on vous
altermarché
nature

Votre traiteur gourmand et éco-citoyen,
pour les entreprises et les particuliers

Bio, responsable… et accessible !

écotable®

www.ecotable.fr

Notre philosophie

- ✓ Du bio accessible grâce à des produits de saison
  - Des recettes variées et équilibrées
  - La part belle aux céréales et légumineuses
- ✓ Un réseau de producteurs et fournisseurs bio et engagés
  - Locaux et en circuit court
  - Et/ou engagés socialement (commerce équitable, coopérative…)
- ✓ Une démarche zéro déchet
  - De la vaisselle réutilisable consignée
  - Des déchets alimentaires limités (recettes anti-gaspi) et traités

Notre petit plus :

- Partage et convivialité avec la découverte des recettes, produits et producteurs
- Etablissement **écotable** Niveau 3 - Consulter l'article

Le Classique, plateau repas bio chaud

- Formule au choix parmi les formules de saison
  - Plat complet en liaison chaude, avec viande, poisson ou végétarien
  - Portion de fromage et pain
  - Dessert
  - **A la demande : boisson sans alcool (+ 1€)**
- *Menu unique à partir de 5 personnes*
- *Livraison incluse dans un rayon de 15 km*
- *Nos plats sont tous réalisés à partir de produits frais et de saison, commande à effectuer au minimum 48h00 à l'avance*

16,50 € HT/pers.

Le Classique : menus de printemps pour tous

Campagnard	Pasta	Marin
Blanquette de veau aux légumes de printemps, pâtes à l'épeautre	Spaghetti ½ complètes à la bolognaise	Poisson du moment (roussette, lieu, lotte) en osso bucco, duo de tagliatelles et tagliatelles de légumes
Mousse cacao amer coco	Cheese cake au citron	Crumble spéculoos rhubarbe

- **Tous nos menus comprennent une portion du fromage du moment accompagnée de pain frais bio : Brie, Tomme de Brie, Morbier, Comté, Fromages de chèvre frais ou affinés**
- ***Pas de panachage plat / dessert entre menus***

Le Classique : menus de printemps spéciaux

Sans gluten	Végétarien	Vegan
Curry de poulet coco, rougail de tomates et riz basmati	Maccheroni tomates, roquette, ricotta	Risotto de quinoa aux asperges et légumes de printemps, poêlée de champignons du moment
Carrot cake sans gluten	Tiramisu vanillé aux fruits rouges de saison	Pudding de chia au lait d'amandes et brunoise de fruits de saison

- **Tous nos menus comprennent une portion du fromage du moment accompagnée de pain frais bio : Brie, Tomme de Brie, Morbier, Comté, Fromages de chèvre frais ou affinés**
- ***Pas de panachage plat / dessert entre menus***

L’Alterbowl, plateau repas froid bio et végétarien

12,50 € HT/pers.

- Formule au choix parmi les formules de saison
  - Plat froid Bouddha bowl végétarien
  - Dessert **ou** Portion de fromage et pain
  - **A la demande : boisson sans alcool (+ 1€)**
- *Menu unique à partir de 5 personnes*
- *Livraison incluse dans un rayon de 15 km*
- *Nos plats sont tous réalisés à partir de produits frais et de saison, commande à effectuer au minimum 48h00 à l’avance*

L’alterbowl : menus de printemps pour tous

Oriental	Méditerranéen	Graine(s)
Falafels et citrons confits, pousses d’épinards, sarrasin, chou-fleur cru et rôti aux épices, sauce blanche sésame et menthe	Farfalle, haricots noirs, fenouil cru et rôti, olives, compotée de tomates et tomates séchées, vinaigrette émulsionnée au vinaigre balsamique	Lentilles vertes, pousses d’épinard, noix et noisettes, bleu de gex, raisins et pommes, vinaigrette à l’huile de noix et moutarde à la salicorne
Portion du fromage du moment accompagnée de pain frais bio : Brie, Tomme de Brie, Morbier, Comté, Fromages de chèvre frais ou affinés **OU**		
Tarte aux poires amandine	Tiramisu fraises basilic	Fromage blanc fermier, miel et mélanges de fruits secs et frais

- ***Pas de panachage plat / dessert entre menus***

Altermarché

Le buffet déjeuner bio froid

- Formule personnalisable à partir des recettes de saison
  - Plats froids avec viande, poisson ou végétariens,
  - Fromage et pain et dessert
  - Boisson sans alcool, vin ou bière
- Exemple de menu de printemps
  - Salade de lentilles du Gâtinais et petits pois
  - Bruschetta de fèves aux fromages de chèvre et thym citronné
  - Poulet froid
  - Fromages de la Brie et pain paysan 100% épeautre
  - Tiramisu aux fruits de saison
  - Sirop artisanal pêche de vigne et jus de pomme
- *Buffet à partir de 10 personnes*
- *Livraison incluse dans un rayon de 15 km*

à partir de
18,00€
HT/pers.

Altermarché

Le buffet bio pause gourmande ou petit-déjeuner

- Formule personnalisable à partir des recettes de saison
  - Biscuits, gâteaux individuels ou à partager
  - Fruits secs, céréales
  - Fromage blanc, lait
  - Jus de fruits, boissons chaudes

- Exemple de petit-déjeuner
  - Céréales avec lait et fruits secs (raisins, cranberries, amandes, noisettes)
  - pudding de graines de chia au lait d'amandes maison et fruits de saison
  - Carrot cake
  - Crêpes avec confiture, pâte à tartiner ou sucre de coco
  - Jus d'orange, jus de grenade, ...
- *Buffet à partir de 10 personnes*
- *Livraison incluse dans un rayon de 15 km*

à partir de
8,50 €
HT/pers.

Altermarché

Ils nous ont fait confiance :

- Alterbox
- Plateaux-repas
- Buffets (jusqu'à 120 personnes)
- Ateliers cuisine et animations dans le cadre de la semaine du développement durable
- Dégustations de produits artisanaux et fermiers
- Repas à la ferme à base de produits 100% franciliens

KUEHNE+NAGEL

EPNAK

V.B. GAZ

Pour une autre PAC
Un nouveau pacte agricole et alimentaire européen

Pour plus d'informations
ou demander un devis personnalisé

- Sur Internet :
  - www.altermarche.fr
  - www.facebook.com/altermarche
- Pour nous joindre :
  - contact@altermarche.fr
  - 06 72 88 93 87
- Quelques précisions :
  - Les recettes sont données à titre d'exemple et peuvent varier selon la saison et disponibilités
  - Consultez-nous pour nos options sans gluten et vegan
  - Livraison incluse dans une limite de 15 km autour de Saint-Maur des Fossés

Altermarché - SAS au capital de 500 €
Siège social 52 avenue Jeanne d'Arc - 94210 La Varenne
831471 933 R.C.S. Créteil - SIRET 831 471 933 00018
TVA Intracommunautaire: FR89831471933