



Graine de roquette

• Cuisine gourmande & équilibrée •



Carte traiteur



Service de traiteur végétal sur mesure

Graine de roquette vous propose une cuisine 100% fait maison, saine, bio, locale, de saison, vegan/végétarienne et respectueuse de l'environnement.

La majorité de nos plats sont sans gluten, sans produits laitiers, sans oeuf pour être accessibles aux personnes allergiques ou intolérantes à ces produits.

Veillez simplement nous préciser votre régime et nous adaptons notre cuisine!



100% biologique & maison



Cuisine vegan sans gluten



Zéro déchet

Pièces salées pour buffet froid

Bruschetta

Pain** - houmous - radis - graines de pavot	1,50 €
Pain** - houmous betterave - granola au curry	1,50 €
Pain** - crème de soja - carotte marinée au cumin - graines germées	1,50 €

Verrine

Crème de carotte - lentilles corail - graine germées	2,00 €
Bâtonnet de légumes - houmous	1,50 €

Vaisselle : 0,30€/pièce

Gaspacho/Velouté

Velouté de petits pois - lait de coco - menthe***	2,00 €
Concombre - tomate - oignons - basilic***	2,00 €
Carotte au cumin - graines germées	2,00 €
Velouté de betterave	2,00 €

Vaisselle : 0,30€/pièce

Mini-cake*

Patate douce, Epinard, Betterave ou Courgette	1,80 €
---	--------

**Contient du gluten **Possibilité sans gluten*

**** Disponible uniquement en Eté*

Toast

Rondelle de radis noir - chutney d'oignon	1,10 €
Mini-sablé* - houmous	1,10 €
Crackers - crème de betterave	1,10 €
Pain** - houmous - radis - graines de pavot	1,10 €
Pain** - houmous betterave - granola au curry	1,10 €
Pain** - crème de soja - carotte marinée au cumin - graines germées	1,10 €

Mini-burger végétal*

1,80 €

Tartelette au poireau*

1,80 €

Cake salé entier*

15,00 €

8-10 parts

Pain de sarrasin

8,00 €

8-10 parts

Salade d'accompagnement (crudités, riz ou lentilles)

25,00 €

10-12 parts



**Contient du gluten*

Pièces salées pour buffet chaud

Boulettes à piquer

Falafel 1,10 €

Boulette de haricots rouges 1,10 €

Accompagnement : crème de soja

Verrines

Velouté de céleri - lait de coco 2,00 €

Velouté de carotte au cumin 2,00 €

Samossa aux légumes* 1,70 €

Pommes duchesse

Patate douce 0,80 €

Carotte 0,80 €

Panais 0,80 €

Courge 0,80 €

**Contient du gluten*

Buddha bowl & menu*

Buddha bowl	14,00 €
Menu Buddha bowl + Dessert	16,00 €
Menu Buddha bowl + Dessert + Boisson	17,00 €

Options

Couvert réutilisable	0,50 €
Couvert en plastique végétal	0,80 €
Serviette en papier recyclé	0,10 €
Bol en carton	0,50 €

**Comprend des contenants réutilisables en verre (bol, pot et/ou bouteille) ; serviette ou couvert à demander*



Brunch

Brunch

25 €/pers

Sucré

Croissant*, pain au chocolat* ou babka à la cannelle*

Muesli sucré, beurre, confiture, miel, sirop d'agave

Fruits frais : banane, kiwi, orange... selon la saison

Fruits secs : amandes, noix, figues, cranberries, raisins, dattes...

Compote de fruits

Salé

Pain demi-complet* ou Pain de sarrasin

Cake salé*, pan-cake** à la spiruline

Houmous

Yaourt de soja

Fromage de chèvre frais

Boisson

Café, thé

Jus maison 250mL

Latte végétal (matcha, chai, pink, golden)

**Contient du gluten **Possibilité sans gluten*

Pièces sucrées

Muffin

Carrot - cake	1,50 €
Banana bread	1,50 €
Muffin au chocolat	1,50 €
Muffin pomme - amande - cannelle	1,50 €

Verrines

Salade de fruits de saison	2,00 €
Creamy banane - granola cannelle	2,00 €
Compote pomme - cannelle - granola cacao	2,00 €
Entremet cardamome, vanille ou chocolat	2,00 €
Smoothie de fruits	3,00 €

Biscuits

Sablé mi-chocolat*	1,50 €
Cookies avoine-chocolat*	1,50 €
Rose des sables au sarrasin	1,50 €
Cookie au matcha*	1,50 €

Possibilité en mini-format : 0,80€/pièce

**Contient du gluten*

Gâteau vegan

8-10 parts

Fondant au chocolat*	20,00 €
Banana bread	20,00 €
Gâteau au chocolat	20,00 €
Pomme-amande-cannelle	20,00 €
Carrot - cake	20,00 €
Marbré au chocolat	20,00 €



*Contient du gluten

Boissons

250mL/ 1L

Citronnade	2,00 €/5,00€
Bissap***	2,00 €/5,00€
Thé froid	2,00 €/5,00€
Eau infusée***	2,00 €/5,00€
Jus concentré gingembre-citron	6,00 €/10,00€

Jus de légumes 5,00 €/8,00€

Green juice ***

Concombre - pomme - céleri - gingembre

Orange mecanique

Carotte - pomme - gingembre - curcuma

Pinky veggie

Betterave - pomme - carotte - curcuma

Bloody M. ***

Tomate - céleri - gingembre



*** Disponible uniquement en Eté ; Bissap : Infusion froide hibiscus & menthe ; Eau infusée : Concombre, menthe & citron ou Fruits rouges

Location de vaisselle

Assiette de présentation grande	1,00 €
Assiette de présentation petite	0,50 €
Verrine + Cuillère à verrine	0,40 €
Verre à eau	0,30 €
Fontaine 8L en verre	5,00 €
Mug thé/café	0,50 €

Services

Livraison	0,70€/km
Serveuse-serveur	30€/h
Animation alimentation saine	Sur devis
Atelier cuisine saine & végétale	25€/pers

Pour commander :

Graine de roquette - Le Mans

contact@grainederoquette.com

06 19 40 89 37

[@grainederoquette](#)