

# SUZY COOK

CUISINE  
ALTERNATIVE  
MOBILE

.....TRAITEUR.....

Avec la cuisine de Suzy Cook, donnez du sens à vos évènements (mariages, anniversaires, réunions, inaugurations,...)

Les mets sont composés de produits de saison, issus de l'agriculture biologique et d'origine locale pour les produits frais (légumes, laitages, pâtes, viandes, oeufs, quelques légumineuses).

Ils sont **végétariens** sauf spécifié : végétalien (●)

sans gluten (●), avec viande (●).

Vous les recevrez dans des conditionnements réutilisables et/ou recyclables.

Je m'adapte à vos souhaits, aux intolérances alimentaires, aux lieux, n'hésitez pas à me contacter pour définir votre projet!



Je propose deux gammes de mets :

**"Sobriété Heureuse"** ☆:

Peu d'ingrédients et peu de préparation.

*Pour les petits budgets!*

**"Extra-Ordinaire"** ☆:

Ingrédients diversifiés et opérations nombreuses et/ou complexes.

*Pour les occasions où on ne compte pas!*

# REPAS

## LES ENTRÉES



- Râpé de légumes de saison, pommes et noix
- Assortiments de rillettes et tartinades de légumes

- Terrines de légumes : courgettes carottes appareil oeuf et aioli, au fromage frais
- Tartare de radis, cornichons, huile de sésame grillé

## LES PLATS DE RÉSISTANCE

- Curry de légumes et riz ●● (sauté de volaille aux épices ●)
- Potée de légumes moutarde ● (sauté de porc ●)
- Chili ●● (con o sin carne picada ●)
- Mijoté de haricot coco ●● (Saucisses fumées ●)
- Marmite de lentilles aux légumes ● (Petit salé ●)
- Gratin dauphinois revisité ● (avec bacon ●) + salade
- Risotto ● (parsemé de noix fumées grillées ●)
- Lasagnes aux légumes (avec viande de boeuf hachée ●) + salade

## LES PLATS VIT'À MINOTS

*Pour nos enfants*

- Galette de légumes et fromage au millet et sauce du moment (sauce tomate, curry, mayonnaise)
- Tacos (sauce tomate aux légumes, haricots rouges, rapé de fromage et salade)
- Spaghetti à la sauce tomate aux légumes



## LES PLATEAUX DE FROMAGES

Moulés aux épices (GAEC Bio Avenir)  
Refrain (Le Pis qui Chante)  
Chèvre (Le P'tit Chèvre Sarthois)  
Tomme La Jersiaise (Les Jersiaises)  
Petit Lucéen (Ferme de la Grande Morcine)  
*Autres choix selon approvisionnement*

Les légendes de Suzy Cook :

- ★ Sobriété heureuse, ✨ Extra-ordinaire
- Végétalien ● Sans gluten ● Avec viande

## LES DESSERTS

Carrot Cake, Gâteau au chocolat à la courge, à la patate douce, cake au citron, faisselle coulis (fruits de saison ou confiture de lait)

Cheese Cake, tarte citron meringuée, tarte tatin + crème fouettée,...



## LES BOISSONS

*Elles accompagnent les repas et les buffets.*

- Jus de pomme
- Cidre
- Vin rouge ou blanc, bio et naturel, en bouteille ou en carafe si repas non livré
- Infusion froide du moment légèrement sucrée (plantes de saison et/ou gingembre et/ou citron)

## BUFFET

*Ils sont livrés, sauf si un service est nécessaire et convenu avec le client.*

*Pour s'adapter à la bourse et aux goûts de chacun, il existe plusieurs formules :*

### LA FAIM DU MOIS

Env. 350 g de préparations par personne à choisir parmi les mets ★

### PLAISIR FRUGAL

Env. 350 g de préparations par personne à choisir parmi les mets ✨

### LOCAVORACE

Env. 600 g de préparations par personne à choisir parmi les mets ★

### ÉTHIQUE C'EST CHIC

Env. 600 g de préparations par personne à choisir parmi les mets ✨

### LES "BOUCHÉES À L'ÉMERY"



- Légumes à croquer + sauces ●●
- Cake salé du moment : Refrain, plantes aromatiques / chèvre, noix et olives...

- Bouchées tartes légumes
- Muffin salés

## LES RILLETES ET TARTINADES



- Crème de betterave, de carotte ●
- Houmous ● : classique à la betterave et chèvre frais, aux pois cassés, citron vert, menthe
  - Fromage frais ail et fines herbes
- La "Rillette qui Mans" (préparation à tartiner à base de légumes cuisinés et de beurre)
- Haricots azukis et poivrons à la mexicaine ●●
  - "Faux foie gras" : Terrine de champignon, pois chiches ●●

## CRUDITÉS ET SALADES COMPOSÉES

En portion de 300 g par personne  
ou en bocaux de 120g



- Lentilles carottes cumin et oignons caramélisés aux épices douces ●●
- Navets carottes et pois chiches façon tajine ●●
  - Taboulé de millet, légumes de saisons et raisins secs ●●
- Pâtes ½ complètes, fromage de chèvre, olives, et légumes de saison

## LES PLATEAUX DE FROMAGES

Voir Carte des Repas

## DESSERTS

Voir Carte des Repas

- ☆ (Sauf la faisselle) sont présentés en bouchées.  
Les desserts ✨ sont présentés en tartelettes ou portions individuelles.

## MINI SANDWICH



- Fromage frais ail et fines herbes et crudités du moment
  - Chèvre, miel et noix
- Rillettes ou tartinade de légumes ● et carpaccio de légumes marinés
- Emietté de poulet moutarde, émincé de salade

## LES "BIENS ROULÉS"

(Mets rentrant dans la catégorie ✨)

- Makis (riz, légumes de saison, fromage frais ou crème végétale épicée, sésame - par 6)
  - Rouleaux de printemps ●● (vermicelles de riz, légumes crus de saison, cacahuète sauce teriaki)



## LES EN-CAS

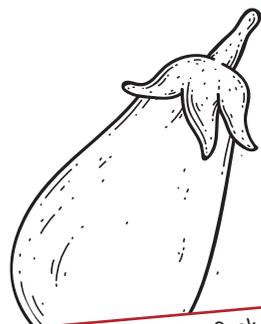
### "DE FORCE MAJEURE"

Préparations froides ou à réchauffer. Commandes livrées (au-delà de 15 personnes) ou à venir chercher le mercredi matin sur le marché des Jacobins.

### Un plat sur le pouce conditionné dans un ou plusieurs bocaux consignés (environ 400 g)



- Tarte au légumes (fromage ou ●) + petite salade, crudité
- Gratin revisité + salade verte
- Sandwich Fromage frais ail et fines herbes et crudités du moment
- Sandwich Chèvre, miel et noix
- 3 Rouleaux de printemps ●● (vermicelles de riz, légumes crus de saison, tofu à l'ail des ours, cacahuètes, sauce teriaki)
  - Salade composées protéinées de 500 g
- Sandwich Rillettes ou tartinade de légumes ● et carpaccio de légumes marinés
- Sandwich Emietté de poulet, émincé de salade
- Dessert ☆ (voir Carte des Repas)



Les légendes de Suzy Cook :

- ☆ Sobriété heureuse, ✨ Extra-ordinaire
- Végétalien ● Sans gluten ● Avec viande

# TARIFS

## REPAS

Livrés, servis en self ou à table, ils se composent d'un plat chaud avec entrée et/ou dessert.

### Formules "Sobriété heureuse" ★

Entrée + plat ou Plat + dessert.....12 €

Entrée + plat + dessert.....15 €

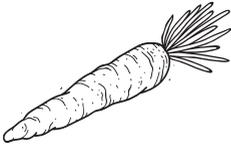
Plats avec viande supplément de.....4 €

### Formules "Extra-ordinaires" ★

Entrée + plat ou Plat + dessert.....15 €

Entrée + plat + dessert.....18 €

Fromage.....3 € par personne (entre 30g et 40g)



## BUFFETS

Prix par personne. Ils varient selon les mets choisis

La Faim du mois .....entre 11 et 13 €

Plaisir frugal .....entre 13 et 15 €

LocaVorace .....entre 15 et 18 €

L'Éthique c'est chic .....entre 18 et 22 €

## LES EN-CAS "DE FORCE MAJEURE"

"Sobriété heureuse" ★..... 11 €

"Extra-ordinaire" ★.....14 €

## BOISSONS

Jus de pomme .....5 €

Infusion froide (le litre) .....5 €

Cidre .....7€

Vin bio (bouteille) .....15 €

Vin bio naturel (bouteille) .....18 €

En carafe, prix variables selon l'approvisionnement

1- Ferme de la Grande Rivière :  
Légumes

2- Ferme du Bas Palluau :  
Olivier Cordeau : Pain, farine /// Nelly  
Choplain: plantes aromatiques  
/// Dominique Trichard: Légumes

3- Le Moulin de la Dême : Millet

4- Ferme de la Fontaine du Feu :  
Agneau et poulet

5- Les Jersiaises : Viandes,  
tomme, beurre

6- Ferme des Grandes Morcines :  
tomme, beurre

7- Le pis qui chante : Refrain (Tomme)

8- Le Ptit Chèvre Sarthois :  
Fromage de chèvre

9- Sylvie Chevalier : vin

10- Domaine de la Mare : Cidre et  
jus de pomme

11- La Pâte Sarthoise

12- Pâtes Jean Jean : pois  
cassés du Perche

13- L'Aunay-Lubin : pois chiches

Et pour le reste...

14- Le Fenouil

15- Les Vins Vivants : vins bio et naturels

