

SUZY COOK

CUISINE
ALTERNATIVE
MOBILE

.....TRAITEUR.....

Avec la cuisine de Suzy Cook, donnez du sens à vos événements (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 : avec viande et éventuellement végétalien (V) ou sans gluten (SG).

Vos commandes sont livrées dans des conditionnements réutilisables et/ou recyclables.

Je propose deux gammes de mets :

"Sobriété Heureuse" ☆ :

Pour les petits budgets !

"Extra-Ordinaire" ✨ :

Pour les grandes occasions !

Pour me contacter...

Suzanne Emery • 06 19 76 92 18 • contact@suzycook.fr

**Pour consulter en détails mes prestations,
suivre mon actualité et voir les photos...**

www.suzycook.fr •  SuzyCook •  : [suzycook72](https://www.instagram.com/suzycook72)

Pour me rencontrer, goûter mes plats...

Retrouvez-moi les mercredis sur le marché des Jacobins !

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



REPAS



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

LES ENTRÉES



- Râpé de légumes de saison, pommes et noix
 - La Rillettes qui Mans
- Houmous revisité (à base d'une légumineuse locale : pois cassés, haricot blanc, azuki...)



- Terrines de légumes : soit à base d'un mélange oeuf et laitage accompagné d'un aioli, soit à base de fromage frais.
- Tartare de radis (rose ou noir selon la saison), cornichons, huile de sésame grillé

LES PLATS DE RÉSISTANCE

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



LES FROMAGES

Refrain (Le Pis qui Chante)

Chèvre (Le P'tit Chèvre Sarthois)

Tomme La Jersiaise (Les Jersiaises)

Camenbert et Petit Lucéen (Ferme de la Grande Morcine)

Autres choix selon approvisionnement

LES DESSERTS



Carrot Cake, Fondant au chocolat à la courge, Gâteau à la patate douce, Cake au citron, Crème chocolat, Faisselle coulis aux fruits de saison ou à la confiture de lait.



Cheese Cake, coulis aux fruits de saison ou à la confiture de lait, Tarte citron meringuée, Tarte tatin et crème fouettée, Choux à la crème, Saint Honoré nappage caramel.

LES PLATS VIT'À'MINOTS

Pour nos enfants

- Galette de millet aux légumes, fromage et sauce du moment (sauce tomate, curry, mayonnaise) (SG)
 - Chili (con o sin carne picada) accompagné de riz (V et SG)
- Macaroni à la sauce tomate aux légumes (V)

LES EN-CAS

"DE FORCE MAJEURE"

Un plat sur le pouce conditionné dans un ou plusieurs bocaux consignés (environ 400 g)
A manger froid ou à réchauffer.



- Tarte au légumes (fromage ou V) + petite salade, crudités
- Plat végétarien de la semaine (consultez le site ou les réseaux sociaux) + petite salade verte



- 3 Rouleaux de printemps (vermicelles de riz, légumes crus de saison, tofu à l'ail des ours, cacahuètes, sauce teriaki (V et SG)
 - Salade composée protéinée (V)



- Dessert (voir Carte des Repas)

BUFFET

Plats à partager, tartinades, bouchées, salé ou sucré, composez votre buffet, brunch ou apéro dînatoire selon votre budget et votre faim (voir exemple de formules dans la rubrique tarif).

LES "BOUCHÉES À L'ÉMERY"



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



- Bouchées de tartes aux légumes
 - Muffins salés

Les légendes de Suzy Cook :



Sobriété heureuse. Extra-ordinaire

(V) Végétalien - (SG) Sans gluten

LES TARTINADES DE LÉGUMES

Le pain est fourni, supplément à prévoir pour le pain sans gluten.



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



CRUDITÉS ET SALADES COMPOSÉES

(300 g par personne ou en bocaux de 120g)



- Navets carottes et pois chiches façon tajine (V et SG)
 - Légumes racine façon "rémolade" et graines
- Salade fraîcheur de légumes marinés sauce légère aromatisée au citron confit (V et SG)
 - Taboulé de millet, légumes de saison et raisins secs (V et SG)
- Pâtes ½ complètes, fromage de chèvre, olives, et légumes de saison
- Lentilles vertes du Perche, légumes croquants et fondant aux épices douces (V et SG)



LES "BIENS ROULÉS"

- (mets rentrant dans la catégorie Extra-Ordinaire)
- 6 makis (riz, légumes de saison, fromage frais ou crème végétale épicée, sésame) (V et SG)
 - Minis rouleaux de printemps (vermicelles de riz, légumes crus de saison, cacahuète, sauce teriaki) (V et SG)
 - Feuilletés spirale garnis (pesto roquette et noix, poivrons et brebis, basilic et pignons de pin...)

LES PLATEAUX DE FROMAGES

Voir Carte des Repas

DESSERTS

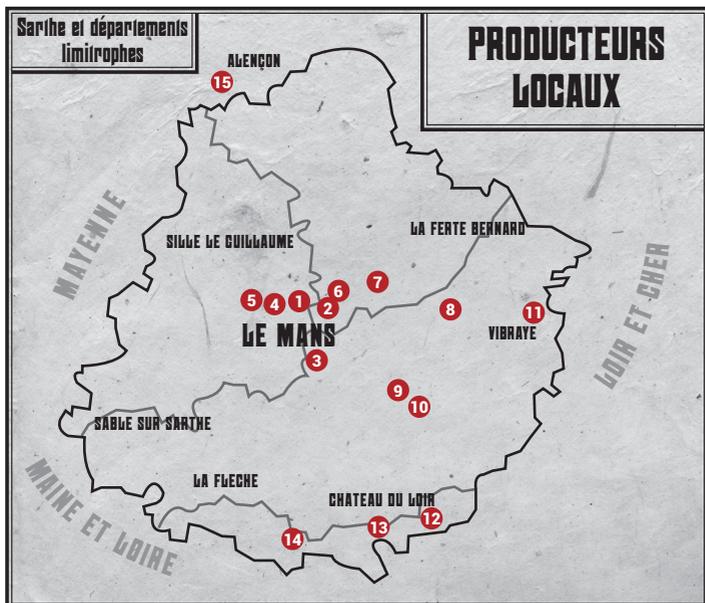
Voir Carte des Repas

- Les desserts "Sobriété heureuse", présentés en bouchées, sauf la faisselle.
- Les desserts "Extra-ordinaires", présentés en tartelettes ou portions individuelles.

LES BOISSONS

Elles accompagnent les repas et les buffets.

- Carafe d'eau • Jus de pomme • Infusion froide du moment légèrement sucrée (plantes de saison et/ou gingembre et/ou citron) • Cidre
- Vin rouge ou blanc, bio et naturel, en bouteille (demander la carte du moment)



- 1- Ferme du Bas Palluau : Olivier Cordeau : Pain, farine /// Nelly Choplain : plantes aromatiques /// Dominique Trichard : Légumes
- 2- Domaine de la Mare : Cidre et jus de pomme
- 3- Ferme Bio Avenir : Fromage blanc, lait
- 4- Ferme de la Fontaine du Feu : Agneau et poulet
- 5- Les Jardin de Souvré : Légumes
- 6- La Pâte Sarthoise
- 7- Le Pitit Chèvre Sarthois : Fromage de chèvre
- 8- Ferme de la Grande Rivière : Légumes
- 9- Ferme des Grandes Morcines : tomme, beurre
- 10- Le pis qui chante : Refrain (Tomme) et crème fraîche
- 11- Les Jersiaises : Viandes, tomme, beurre
- 12- Le Moulin de la Dême : Millet
- 13- Sylvie Chevalier : vin
- 14- L'Aunay-Lubin : pois chiches
- 15- Pâtes Jean Jean : pois cassés du Perche

Et pour le reste...
Le Fenouil (Sargé Les Le Mans)
Les Vins Vivants (Le Mans) : vins bio et naturels

TARIFS

REPAS

Commandes à partir de 15 personnes à effectuer
1 semaine avant maximum si plat végétarien
(le délai augmente selon la viande)



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 €

Plats avec viande **supplément de 4 €**

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

PLATS VIT'A MINOTS.....7€

Les tarifs du service en self et du service à table sont
communiqués lors de l'établissement du devis, ils varient
selon les conditions d'accueil et le nombre de convives.

LES EN-CAS "DE FORCE MAJEURE"

Ils sont livrés à partir de 12 personnes (commandes
à effectuer 4 jours avant maximum) ou à venir cher-
cher le mercredi matin sur le marché des Jacobins
(commandes à effectuer avant le lundi soir).

"Sobriété heureuse" ☆11 €

"Extra-ordinaire" ☀14 €

BUFFETS

A partir de 15 personnes.

Prix par personne. Ils varient selon les mets choisis
et les quantités.

Pour vous faire une idée des tarifs, voici 4 formules :

Formules "Petite Faim"

(environ 400 g par personnes)

La Faim du mois : à choisir parmi les mets

"Simplicité volontaire".....entre 8 et 10 €

Exemple : Houmous / Légumes à croquer / Cake
salé / Rapé ou salade lentilles / Fondant
chocolat cource

Plaisir frugal : à choisir parmi les mets

"Extra-ordinaire".....entre 10 et 14 €

Exemple : Bouchées tartes légumes / Mini muffin
salés / Rillettes de légumes / Salade composée
protéinée / Tartelettes citron

Formules "Apéro Dinatoire"

(Env. 700 g de préparations par personne)

LocaVorace : à choisir parmi les mets "Simplicité
volontaire".....entre 15 et 18 €

Exemple : Houmous / Légumes à croquer/ Cake
salé / Crème de betterave / Rapé ou salade lentille /
plateau de fromage / Gateau à la patate douce

L'Ethique C'est Chic : à choisir parmi les mets
"Extra-ordinaire".....entre 18 et 22 €

Exemple : Rillettes de légumes / Minis rouleaux
de printemps / Feuilletés spirales garnis / Makis /
Terrine de légumes / Salade composée protéinée
/ Plateau de fromage / Choux crème et mini tartes
tatin

*La livraison est offerte à partir de 20 personnes
sur l'agglomération mancelle ou
à partir 500 € de prestation.*

*5% de réduction si la commande est retirée sur
le lieu de transformation.*

BOISSONS

Jus de pomme (bouteille).....5 €

Infusion froide (le litre).....5 €

Cidre (bouteille de 75 cl).....7€

Vin bio naturel (bouteille de 75 cl).....entre 15 et 18 €

prix variables selon l'approvisionnement (demander
la carte du moment ou la consulter sur le site)

En carafe.....1€ par litre (prix du nettoyage)

Les légendes de Suzy Cook :

☆ Sobriété heureuse, ☀ Extra-ordinaire
(V) Végétalien - (SG) Sans gluten

