

Tableau des Produits & Allergènes

L'Instant Traiteur Martin

14 allergènes réglementaires (Règlement UE n°1169/2011) :

GLU = Gluten | LAI = Lait/Lactose | ŒUF = Œufs | POI = Poisson | CRU = Crustacés | MOL = Mollusques | ARA = Arachides | FNO = Fruits à coque | SOJ = Soja | CEL = Céleri | MOU = Moutarde | SES = Sésame | LUP = Lupin | SUL = Sulfites

■ PIÈCES SALÉES — MINI BURGERS & KEBAB — 2,20€/pièce

Produit	Description	Allergènes	Notes
Mini burger façon césar	Mini burger avec sauce burger et poulet pané	GLU, LAI, ŒUF, MOU	
Mini burger façon boucher	Mini burger viande hachée, condiments classiques	GLU, LAI, ŒUF, MOU	
Mini burger foie gras & confit d'oignons	Mini burger au foie gras, confit d'oignons et pomme	GLU, LAI, ŒUF, SUL	
Mini burger saumon fumé & crème citron	Mini burger au saumon fumé et crème citronnée	GLU, LAI, POI	
Mini kebab	Viande marinée de dinde et veau dans pain pita	GLU, LAI, MOU	
Samoussas bœuf	Chausson croustillant farci au bœuf épicé et Kiri	GLU, LAI	
Arancini tomate mozzarella	Boulette de riz frite, tomate et mozzarella	GLU, LAI	
Arancini au pistou	Boulette de riz frite au pistou basilic	GLU, FNO (pignons)	
Bao effiloché de porc & crème ciboulette	Pain vapeur brioché, porc effiloché et crème ciboulette	GLU, LAI	

■ NAVETTES & WRAPS — 1,70€/pièce

Produit	Description	Allergènes	Notes
Navette façon hot-dog	Navette garnie d'une saucisse et condiments	GLU, MOU, SUL, SES	
Navette façon césar	Navette poulet, sauce césar, tomate	GLU, LAI, ŒUF, POI (anchois), MOU, SES	
Navette houmous du moment	Navette garnie de houmous et légumes	GLU, SES, LAI	Vérifier garniture
Navette thon & fromage frais	Navette au thon et fromage frais	GLU, LAI, POI	
Wrap tartare & jambon	Wrap avec tartare ail et fines herbes et jambon	GLU, MOU, LAI, SUL	
Wrap avocat & saumon	Wrap à l'avocat et au saumon fumé	GLU, POI	
Mini fajita poulet	Mini fajita au poulet pané, légumes et sauce césar	GLU, LAI, MOU, ŒUF, POI (anchois)	
Mini fajita saint-marcellin pané, noix & miel	Mini fajita au saint-marcellin pané, noix et miel	GLU, LAI, FNO (noix), ŒUF	
Brochette crevette & chorizo	Brochette de crevettes et chorizo grillés	CRU, SUL	

■ LES INDISPENSABLES — 1,50€/pièce

Produit	Description	Allergènes	Notes
Cake jambon & fromage	Cake salé au jambon et fromage fondu	GLU, LAI, ŒUF	
Mini pâté en croûte	Pâté enrobé d'une pâte brisée	GLU, LAI, ŒUF, SUL	
Cake à la provençale	Cake salé tomates, olives, herbes de Provence	GLU, LAI, ŒUF, SUL (olives)	
Mini croque-monsieur	Mini sandwich chaud jambon-fromage gratiné	GLU, LAI, SUL	
Brochette tomate cerise & mozzarella	Tomates cerises, billes de mozzarella, basilic	LAI	
Brochette melon & jambon cru	Melon et jambon cru en brochette	SUL	

Produit	Description	Allergènes	Notes
Croquette de jambon	Croquette panée garnie de jambon fondant	GLU, LAI, ŒUF, SUL	
Roulé courgette & saumon fumé	Roulé de courgette au saumon fumé et cream cheese	POI, LAI	
Charcuterie	Assortiment de charcuteries sélectionnées	SUL	Vérifier composition

■ TOASTS & FEUILLETÉS — 1,50€/pièce

Produit	Description	Allergènes	Notes
Blinis tarama & crevettes	Blinis garni de tarama et crevettes	GLU, LAI, ŒUF, POI, CRU	
Mini pizza	Mini pizza base tomate, fromage, garniture	GLU, LAI, SUL	
Mini quiche	Mini quiche lorraine ou garniture variée	GLU, LAI, ŒUF	
Feuilleté roulé beurre persillé	Feuilleté croustillant au beurre et persil	GLU, LAI	
Mini-croissant pesto & parmesan	Mini croissant au pesto basilic et parmesan	GLU, LAI	
Gougère au comté	Chou salé au fromage comté	GLU, LAI, ŒUF	

■ NOS VERRINES SALÉES — 2,10€/verrine (min. 10)

Produit	Description	Allergènes	Notes
Verrine mousse de betterave & fromage frais	Mousse de betterave et fromage frais	LAI	
Verrine panna cotta d'asperge & tomate séchée	Panna cotta d'asperge, tomate séchée	LAI, SUL (tomate séchée)	
Verrine panna cotta parmesan & gelée de tomate	Panna cotta au parmesan, gelée de tomate	LAI	
Verrine tartare de tomate & burrata crémeuse	Tartare de tomate et burrata crémeuse	LAI	
Verrine tartare de saumon, tzatziki & crumble parmesan	Saumon frais, tzatziki, crumble de parmesan	POI, LAI, GLU	
Verrine tartare de carotte au basilic	Carottes marinées façon tartare, basilic	—	
Verrine patate douce, féta & billes de grenade	Patate douce, féta émiettée, billes de grenade	LAI	

■ LES GOURMANDISES — 5,50€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Tartare de bœuf, pickles d'oignons rouges	Tartare de bœuf frais, pickles d'oignons rouges acidulés	MOU, SUL, ŒUF	Vérifier sauce tartare
Tartelette sablée chèvre frais & figue rôtie	Tartelette sablée, chèvre frais, figue rôtie caramélisée	GLU, LAI, ŒUF	
Saumon gravelax maison, crème raifort	Saumon mariné maison façon gravlax, crème de raifort	POI, LAI, MOU	
Tataki de thon rouge & gelée de soja	Thon rouge saisi, gelée de soja	POI, SOJ	
Macaron foie gras & confit d'oignon rouge	Macaron salé au foie gras et confit d'oignon rouge	GLU, LAI, ŒUF, FNO (amandes)	
Macaron truite fumée & œuf de poisson	Macaron salé à la truite fumée et œufs de poisson	GLU, LAI, ŒUF, POI, FNO (amandes)	
Blinis crème truffée & magret fumé	Blinis à la crème truffée et magret de canard fumé	GLU, LAI, ŒUF	

■■■ ATELIERS GOURMANDS — 5,50€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Découpe jambon cru à l'os	Découpe en direct d'un jambon cru à l'os, tranches fines	SUL	
Plancha gambas marinées citron vert	Gambas marinées au citron vert, cuites à la plancha	CRU	
Plancha crevette chorizo	Crevettes et chorizo grillés à la plancha	CRU, SUL	
Bar de tomates & burrata	Assortiment de tomates variées et burrata crémeuse	LAI, GLU	
Cône sésame saumon & citron confit	Cône croustillant au sésame, saumon et citron confit	GLU, POI, SES, LAI	

■ ENTRÉES — SALADES — 3,50€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Salade de lentilles	Lentilles vertes en vinaigrette	MOU	
Salade de carottes râpées	Carottes râpées assaisonnées	MOU, ŒUF	
Salade de perles	Perles de blé en salade et crevette surimi	GLU, POI, CRU	
Salade macédoine	Mélange de légumes en dés en sauce	ŒUF, MOU, CEL	
Salade piémontaise	Pommes de terre, cornichons, mayonnaise et œuf dur	ŒUF, MOU, SUL	
Salade de museau	Museau de porc en vinaigrette	SUL, MOU	
Salade coleslaw	Chou blanc, carottes, sauce crémeuse	ŒUF, MOU, LAI	
Salade de pâtes	Pâtes froides en salade composée	GLU, ŒUF, SUL	
Salade de riz	Riz froid en salade composée	ŒUF	Vérifier garniture
Taboulé	Semoule, tomates, menthe, citron	GLU	
Salade tartare tomate & mozzarella	Tomates et mozzarella façon tartare	LAI	
Salade grecque	Tomates, concombre, olives, feta, oignon rouge	LAI, SUL (olives)	

■ ENTRÉES — TERRINES — 5,50€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Terrine de canard	Terrine de canard traditionnelle	SUL, GLU, ŒUF	
Terrine de campagne	Terrine de porc et foie de porc	SUL, GLU, ŒUF	
Terrine de poisson	Terrine à base de poisson, texture fondante	POI, GLU, ŒUF	
Terrine provençale	Terrine aux légumes du soleil et herbes de Provence	ŒUF, GLU	
Terrine aux deux truites	Terrine alliant truite cuite et truite fumée	POI, GLU, ŒUF	
Terrine de lapin aux noisettes	Terrine de lapin agrémentée de noisettes torréfiées	FNO (noisettes), SUL, ŒUF, GLU	

■ ENTRÉES ÉLABORÉES — 9,50€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Foie gras mi-cuit	Foie gras mi-cuit avec accompagnements	SUL, GLU (pain de service)	
Gravlax de saumon, pain de seigle & crème à l'orange	Saumon mariné maison, pain de seigle, crème à l'orange	POI, GLU, LAI, SUL	
Tartare de saumon au tzatziki & avocat	Tartare de saumon frais et fumé, tzatziki et avocat	POI, LAI	
Alliance fromage frais & saumon fumé	Duo onctueux de fromage frais et saumon fumé	POI, LAI	
Carpaccio tomates, burrata & balsamique	Tomates variées, burrata, crème de balsamique et roquette	LAI, SUL (balsamique)	

Produit	Description	Allergènes	Notes
Carpaccio de Saint-Jacques & caramel balsamique	Noix de Saint-Jacques en carpaccio, caramel balsamique	MOL, SUL	
Carpaccio de bœuf, huile de truffe & parmesan	Bœuf mariné à l'huile de truffe, parmesan, roquette	LAI	
Saint-Marcellin chaud, salade & crudités	Saint-Marcellin fondu, salade verte et crudités	LAI, GLU	
Noix de Saint-Jacques snackées, purée de panais & chips de lard	Saint-Jacques poêlées, purée de panais vanille, chips de lard	MOL, LAI, SUL	
Œuf parfait, crème de champignons des bois	Œuf cuit basse température, crème aux champignons, crouton	ŒUF, LAI, GLU	
Terrine de légumes grillés & chèvre frais	Terrine de légumes grillés, chèvre frais, huile de basilic	LAI, ŒUF	
Tataki de thon, wakamé & vinaigrette soja	Thon rouge saisi, salade de wakamé, vinaigrette au soja	POI, SOJ	

■ ACCOMPAGNEMENTS — FÉCULENTS — 1,50€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Gratin dauphinois	Gratin de pommes de terre à la crème	LAI	
Gratin de ravioles et courgettes	Gratin de ravioles du Dauphiné et courgettes	GLU, LAI, ŒUF	
Timbale de riz basmati	Riz basmati cuit façon timbale	—	
Crozet au lard	Petites pâtes savoyardes aux lardons	GLU, LAI, SUL	
Polenta crémeuse	Polenta au beurre et fromage	LAI	
Écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive	Pommes de terre écrasées à l'huile d'olive	—	
Pommes de terre grenaille au thym et romarin	Grenailles rôties aux herbes	—	
Tartelette de pomme de terre garnie	Tartelette de pomme de terre et garniture au choix	GLU, LAI, ŒUF	
Risotto aux champignons	Riz arborio crémeux aux champignons	LAI	
Patate douce rôtie	Patate douce rôtie au four	—	

■ ACCOMPAGNEMENTS — LÉGUMES — 3,50€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Carottes vichy	Carottes cuites au beurre façon vichy	LAI	
Tian en millefeuille de légumes	Millefeuille de légumes du soleil rôtis	ŒUF, LAI	
Duxelles de champignons	Champignons finement hachés et sautés	LAI	
Fagot de haricots persillés	Haricots verts en fagot, persillés au beurre	LAI	
Purée de carottes	Purée onctueuse de carottes	LAI	
Fleurette de chou-fleur rôtie aux épices	Chou-fleur rôti au four avec épices	—	
Légumes glacés	Légumes de saison glacés au beurre et sucre	LAI	
Soufflé de légumes	Soufflé léger aux légumes de saison	GLU, LAI, ŒUF	
Fagot d'asperge verte	Asperges vertes en fagot	LAI	

■ PLATS CHAUDS — VIANDES

Produit	Description	Allergènes	Notes
Cochon à la broche	Cochon entier rôti à la broche	MOU	

Produit	Description	Allergènes	Notes
Ballotine de volaille champignons & noisettes	Ballotine de volaille farcie aux champignons et noisettes	FNO (noisettes)	
Sauté de porc aux olives	Sauté de porc mijoté avec olives	SUL (olives), LAI, GLU	
Filet de bœuf basse température	Filet de bœuf cuit lentement basse température	—	
Filet de bœuf en croûte	Filet de bœuf enveloppé dans une pâte feuilletée	GLU, LAI, ŒUF	
Suprême de volaille à la moutarde	Suprême de poulet en sauce moutarde crémeuse	LAI, MOU, GLU	
Tournedos de canard à l'orange braisée	Tournedos de canard braisé à l'orange	SUL, LAI, GLU	
Braisé de veau aux morilles	Veau braisé avec morilles, sauce crémeuse	LAI, GLU	
Joue de bœuf braisée aux épices & miel	Joue de bœuf braisée longuement, épices et miel	GLU	

■ PLATS CHAUDS — POISSONS

Produit	Description	Allergènes	Notes
Filet de bar sauce vierge	Filet de bar avec sauce vierge tomates et herbes	POI	
Dos de lieu noir crème citron & aneth	Dos de lieu noir, crème citronnée à l'aneth	POI, LAI	
Filet de Saint-Pierre aux agrumes	Filet de Saint-Pierre cuisiné aux agrumes	POI	
Lamelles d'encornet en persillade	Lamelles d'encornet sautées à la persillade	MOL	
Pavé de saumon aux herbes	Pavé de saumon cuit aux herbes fraîches	POI	

■ PLATS UNIQUES

Produit	Description	Allergènes	Notes
Paëlla royale	Riz safran, fruits de mer, viandes, légumes	CRU, MOL, SUL	
Couscous	Semoule, légumes, viandes, bouillon parfumé	GLU, CEL	
Tajine de veau ou poulet au citron	Tajine mijoté au citron confit et olives	SUL (olives)	
Choucroute	Chou fermenté, charcuteries, pommes de terre	SUL, MOU	
Tartiflette	Pommes de terre, reblochon, lardons, oignons	LAI, SUL	
Rougaille saucisse	Saucisses en sauce tomate créole épicée	SUL, CEL	
Cassoulet	Haricots blancs, confit de canard, saucisse, porc	SUL, CEL	
Chili con carne	Bœuf haché, haricots rouges, épices	—	
Lasagne	Pâtes farcies à la bolognaise et béchamel	GLU, LAI, ŒUF	

■ VIANDES FROIDES — 5,80€/personne

Produit	Description	Allergènes	Notes
Rôti de porc cuit	Rôti de porc cuit, tranché froid	—	
Rôti de veau farci	Rôti de veau farci, servi froid en tranches	GLU, ŒUF	
Rôti de dinde cuit	Rôti de dinde cuit, servi froid	—	
Pilon de poulet	Pilons de poulet cuits, servis froids	—	
Rosbif	Rosbif rosé, tranché finement	—	
Charcuterie	Assortiment de charcuteries sélectionnées	SUL	

■ FORMULES BRASERO

Produit	Description	Allergènes	Notes
Brasero Simple — 25€/pers	Saucisse, merguez, poulet mariné, échine de porc + accompagnements	SUL, MOU	
Brasero Complet — 35€/pers	Saucisse, merguez, poulet, brochette de bœuf, côte de veau + accompagnements	SUL, MOU	
Brasero Prestige — 45€/pers	Côte de bœuf, brochette de poulet citron, côte d'agneau, magret de canard + accompagnements	SUL	

■ MIGNARDISES — 4,90€/personne (4 pièces)

Produit	Description	Allergènes	Notes
Mini tarte citron	Tartelette sablée garnie de crème citron	GLU, LAI, ŒUF	
Mini tarte à la framboise	Tartelette sablée garnie de crème et framboises	GLU, LAI, ŒUF	
Mini tarte chocolat framboise	Tartelette sablée chocolat et framboises	GLU, LAI, ŒUF	
Mini tartelette tatin	Mini tarte tatin aux pommes caramélisées	GLU, LAI, ŒUF	
Mini mousse au chocolat	Mousse au chocolat en mini contenant	LAI, ŒUF	
Mini éclair au chocolat	Petit éclair garni de crème pâtissière chocolat	GLU, LAI, ŒUF	
Mini muffin citron / pépite de chocolat	Mini muffin moelleux citron ou chocolat	GLU, LAI, ŒUF	
Mini baba au rhum	Mini baba imbibé de rhum, crème chantilly	GLU, LAI, ŒUF, SUL (rhum)	
Mini salade de fruits	Salade de fruits frais de saison	—	Vérifier fruits de saison
Crème brûlée à la chartreuse	Crème brûlée parfumée à la chartreuse	LAI, ŒUF, SUL (alcool)	
Tropézienne vanille	Brioche garnie de crème vanille	GLU, LAI, ŒUF	
Cannelés	Cannelés bordelais au rhum et vanille	GLU, LAI, ŒUF, SUL (rhum)	
Mini clafoutis framboise	Mini clafoutis aux framboises	GLU, LAI, ŒUF	

■ DESSERTS

Produit	Description	Allergènes	Notes
Panier de choux — 5,90€/pers	Panier de nougatine, 2 choux + 3 mignardises au choix	GLU, LAI, ŒUF, FNO (nougatine)	
Pièce montée revisitée en verrine — 6,90€/pers	2 verrines au choix + 3 pièces de mignardise	GLU, LAI, ŒUF	Selon garniture
Verrine façon cheesecake citron	Verrine inspirée du cheesecake au citron	GLU, LAI, ŒUF	
Verrine façon fraisier	Génoise, crème mousseline, fraises	GLU, LAI, ŒUF	
Verrine façon framboisier	Génoise, crème, framboises	GLU, LAI, ŒUF	
Verrine façon royal chocolat	Entremets chocolat, dacquoise, mousse	GLU, LAI, ŒUF, FNO (amandes dacquoise)	
Verrine spéculos	Crème, spéculos émiettés	GLU, LAI, ŒUF	
Verrine tiramisu	Mascarpone, café, biscuits, cacao	GLU, LAI, ŒUF	

■ PLATEAU REPAS & BRUNCH

Produit	Description	Allergènes	Notes
Plateau repas — 19,90€	Entrée froide, viande froide + accompagnement, fromage, dessert, pain, eau, couverts	GLU, LAI, ŒUF, MOU, SUL	
Brunch du lendemain — 14,90€	Fruits frais, viennoiseries, charcuterie, jus de fruits, fromages, pain, confiture, yaourt grec, pancakes, saucisse, œuf brouillé	GLU, LAI, ŒUF, SUL	

■ FORMULES BOISSONS			
Produit	Description	Allergènes	Notes
Formule Traditionnelle — 6,70€/pers	Eau plate et gazeuse à volonté, vin rouge ou blanc (1 bouteille/3 pers)	SUL (vins)	
Formule Intermédiaire — 11,70€/pers	Eau à volonté, vin rouge, rosé ou blanc (1 bouteille/4 pers)	SUL (vins)	
Formule Prestige — 17,60€/pers	Eau, champagne à l'apéritif, vins rouge et blanc à table	SUL (vins)	