

# 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 : 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](mailto:contact@suzycook.fr)

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

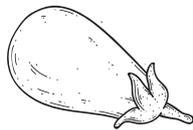
[www.suzycook.fr](http://www.suzycook.fr) •  : [SuzyCook](https://www.facebook.com/SuzyCook) •  : [suzycook72](https://www.instagram.com/suzycook72)  
Instagram

**Pour me rencontrer, goûter mes plats...**

Retrouvez-moi les vendredis sur le marché des Jacobins !



# 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
  - La Rillettes qui Mans (rillette de légumes)
- 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 légumes (fenouil, céleri, radis rose ou noir selon la saison), cornichons, citron confit, sésame

## LES PLATS DE RÉSISTANCE

(Avec leur supplément viande entre parenthèses)

- 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 DESSERTS



Carrot Cake, Moelleux 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.

## 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 FROMAGES

Refrain (Le Pis qui Chante)  
Chèvre (Le P'tit Chèvre Sarthois)  
Gouda (La Ferme de Beaussay)  
Tomme La Jersiaise (Les Jersiaises)  
Camenbert et Petit Lucéen (Ferme de la Grande Morcine)  
Autres choix selon approvisionnement

## LES EN-CAS

"DE FORCE MAJEURE"

Repas à manger sur le pouce ou au bureau!  
Froids ou à réchauffer ! Pour vous seul ou entre collègues!

**A retirer au marché des Jacobins tous les vendredis avant 13h.**

**Les autres jours de la semaine, à partir de 12 personnes, à commander 4 jours avant.**

- Entrée de saison: petite crudité ou soupe
- Tarte ou samoussa aux légumes de saison
- Salade composée protéinée (V) / supplément fromage possible
- Plat végétarien de la semaine
- Plat avec viande de la semaine
- Desserts de la semaine
- Boissons de la Loire: cola, limonade et thé à la pêche (en bouteille de 33cl)



## 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 RILLETES ET TARTINADES

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 cuisinés et de beurre)
  - Haricots azukis et poivrons à la mexicaine (V)
- "Faux foie gras" : Paté végétal à base de champignon, pois chiches (V)



## CRUDITÉS ET SALADES COMPOSÉES

(Saladier à partager ou en bocaux de 120g)

- Navets carottes et pois chiches façon tajine (V et SG)
  - Légumes racine façon "rémoulade" et graines
- Salade fraîcheur de légumes marinés sauce légère aromatisée au citron et plantes aromatiques (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"



- 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

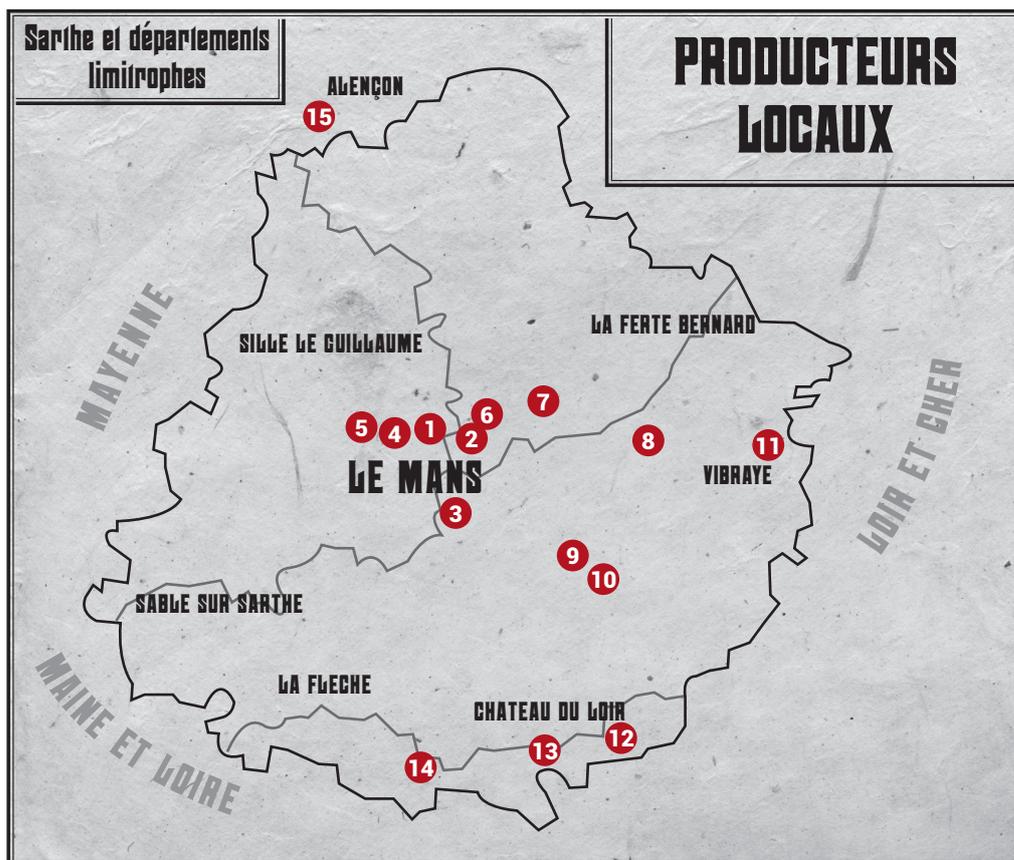
Voir Carte des Repas

- 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 et boissons de la Loère (Limonade, cola, thé à la pêche) • 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 Ptit 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.....11 €

Entrée + plat + dessert.....14 €

Plats avec viande supplément de 4 €

### Formules "Extra-ordinaires"

Entrée + plat ou Plat + dessert.....14 €

Entrée + plat + dessert.....17 €

Plats avec viande supplément de 4 €

Fromage.....4 € par personne (environ 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 chercher le  
vendredi matin sur le marché des Jacobins

**Formules** ..... entre 7 et 15 €

Consulter la carte détaillée disponible sur le site  
[www.suzycook.fr](http://www.suzycook.fr)

Les salades et les plats sont conditionnés dans des bocaux  
d'environ 350g. Une consigne de 2€ sera  
appliquée.

## 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"

(entre 250 et 400 g par personne)

**La Faim du mois** : à choisir parmi les mets

"Simplicité volontaire".....entre 6 et 10 €

Exemple : Houmous / Cake salé/  
Rapé ou salade lentilles / Fondant  
chocolat courge

**Plaisir frugal** : à choisir parmi les mets

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

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

### Formules "Apéro Dinatoire"

(entre 400 et 600€ de préparations par personne)

**LocaVorace** : à choisir parmi les mets "Simplicité volon-  
taire".....entre 15 et 18 €

Exemple : Houmous / Légumes à croquer / Crème de  
betterave / Rapé ou salade lentille / plateau de fromage /  
Gâteau 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 / 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 €

Limonde, cola, thé à la pêche de la Loire (en bouteille de  
33cl).....3.5€

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

