sucres : 2g; protéines : 6g; sel : 1,3g
Gratin de cardons	Cardons 61%, LAIT, emmental (LAIT), beurre (LAIT), farine (GLUTEN), fond de veau (Fécule de pomme de terre, arômes naturels, sirop de glucose, sel, arômes, maltodextrine, graisse de volaille, légumes déshydratés (oignon, poireau), viande de veau déshydratée (2%), matière grasse végétale (Huile de coco raffinée, sirop de glucose, protéine de LAIT), épaississant : gomme de guar), sel, poivre.	Energies:189kJ/45kcal; lipides : 2,2g; acides gras saturés : 1,3g; glucides : 6,5g ; sucres : 1,5g; protéines : 2,7g; sel : 0,5g
Saumon gravlax	Saumon (POISSON), sucre, sel, aneth, poivre concassé.	Energies:851kJ/204kcal; lipides : 10g; acides gras saturés : 2g; glucides : 11g ; sucres : 11g; protéines : 17g; sel : 4,5g
Poêlée forestière	Pomme de terre, champignon 16%, oignon jaune, huile d'olive, mélange forestier 2% (Bolets jaunes, Pleurotes, Cèpes, Trompettes de la mort), <u>ail</u> , persil, sel, poivre	Energies:386kJ/91kcal; lipides : 2,4g; acides gras saturés : 0,4g; glucides : 14,6g ; sucres : 1,4g; protéines : 2,2g; sel : 0,3g
Gratin dauphinois	Pommes de terre 54%, crème (LAIT), comté (LAIT), <u>ail</u> , sel, noix de muscade, poivre	Energies:786kJ/189kcal; lipides : 13,2g; acides gras saturés : 9g; glucides : 11,6g ; sucres : 2g; protéines : 4,3g; sel : 0,4g
Mini blini au saumon	Composition blini : Farine de froment (GLUTEN), LAIT frais entier, eau, OEUFs entiers issus de poules élevées en plein air 14%, beurre concentré (LAIT) 8%, poudre à lever (E450, E500, amidon de froment (GLUTEN)), sucre de canne, sel. Composition garniture : Saumon 40% (POISSON), crème (LAIT), citron, feuille de gélatine (Gélatine (porc)), aneth, estragon	Energies:936kJ/225kcal; lipides : 16,6g; acides gras saturés : 8,5g; glucides : 6,9g ; sucres : 1,8g; protéines : 11,3g; sel : 1,5g