



Saveurs  
et Vie

REPAS GOURMANDS PERSONNALISÉS  
LIVRÉS À DOMICILE

CARTE DE MENUS ÎLE-DE-FRANCE



MAI 2023

Ce mois-ci, faites-vous plaisir avec notre repas aux spécialités d'Inde.  
Bon appétit !



UN LARGE CHOIX  
À LA CARTE



DES PRODUITS FRAIS  
ET DE SAISON



MIJOTÉ PAR DES  
CHEFS TRAITEURS

INFORMATIONS ET COMMANDES  
Agences Saveurs et Vie Île-de-France

DÉJÀ CLIENT : 01 85 73 71 95  
NOUVEAU CLIENT : 01 41 733 733

[www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)



## CONSULTEZ NOTRE LEXIQUE POUR CONNAÎTRE LA COMPOSITION DE NOS ENTRÉES

Il ne s'agit pas de la carte de remplacement.



### LEXIQUE

**Duo de crudités :** carottes râpées, céleri râpé, mayonnaise, crème liquide

**Exotique à l'ananas :** surimi, ananas, carottes, moutarde

**Pommes de terre à la bulgare et ciboulette :** pommes de terre, sauce bulgare (huile de colza, yaourt, vinaigre), ciboulette

**Pommes de terre mimosa :** pommes de terre, œufs, cornichons, échalotes, persil, sauce salade

**Salade californienne :** riz, vinaigrette, maïs, ananas, carottes, raisins secs, poivrons verts, poivrons rouges

**Salade camarguaise :** riz, surimi, concombre, maïs, carottes, vinaigrette

**Salade marocaine :** pois chiches, concombres, tomates, moutarde, raisins secs, persil, menthe, ras el hanout, cumin

**Salade Marco Polo :** pâtes, surimi, poivrons, vinaigre de Xérès, mayonnaise

**Salade perles d'Alaska :** blé, surimi râpé, huile de colza, mayonnaise, pommes, carottes, ciboulette, jus de citron

**Salade printanière :** carottes râpées fraîches, céleri râpé frais, huile de colza, vinaigre, moutarde, maïs

**Tresse landaise :** pâte feuilletée, poulet, crème, vin rouge / porto



# MAI 2023

**VOUS POUVEZ FAIRE VOTRE CHOIX À LA CARTE EN REMPLAÇANT LES COMPOSANTES DU MENU PAR LES PROPOSITIONS PRÉSENTES SUR CETTE PAGE**



## ENTRÉES

Concombre à la crème • Duo de crudités • Tartare tomates basilic • Macédoine de légumes • Salade toscane • Riz niçois au thon • PDT mimosa • Taboulé • Pâté en croûte de volaille supérieur • Radis • Cervelas • Potage du jour



## VIANDES / POISSONS / ŒUFS

Filet de colin nature • Jambon blanc supérieur • Œufs sauce aurore • Saucisse de Toulouse • Paupiette de veau • Filet de poulet grillé (froid ou chaud)



## GARNITURES

Semoule • Macaroni • Légumes printaniers • Pommes vapeur • Brocolis • Purée de haricots verts



## PLATS COMPLETS

Cabillaud sauce beurre blanc et riz cuisiné • Couscous • Risotto saumon épinard • Poulet et purée de courgettes • Bitokes à l'agneau à la napolitaine et courgettes provençales • Boulettes au bœuf provençales et tagliatelles • Moules à la crème et PDT sautées • Œufs sauce aurore et haricots verts persillés • Sauté de dinde au curry et mousseline de carottes • Quenelles de brochet sauce Nantua et riz nature • Paupiette de veau au jus et brunoise de légumes • Cuisse de poulet grillé et écrasé de PDT



## COMPLÉMENTS PROTIDIQUES

Taboulé au poulet • Œufs pochés • Salade Marco Polo • Salade toscane • Pâté de campagne supérieur • Salade du pêcheur • Salade indienne • Blanc de dinde • Salade piémontaise au poulet



## LAITAGES ET DESSERTS

Petit moulé aux noix • Petit cotentin ail et fines herbes • Camembert • Gouda • Fromage blanc nature ou aux fruits • Compote du jour • Flan au chocolat, vanille ou caramel • Fruit du jour • Mousse au chocolat, citron ou café • Crème dessert au café, vanille, chocolat ou praliné • Liégeois au café, vanille ou chocolat • Petit-suisse nature ou aux fruits

	LUNDI 1 <sup>ER</sup>	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5	SAMEDI 6	DIMANCHE 7	
MIDI	Pomelo <b>Roussette à la moutarde et poêlée de courgettes</b> Mimolette Flan au chocolat	Riz de Camargue au thon <b>Bœuf au poivre vert et brocolis</b> Yaourt nature Salade de fruits	Concombre vinaigrette <b>Filet de poulet à la crème et purée de patate douce</b> Camembert Crème dessert praliné	Salade perles d'Alaska <b>Sauté de veau sauce au cidre et navets persillés</b> Tomme blanche Poire	Carottes râpées au jus de citron <b>BIO</b> <b>Penne rigate au saumon et ricotta BIO</b> Rondelé nature <b>BIO</b> Brownie chocolat noisette <b>BIO</b>	Pâtes à la rouille <b>Steak haché crème de coriandre et petits pois</b> Fromage blanc nature Orange	Cornet de radis <b>Échine de porc au jus de veau et purée de PDT</b> Cantal AOP Mousse au chocolat à l'ancienne	
SOIR	Velouté de légumes <b>BIO</b> Exotique à l'ananas Banane	Crème d'épinards Omelette au fromage Mousse au café	Crème de carottes à la coriandre Accras de crevettes Compote pomme framboise	Mouliné de légumes Coppa Pomme	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Quiche lorraine Compote pomme pruneaux	Velouté de courgettes Pâté de lapin Liégeois à la vanille	Potage au persil Salade Marco Polo Semoule au lait	
	LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12 INDE	SAMEDI 13	DIMANCHE 14	
MIDI	Salade californienne <b>Fricassée de foies de volaille à la crème et carottes</b> Petit moulé nature Pomme	Saucisson à l'ail <b>BIO</b> <b>Spiralotti aux courgettes et chèvre BIO</b> Vache qui rit <b>BIO</b> Compote pomme abricot <b>BIO</b>	Betteraves rouges et vinaigrette <b>Saucisse grillée, quinoa et boulgour à la tomate</b> Yaourt nature Flan au caramel	Mini penne rosso <b>Paupiette de veau à la paysanne et julienne de légumes</b> Emmental Poire	Tartare à l'indienne <b>Crevettes et riz à la sauce curry</b> Petit-suisse aux fruits Tarte de mangue, yuzu et menthe	Duo de crudités <b>Bitokes d'agneau tandoori et semoule</b> Boursin ail et fines herbes Liégeois au café	Pâté en croûte de volaille <b>Jarret de bœuf sauce à l'oignon et purée de haricots verts</b> Faisselle nature Cake au chocolat	
SOIR	Potage provençal Œufs pochés Mousse à la crème de marron	Crème de haricots à la russe Cake créole Baba au rhum	Velouté de légumes <b>BIO</b> PDT hareng Kiwi	Crème de carottes à la coriandre Jambon Serrano Œufs au lait	Crème d'épinards Nems au poulet Crème dessert à la vanille	Velouté de légumes <b>BIO</b> Tresse landaise Compote pomme mirabelle	Velouté de courgettes Riz de Camargue au thon Orange	
	LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20	DIMANCHE 21	
MIDI	Duo de brocolis chou-fleur vinaigrette <b>Croissant jambon fromage et épinards à la crème</b> Brie Compote pomme fraise	Taboulé oriental <b>BIO</b> <b>Dahl de lentilles végétarien, légumes BIO</b> Petit-suisse aux fruits <b>BIO</b> Pomme	Carottes râpées <b>Émincé de volaille au curry et pommes à l'anglaise</b> Petit moulé aux noix Gaufre vergeoise	Risoni au thon <b>Bœuf sauce bleu et jardinière de légumes</b> Fromage blanc nature Tartare de fruits rouges	Pomelo <b>Quenelles de brochet sauce Nantua et riz aux petits légumes</b> Chanteneige Mousse au citron	Macédoine de légumes <b>Sauté de veau au romarin et courgettes</b> Cantadou ail et fines herbes Orange	Salade marocaine <b>Parmentier de confit de canard</b> Fourme d'Ambert AOP Pancake aux pommes	
SOIR	Mouliné de légumes Cake aux olives Riz au lait	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Pâté de foie Liégeois au chocolat	Potage provençal Roulé d'emmental Poire	Crème de haricots à la russe Omelette aux PDT Crème dessert caramel	Crème de champignons Saucisson à l'ail goût fumé Banane	Velouté de légumes <b>BIO</b> Salade toscane Flan à la vanille	Crème d'épinards Cocktail de crevettes Compote pomme poire	
	LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26	SAMEDI 27	DIMANCHE 28	
MIDI	Betteraves rouges et vinaigrette <b>Colombo de porc, banane plantain et riz</b> Petit-suisse aux fruits Poire	Carottes râpées au jus de citron <b>BIO</b> <b>Semoule, ratatouille et falafels végétariens BIO</b> Camembert <b>BIO</b> Compote pomme <b>BIO</b>	PDT bulgare ciboulette <b>Bœuf moutarde et haricots beurre</b> Fromage blanc nature Kiwi	Concombre à la crème <b>Steak haché d'agneau à la crème d'ail, flageolets et carottes</b> Montcendré Flan au chocolat	Salade camarguaise <b>Lieu piperade</b> Yaourt nature Banane	Salade printanière <b>Fricadelle de bœuf sauce cardinale et PDT sautées</b> St-Môret Mousse au café	Museau <b>Poulet basquaise et tagliatelles</b> Bleu douceur Kouign amann	
SOIR	Mouliné de légumes PDT mimosa Liégeois au café	Velouté de courgettes Terrine de chevreuil Cannelé	Velouté de légumes <b>BIO</b> Œufs pochés Crème dessert vanille	Potage au persil Blanc de dinde Pomme	Potage provençal Cervelas en vinaigrette à l'échalote Œufs au lait	Velouté de petits pois et légumes verts <b>BIO</b> Crêpe à la béchamel et au fromage Compote pêche	Crème de champignons Falafels Orange	
	LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31					
MIDI	Duo de crudités <b>Bœuf sauce paprika et semoule</b> St-Môret Liégeois au chocolat	Cornet de radis <b>Moules aux poivrons, tomates basilic et riz</b> Fromage blanc nature Banane	Tartare de concombres et carottes <b>Paupiette de veau sauce moutarde et farfalles</b> Cantadou ail et fines herbes Crème dessert au café					
SOIR	Velouté de légumes <b>BIO</b> Cake au saumon fumé, aneth, zeste de citron Compote pomme abricot	Crème d'épinards Pâté de campagne au poivre vert Flan au caramel	Velouté de légumes <b>BIO</b> Riz de Camargue au thon Poire					

## DÉGUSTEZ LES SPÉCIALITÉS D'INDE !

Mon menu à thème

**BIO** : produits issus de l'agriculture biologique

## COMMENT COMMANDER VOS REPAS ?

### PAR TÉLÉPHONE, EN DIRECT AVEC NOS DIÉTÉTICIENNES

Si vous êtes déjà client appelez le 01 85 73 71 95, sinon utilisez le 01 41 733 733

Appelez-nous pour découvrir lors d'un entretien avec une diététicienne ou une de nos chargées de clientèle nos offres. Elles sauront vous orienter et vous obtiendrez toutes les informations sur nos services de restauration/livraison de repas à domicile par Saveurs et Vie. Nos équipes sont disponibles de 8h à 18h.

### SUR INTERNET

Rendez-vous sur le site web de Saveurs et Vie : [www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr) et commandez en ligne des repas gourmands et personnalisés. Ils vous seront livrés à domicile. Découvrez aussi nos abonnements et bénéficiez de réductions exclusives.

### PAR ÉCRIT

#### Envoyez-nous vos demandes de prises en charge et d'informations

**Par courrier :** Saveurs et Vie - Service diététique - Cœur d'Orly - ZAC Roméo - Rue de la Soie Bât 285 - Cellule C8/C9 - 94.310 Orly

**Par email :** [service.commercial@saveursetvie.fr](mailto:service.commercial@saveursetvie.fr)

**Ou adressez-vous directement à nos agences locales en fonction de votre lieu de résidence :**

[client.orly@saveursetvie.fr](mailto:client.orly@saveursetvie.fr), si vous habitez dans les départements 77, 92, 94, 91

[client.paris@saveursetvie.fr](mailto:client.paris@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 75

[client.plaisir@saveursetvie.fr](mailto:client.plaisir@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 78

[client.sola@saveursetvie.fr](mailto:client.sola@saveursetvie.fr), si vous habitez dans le département 95

## COMMENT PERSONNALISER VOS REPAS ?

**Vous êtes notre client et vous souhaitez personnaliser vos repas.** Demandez à votre livreur notre grille de personnalisation ou contactez nos agences locales ou le numéro 01 85 73 71 95.

Vous pouvez choisir vos repas à la carte en fonction de vos envies, de vos aversions et de vos contraintes diététiques éventuelles pour des livraisons régulières. Le choix s'effectue deux semaines à l'avance le lundi de 9h à 17h.

**Attention :** tout choix non fait ne pourra être considéré comme une annulation de commande. Sur demande, un tableau vierge reprenant le mois vous est envoyé. Il suffit d'annoter les changements souhaités et de nous le faire parvenir par les biais écrits cités ci-dessus.

Pour les menus sans sel ajouté, sans sucre ajouté, mixé, haché, sans porc, sans viande, enrichi, nos diététiciennes sont à votre disposition pour vous guider par téléphone.

## INFO PRATIQUE ET LIVRAISON

En plus de ce menu et sur simple demande, nous pouvons vous adresser notre documentation complète (formules, tarifs et conditions générales de vente).

Nos agences de proximité en Île-de-France vous livrent toutes les semaines des repas frais et de saison (Plaisir, 78 - Saint-Ouen-L'aumône, 95 - Paris, 75 - Orly, 94)



### DÉCOUVREZ PLUS D'INFORMATIONS SUR NOTRE SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Saveurs  
et Vie



Notre service de livraison de repas s'inscrit dans une offre de services globale et inclut à ce titre :  
- une veille sociale et alerte des proches en cas de besoin  
- une assistance à la préparation des repas (rangement des repas au frigo, contrôle des DLC, suivi de la chaîne du froid, conseils de réchauffage, évacuation des déchets et périmés...)

[www.saveursetvie.fr](http://www.saveursetvie.fr)

