

été 2016



Fonteyne
THE KITCHEN

**Knokke
ouvert
!**

www.fonteynethekitchen.be

Apéritif	€	unité
Verrines (+ 0,50 € de caution par verre)	2,74	pièce
Mousse de canard, cranberries, sésame grillé		
Scampis, crème masala, tomates, coriandre		
Dés de saumon fumé à la crème wasabi, citron et wakamé		
Ratatouille d'été et crumble de feta		
Apéritifs froids		
Bol de bruschette (+40 pièces)	2.85	bte
Blinis	4.60	30pc
Dips et garnitures pour bruschette: houmous, crème au wasabi, chèvre aux oignons rouges, crème masala	2.65	bte
Bol de crudités bio, sauce crème cardamome et citron vert	6.90	bte
Assortiment de 12 spring rolls (scampis, poulet et végétarien) (GF)	13.60	bte
Assortiment de profiteroles salées (crème au wasabi, chèvre aux oignons rouges, crème masala)	7.63	12pces
Les apéritifs chauds		
Assortiment de zakouskis ronds ou carrés	7.63	12pces
Mini-boulettes, lemongrass et raisins, sauce curry-coriandre	22.06	kg
Mini-kefte libanais, coulis de tomates au cumin	22.06	kg
Mini-satés de poulet laqués au soja (GF)	9.80	bte
Les entrées		
Les entrées chaudes		
Les feuilletés		
Feuilleté au fromage de chèvre	4.19	pce
- roquette, pesto vert et tomates séchées		
- magret de canard fumé et graines grillées		
Les tartes salées		
Quiches selon le marché	4.39	port
Tarte courgettes, oignons, tomates	4.90	port
Tarte chèvre, tomates	4.90	port
Les verrines en entrée chaude		
(20 min / 160° au four préchauffé) (2€ caution par verre)		
Ris de veau, sauce légèrement crémée aux champignons (GF)	14.67	pers
Queue de homard huile au thym et romarin, duxelles de légumes de saison (GF)	14.67	pers
Coquilles Saint-Jacques parfumées au gingembre et à la citronnelle, duxelles de légumes de saison (GF)	11.67	pers
Les potages		
Du jour aux légumes selon le marché (GF)	7.00	litre
Minestrone	7.00	litre
Minestrone verte (GF)	7.00	litre
Carottes au lait de coco (GF)	7.00	litre
Velouté de tomates au basilic (crème allégée 5%) (GF)	7.00	litre
Velouté de tomates au basilic et mini-boulettes de haché de volaille (crème allégée 5%)	8.00	litre
Choux-fleurs au curry (GF)	7.00	litre
Potage de poisson (GF)	14.00	litre
(croûtons + rouille)	4.00	2pers
Tom Ka Kai aux légumes(GF)	8.00	litre
Tom Ka Kai aux légumes et poulet (GF)	8.00	litre
Tom Ka Kai aux légumes et scampis(GF)	9.00	litre
Thaï aux nouilles, bouillon clair, légumes et poulet	8.00	litre
Zuppa Toscana alla contadina	8.00	litre

(GF) = Gluten Free

Les entrées	€	unité
Les entrées froides		
Les terrines		
Caillebotte de chèvre frais au pistou et poivrons confits (GF)	5.46	100gr
Millefeuille de truite et saumon fumé (GF)	5.96	100gr
Terrine de canard aux cerises (GF)	2.87	100gr
Terrine de poularde à la provençale (GF)	2.87	100gr
Terrine de volaille à l'échalote (GF)	2.87	100gr
Le foie gras mi-cuit (100% morceaux)		
Foie gras d'oie (GF)	10.67	pers
(oignons confits et gelée de sauternes aux groseilles)		
Foie gras de canard(GF)	9.67	pers
(oignons confits et gelée de sauternes aux groseilles)		
Rouleau de foie gras d'oie au poivre concassé (125g/2 pers) (GF)	19.35	2pers
Rouleau de foie gras d'oie aux fruits de saison (125g/2 pers) (GF)	19.35	2pers
Les potages froids		
Crème de poivrons aux épices douces	4,00	½litre
	8,00	litre
Velouté de petits pois à la menthe (GF)	4,00	½litre
	8,00	litre
Gaspacho andalou	4,00	½litre
	8,00	litre
Potage de tomates au lait de coco et lemongrass (GF)	4,00	½litre
	8,00	litre
Les poissons		
Saumon en belle vue, sauce Vincent, vinaigrette à la ciboulette et thai green dressing, salade mesclun (GF)	48.00	6 pers
	72.80	10 pers
Saumon en carpaccio au gingembre et citron vert (GF)	4.80	100gr
Thon Albacore aux graines de sésame, sauce au soja à la citronnelle (GF)	6.20	100gr
Tomate aux crevettes grises et herbes vertes (GF)	3.72	100gr
Assortiment de sushi (wasabi, gingembre et sauce soja)	10.30	7-8pces
	16.50	13-15ps
Assortiment de sashimi (saumon, daurade, thon Albacore et bar)	16.50	bte
Les viandes froides		
Tacchino tonnato (filet de dindonneau, sauce au thon, câpres, roquette et anchois)(GF)	5.45	pers
Vitello tonnato (veau, sauce au thon, câpres, roquette et anchois) (GF)	6.45	pers
Mi-cuit mi-cru de bœuf, roquette, parmesan et sauce à la ciboulette (GF)	6.45	pers

Les salades	€	unité
Les salades végétariennes		
Thaï (légumes croquants, coriandre et menthe)(GF)	1.81	100gr
Tikka (yaourt, concombre, coriandre et vinaigrette au wasabi)(GF)	1.81	100gr
Tomato Party	1.81	100gr
Salade de sucrine aux petits pois, graines de sésame blanches et noires(GF)	1.81	100gr
Salade d'artichauts, haricots verts, mange-tout, petits pois, edamame, avocat, roquette et persil plat (GF)	2.31	100gr
Taboulé libanais (persil plat, menthe, tomates, oignons, citron)(GF)	1.81	100gr
Coleslaw (chou blanc, carottes râpées, oignons et sauce au yaourt)(GF)	1.81	100gr
Lentilles vertes du Puy/ boulgour et quinoa/ taboulé et fregola, tomates séchées, carottes, courgettes, oignons rouges	1.81	100gr
Pâtes grecques, olives noires, tomates séchées, fêta, citron et amandes	1.81	100gr
Burrata, lentilles vertes, artichauts, edamame, roquette et copeaux de parmesan(GF)	3.22	100gr
Salade grecque (concombre, fêta, oignons rouges et olives noires)(GF)	1.81	100gr
Nouilles de riz sautées aux légumes croquants coriandre et gingembre	1.81	100gr
Salades protéinées		
Salade thaï (légumes croquants, coriandre et menthe)		
- au poulet (GF)	1.81	100gr
- aux scampis (GF)	3.22	100gr
Tikka (yaourt, concombre, coriandre et vinaigrette wasabi)		
- au poulet(GF)	1.81	100gr
- aux scampis(GF)	3.22	100gr
Salade de poulet grillé au céleri vert et oignons, mayonnaise allégée	1.81	100gr
Salade aux crevettes grises, oignons rouges, mayonnaise allégée aux herbes vertes(GF)	3.72	100gr
Salade liégeoise (haricots verts, oignons, pommes de terre et lardons)(GF)	1.81	100gr
Salade niçoise (thon, haricots verts, poivrons jaunes, oignons rouges, olives noires et vinaigrette) (GF)	1.81	100gr
Salade de poissons au persil plat et citron	3.72	100gr
Les pâtes et plats végétariens		
Les pâtes protéinées		
Cannelloni au haché de volaille et coulis de tomates	17.11	kg
Lasagne bolognaise (100 % haché de volaille)	16.33	kg
Trofie à l'arrabiata aux olives et anchois	17.11	kg
Spaghetti à la bolognaise (100 % haché de volaille)	8.98	portion
Les pâtes végétariennes		
Cannelloni ricotta épinards	22.10	kg
Ravioli de fromage de chèvre et coulis de tomates	22.10	kg
Raviolis aux pelures de truffes et sauce légèrement crémée	22.10	kg
Lasagne végétarienne (aux légumes provençaux)	16.33	kg
Linguine aux tomates, roquette et tomates séchées	16.33	kg
Linguine aux courgettes et citron	16.33	kg
Linguine alla tartufata	22.10	kg
Nouilles sautées aux légumes croquants	16.33	kg
Spaghettis végétariens (céleri, carottes, oignons, courgettes)	8.98	portion
Les plats végétariens		
Aubergines à la parmigiana	22.10	kg
Courgette farcie aux petits légumes et fregola	16.33	kg
Tofu caramélisé au soja et au sésame	22.10	kg

Le poisson	€	unité
- grillé au four (GF) ou en croûte d'herbes		
- sauce au choix voir liste ci-dessous		
- peut être servi également en portion entrée		
Aiglefin(GF)	3.72	100gr
Bar(GF)	3.72	100gr
Colin (GF)	3.72	100gr
Cabillaud(GF)	4.88	100gr
Coquilles St-Jacques(GF)	6.20	100gr
Daurade(GF)	4.40	100gr
Gambas géantes grillées (GF)	6.20	100gr
Homard + garniture(GF)	23.00	1/2pce
Lotte(GF)	6.20	100gr
Rouget(GF)	3.72	100gr
Saumon mi-cuit(GF)	3.20	100gr
Scampis(GF)	4.40	100gr
Thon Albacore(GF)	6.20	100gr
Daurade farcie (concassé de tomates, huile d'olive, basilic frais et oignons rouges)(GF)	2.87	100gr

Sauce au choix

Sauces froides 1,80€/ 100gr

		Poisson	Volaille	Viande
Busaba à la citronnelle	(GF)	x	x	
Ciboulette	(GF)	x	x	x
Thaï, aigre-douce piquante	(GF)	x	x	
Crème cardamome et citron vert		x	x	
Yaourt, concombre et menthe	(GF)	x	x	
Yaourt et wasabi	(GF)	x	x	
Aux poivrons doux		x	x	x

Sauces froides 1,97€/ 100gr

Herbes vertes	(GF)	x	x	
Thaï green dressing		x	x	

Sauces chaudes 1,80€/ 100gr

Coulis de tomate et basilic frais	(GF)	x	x	x
Curry-coriandre	(GF)		x	
Aux poivrons doux		x	x	x

Sauces brunes :

Laquée caramélisée au soja		x	x	x
Miel et vinaigre balsamique			x	x
Aux oignons			x	x
Moutarde Tierentijn et thym		x	x	x

Sauces légèrement crémees

Curry doux	(GF)	x	x	
Estragon	(GF)	x	x	x
Moutarde douce	(GF)	x	x	x
Champignons		x	x	x
Poivre vert			x	x
Tikka massala	(GF)	x	x	x
Echalotes et citron	(GF)	x	x	
Curry orange	(GF)	x	x	x

Sauces chaudes 1.97 100gr

Tartufata			x	x
-----------	--	--	---	---

La Rôtisserie (sauce au choix, voir liste ci-dessus)		
Caille		
- en crapaudine, huile italienne	5.33	pce
- farcie (désossée + haché de volaille truffé ou aux herbes vertes et tomates séchées)	8.10	pce
- farci aux tomates, oignons, ail, olives noires, menthe	9.60	pce
Canard		
- laqué au miel et aux épices douces	25.63	kg
- magret de canard « slow cooked » aux épices douces (GF)	25.67	kg
Dinde		
- filet aux épices douces « slow cooked »(GF)	19.11	kg
- filet farci à la mascarpone, tomates séchées et basilic(GF)	22.11	kg
Pintadeau		
- en entier, désossé, farci aux tomates, oignons, ail, olives noires, menthe	28.70	kg
Poulet		
- Bâtonnets de poulet (cajun (GF)/ au sésame/ au gingembre)	15.63	kg
- de ferme au romarin (GF)	9.80	kg
- de ferme piri-piri(GF)	9.80	kg
- coquelet nature(GF)	6.00	pce
- au miel(GF)	6.80	pce
- à l'estragon (GF)	6.80	pce
- piri-piri(GF)	6.80	pce
- laqué au soja	6.80	pce
- cuisse de poulet tandoori (sauce froide au yaourt et menthe)(GF)	14.63	kg
- filet aux épices douces « slow cooked » (GF)	19.11	kg
- filet katsu pané	22.11	kg
La viande (sauce au choix, voir la liste de sauces)		
Rack d'agneau en croûte d'herbes	48.00	kg
Jambonneau à la moutarde de Meaux et miel et aux épices douces(GF)	15.37	kg
Spare-ribs grillés nature (GF) ou caramélisés	14.63	kg
Gigue de cochon de lait (désossée)	22.11	kg
Gigot d'agneau désossé aux herbes(GF)	28.70	kg
Les incontournables plats mijotés (Prix sans garnitures)		
Agneau		
- tajine aux légumes de saison et abricots	24.11	kg
- epaule d'agneau marinée aux herbes	24.11	kg
- navarin	24.11	kg
Dinde		
- escalope panée et coulis de tomates	19.11	kg
- escalope panée, mozzarella et parmesan, coulis de tomates au basilic	19.11	kg
Haché de volaille (100%)		
- pain de viande nature, truffé ou aux herbes vertes et tomates séchées	17.11	kg
- aubergines farcies à la libanaise	19.11	kg
- boulettes à l'origan, sauce tomate	16.33	kg
- burgers d'aubergines, coulis de tomates	16.33	kg
- courgettes farcies, coulis de tomates	16.33	kg
- hachis parmentier	16.33	kg
- lemongrass sticks (raisins, coriandre et citronnelle)	19.11	kg
- moussaka	17.11	kg
Poulet		
- chicken fingers tikka massala ou sauce au curry orange (GF)	22.11	kg
- dés au lait de coco, curry rouge ou curry vert(GF)	22.11	kg
- saltimbocca de poulet	28.70	kg
- vol-au-vent	17.11	kg
- waterzooï(GF)	22.11	kg
- ossobuco classico	24.11	kg
- saltimbocca de veau	48.00	kg

Le BBQ (cru à cuire vous même)		€	unité
-Brochettes de poulet marinées (curry-coriandre et feuilles de citron, ail et moutarde, cajun)(GF)		16.95	kg
-Filet mignon de bœuf Irlandais aux épices (GF)		38.76	kg
-Brochettes de filet de boeuf		38.76	kg
-Côtes d'agneau aux épices		44.60	kg
-Assortiment de saucisses de volaille (nature, herbes, et merguez)		17.11	kg
-Brochette de poissons (GF)		8.00	pce
-Brochette de 6 scampis (GF)		6.00	pce
-Gambas géantes aux épices douces et sauce piquante (GF)		62.00	kg
COLIS BBQ			
Mini brochette de poulet marinée - côte d'agneau - brochette de scampi - mini saucisses de volaille		13.60	pers
BUFFET BBQ		29.68	pers
Mozzarella di buffala aux légumes grillés, parmesan, roquette et pignons de pin			
Tomato Party			
Salade mesclun, tomates séchées, pignons de pin et vinaigrette balsamique			
Salade coleslaw (carottes, chou blanc, jeunes oignons et mayonnaise allégée)			
Salade de pommes de terre, jeunes oignons, herbes vertes et vinaigrette à la moutarde			
Taboulé Libanais			
Mini brochette de poulet aux feuilles de citron			
Haut de cuisse de poulet précuite marinée au citron			
Côte d'agneau marinée			
Mini brochette de boeuf			
Mini brochette de scampi			
Pain et beurre			
Sauce piquante, sauce à l'ail et moutarde, sauce laquée au gingembre			
Les garnitures			
Fruits			
Compote de pommes nature (400gr) (GF)		1.95	pce
Compote de pommes aux framboises (400gr) (GF)		5.85	pce
Compote de fraises et de rhubarbe (400gr) (GF)		5.85	pce
Légumes			
Jardinière de légumes du marché(GF)		1.71	100gr
Haricots princesses aux oignons sautés et tomates séchées (GF)		2.21	100gr
Ratatouille libanaise		1.71	100gr
Tourelle aux légumes provençaux(GF)		6.90	pce
Oignons vidalia aux haricots verts		2.21	kg
Champignons de Paris sautés, échalotes et persil plat (GF)		1.71	100gr
Meli-Melo d'haricots verts (sugarsnaps, edamamé et petits pois)		2.21	100gr
Fenouil, céleri vert, pommes de terre et oignons au gros sel(GF)		1.71	100gr
Iceberg à l'italienne		1.71	100gr
Carottes et céleri à l'échalote, laurier et coriandre (GF)		1.71	100gr
Légumes provençaux à l'huile d'olive(GF)		1.71	100gr
Chou-fleur sauté(GF)		1.71	100gr
Féculents			
Belles de Fontenay au gros sel et au romarin(GF)		0.98	100gr
Gratin dauphinois(GF)		4.27	2pers
Pommes de terre au quinoa		1.71	100gr
Quartiers de pommes de terre au parmesan		1.71	100gr
Purée de pommes de terre			
- Nature(GF)		2.95	2pers
- A l'huile d'olive et au basilic(GF)		4.27	2pers
- Carottes ras el hanout (GF)		4.27	2pers
- Tomates, oignons et thym sauvage (GF)		4.27	2pers
- Courgettes et citron (GF)		4.27	2pers
Risotto aux feuilles de citronnier(GF)		4.27	2pers
Polenta au parmesan et basilic (GF)		4.27	2pers

Les desserts	€	unité
Crème brûlée(GF)	2.80	pers
Merveilleux		
- myrtilles (GF)	3.27	pers
- spéculoos (GF)	3.27	pers
- chocolat (GF)	3.27	pers
Mousse au chocolat(GF)	2.80	pers
New York cheese light	2.80	pers
Panna cotta		
- au coulis de framboises(GF)	2.80	pers
- aux myrtilles (GF)	2.80	pers
Pavlova		
- aux fruits rouges (meringue, crème et coulis de fruits rouges)(GF)	6.00	pers
- Mont Blanc (meringue, crème, mousse au chocolat)(GF)	6.00	pers
- Combo Mango (meringue, crème, mangue et coulis de mangue) (GF)	6.00	pers
- façon "café liégeois" (meringue, crème, mousse de café et pépites de chocolat)(GF)	6.00	pers
Riz au lait		
- nature (GF)	1.80	pers
- condé aux abricots (GF)	2.80	pers
- myrtilles (GF)	2.80	pers
Tiramisu		
- classique	2.80	pers
- spéculoos	2.80	pers
- myrtilles	2.80	pers
- framboises	2.80	pers
- Mangue et citron vert	2.80	pers
Les desserts lactés		
Yaourt grec		
- mangue et granola	3.95	pers
- myrtilles	3.95	pers
Tartes sucrées	3.50	port.
Salade de fruits de saison ou de fruits rouges et coulis(GF)	17.50/19.65	kg
Froyo (frozen yoghurt) à 86kcal/100gr (GF)	4.50	½ litre
Glaces et sorbets artisanaux	7.80	½ litre
Mignardises (macarons, friandises au chocolat et bonbons)	6.00/9.00	sachet
Desserts en vase (min 4pers.)	6.00	pers
Desserts en verre (+2.00 de caution)	4.00	pers

L'équipe Fonteyne The Kitchen est à votre disposition pour organiser: évènements familiaux, business catering, buffets, cocktails, walking dinners, etc.

Voir notre brochure «Prêt à recevoir» - « Fonteyne au bureau »

Veuillez nous contacter:

- via www.fonteynethekitchen.be
- par mail: events@fthek.be
- par téléphone au 02 333 50 14
- par fax au 02 376 34 16

Découvrez nos cartes de FIDELITE, GIFT CARD et FONTEYNE THE KITCHEN COMPANY CARD.

Ces cartes personnalisées vous donneront droit à de nombreux avantages. Renseignez-vous dans nos magasins pour obtenir plus d'informations.

Et,,,

• Un plat du jour équilibré	8,98	pp
• «Family meal» - 4pers (potage + plat)	36,00	4 pers
• «Fit for you» : plats allégés +- 400kcal	8,98	pp

Notre programme « Fit for you », élaboré pour 4 semaines, propose plats et accompagnements dans des emballages sous atmosphère protectrice. Ils peuvent être conservés 10 jours sans altération nutritionnelle ou bactérienne.

Ces plats peuvent être achetés individuellement, par semaine ou commandés pour le mois.

Fit for you individuel

1 entrée (potage ou salade)	3,50 €
1 plat	8,98 €

Fit for you hebdomadaire:

1 semaine - 1 repas par jour (7 entrées + 7 plats)	80,00 €
1 semaine - 2 repas par jour (14 entrées + 14 plats)	160,00 €

Fit for you mensuel:

1 mois - 1 repas par jour (28 entrées + 28 plats)	300,00 €
1 mois - 2 repas par jour (56 entrées + 56 plats)	600,00 €

Cette formule de repas convient à toutes les personnes désirant se nourrir sainement et de façon équilibrée.

Fonteyne The Kitchen Woluwe est ouvert

7 / 7 - de 10h à 19h

Avenue Baron d'Huart 27 - 1150 Bruxelles

Tél : 02 763 48 93 – Fax : 02 772 77 91

woluwe@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Uccle est ouvert

Mercredi au samedi: de 10h à 19h

et dimanche de 10h à 14h

1395 chaussée de Waterloo - 1180 Bruxelles

Tél : 02 375 48 75 – Fax : 02 375 76 91

uccle@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Tongres est ouvert

7 / 7 - de 10h à 19h

Rue Gérard 107 – 1040 Etterbeek

Tél: 02 734 08 02 – Fax: 02 734 09 02

tongres@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen La Hulpe est ouvert

7 / 7

Lundi au vendredi: de 10h30 à 19h30

Samedi et dimanche de 10h à 19h

Av. Albert 1er 30 - 1332 Genval

Tél : 02 652 21 93 – Fax : 02 653 08 39

lh@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Wemmel est ouvert

7 / 7 - de 10h à 19h

Markt 63 - 1780 Wemmel

Tél : 02 318 53 40

wemmel@fonteynethekitchen.be

Fonteyne The Kitchen Knokke "pop up store"

est ouvert

is open

Haute saison 7 / 7 de 10h30 tot 20h

Basse saison lun-jeu de 10h30 à 19h - ven-dim de 10h30 à 20h

Kustlaan, 229 - 8300 knokke-Heist

Tél : 050 33 28 07

zoute@fonteynethekitchen.be

www.fonteynethekitchen.be