

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
LES ENTREES																		
Assiette de charcuterie (menu grillardin)	320	1325	650	2689	● = pain		●				●			●				
Assiette de rosette de Lyon	422	1757	253	1054							●			●				
Faiselle de fromage blanc "RIANS"	89	372	134	558							●							
Mouliné de légumes de nos campagnes, crème fraîche	38	160	122	513							●		●					
Œufs pochés, sauce meurette	89	368	160	663	● = pain		●				●					●		
Planche de charcuterie	326	1351	1129	4679	● = pain		●				●			●				
Planche mixte	315	1306	1400	5804	● = pain		●				●			●				
Pot de rillettes de porc du Mans 220g	330	1364	1120	4637	● = pain									●				
Rillettes de porc du Mans 55g	293	1213	287	1189	● = pain									●				
Salade de chèvre chaud lardé	266	1112	469	1956	● = pain		●				●			●				●
Salade de lentilles	137	573	196	820										●				●
Soupe d'accueil : velouté poireaux, pommes de terre et persil	27	115	14	58							●							
Terrine de campagne au Vouvray x1 tranche de 50g (Menu Courtepaille)	222	923	229	950	● = pain		●				●			●				●
Terrine de campagne au Vouvray x2 tranches de 50g (soit 100g)	252	1046	449	1861	● = pain		●				●			●				●
LES GRANDES SALADES																		
Salade Caesar	213	888	759	3160	●		●	●			●			●				●
Salade Paysanne	132	556	615	2585	●		●				●			●				●
Salade Végé	140	580	559	2321	●		●							●				●
LE CRU																		
Tartare de bœuf au couteau préparé 180g	86	360	193	806	●			●						●				
LES GRILLADES - LE BŒUF																		
Bavette d'Aloyau 1 pièce 140g	133	557	186	780														
Bavette d'Aloyau 2 pièces 140g * 2 (soit 280g)	133	557	1560	1560														
Côte de bœuf 400g	125	523	500	2092														
Côte de bœuf 800g à partager	125	523	1000	4184														
Côte de bœuf 700g à partager	125	523	875	3661														
Entrecôte 230g	227	950	522	2186														
Entrecôte 330g	227	950	749	3135														
Entrecôte 350g	227	950	795	3326														
Onglet de bœuf 1 pièce 140g	132	553	185	774														
Onglet de bœuf 2 pièces 140g * 2 (soit 280g)	132	553	370	1547														
Pavé de rumsteak 180g	105	439	189	790														
Pièce de boeuf mariné au moût de raisin 140g	114	477	160	668										●				●
Steak haché 1 pièce 120g	285	1193	342	1432														
Steak haché 2 pièces 120g (soit 240g)	285	1193	684	2863														
Super Haché	279	1168	894	3738							●							

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
LES GRILLADES - LES SPECIALITES DU GRILLARDIN																		
Assiette montagnarde	186	774	1290	5363	● = pain						●			●				
Brochette Mix grill 280g	227	949	636	2657							●			●			●	
Planche du grillardin	229	951	1190	4945	●					●				●			●	
Planche du spécialiste	118	493	848	3549										●			●	
Planche du spécialiste "ELIVIA"	117	491	785	3288										●			●	
LES GRILLADES - LA VOLAILLE																		
Blanc de poulet grillé 130g	195	814	254	1058	●													
Cuisse de canard confite 220g	273	1140	601	2508														
1/2 Magret de canard 180g	341	1412	614	2542														
LES GRILLADES - LE POISSON																		
Filet de bar 165g	140	587	231	969				●										
Duo de cabillaud et saumon en papillote, julienne de légumes et citron	139	581	317	1325				●			●		●					
Pavé de Saumon sauvage MSC 150g	104	439	155	658				●										
1/2 Pavé de Saumon sauvage MSC 75g (Menu enfant)	104	439	78	329				●										
LES GRILLADES - LE PORC																		
Andouillette de Troyes recette Courtepaille 200g	220	915	440	1830										●				
Gratin de coquillettes au jambon VPF "ENFANT" 180g	203	856	365	1541	●						●							
Jambon à griller 140g	138	579	193	811														
Saucisse paysanne 2*90g (soit 180g)	298	1234	536	2221														
Saucisse paysanne 1*90g (menu enfant)	298	1234	268	1111														
Travers de porc mariné recette Courtepaille 2 morceaux 400g	247	1028	988	4112	●					●								
Travers de porc mariné recette Courtepaille 3 morceaux 600g	247	1028	1482	6168	●					●								
LES BURGERS																		
Le Bon Vivant	230	966	779	3264	●					●	●			●			●	
Le Rustique	228	957	712	2986	●					●	●			●			●	
Le Traditionnel	217	910	601	2522	●					●	●			●			●	
Le Décalé	168	706	505	2118	●					●				●			●	
LES ACCOMPAGNEMENTS																		
Frites 210g	154	645	323	1354														
Haricots verts 140g	28	116	39	162														
Pomme de terre au four 320g + crème ciboulette	99	415	377	1577							●							
Wok de légumes verts (légumes du moment)	61	257	91	385							●							
Riz à la brunoise de poivrons	176	731	262	1097														
LES SAUCES / LES TOPPINGS																		
Coulis de fruits rouges 5g	103	436	5	22														

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Crèmeux façon beurre maître d'hôtel 30g	693	2847	208	854							●							
Gavottes x2 (10,4g)	440	1842	46	192	●					●	●							
Ketchup en stick Courtepaille 25g	118	494	30	124														
Mayonnaise en stick Courtepaille 25g	671	2809	168	702			●							●		●		
Moutarde au moût de raisin Courtepaille stick portion de 18g	228	958	41	172										●		●		
Moutarde en stick Courtepaille 18g	167	692	30	125										●		●		
Sauce barbecue 30g	221	939	66	282	●													
Sauce béarnaise parfumée à l'estragon 30g	292	1223	88	367			●				●			●		●		
Sauce Courtepaille, à la moutarde au moût de raisin 30g	117	486	35	146	●		●				●			●		●		
Sauce poivre 30g	96	396	29	119							●							
Sauce roquefort 30g	167	689	50	207	●						●							
Sauce vierge 30g	557	2293	167	688														
Sauce vinaigrette 20g	551	2307	110	461										●		●		
Sauce café 5g	237	994	12	50												●		
Sauce caramel 5g	315	1318	16	66														
Sauce caramel crème 5g	308	1290	15	64							●					●		
Sauce chocolat 5g	314	1315	16	66														
Speculoos 6,25g	484	2026	30	127	●					●								
LES DESSERTS																		
Brioche façon pain perdu 85g	210	881	311	1304	●		●				●					●		
Café douceur	414	1732	147	615	●		●			●	●							
Café gourmand	227	949	409	1712	●		●			●	●							
Compotée pomme-poire caramel beurre salé	180	756	351	1474	●		●				●							
Coupe liégeoise café	105	439	227	950	●					●	●					●		
Coupe liégeoise chocolat	105	439	227	950	●					●	●							
Coupe liégeoise caramel	121	505	249	1043						●	●					●		
Coupe griottes	272	1138	387	1620	●					●	●							
Crème caramel	147	616	339	1419	●		●			●	●							
Duo Riz au lait-choco	236	985	224	936			●			●	●							
Gâteau anniversaire Framboise 480g	259	1080	1243	5184	●		●	●			●	●						
Gâteau anniversaire Chocolat 520g	327	1367	1700	7108			●	●		●	●	●						
Gâteau gourmand au chocolat accompagné de crème anglaise	327	1360	431	1796			●			●	●							
Glace "petite maison" vanille/chocolat	176	736	63	265							●							
Glace "petite maison" vanille/fraise	172	721	62	260							●							
Glace Pop'up Smarties	211	883	110	459	●						●							
Île flottante, crème anglaise et sauce caramel	156	655	226	949			●				●							
Pom'potes pomme nature	69	293	62	264														
Mousse au chocolat au beurre salé 120g, copeaux de chocolat	352	1463	424	1762	●		●			●	●							
Paille-café Bailey's	123	514	172	720							●						●	
Paille-café Cognac	116	487	163	682							●						●	
Paille-café Liqueur de café	133	556	186	779							●						●	

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Paille-café Liqueur de poire	104	437	119	498							●							
Paille-café Whisky	111	464	155	649							●							
Profiteroles au chocolat façon éclair	268	1122	520	2176	●		●				●							
Riz au lait, madeleine aux agrumes 18g	171	720	287	1210	●		●				●							
Tartare de fruits acidulés, sorbet mangue	111	472	193	819	● = Gavotte					● = Gavotte	● = Gavotte							
Tarte aux pommes 155g	182	761	282	1180	●						●							
Tarte aux pommes 155g avec une boule de glace vanille	168	704	333	1394	●						●							
Sorbets et Glaces																		
Cône vanille Extrême	303	1266	224	937	●					●	●	●						
Coupe Sorbet ou Glace 2 ou 3 boules au choix	selon sorbet ou glace choisis cf. "Sorbets et Glaces"																	
Glace Café pur arabica (1 boule)	222	933	95	401							●							
Glace Caramel beurre salé (1 boule)	209	877	90	377						●	●							
Glace Chocolat (1 boule)	216	906	93	390						●	●							
Glace Chocolat noir (1 boule)	216	906	93	390						●	●							
Glace Cœur de fraise (1 boule)	158	663	68	285							●							
Glace Noix de coco (1 boule)	198	830	85	357							●							
Glace Pistache aux éclats de pistache grillées (1 boule)	214	899	92	387							●	●						
Glace Vanille intense (1 boule)	201	843	86	362							●							
Sorbet Cassis intense (1 boule)	107	451	46	194														
Sorbet Citron fondant (1 boule)	104	441	45	190														
Sorbet Citron vert et ses zestes (1 boule)	118	500	51	215														
Sorbet Cœur d'ananas (1 boule)	124	529	53	227														
Sorbet Fraise intense (1 boule)	106	448	46	193														
Sorbet Fruit de la passion (1 boule)	121	516	52	222								●						
Sorbet Mangue exotique (1 boule)	131	557	56	240														
Sorbet Poire du verger (1 boule)	130	550	56	237														
Sorbet Pomme verte (1 boule)	114	483	49	208														
Les Fromages																		
Cabécou du Perigord	251	1042	326	1355	● = pain						●							
Faisselle de fromage blanc "RIANS" sucré "coulis de fruits rouges"	89	375	170	712							●							
Faisselle de fromage blanc "RIANS" sucré "crème et sucre"	122	510	274	1147							●							
LES BOISSONS																		
Les sodas, jus de fruits et boissons chaudes																		
Café décaféiné + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								
Café Espresso + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								
Cocktail Multifruit Granini + grenadine + assortiment salé	100	418	150	627	●						●							
Ice tea saveur pêche (Lipton)	30	120	75	300														
Infusion Fruits Rouges enveloppes Lipton	4	17																
Infusion Grand Sud Saveur Du Soir Lipton	4	17																
Infusion Tilleul Lipton	4	17																

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Infusion Verveine Lipton	4	17																
Jus de pomme Granini	43	183	108	458														
Jus de tomate Granini + assortiment salé + tabasco + sel de celeri	56	234	151	632	●						●		●		●			
Limonade	41	174																
Nectar d'abricot Granini	51	214	128	535														
Nectar de pamplemousse Granini	41	172	103	430														
Nectar d'orange Granini	45	188	113	283														
Orangina	42	179	105	448														
Pepsi	44	185	145	611														
Pepsi Max	0	2	0	7														
Sirop de citron	3	13	6	25														
Sirop de fraise	4	14	7	28														
Sirop de grenadine	4	15	7	29														
Sirop de menthe	3	14	6	27														
Thé Breakfast	1	5																
Thé Darjeeling	1	5																
Thé Earl Grey	1	5																
Thé vert à la menthe	1	5																
Les alcools																		
Alcool de poire "Cartron" 43°	241	1009	72	303														
Américano 16°	128	536	64	268														●
Apérol Spritz																		●
Bailey's 17°	327	1369	98	411							●							●
Banyuls																		●
Cocktail Rhum et multifruit granini + assortiment salé	465	1947	156	655	●						●				●			●
Cognac 40°	252	1057	76	317														
Crémant de bourgogne	81	339	97	407			●				●							●
Crème de cassis 19° "Cartron"																		
Crème de mûre																		
Crème de pêche de vigne de Bourgogne																		
Get 27 21°	245	1026	74	308														
Gin Fizz																		
Gin seagram's																		
Havana Club																		
Liqueur de café 21°	365	1528	110	458														
Liqueur de Pomme Coquerel 18°	365	1528	110	458														
Marc de bourgogne 40°	224	938	67	281														
Martell Caractère																		
Martini Blanc 14,4°	140	586	70	293														●
Martini Rouge 14,4°	145	607	73	304														●

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Mojito Havana Club	85	356	136	570														
Pacto Navio																		
Paillecrémant griottines + assortiment salé	172	720	241	1009	●		●			●	●		●		●	●		
Pastis 51°	415	1738	83	348														
Ricard	266	1114	53	223														
Spritz du brasseur					●											●		
Suze																		
Vieille Prune de "Miclo" 40°	315	1319	95	396														
Vin blanc aromatisé à la crème de cassis + assortiment salé	147	614	213	890	●						●				●	●		
Vin blanc aromatisé à la crème de mûre + assortiment salé	141	591	205	857	●						●				●	●		
Vin rouge avec crème de cassis + assortiment salé	171	713	205	856	●						●				●	●		
Virgin Mojito	40	168	64	269														
Whisky Jack Daniel's	217	909																
Whisky Ballantine's 40°	217	909			●						●				●			
Les bières																		
Bière d'Abbaye Affligem	57	238	171	714	●													
Bière Desperados	59	247	195	815	●													
Edelweiss blanche	46	191	152	630	●													
Fischer "Tradition"	52	218	172	719	●													
Heineken	42	178	139	587	●													
Monaco					●													
Mort Subite Kriek Lambic cerise	56	237	185	782	●													
Panaché "Panach"	33	138	83	345	●													
LES VINS																		
Rouge																		
Bordelais																		
AOC Bordeaux Château Gantonnet	88	366					●				●					●		
AOC Haut-Médoc Château Picourneau	91	381														●		
Beaujolais																		
AOC Brouilly. Château des Tours	98	410														●		
AOC Beaujolais Villages Cuvée d'la maison	91	381														●		
Bourgogne																		
AOC Coteaux Bourguignons Buissonnier Vignerons de Buxy	84	351														●		
Languedoc																		
AOP Languedoc "Les Darons" Jeff Carrel	95	395														●		
Val de Loire																		
AOC Saumur Champigny Les Chanteraines	91	381														●		
Vallée du Rhône																		
AOC Côtes du Rhône Villages. Coste-Clavelle	98	410														●		



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Hiver 2020

(*) **Attention** : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes **présents dans la composition des recettes** (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
AOP Beaumes de Venise. Vieilles Vignes P. Rougon	105	439														●		
AOC Crozes Hermitage E. Guigal	91	381														●		
Blanc																		
Bourgogne																		
AOC Bourgogne Aligoté Les Planchants	88	366														●		
Val de Loire																		
AOC Touraine Sauvignon Les Roches Fleuries	88	366														●		
Rosé																		
AOP Coteaux d'Aix. Julien les Vignes	88	366														●		
AOP Côtes de Provence Romain Desbastides	91	381														●		
Vins au verre ou en pot																		
AOP Ventoux Rouge	95	395					●				●					●		
AOP Ventoux Rosé	91	381														●		
IGP Pays d'Oc 100% Chardonnay	88	366					●				●					●		
Gâteaux apéritifs "Poppes" (portion 15g)	433	1821	65	273												●		

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
LES ENTREES																		
Cagette Apéro	40	168	112	470							●							
Demi aubergine froide grillée à la cheminée	99	407	177	733							●							
Faiselle de fromage blanc "RIANS"	89	372	134	558							●							
Mouliné de légumes de nos campagnes, crème fraîche	38	160	122	513							●		●					
Œufs pochés, sauce meurette	89	368	160	663	● = pain		●				●							●
Planche de charcuterie	326	1351	1129	4679	● = pain		●				●			●				●
Planche mixte	311	1289	1521	6308	● = pain		●				●	●		●				●
Pot de rillettes de porc du Mans 220g	330	1364	1120	4637	● = pain						●			●				
Rillettes de porc du Mans 55g	293	1213	287	1189	● = pain						●			●				
Salade de lentilles	137	573	196	820							●			●				●
Soupe d'accueil : velouté poireaux, pommes de terre et persil	27	115	14	58							●			●				
Terrine de campagne au Vouvray x1 tranche de 50g	222	923	229	950	● = pain		●				●			●				●
Terrine de campagne au Vouvray x2 tranches de 50g (soit 100g)	252	1046	449	1861	● = pain		●				●			●				●
LES GRANDES SALADES																		
Salade Caesar	213	888	759	3160	●		●	●			●			●				●
Salade Paysanne	132	556	615	2585	●		●				●			●				●
Salade Végé	140	580	559	2321	●		●				●			●				●
RECETTES DE GRAND-MERE																		
Jarret d'agneau cuisiné au romarin 400g	179	749	716	2996														
Jarret de porc confit à la fleur de bière 450g	293	1225	1319	5513														
Souris d'agneau de 7h confite à l'ail et au romarin 375g	129	541	484	2029														
Parmentier de canard 400g	260	1091	1040	4364	●						●							
Paleron de veau confit, sauce vierge	238	989	552	2295														
Gratin de coquillettes au jambon VPF 350g	203	856	711	2996	●						●							
Gratin de coquillettes au jambon VPF "ENFANT" 180g	203	856	365	1541	●						●							
LES GRILLADES - LE BŒUF																		
Carpaccio de bœuf 160g	145	605	340	1421			●				●							
Entrecôte 230g	227	950	522	2186														
Entrecôte XL 330g	227	950	749	3135														
Le Secret du Boucher 160g	116	485	186	776														
Pavé de rumsteak 180g	105	439	189	790														
Steak haché 1 pièce 120g	285	1193	342	1432														
Steak haché 2 pièces 120g (soit 240g)	285	1193	684	2863														
LES GRILLADES - LES SPECIALITES DE LA MAISON																		
Brochette Mix grill 300g	224	938	672	2814							●			●				●
Super Haché	279	1168	894	3738							●							
Tartare de bœuf au couteau préparé 180g	86	360	193	806	●			●						●				
LES GRILLADES - A PARTAGER																		
Côte de bœuf 800g à partager	125	523	1000	4184														
Planche du spécialiste	117	491	786	3291														

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Planche du grillardin	228	944	1139	4722	●					●								
LES GRILLADES - LA VOLAILLE																		
Blanc de poulet mariné 130g	195	814	254	1058	●													
Cuisse de canard confite 220g	273	1140	601	2508														
Suprême de volaille Français 160g	150	630	240	1008														
1/2 Magret de canard 180g	341	1412	614	2542														
LES GRILLADES - LE POISSON																		
Filet de bar 165g	140	587	231	969				●										
Duo de cabillaud et saumon en papillote, julienne de légumes et citron	139	581	317	1325				●		●			●					
Pavé de Saumon sauvage MSC 150g	104	439	155	658				●										
1/2 Pavé de Saumon sauvage MSC 75g (Menu enfant)	104	439	78	329				●										
LES GRILLADES - LE PORC																		
Andouillette de Troyes recette Courtepaille 200g	220	915	440	1830										●				
Côte de porc longue fermier 400g	303	1255	1212	5020														
Saucisse de Toulouse 140g	328	1350	459	1890														
Saucisse de Toulouse 2 x 140g	328	1350	918	3780														
Travers de porc mariné recette Courtepaille 2 morceaux 400g	247	1028	988	4112	●					●								
Travers de porc mariné recette Courtepaille 3 morceaux 600g	247	1028	1482	6168	●					●								
LES BURGERS																		
Le Rustique au brie de Meaux	225	943	736	3084	●					●	●			●		●		
Le Traditionnel	217	910	601	2522	●					●	●			●		●		
LES ACCOMPAGNEMENTS																		
Frites 210g	154	645	323	1354														
Haricots verts 140g	28	116	39	162														
Poêlée de légumes d'antan	141	587	226	939														
Pomme de terre au four 320g + crème ciboulette	99	415	377	1577							●							
Wok de légumes verts (légumes du moment)	61	257	91	385							●							
Pomme de terre grenaille, haricots verts 210g	126	526	268	1122														
LES SAUCES / LES TOPPINGS																		
Coulis de fruits rouges 5g	103	436	5	22														
Crèmeux façon beurre maître d'hôtel 30g	693	2847	208	854							●							
Gavottes x2 (10,4g)	440	1842	46	192	●					●	●							
Ketchup en stick Courtepaille 25g	118	494	30	124														
Mayonnaise en stick Courtepaille 25g	671	2809	168	702			●							●		●		
Moutarde au goût de raisin Courtepaille stick portion de 18g	228	958	41	172										●		●		
Moutarde en stick Courtepaille 18g	167	692	30	125										●		●		
Sauce béarnaise parfumée à l'estragon 30g	292	1223	88	367			●				●			●		●		
Sauce poivre 30g	96	396	29	119							●			●		●		
Sauce roquefort 30g	167	689	50	207	●						●							
Sauce vierge 30g	557	2293	167	688														
Sauce vinaigrette 20g	551	2307	110	461														
Sauce café 5g	237	994	12	50										●		●		
Sauce caramel 5g	315	1318	16	66												●		

Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne-Hiver 2019 2020



(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Sauce caramel crème 5g	308	1290	15	64							●					●		
Sauce chocolat 5g	314	1315	16	66														
Speculoos 6,25g	484	2026	30	127	●					●								
LES DESSERTS																		
Brioche façon pain perdu 85g	210	881	311	1304	●		●				●						●	
Café douceur	414	1732	147	615	●		●			●	●							
Café gourmand	227	949	409	1712	●		●			●	●							
Clafoutis aux quetsches	217	908	321	1344	●		●				●	●						
Compotée pomme-poire caramel beurre salé	180	756	351	1474	●		●				●							
Coupe liégeoise café	105	439	227	950	●					●	●						●	
Coupe liégeoise chocolat	105	439	227	950	●					●	●							
Coupe liégeoise caramel	121	505	249	1043						●	●						●	
Coupe griottes	272	1138	387	1620	●					●	●							
Coupe Belle-Hélène	145	607	321	1345	●					●	●	● = amande						
Crème caramel	147	616	339	1419	●		●			●	●							
Gâteau anniversaire Framboise 480g	259	1080	1243	5184	●		●	●			●	●						
Gâteau anniversaire Chocolat 520g	327	1367	1700	7108			●	●		●	●	●						
Gâteau Grand-mère Pomme Caramel	327	1371	278	1165	●		●				●							
Glace "petite maison" vanille/chocolat	176	736	63	265							●							
Glace "petite maison" vanille/fraise	172	721	62	260							●							
Glace Pop'up Smarties	211	883	110	459	●						●							
Mousse au chocolat au beurre salé 120g, copeaux de chocolat	352	1463	424	1762	●		●			●	●							
Nougat de Montélimar 5g	446	1873	22	94			●					●						
Paille-café Bailey's	123	514	172	720							●						●	
Paille-café Cognac	116	487	163	682							●						●	
Paille-café Liqueur de café	133	556	186	779							●						●	
Paille-café Liqueur de poire	104	437	119	498							●							
Paille-café Whisky	111	464	155	649							●						●	
Papillote de banane, boule de glace vanille, crème fouettée	165	691	309	1300	●		●				●							
Pom'potes pomme nature	69	293	62	264														
Profiteroles au chocolat façon éclair	268	1122	520	2176	●		●				●							
Riz au lait, madeleine aux agrumes 18g	171	720	287	1210	●		●				●							
Tarte aux pommes 155g	182	761	282	1180	●						●							
Tarte aux pommes 155g avec une boule de glace vanille	168	704	333	1394	●						●							
Tartare de fruits acidulés, sorbet mangue	111	472	193	819	● = Gavotte					● = Gavotte	● = Gavotte							
Sorbets et Glaces																		
Coupe Sorbet ou Glace 2 ou 3 boules au choix	selon sorbet ou glace choisis cf. "Sorbets et Glaces"																	
Glace Café pur arabica (1 boule)	222	933	95	401							●							
Glace Caramel beurre salé (1 boule)	209	877	90	377						●	●							
Glace Chocolat (1 boule)	216	906	93	390						●	●							
Glace Chocolat noir (1 boule)	216	906	93	390						●	●							
Glace Cœur de fraise (1 boule)	158	663	68	285							●							
Glace Noix de coco (1 boule)	198	830	85	357							●							
Glace Pistache aux éclats de pistache grillées (1 boule)	214	899	92	387							●	●						
Glace Vanille intense (1 boule)	201	843	86	362							●							
Sorbet Cassis intense (1 boule)	107	451	46	194														

Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne-Hiver 2019 2020



(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Sorbet Citron fondant (1 boule)	104	441	45	190														
Sorbet Citron vert et ses zestes (1 boule)	118	500	51	215														
Sorbet Cœur d'ananas (1 boule)	124	529	53	227														
Sorbet Fraise intense (1 boule)	106	448	46	193														
Sorbet Fruit de la passion (1 boule)	121	516	52	222														
Sorbet Mangue exotique (1 boule)	131	557	56	240														
Sorbet Poire du verger (1 boule)	130	550	56	237														
Sorbet Pomme verte (1 boule)	114	483	49	208														
Les Fromages																		
Sélection de Brie de Meaux	315	1309	438	1820	● = pain						●	●						
Fromage régional AOP					● = pain						●	●						
Faisselle de fromage blanc "RIANS" sucré "coulis de fruits rouges"	89	375	170	712							●							
Faisselle de fromage blanc "RIANS" sucré "crème et sucre"	122	510	274	1147							●							
LES BOISSONS																		
Les sodas, jus de fruits et boissons chaudes																		
Café décaféiné + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								
Café Expresso + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								
Cocktail Multifruit Granini + grenadine + assortiment salé	100	418	150	627	●						●							
Ice tea saveur pêche (Lipton)	30	120	75	300														
Infusion Fruits Rouges enveloppes Lipton	4	17																
Infusion Grand Sud Saveur Du Soir Lipton	4	17																
Infusion Tilleul Lipton	4	17																
Infusion Verveine Lipton	4	17																
Jus de pomme Granini	43	183	108	458														
Jus de tomate Granini + assortiment salé + tabasco + sel de céleri	56	234	151	632	●						●		●		●			
Limonade	41	174																
Nectar d'abricot Granini	51	214	128	535														
Nectar de pamplemousse Granini	41	172	103	430														
Nectar d'orange Granini	45	188	113	283														
Orangina	42	179	105	448														
Pepsi	44	185	145	611														
Pepsi Max	0	2	0	7														
Sirop de citron	3	13	6	25														
Sirop de fraise	4	14	7	28														
Sirop de grenadine	4	15	7	29														
Sirop de menthe	3	14	6	27														
Thé Breakfast	1	5																
Thé Darjeeling	1	5																
Thé Earl Grey	1	5																
Thé vert à la menthe	1	5																
Les alcools																		
Alcool de poire "Cartron" 43°	241	1009	72	303														
Américano 16°	128	536	64	268													●	
Apérol Spritz																	●	
Bailey's 17°	327	1369	98	411							●						●	

Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne-Hiver 2019 2020



(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Banyuls																●		
Cocktail Rhum et multifruit granini + assortiment salé	465	1947	156	655	●						●				●	●		
Cognac 40°	252	1057	76	317														
Crémant de bourgogne	81	339	97	407			●				●					●		
Crème de cassis 19° "Cartron"																		
Crème de mûre																		
Crème de pêche de vigne de Bourgogne																		
Get 27 21°	245	1026	74	308														
Havana Club																		
Liqueur de café 21°	365	1528	110	458														
Liqueur de Pomme Coquerel 18°	365	1528	110	458														
Marc de bourgogne 40°	224	938	67	281														
Martell Caractère																		
Martini Blanc 14,4°	140	586	70	293												●		
Martini Rouge 14,4°	145	607	73	304												●		
Mojito Havana Club	85	356	136	570														
Paillecrémant griottines + assortiment salé	172	720	241	1009	●		●			●	●		●		●	●		
Pastis 51°	415	1738	83	348														
Ricard	266	1114	53	223														
Suze																		
Vieille Prune de "Miclo" 40°	315	1319	95	396														
Vin blanc aromatisé à la crème de cassis + assortiment salé	147	614	213	890	●						●				●	●		
Vin blanc aromatisé à la crème de mûre + assortiment salé	141	591	205	857	●						●				●	●		
Vin rouge avec crème de cassis + assortiment salé	171	713	205	856	●						●				●	●		
Virgin Mojito	40	168	64	269														
Whisky Jack Daniel's	217	909																
Whisky Ballantine's 40°	217	909			●						●				●			
Les bières																		
Bière d'Abbaye Affligem	57	238	171	714	●													
Bière Desperados	59	247	195	815	●													
Bière "La saison"	47	197	155	650	●													
Edelweiss blanche	46	191	152	630	●													
Fischer "Tradition"	52	218	172	719	●													
Heineken	42	178	139	587	●													
Monaco					●													
Panaché "Panach"	33	138	83	345	●													
LES VINS																		
Rouge																		
Bordelais																		
AOC Bordeaux Château Gantonnet	88	366					●				●					●		
AOC Haut-Médoc Château Picourneau	91	381														●		
Beaujolais																		
AOC Brouilly. Château des Tours	98	410														●		
AOC Beaujolais Villages Cuvée d'la maison	91	381														●		
Bourgogne																		

Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne-Hiver 2019 2020



(*) **Attention** : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes **présents dans la composition des recettes** (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
AOC Coteaux Bourguignons Buissonnier Vignerons de Buxy	84	351														●		
Languedoc																		
AOP Languedoc "Les Darons" Jeff Carrel	95	395														●		
Val de loire																		
AOC Saumur Champigny Les Chanteraines	91	381														●		
Vallée du Rhône																		
AOC Côtes du Rhône Villages. Coste-Clavelle	98	410														●		
AOP Beaumes de Venise. Vieilles Vignes P. Rougon	105	439														●		
AOC Crozes Hermitage E. Guigal	91	381														●		
Blanc																		
Bourgogne																		
AOC Bourgogne Aligoté Les Planchants	88	366														●		
Rosé																		
AOP Coteaux d'Aix. Julien les Vignes	88	366														●		
AOP Côtes de Provence Romain Desbastides	91	381														●		
Vins au verre ou en pot																		
AOP Ventoux Rouge	95	395					●				●					●		
AOP Ventoux Rosé	91	381														●		
IGP Pays d'Oc 100% Chardonnay	88	366					●				●					●		
Gâteaux apéritifs "Poppes" (portion 15g)	433	1821	65	273												●		