

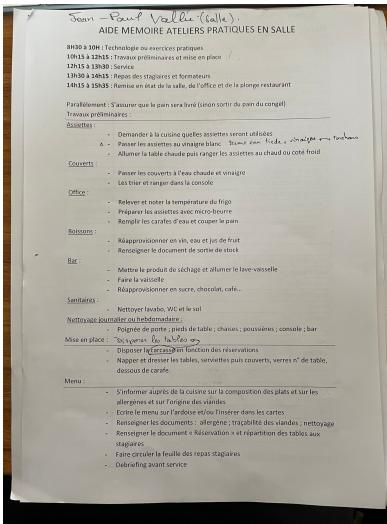
La codification des allergènes au CLPS (à avoir avec ses bons de commandes)

CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN (KAMUT, ÉPEAUTRE, SEIGLE, AVOINE, BLÉ, ORGE) ET PRODUITS À BASE DE CES CÉRÉALES	A
LAIT ET PRODUITS À BASE DE LAIT (Y COMPRIS DE LACTOSE)	G
ŒUFS ET PRODUITS À BASE D'ŒUFS	C
ARACHIDES ET PRODUITS À BASE D'ARACHIDES	E
FRUITS À COQUES (AMANDES, NOISETTES, NOIX, NOIX DE CAJOU, PÉCAN, MACADAMIA, DU BRÉSIL, DU QUEENSLAND, PISTACHES) ET PRODUITS À BASE DE CES FRUITS	H
CÉLERI ET PRODUITS À BASE DE CÉLERI	I
SOJA ET PRODUITS À BASE DE SOJA	F
SÉSAME ET PRODUITS À BASE DE GRAINES DE SÉSAME	K
MOUTARDE ET PRODUITS À BASE DE MOUTARDE	J
LUPIN ET PRODUITS À BASE DE LUPIN	M
CRUSTACÉS ET PRODUITS À BASE DE CRUSTACÉS	B
MOLLUSQUES ET PRODUITS À BASE DE MOLLUSQUES	N
POISSONS ET PRODUITS À BASE DE POISSONS	D
ANHYDRIDE SULFUREUX ET SULFITES EN CONCENTRATION DE PLUS DE 10 MG/KG OU 10 MG/L	L

CÉRÉALES CONTENANT DU <b>GLUTEN</b> (KAMUT, ÉPEAUTRE, SEIGLE, AVOINE, BLÉ, ORGE) ET PRODUITS À BASE DE CES CÉRÉALES	<b>A</b>
<b>CRUSTACÉS</b> ET PRODUITS À BASE DE CRUSTACÉS	<b>B</b>
<b>ŒUFS</b> ET PRODUITS À BASE D'ŒUFS	<b>C</b>
<b>POISSONS</b> ET PRODUITS À BASE DE POISSONS	<b>D</b>
<b>ARACHIDES</b> ET PRODUITS À BASE D'ARACHIDES	<b>E</b>
<b>SOJA</b> ET PRODUITS À BASE DE SOJA	<b>F</b>
<b>LAIT</b> ET PRODUITS À BASE DE LAIT (Y COMPRIS DE LACTOSE)	<b>G</b>
<b>FRUITS À COQUES</b> (AMANDES, NOISETTES, NOIX, NOIX DE CAJOU, PÉCAN, MACADAMIA, DU BRÉSIL, DU QUEENSLAND, PISTACHES) ET PRODUITS À BASE DE CES FRUITS	<b>H</b>
<b>CÉLERİ</b> ET PRODUITS À BASE DE CÉLERİ	<b>I</b>
<b>MOUTARDE</b> ET PRODUITS À BASE DE MOUTARDE	<b>J</b>
<b>SÉSAME</b> ET PRODUITS À BASE DE GRAINES DE SÉSAME	<b>K</b>
<b>ANHYDRIDE SULFUREUX</b> ET <b>SULFITES</b> EN CONCENTRATION DE PLUS DE 10 MG/KG OU 10 MG/L	<b>L</b>
<b>LUPIN</b> ET PRODUITS À BASE DE LUPIN	<b>M</b>
<b>MOLLUSQUES</b> ET PRODUITS À BASE DE MOLLUSQUES	<b>N</b>

## Documents salle

Salle- Aide-Mémoire



Salle- Réservations

## STAGE n°1- Crêperie « Blé noir »

3 semaines : du 02 octobre 2023 au 11 octobre 2023

CRÊPERIE / SERVICE TRAITEUR / SIEGE

Bois de Keroual

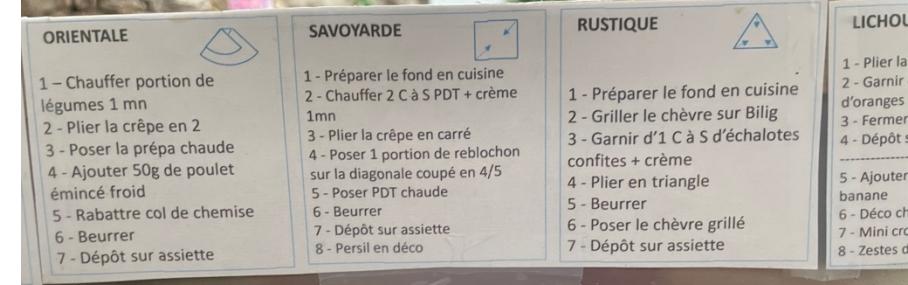
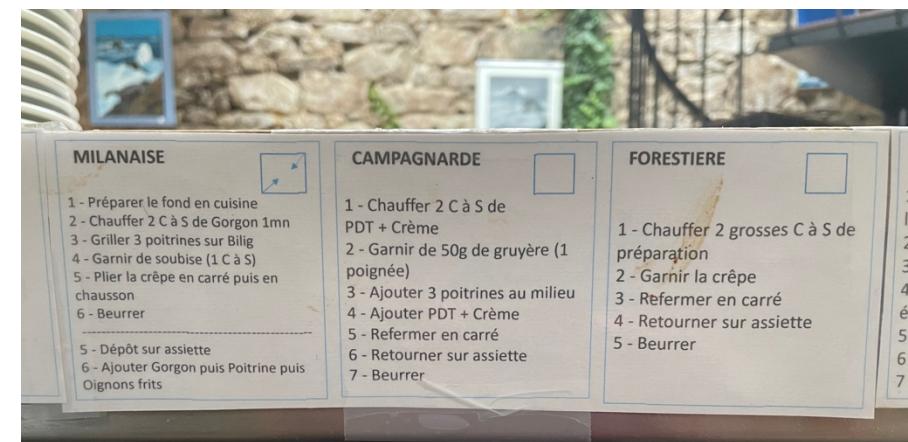
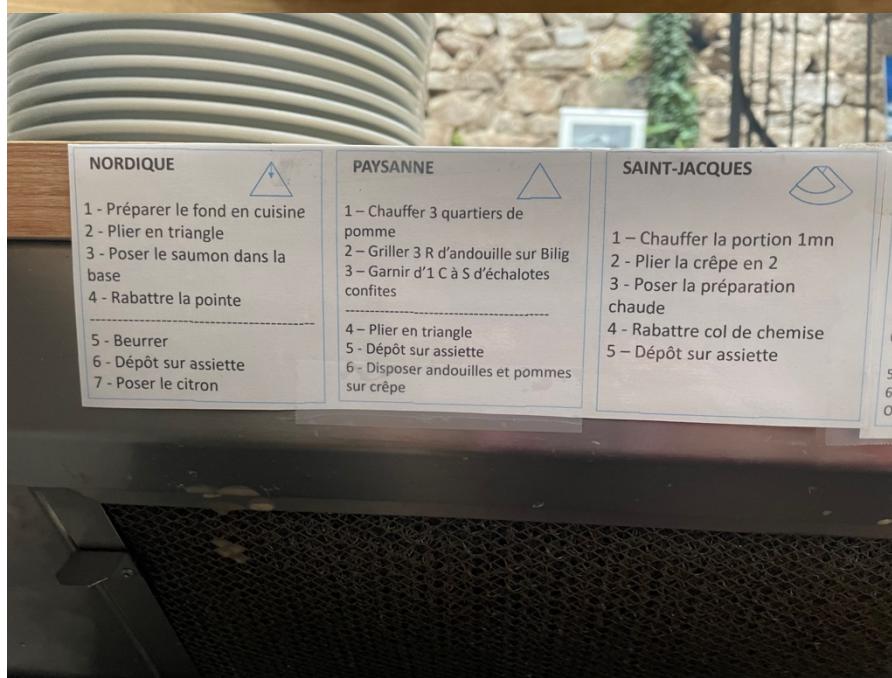
Guilers (29820), Finistère Nord, Bretagne

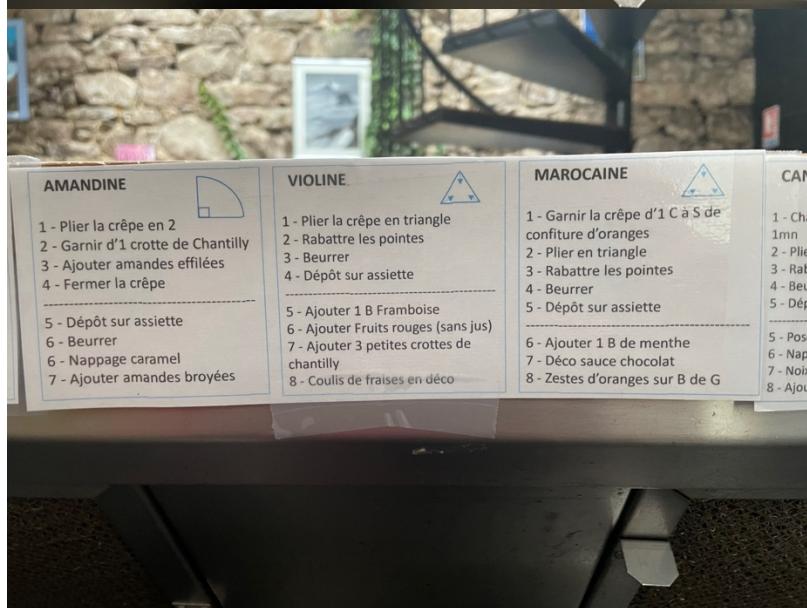
02 98 07 57 40

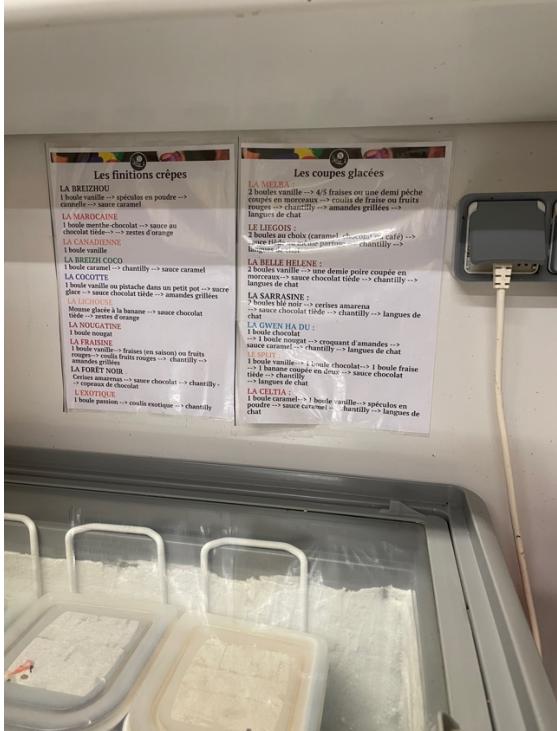
[keroual@blenoir.com](mailto:keroual@blenoir.com)

Contact :

## Photos







## SALADES GOURMANDES

<b>La Champêtre</b>	9,20 €
Chèvre chaud sur blinis de blé noir, jambon sec, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Poulette</b>	10,40 €
émincé de poulet grillé, pommes de terre tiédies, oignons, ciboulette, œuf, tuile de fromage, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Terre et Mer</b>	10,80 €
Pommes de terre tiédies, andouille, noix de pétoncles rôties, pain au blé noir toasté au beurre persillé, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Breizh-Izel</b>	10,20 €
Rouleaux de blé noir au jambon et crème ciboulette, crottin de chavignol, œuf, amandes grillées, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Glizig</b>	10,40 €
Rouleaux de blé noir au saumon fumé et crème ciboulette, concombre, crevettes, salade verte, crudités et vinaigrette	
<b>La Kig Ha Farz</b>	10,40 €
Jarret de porc émietté, oignons, far noir, pomme, salade verte, crudités et vinaigrette	

## CRÊPES DE BLÉ NOIR

<b>La beurre blé noir :</b> Demandez-la "Kraz" ou moelleuse	2,80 €			
<b>... EN SPÉCIALITÉ</b>				
<b>La Nordique :</b> Saumon fumé, crème ciboulette et salade croquante	8,20 €			
<b>La Paysanne :</b> Andouille bretonne, oignons confits au cidre et pommes poêlées	8,70 €			
<b>La Saint-Jacques :</b> Noix de Saint-Jacques cuisinées à la bretonne	9,50 €			
<b>L'Orientale :</b> Emincé de poulet grillé et légumes croquants au curry	8,80 €			
<b>La Savoyarde :</b> Pommes de terre, reblochon fermier au lait cru, crème, salade croquante et jambon sec	8,90 €			
<b>La Rustique :</b> Chèvre rôti, oignons confits au cidre, amandes, crème et salade croquante	8,60 €			
<b>La Milanaise :</b> Fondue d'oignons, crème au gorgonzola, lard grillé, salade croquante et oignons frits	8,60 €			
<b>La Forestière :</b> Champignons frais cuisinés aux lardons et à la crème + beurre persillé	7,30 €			
+ fromage	7,80 €			
+ beurre persillé & fromage	8,30 €			
<b>La Galette Saucisse :</b> Véritable saucisse Hénaff nature ou sauce moutarde ou oignons confits au cidre et salade croquante	6,90 €			
<b>... EN LIBERTÉ</b>				
<b>Je choisis mes garnitures</b>				
Jambon, œuf bio, fromage, poitrine fumée, beurre persillé, tomates cuisinées, crème, soubise (fondue d'oignons), champignons frais en sauce, chèvre rôti, andouille, chorizo, épinards cuisinés				
<b>1G</b>	<b>2G</b>	<b>3G</b>	<b>4G</b>	<b>5G</b>
4,20 €	5,20 €	6,20 €	7,20 €	8,20 €
<b>Suggestions :</b>				
Complète (œuf, jambon, fromage) - 6,20 €				
Jambon, fromage, soubise - 6,20 €				
Jambon, chèvre rôti, tomates cuisinées - 6,20 €				
<b>Accompagnez vos crêpes d'une salade verte - 2,90 €</b>				
<b>Formule Express</b>	<b>10,90 €</b>			
<b>Le midi du lundi au vendredi</b>				
1 complète (œuf, jambon, fromage) + 1 crêpe caramel au beurre salé + 1 café ou 1 thé nature				

Accompagnez vos crêpes d'une salade verte - 2,90 €

<b>Menu Pitchoun</b>	7,90 €
1 crêpe jambon fromage	
+ 1 crêpe au sucre ou 1 boule de glace	
+ 1 petit jus de pommes ou 1 petit diabolo	

## DESSERTS

<b>Le café gourmand :</b> café et ses mignardises maison	6,20 €
<b>Le thé gourmand :</b> thé et ses mignardises maison	7,20 €
<b>La verrine crakou :</b> mascarpone, caramel au beurre salé, poires ou fraises*, crakou	5,90 €
<b>Fraises au sucre*</b>	5,50 €
<b>Fraises chantilly*</b>	7,20 €
<b>Fromage blanc gourmand :</b> coulis de fruits rouges ou sucre ou caramel au beurre salé ou sirop d'érable	5,20 €



## PLATS

<b>Le Poêlon de Keroual</b>	11,00 €
Far noir «brujuné», émincé de lard, carottes, lipig et salade croquante	
<b>Le Breizh Burger</b> le mercredi et le samedi midi	14,00 €
Crêpe de blé noir garnie d'un steak haché aux épices douces, tomates, cheddar, oignons confits au cidre, pommes frites et salade croquante	
<b>Le Kig Ha Farz</b> (Potage et plat)	14,50 €
Le jeudi et le dimanche midi d'octobre à avril, les autres jours sur réservation à partir de 10 personnes.	
<b>Formule Gourmande</b>	
13,60 €	
<b>Le midi du lundi au vendredi</b>	
Une salade gourmande au choix + 1 crêpe sucrée 2 garnitures ou un fromage blanc gourmand	
<b>Formule du Jour</b>	
15,00 €	
Plat cuisiné ou crêpe du jour + 1 dessert	

## CRÊPES DE FROMENT

<b>La beurre</b>	2,60 €	<b>La beurre sucre</b>	2,70 €
<b>... EN SPÉCIALITÉ</b>			
<b>L'Amandine :</b> Caramel au beurre salé, amandes et crème	6,90 €		
<b>La Marocaine :</b> Confiture d'agrumes, sauce chocolat, glace menthe-chocolat et zestes d'orange confits	7,80 €		
<b>La Canadienne :</b> Pommes poêlées, sirop d'érable, noix et glace vanille	7,90 €		
<b>La Suzette :</b> Crêpe allégée aux zestes de citron vert et jaune Suggestion du crépière : flambée ou glacée + 2,90 €	7,50 €		
<b>La Breizh Coco :</b> Chocolat blanc, noix de coco, chantilly et glace caramel au beurre salé	8,50 €		
<b>La Cocotte :</b> Crème à la frangipane, poire, sauce chocolat, amandes grillées et glace vanille ou pistache	8,50 €		
<b>La Lichouse :</b> Mousse glacée à la banane "fait maison", confiture d'agrumes, chocolat et zestes d'oranges confits	8,50 €		
<b>La Nougatine :</b> Poire, caramel au beurre salé, glace nougat et amandes grillées	8,50 €		
<b>La Fraisine :</b> Fraises de Plougastel (en saison) ou fruits rouges, glace vanille, coulis de fruits rouges, amandes grillées et chantilly	8,60 €		
<b>La Forêt Noire :</b> Sauce chocolat, cerises amarena, chantilly et copeaux de chocolat	7,80 €		
<b>La Madic :</b> Dentelles de blé noir, caramel au miel et aux noix, verrine de lait ribot ou fromage blanc ou glace bleu noir	7,50 €		
<b>... EN LIBERTÉ</b>			
<b>Je choisis mes garnitures</b>			
Sauce chocolat, crème de marron, compote de pommes, chantilly, jus de citron, noix de coco rapée, banane, poire, miel, caramel au beurre salé, amandes grillées Supplément 1 boule de glace 2,70 €			
<b>1G</b>	<b>2G</b>	<b>3G</b>	<b>4G</b>
3,90 €	4,90 €	5,90 €	6,90 €
<b>5G</b>			
7,90 €			
<b>Suggestions :</b> Pommes, caramel, amandes - 5,90 €			

<b>La crêpe glacée</b>	
Crêpe 1 boule - 5,30 € Crêpe 2 boules - 8,00 €	
Parfums au choix: vanille, chocolat, café, citron, fraise, caramel au beurre salé, framboise, coco, nougat, menthe, pistache, blé noir	
<b>La confiture artisanale :</b> fraise de Plougastel, rhubarbe rouge, agrumes, abricot, mûre	4,50 €

**La crêpe flambée :** lambig, armagnac, rhum ou grand-marnier 6,00 €

## COUPES GLACÉES

<b>La Melba :</b> 2 boules vanille, pêche ou fraises*, coulis de fruits rouges, chantilly et amandes	8,50 €
<b>Le Liégeois :</b> 2 boules café (sauce café) ou 2 boules chocolat (sauce chocolat) ou 2 boules caramel (sauce caramel) et chantilly	8,10 €
<b>La Dame Blanche :</b> 2 boules vanille, poire, sauce chocolat et chantilly	8,50 €
<b>La Sarrasine :</b> 2 boules blé noir, sauce chocolat, cerises amarena et chantilly	8,50 €
<b>La Gwen Ha Du :</b> 1 boule chocolat, 1 boule nougat, sauce caramel au beurre salé, croquants d'amandes et chantilly	8,40 €
<b>La Celtia :</b> 1 boule caramel, 1 boule vanille, sauce caramel au beurre salé, speculoos et chantilly	8,40 €
<b>Je choisis mes parfums</b>	
Vanille, chocolat, café, coco, nougat, blé noir, caramel au beurre salé, pistache, menthe, fraise, citron, framboise	
<b>1B</b>	<b>2B</b>
2,70 €	5,40 €
<b>3B</b>	
7,90 €	
Supplément chantilly 2,00 €	

Vanille, chocolat, café, coco, nougat, blé noir, caramel au beurre salé, pistache, menthe, fraise, citron, framboise

<b>1B</b>	<b>2B</b>	<b>3B</b>
2,70 €	5,40 €	7,90 €

Supplément chantilly 2,00 €

## Menu

Crêpes de blé noir

La beurre blé noir ("Kraz" ou moelleuse)

## La Nordique

- **Saumon fumé**
- **Crème ciboulette**
- **Salade**



1. Préparer le fond en cuisine
2. Plier en triangle
3. Poser le saumon dans la base
4. Rabattre la pointe
5. Beurrer
6. Dépôt sur assiette
7. Poser le citron

## La Paysanne

1. **Andouille Bretonne,**
2. **Oignons confits au cidre,**
3. **Pommes poêlées**



1. Chauffer 3 quartiers de pomme
2. Griller 3 R d'Andouille sur Bilig
3. Garnir d'1 C à S d'échalotes confites
4. Plier en triangle
5. Dépôt sur assiette

---

6. Disposer Andouille et Pommes

## La Saint-Jacques

- **Noix de Saint-Jacques cuisinées à la Bretonne**



1. Chauffer la portion 1mn
2. Plier la crêpe en 2
3. Poser la préparation chaude
4. Rabattre col de chemise
5. Dépôt sur assiette

## L'Oriantale

1. **Émincé de poulet grillé**
2. **Légumes croquants au curry**



1. Chauffer portion de légumes 1mn
2. Plier la crêpe en 2
3. Poser la prépa chaude
4. Ajouter 50g de poulet émincé froid
5. Rabattre col de chemise
6. Beurrer
7. Dépôt sur assiette

## La Savoyarde

1. **Pommes de terre,**
2. **Reblochon fermier au lait cru,**
3. **Crème,**
4. **Salade verte**
5. **Jambon sec**



1. Préparer le fond en cuisine
2. Chauffer 2 C à S PDT + Crème 1mn
3. Plier la crêpe en carré
4. Poser 1 portion de reblochon sur la diagonale coupé en 4/5
5. Poser PDT chaude
6. Beurrer
7. Dépôt sur assiette

---

8. Persil en déco

## La Rustique

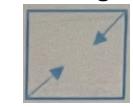
1. **Chèvre rôti,**
2. **Oignons confits au cidre,**
3. **Amandes,**
4. **Crème**
5. **Salade verte**



1. Préparer le fond en cuisine
2. Griller le chèvre sur le bilig
3. Garnir d'1 C à S d'échalotes confites + Crème
4. Plier en triangle
5. Beurrer
6. Poser le chèvre grillé
7. Dépôt sur assiette

## La Milanaise

- **Fondue d'oignons,**
- **Crème au gorgonzola,**
- **Lard grillé,**
- **Salade verte,**
- **Oignons frits**



9. Préparer le fond en cuisine
10. Chauffer 2 C à S de Gorgon 1mn
11. Griller 3 poitrines sur Bilig
12. Garnir de 1 C à S de Soubise
13. Plier la crêpe en carré puis en chausson
14. Beurrer
15. Dépôt sur assiette

---

16. Ajouter Gorgon puis Poitrine puis Oignons frits

## La Forestière

- Champignons frais cuisinés aux lardons et à la crème



1. Chauffer 2 grosses C à S de préparation
2. Garnir la crêpe
3. Refermer en carré
4. Retourner sur assiette

---

5. Beurrer

avec fromage 8,20

avec beurre persillé 7,90

avec fromage et beurre persillé 8,50

## EN LIBERTÉ

Au choix :

- Jambon
- Œuf bio
- Fromage
- Poitrine fumée
- Beurre persillé
- Tomates cuisinées
- Crème
- Soubise (tondue d'oignons)
- Champignons frais en sauce
- Chèvre rôti
- Andouille
- Chorizo
- Épinards cuites

## Suggestions :

- Complète (œuf, jambon, fromage)
- Jambon, fromage, soubise
- Jambon, chèvre rôti, tomates cuites

## Sucré-salé :

- Pommes, andouille - 5,20 €
- Jambon, banane - 5,20 €
- Chèvre, miel, amandes - 6,20 €
- Pommes, chèvre, amandes - 6,20 €
- Poire, gorgonzola, noix - 6,20 €

## Formule Express

Le midi du lundi au vendredi

1 **complète** (œuf, jambon, fromage)  
+ **crêpe caramel** au beurre sale

## Menu Pitchoun

1 **crêpe jambon fromage**  
+ 1 **crêpe au sucre** ou 1 boule de glace

## Crêpes de froment

### La beurre

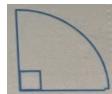
<pliage>

### La beurre sucre

<pliage>

### L'Amandine

- **Caramel** au beurre salé
- **Amandes**
- **Crème** fondu



1. Plier la crêpe en 2
2. Garnir d'1 crotte de Chantilly
3. Ajouter amandes effilées
4. Fermer la crêpe
5. Déposer sur assiette
6. Beurrer
7. Nappage caramel
8. Ajouter amandes broyées

### La Marocaine

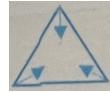
- **Confiture d'oranges**
- **Sauce chocolat** maison
- **Glace à la menthe chocolat**
- **Zestes d'oranges confites**



1. Garnir d'1 CS de confiture d'oranges
2. Plier en triangle
3. Rabattre les pointes
4. Beurrer
5. Déposer sur assiette
6. Ajouter 1 B de menthe
7. Déco sauce chocolat

### La Canadienne

- **Pommes poêlées,**
- **Sirop d'érable,**
- **Glace vanille-pécan,**
- **Noix**



1. Chauffer 3 quartiers de pommes
2. Plier en triangle
3. Rabattre les pointes
4. Beurrer
5. Dépôt sur assiette
6. Poser les 3 pommes
7. Napper de sirop d'érable
8. Noix en déco
9. Ajouter 1 B de G Vanille

### La Suzette

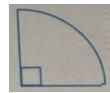
#### **Crêpe poêlée aux zestes de citron vert et jaune**

Suggestion du crêpier : flambée ou glacée + 2,70

<pliage>

### La Breizh Coco

1. **Chocolat blanc**
2. **Noix de coco**
3. **Chantilly**
4. **Glace caramel** au beurre salé



1. Plier la crêpe en 2
2. Beurrer
3. Coco + Pastilles choco blanc
4. Fermer la crêpe
5. Dépôt sur assiette
6. Ajouter 1 B caramel
7. Ajouter 1 crotte chantilly
8. Déco sauce caramel
9. Drapeau BZH

### La Cocotte

- Crème à la **frangipane**,
- **Poire**
- **Sauce chocolat**
- **Amandes grillées**
- **Glace vanille ou pistache**



1. Plier la crêpe en carré
2. Garnir de 2 C à S de Frangipane + ½ Poire en morceaux
3. Refermer les 4 coins
4. Beurrer
5. Dépôt sur assiette
6. Déco chocolat
7. Ajouter amandes effilées
8. Coquetier Vanille ou Pistache

### La Lichouse

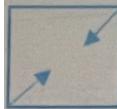
- **Mousse glacée à la banane**
- **Confiture d'agrumes,**
- **Chocolat**
- **Zestes d'oranges confits**



1. Plier la crêpe en 2
2. Garnir d'1 C à S de confiture d'oranges
3. Fermer la crêpe
4. Déposer sur assiette
5. Ajouter 1 tranche de mousse de banane
6. Déco chocolat
7. Mini crotte de chantilly
8. Zestes d'oranges

## La Nougatine

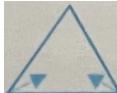
- Poire
- Caramel au beurre salé maison
- Glace nougat
- Amandes grillées



1. Plier en carré puis en chausson
  2. Beurrer
  3. Dépôt sur assiette
- 
4. Émincer ½ poire
  5. Ajouter caramel
  6. Tiédir sous biling
  7. Amandes en déco
  8. Ajouter **1 B de G Nougat**

## La Fraisine

- Fraises de Plougastel(saison)/Fruits rouges
- Glace vanille
- Coulis de fruits rouges
- Amandes grillées
- Chantilly



1. Plier en triangle
  2. Rabattre 2 pointes
  3. Beurrer
  4. Dépôt sur assiette
- 
5. Émincer 4/5 fraises
  6. Ajouter **1 B de G vanille**
  7. Ajouter 1 crotte chantilly
  8. Coulis fraise en déco
  9. Ajouter amandes effilées

## La Forêt Noire

- Sauce chocolat
- Cerises amaréna
- Chantilly
- Copeaux de chocolat

<pliage>

1. XXXX
2. YYYY
3. ZZZZ

## La Madic

1. Dentelles de blé noir
2. Caramel au miel et aux noix
3. Verrine de lait ribot ou fromage blanc ou glace blé noir

<pliage>

4. XXXX
5. YYYY
6. ZZZZ

## La confiture artisanale

1. Fraise de Plougastel
2. Rhubarbe rouge
3. Agrumes
4. Abricot
5. Mure

<pliage>

7. XXXX
8. YYYY
9. ZZZZ

## La crêpe flambée

1. Lambig, Armagnac, Rhum ou Grand-Marnier

<pliage>

10. XXXX
11. YYYY
12. ZZZZ

## EN LIBERTÉ

Au choix :

- Sauce chocolat
- Crème de marron
- Compote de pommes
- Chantilly
- Jus de citron
- Noix de coco râpée
- Banane
- Poire
- Miel
- Caramel au beurre salé
- Amandes grillées

Supplément 1 boule de glace 2,70 €

## Suggestions

- Pommes
- Caramel
- Amandes

<pliage>

13. XXXX
14. YYYY

## La crêpe glacée

- Crêpe 1 boule - 5,30 €
- Crêpe 2 boules - 8,00 €

<pliage>

15. XXXX
16. YYYY

## **Utiles**

### Salade- La Breizh-Izel

Rouleaux de blé noir au jambon et crème  
ciboulette, ...

### La Kig. Ha Farz

Jarret de porc émiellté, oignons, far noir pomme,  
salade verte, crudités et vinaigrette