



**we
Cooking**

cuisine authentique & Bio

*La Carte
d'Automne*

L'authentique, le Frais, le Bio

Retrouvez-moi sur www.we-cooking.fr



L'automne est là, la nature nous offre ses explosions de couleurs !

Coté légumes nous pouvons encore déguster les dernières tomates, mais le légume de l'automne par excellence ce sont les courges. À consommer en velouté ou en plat, j'aime les allier avec les légumineuses.

A elles deux elles forment un duo parfait coté nutrition et coté saveur. Je suis persuadée que vous allez avoir plaisir à les découvrir ou les redécouvrir.

Pour les desserts les pommes et les poires de notre belle région sont les chouchous de ma carte mais aussi les prunes et bien sur les premiers agrumes qui arrivent en direct de Valence.

Les plats que je vous propose ne sont que des suggestions, je me ferais un plaisir de vous en proposer d'autres et surtout de réaliser ceux qui vous tiennent à cœur.

 **Nouveau** cet automne des boissons en complément de vos commandes la limonade la Beauceronne en bouteille et l'instant thé ...

Pourquoi ne pas compléter votre commande avec un thé choisi avec soin comme un temps suspendu , une révélation sensorielle qui complète harmonieusement les plats végétariens de cette carte d'automne. Tout en douceur , nous allons prolonger l'été en glissant doucement vers l'hiver. Avec Christophe du Grenier Anaïs et de Marie nous avons travaillé pour vous proposer sous son expertise un accord de mets et thé ...

Vous pourrez ainsi en même temps que votre livraison avoir un joli sachet de thé à déguster entre amis(es) ou en famille .les prix varient entre 5€ et 7€ pour 50 gr ou 100gr.

Comme la saison précédente, mes quelques suggestions ne demandent qu'à s'adapter aux vôtres auxquelles je répondrai avec bonheur !

Veronique





LES REPAS LIVRÉS À DOMICILE



En livraison (minimum 100€) dans un rayon de 10 kms autour d'Orléans.

Délai de commande 72h minimum jusqu'à 10 personnes avant la date de livraison au-delà de 10 personnes (max. 40 pers) : **10 jours avant la date de livraison**

Les boissons

NOUVEAU !

Limonade la beauceronne : La bouteille de 75 cl citron ou grenade AB 3 €

LES BOISSONS FAITES MAISON : 1,50 €

(commande minimum: 6 personnes)

(25CL par personne)

- Jus de Bissap • Jus de Gingembre • Infusions de plantes

Apéritifs

POUR ACCOMPAGNER VOS APÉRITIFS


- Houmous de légumineuses à déguster sur du pain grillé (400 gr environs) 10€
- Des madeleines salées aux légumes 30 € les 18 pièces
- Des feuilletés au gruyère et aux graines 15 € les 18 pièces

Soupes

LES SOUPES 10€ (les 2 litres)

Les fraîcheurs du soir fait place au derniers rayons de soleil, quel plaisir de se glisser dans la douceur d'un diner aec un bol de velouté qui enchante le palais.

- Velouté de Potimarron au gingembre
- Velouté de champignons et crème de noisettes
- Crème Ésaü un mélange biblique avec des lentille verte du puy, des poireaux et de crème végétale une pointe d'épice.
- Opale : Mélange de patates douce de panais et d'oignons jaune avec une pointe de curry madras.
- Lychen : la douceur sucrée des Pois cassés avec l'aciduler du fenouil
- Dufy : une soupe d'un vert tendre qui allie les lentilles corail au navet d'automne et une pointe de curcuma-et quelques brins de ciboulette

 **L'instant thé** : Thé vert nature type Yunnan 1er récolte : Thé de Chine puissant en arôme sans être fumé ! notes boisées force et parfum sans amertume.

Plats

LA FORMULE PLAT + DESSERT (soupe 25cl offerte)
15€

INSPIRATIONS VEGETARIENNES: 8€/prs
(commande minimum: 6 personnes)

- Pad Thaï au crevettes
- Lasagne végétarienne aux légumes d'automne
- Poivrons farcis à la Prussienne et sa chiffonnade de salade
- Flan de fenouil et croquettes de lentilles accompagnées de salade
- Fricassée d'artichaut et polenta de maïs
- Fallafel et sa sauce tarator avec coleslwo
- Bouddha bol d'automne

D'autres variantes avec produits de saison (me consulter)

☞ L'instant thé : Thé le vert jasmin: thé vert sencha de chine - délicatement parfumé en jasmin c'est un bel équilibre entre la feuille de thé et la fleur de jasmin.

TARTE SALÉE ET SALADE VERTE DU MOMENT: 20€
Pour 6 personnes

- Dartois de navets et son Coello
- Poroki de Smolensk (à base de choux vert)
- Aux navets nouveaux caramélisés, basilic et graines de sésame grillées
- Tarte tatin aux carottes- miel et épices
- Tarte brocoli et oignons et muscade
- Tarte au potimarron – crème de noisette- champignons


☞ L'instant thé : Thé vert nature type Yunnan 1^{er} récolte: Thé de Chine puissant en arôme sans être fumé ! notes boisées force et parfum sans amertume.

Plats

LES SALADES COMPOSÉES 6 €/prs

(commande minimum: 6 personnes)

- Taboulé d'avocat (boulgour- coriandre- tomates- poivrons rouges- graines de courges)
- Salade Waldorf et rôtis de betteraves rouges (chou chinois - carottes - pommes - amandes - céleri - ciboulette)
- Taboulé des incas (quinoa - champignons - haricots rouges - raisins sultaniques)
- Salade Toscane (orzoscheti - dés de féta – légumes d'automne grillés – coriandre)
- Coleslaw (chou blanc - carottes - fruits secs - ciboulette)
- Salade de campo-grande (haricots rouges- mais – coriandre-cumin-pois chiche-poivrons)
- Salade des deux choux- pommes -noix

 **L'instant thé :** Thé noir de Ceylan OP: notes boisées et fleuries, infusion légère. feuille entière. grande récolte !

Envie d'un peu de viande?

GOÛTER MES SECRETS DE FAMILLE

SECRETS DE FAMILLE :

(commande minimum: 6 personnes)

- Magret de canard purée de céleri et navets glacés **20 €/prs**
- Côtelettes chasseurs * **12 €/prs**
- Tourte de Jeanne * **15 €/prs**


(* Pour vos pique-niques : accompagnés de salade verte)

Les desserts

AU CHOIX : 4 €/prs
(commande minimum: 6 personnes)

- Gâteaux aux pommes au pain d'épice et crème anglaise au miel et thym
- Moelleux à l'orange
- Crème végétale à l'orange et noix de pécan
- Le délicieux (fromage blanc - fruits frais et coulis de fruits de saison - meringue)
- Tarte aux poires amandes
- Gratin au chocolat
- Tarte aux pommes et cannelle
- Gratin poires – pommes miel de châtaignier
- Les clafoutis aux fruits de saisons (prunes – pommes – poires)

** Avec deux petits gâteaux maison par personnes (Sablés- rocher coco- madeleines etc.)*

 **L'instant thé** : Thé noir St Pétersbourg (abricots, poires, pêches mélange de thé de Chine et de Ceylan). Belles sensations de fruits

Je cuisine chez vous pour votre quotidien ou votre week-end

- Je viens chez vous préparer les plats qui vous font envie.
- Ma prestation est de 30 € de l'heure.
- Réduction d'impôts : chaque prestation (hors matières premières) donne droit à une **réduction d'impôts sur le revenu de 50%** de son montant, dans les limites fixées par le code général des impôts.



LES BUFFETS APÉRITIFS

POUR LES PARTICULIERS
ET LES PROFESSIONNELS



En livraison (minimum 100€) dans un rayon de 10 kms autour d'Orléans.

Délai de commande 72h minimum jusqu'à 10 personnes avant la date de livraison au-delà de 10 personnes (max. 40 pers) : **10 jours avant la date de livraison**



La formule

Tarif unique : 20 € / prs

- **6 propositions aux choix**
dans les ballades salées
- **3 propositions aux choix**
Dans les rencontres sucrées

Commande pour 10 personnes minimum

Livraison dans un rayon de 10 km autour d'Orléans.

Délai de commande **72h** minimum jusqu'à 10 personnes avant la date de livraison
au-delà de 10 personnes (max. 40 prs) : **10 jours** avant la date de livraison

Pour qui ?

**Particuliers - Professionnels
Associations - Professions libérales**

Si vous organisez une réunion, un séminaire, un stage ou toutes autres manifestations : ...

Je compose et vous livre un buffet ou bien je viens sur place faire les repas pendant toute la durée du stage, séminaire etc...

Les services

Vous souhaitez que tout soit prêt je viens dresser votre buffet !

- 30€ l'heure pour le service
- Livraison dans l'agglomération Orléans au-delà de 10 km
Supplément selon la distance (km)

Ballade salée

LES MINI-CAKES ET BOUCHEES SALEES

- Aux navets confits et paprika
- Aux carottes et curry
- Aux poireaux et muscade
- Aux choux fleurs et cumin
- Falafels et sauce tarator

LES BROCHETTES

- **En passant par les vignes** (Raisins - comté- Jambon)
- **Du potager** (légumes caramélisés aux graines de sésame - panais- carottes)
- **Insolite** (dés de céleri confit - radis - concombre)

DOUCEUR VÉGÉTALE (VERINNES) avec crumble salé

- Carotte au curcuma
- Crème de Céleri cumin
- Patate douce à la crème végétale
- Crème de fenouil – anis étoilée

Ballade salée

TARTELETTES GOURMANDES

- Aux oignons
- Aux poireaux muscade
- Aux carottes- miel- curry
- Aux navets caramélisés – épice pain d'épices
- Céleri branche et quatre épices

PETITES SALADES

- Mon coleslaw (chou blanc - carottes - mélange de fruits secs - ciboulette)
- Lou Parais (petit épeautre - fenouil confit) venus du soleil de Provence
- Waldorf (chou chinois - pommes - céleri branche - amande- carottes)
- Taboulé de choux fleurs – olives-coriandre-concombre
- Salade Villa Toscane (orreschetti -légumes grillés d'automne - dés de féta - coriandre)
- Salade de Kumi (hazukis - carottes confites - raisins sultanines)

Rencontre sucrée

- Tarte aux pommes cannelle
- Tarte ganache chocolat et miel d'acacia
- Crème végétale à l'orange et noix de pécan
- Tatin aux abricots d'orient et gingembre
- Gratin de poires au gingembre
- Clafoutis aux poires
- Cake à la carotte



L'authentique, le Frais, le Bio

Véronique BOUYOU

06 08 67 03 32



contact@we-cooking.fr
www.we-cooking.fr



La vraie cuisine d'autrefois remise au Goût du jour...

