



# La Forêt

RESTAURANT  
& TRAITEUR

## NOTRE SÉLECTION DE PLATS À EMPORTER

DÉLAI DE COMMANDE  
15 JOURS A L'AVANCE MINIMUM

CARTE VALABLE  
JUSQU'AU 31/12/2026



## COCKTAIL APÉRITIF

|                                                                                                                                                                                                                                                     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Plateau 40 Amuses bouches (4 Variétés aux choix) .....                                                                                                                                                                                              | 54.00€  |
| Plateau 80 Amuses bouches (5 Variétés aux choix) .....                                                                                                                                                                                              | 108.00€ |
| <i>Foie Gras, Pain Nordique au Saumon Fumé, Filet de Caille Fumé, Bun's Pastrami, Mini Club Jambon/fromage, Mini Burger Pastrami, Gaufrette Chorizo, Boudin noir Antillais, Filet Mignon Fumée, Rillettes de Maquereau, Magret, Chutney Oignons</i> |         |
| Plateau de 70 Gougères au Fromage .....                                                                                                                                                                                                             | 49.00€  |
| Plateau de 40 Mini Quiches (Lorraine et Thon) .....                                                                                                                                                                                                 | 48.00€  |
| 20 Verrines de Poulet Tandoori .....                                                                                                                                                                                                                | 33.00€  |
| 20 Verrines de Moule crème Marinière .....                                                                                                                                                                                                          | 33.00€  |
| 20 Verrines Tartare de Légumes au Saumon .....                                                                                                                                                                                                      | 33.00€  |
| 12 Navettes garnies à la mousse de Canard .....                                                                                                                                                                                                     | 16.80€  |
| 12 Navettes garnies à la mousse de Poisson .....                                                                                                                                                                                                    | 16.80€  |
| Pain surprise (72 pièces) .....                                                                                                                                                                                                                     | 45.00€  |
| Cake apéritif (La pièce de 500gr env. 20 tranches) .....                                                                                                                                                                                            | 9.50€   |

## MIGNARDISES

|                                                                                                            |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 20 Verrines Panna Cotta Fruit Rouge, Mousse Chocolat .                                                     | 28.00€ |
| 20 Verrines Tiramisu Framboise .....                                                                       | 28.00€ |
| 20 Verrines Crumble Pomme .....                                                                            | 28.00€ |
| Mignardises 3 Pièces .....                                                                                 | 3.80€  |
| <i>Moelleux Chocolat, Tartelette Citron Meringuée, Choux Vanille</i>                                       |        |
| Mignardises 5 Pièces .....                                                                                 | 6.20€  |
| <i>Moelleux Chocolat, Tartelette Citron Meringuée, Choux Vanille, Macaron, Mini clafoutis fruits rouge</i> |        |



## NOS PLATS À THÈME

|                                                                            |        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|
| Couscous .....                                                             | 12.50€ |
| <i>Poulet, Merguez, Agneau, Légumes et Semoule</i>                         |        |
| Tajine de Poulet aux Légumes .....                                         | 9.00€  |
| Rougail Saucisse, Riz .....                                                | 9.00€  |
| Poulet au Curry lait de coco, Riz Pilaf .....                              | 9.00€  |
| Choucroute .....                                                           | 9.50€  |
| <i>Choux, Palette de porc, Saucisse fumée, Poitrine, Saucisson à l'ail</i> |        |
| Choucroute de la Mer .....                                                 | 12.50€ |
| <i>Choux, 3 Variétés de Poisson, Selon Saison</i>                          |        |
| Cassoulet au Canard confit .....                                           | 12.50€ |
| <i>Haricot Blanc, Poitrine fumée, Saucisse Fumée, Canard</i>               |        |
| Paëlla .....                                                               | 10.00€ |
| <i>Encornet, Moules, Chorizo, Poulet et 1 Gambas</i>                       |        |
| Chili Con Carne .....                                                      | 9.00€  |
| Piccata Romana, Riz ou Penne .....                                         | 9.50€  |
| <i>Poulet, Oignon, Poivron, Chorizo</i>                                    |        |



## CONTACT



**TÉLÉPHONE**  
02.51.94.61.05



**MAIL**  
contact@laforet-praud.fr



**LOCALISATION**  
ROUTE DE LA ROCHE SUR YON  
85190 AIZENAY



**SITE**  
[WWW.RESTAURANTLAFORET.COM](http://WWW.RESTAURANTLAFORET.COM)



**FACEBOOK**  
La Forêt PRAUD Traiteur



**INSTAGRAM**  
@laforetpraudtraiteur

## LISTE DES ALLERGÈNES SUR DEMANDE

PRIX TTC ET SANS SERVICE

TVA à 10%

HORS LIVRAISON - VOIR CONDITION

RETOUR DU MATÉRIEL LE MARDI

LE MATÉRIEL MIS À DISPOSITION DOIT

ÊTRE RENDU RINCÉ

**MINIMUM DE COMMANDE 10 PERSONNES**

## LES ENTRÉES

|                                                                                               |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Saumon Fumé Maison, Cheesecake aux crabes .....                                               | 10.50 € |
| Roulade de Saumon Fumé Verrine de Betterave .....                                             | 9.50 €  |
| Gravlax de Saumon aux Herbes fraîches Rémoulade de Céleri et Granit Smith, Crème légère ..... | 9.50 €  |
| Ballotine de Volaille Pistaches et Crevettes, Légumes Croquants .....                         | 9.50 €  |
| Salade César .....                                                                            | 8.50 €  |
| Aiguillette de Poulet, Comté, Croustons                                                       |         |
| Foie Gras de Canard mi-cuit, Chutney Pomme Figue .....                                        | 11.00 € |
| Terre et Mer .....                                                                            | 12.50 € |

*Foie Gras, Saumon fumé, Magret fumé*

**Salade Composée** (200 à 250gr/pers) Prix au Kilogramme **16.50 €**  
Piémontaise, Marco Polo, Pomme de Terre Hareng, Taboulé au poulet, Strasbourgeoise .....

**Crudité (200 à 250gr/pers)** Prix au Kilogramme **10.50 €**  
Carotte Râpée, Betterave Rouge, Macédoine aux légumes.....

**La Cochonnaille** Plateau pour 10 personnes ..... **39.00 €**  
*Terrine de Campagne Maison, 1/2 T.Jambon Blanc, 1/2 T.Jambon de Pays, Rosette, Chorizo*



## LES POISSONS



|                                                          |         |
|----------------------------------------------------------|---------|
| Filet de Merlu Velouté de crustacé .....                 | 8.50 €  |
| Filet de Bar Crèmeux de Saint Jacques .....              | 10.50 € |
| Gratin de Noix de Saint-Jacques aux Petits légumes ..... | 12.50 € |
| Filet de Sole façon Bonne Femme .....                    | 8.50 €  |
| Filet de Sandre sauce Homardine .....                    | 9.00 €  |
| Dos de Cabillaud sauce Maraîchine .....                  | 9.50 €  |

## LES VIANDES



|                                                      |         |
|------------------------------------------------------|---------|
| Colombo Porc .....                                   | 9.00 €  |
| Sauté de Veau Marengo .....                          | 8.50 €  |
| Cuisse de Canette de Challans Braisée .....          | 7.50 €  |
| Filet de Canette de Challans aux Poivres Vert .....  | 10.00 € |
| Caille en Crapeudine Poêlée au Miel et romarin ..... | 7.00 €  |
| Filet Mignon de Porc au Romarin .....                | 7.00 €  |
| Jambon Madère .....                                  | 7.00 €  |
| Estouffade de Boeuf .....                            | 9.50 €  |
| Poulet Basquaise .....                               | 6.50 €  |

\*\*\*\*\*

|                                                     |        |
|-----------------------------------------------------|--------|
| Parmentier de Canard .....                          | 9.00 € |
| Effiloché de Canard, Pomme de Terre et Patate Douce |        |
| Hachis Parmentier .....                             | 7.50 € |
| Lasagne de Boeuf .....                              | 8.00 € |
| Tartiflette/ Morbiflette .....                      | 9.50 € |
| Lasagnes aux Légumes .....                          | 8.00 € |



## NOS GARNITURES À 3.00€

**2 aux choix selon la sélection suivante :**

Gratin Dauphinois, Pomme de Terre Grenaille (Selon Saison) ,  
Pomme de Terre Arly, Pomme de Terre Boulangère  
Riz Parfumé, Purée de Patate Douce, Tomate Provençale (Selon Saison), Poêlée Forestière, Tian de légumes, Fondue de Légumes,  
Flan de Légumes Brocolis/ Carotte, Flan Carotte Cumin,  
Purée de Panais (Selon Saison)