

**PRINTEMPS/ÉTÉ
2021**

FONTEYNE
THE KITCHEN

www.fonteynethekitchen.be

| Apéritifs | | |
|--|-------|--------------|
| - Plateau : 12 pièces/3 pp (+6€ caution ou jetable) 1 viande/ 1 poisson/ 1 végétal | 24.00 | 4 pers |
| Entrées | | |
| Les entrées froides | | |
| (assortiment de salades d'accompagnement disponibles en magasin) | | |
| - Terrine de poularde à la provençale | 3.22 | 100 gr |
| - Terrine de pintadeau aux herbes | 3.22 | 100 gr |
| - Terrine de canard aux cerises | 3.22 | 100 gr |
| - Tacchino tonnato (GF)(K) | 6.95 | pers |
| - Roastbeef/ sauce à la ciboulette/ herbes vertes (GF)(K) | 7.95 | pers |
| - Tiradito de saumon/ marinade au sésame/ piments et herbes (GF)(K) | 4.40 | 100 gr |
| - Tiradito de thon/ marinade au sésame/ piments et herbes (GF)(K) | 6.20 | 100 gr |
| - Tomates crevettes (GF)(LC) | | prix du jour |
| - Nouveau maatjes (2)/ haricots verts/ oignons hachés (GF)(K) | 6.15 | pers |
| - Tartare de saumon/ sésame noir (GF)(K) | 7.95 | pers |
| - Tartare de daurade/ sésame noir (GF)(K) | 7.95 | pers |
| - Crevettes géantes grillées aux épices (3 pièces)/ tartare aux herbes (GF)(K) | 10.67 | pers |
| - Taboulé libanais/ mini falafels/ houmous (V) | 4.95 | pers |
| - Stracciatella/ tomates/ basilic/ huile aux herbes/ jeunes pousses d'épinards (GF)(V)(LC) | 5.95 | pers |
| Les entrées chaudes | | |
| - Les 3 crevettes géantes/ sauce au citron/ asperges vertes (GF)(K) | 11.67 | pers |
| - Les 3 coquilles Saint Jacques grillées/ sauce verte aux courgettes/ gros cresson (GF)(K) | 12.90 | pers |
| Les potages chauds | | |
| - Chicken soup for the soul (GF) | 8.00 | litre |
| - Bouillon au miso/ Enoki/ Shii take (GF)(V) | 8.00 | litre |
| - Courgette cresson (GF)(V) | 8.00 | litre |
| - Velouté de courgettes et petits pois (GF)(V) | 8.00 | litre |
| - Bouillon asiatique de légumes et dim sum | 9.00 | litre |
| - Soupe de poisson et rouille (GF) | 17.00 | litre |
| Les potages froids | | |
| - Gazpacho (GF)(V) | 8.00 | litre |
| - Velouté de petits pois/ menthe (GF)(V) | 8.00 | litre |
| - Velouté de poivrons doux (GF)(V) | 9.00 | litre |
| Les salades | | |
| - Salade liégeoise/ haricots/ lardons/ oignons rouges/ pommes de terre (GF) | 2.17 | 100gr |
| - Salade de Pastrami aux tomates/ céleri vert/ parmesan (GF)(K) | 2.88 | 100gr |
| - Chicken fingers/ brunoise de tomates/ parmesan/ roquette (GF)(K) | 2.17 | 100gr |
| - Chicken fingers/ céleri vert/ tomates/ sésame (GF) | 2.17 | 100gr |
| - Salade de sarrasin/ saumon/ avocat/ jeunes oignons/ vinaigrette sésame aux piments (GF) | 2.88 | 100gr |
| Les salades végétariennes | | |
| - Pommes de terre grenaille/ raifort/ ciboulette (GF)(V) | 1.81 | 100gr |
| - Carottes/ céleri-rave/ sésame noir/ piments (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Fenouil/ radicchio/ boulgour/ feta/ union square nuts/ oignons rouges/ vinaigrette au miel (V) | 2.17 | 100gr |
| - Taboulé libanais/ beans/ edamame/ jeunes pousses d'épinards/ citron (V) | 2.17 | 100gr |

| | | |
|---|------|-------|
| - Fenouil/ céleri vert/ pamplemousse/ feta/ graines grillées/ roquette (V) | 2.17 | 100gr |
| - Riz sauvage aux amandes/ herbes/ pois chiches (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Blanc de poireaux/ vinaigrette tahini (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Trévisse/ sucrine/ radis/ pousses d'épinards/ amandes au sel et thym (GF)(V)(K) | 2.17 | 100gr |
| - "Go green"/ haricots verts/ petis pois/ courgettes/ sucrine/ avocat (GF)(V)(K) | 2.47 | 100gr |
| - Burrata/ orange/ anis étoilé (GF)(V) | 2.88 | 100gr |
| - Salade grecque/ tomates/ concombres/ oignons rouges/ olives/ feta (GF)(V)(K) | 2.17 | 100gr |

Les salades végétariennes protéinées

| | | |
|---|------|-------|
| - Quinoa blanc et noir/ pois chiches/ raisins secs/ tomates/ amandes grillées (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Lentilles noires et vertes/ petits pois/ feta/ graines/ estragon (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Pois chiches/ lentilles vertes/ lime/ piments (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Fregola/ persil plat/ aubergines et courgettes (V) | 2.17 | 100gr |
| - Boulgour/ courgettes/ tomates/ pois chiches/ jeunes pousses d'épinards (V) | 2.17 | 100gr |
| - Freekeh/ roquette/ menthe/ courgettes/ aubergines/ graines grillées (V) | 2.17 | 100gr |
| - Quinoa/ asperges vertes/ edamame/ jeunes oignons/ vinaigrette au sésame (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Quinoa/ lentilles/ tomates/ coriandre/ menthe (GF)(V) | 2.17 | 100gr |
| - Mung beans/ petits légumes/ menthe (GF)(V) | 2.17 | 100gr |

Les pâtes protéinées

| | | |
|---|------|-------|
| - Lasagne al ragù/ graines de fenouil/ oignons | 2.21 | 100gr |
| - Cannelloni bolognaise/ fenouil/ oignons | 2.21 | 100gr |
| - Pappardelle/ salsa putanesca/ anchois/ câpres/ tomates | 2.21 | 100gr |
| - Nouilles/ soja/ légumes croquants/ scampis | 2.88 | 100gr |
| - Spaghetti alle vongole | 2.88 | 100gr |
| - Vermicelles de riz/ menthe/ lime/ légumes croquants (GF)(V) | 2.21 | 100gr |

Les pâtes fraîches végétariennes

| | | |
|---|------|-------|
| - Trofie aux petits pois/ jeunes oignons/ herbes vertes (V) | 2.21 | 100gr |
| - Fettuccine/ salsa all'arrabbiata (V) | 2.21 | 100gr |
| - Radiatori/ salsa al limone/ petits pois/ persil plat (V) | 2.21 | 100gr |
| - Mafalde/ salsa verde/ parmigiano/ courgettes (V) | 2.21 | 100gr |
| - Lasagne in bianco/ courgettes/ asperges vertes/ Stracciatella/ parmesan (V) | 2.21 | 100gr |
| - Lasagne aux légumes provençaux/ graines de moutarde/ Stracciatella/ basilic frais/ parmesan (V) | 2.21 | 100gr |
| - Lasagne ricotta épinard in bianco/ amandes au gros sel et thym (V) | 2.21 | 100gr |
| - Girasole noires/ cèpes/ truffe/ sauce tartufata | 2.88 | 100gr |
| - Tortelloni/ épinards/ ricotta/ salsa parmigiana/ herbes vertes (V) | 2.88 | 100gr |
| - Bonbons truffés à la salsa tartufata (V) | 2.88 | 100gr |

Les plats végétariens

| | | |
|--|-------|----|
| - Aubergine/ miso/ cacahuètes/ yaourt (GF)(V) | 22.10 | kg |
| - Paella vegan aux légumes de saison (GF)(V) | 22.10 | kg |
| - Tajine de légumes/ abricots/ couscous/ amandes grillées (V) | 22.10 | kg |
| - Ragoût de patates douces/ feta/ sauce tomate au cumin (GF)(V) | 22.10 | kg |
| - Burger de pois chiche/ ratatouille libanaise (GF)(V) | 22.10 | kg |
| - Curry au lait de coco/ courgettes/ tomates/ pois chiches/ pousses d'épinards/ pommes de terre/ lentilles /graines grillées (V) | 22.10 | kg |
| - Aubergine ou courgette ou | 24.10 | kg |

| | | |
|--|-------|--------------|
| champignons Portobello farci à la ratatouille libanaise et crumble de feta (GF)(V)(LC) | | |
| - Chili sin carne aux pois chiches (GF)(V) | 18.10 | kg |
| - Riz sauvage aux herbes/ pois chiches/ amandes (GF)(V) | 5.90 | 400 gr |
| - Semoule de blé/ amandes/ fruits secs (V) | 5.90 | 400 gr |
| - Risotto/ asperges vertes/ petits pois (GF)(V) | 6.40 | 400 gr |
| Les poissons | | |
| - Sole sur arêtes (GF)(K) (sur commande 24h à l'avance) | | prix du jour |
| - Saumon mi-cuit grillé, laqué soja et sésame (LC) | 4.40 | 100gr |
| - Filet de cabillaud en croûte de persil plat et moutarde | 4.80 | 100gr |
| - Filet de daurade (GF)(K) | 3.40 | 100gr |
| - Coeur de loup de mer en croûte de tomates et herbes(K) | 6.20 | 100gr |
| - Lieu jaune (GF)(K) | 4.40 | 100gr |
| - Merlan (GF)(K) | 2.40 | 100gr |
| - Coeur de lingue (GF)(K) | 3.72 | 100gr |
| - Crevettes géantes à l'échalote et à l'ail (GF)(K) | 4.40 | 100gr |
| - Gambas géantes (GF)(K) | 6.20 | 100gr |
| - Skrei (GF)(K) (de février à avril) | 4.40 | 100gr |
| - Vongole (GF)(K) | 3.72 | 100gr |
| - Bar entier farci aux tomates/ herbes fraîches/ citron/ échalotes (K) | 3.40 | 100gr |
| - Daurade entière farcie aux tomates/ herbes fraîches/ citron/ échalotes (K) | 3.40 | 100gr |
| Les incontournables (Prix sans garnitures) | | |
| Bœuf | | |
| - Estouffade de boeuf aux légumes (LC) | 24.10 | kg |
| - Filet pur de boeuf en croûte d'herbes | 48.00 | kg |
| Agneau | | |
| - Filet d'agneau en croûte d'herbes (GF) | 48.00 | kg |
| - Rack d'agneau aux herbes (GF)(K) | 48.00 | kg |
| Dinde | | |
| - Escalope de dinde/ coulis de tomates/ basilic/ Stracciatella di bufala (GF) | 24.10 | kg |
| - Escalope de dinde/ estragon/ jeunes carottes/ oignons (GF)(LC) | 24.10 | kg |
| Haché de volaille | | |
| - Burger de volaille au thym (K) | 18.11 | kg |
| - Boulette au citron/ gingembre/ piments (K) | 18.11 | kg |
| Pintadeau | | |
| - Filet/ sauce légèrement crémée/ estragon/ tomates | 28.80 | kg |
| - Filet/ sauce à la moutarde/ lait de coco/ garam massala/ basilic (GF) | 28.80 | kg |
| Poulet | | |
| - Haut de cuisse désossée/ miso/ cacahuètes (GF) | 28.80 | kg |
| - Suprême de poulet/ stracciatella di bufala/ estragon (GF) | 24.10 | kg |
| - Poulet biryani (sauce raïta 1.95€/100 gr) (GF) | 24.10 | kg |
| - Butter chicken (GF) | 24.10 | kg |
| - Tajine de poularde/ citron/ coriandre/ raisins (GF) | 24.10 | kg |
| - Suprême de poulet au miso/ graines de moutarde (GF) | 24.10 | kg |
| - Coquelet désossé au miso/ graines de moutarde (GF) | 24.10 | kg |
| - Poularde rôtie à la provençale/ légumes rôtis/ pommes de terre au romarin (GF) | 29.80 | 4 pers |
| - Poularde à l'estouffade/ légumes de saison/ pommes de terre | 29.80 | 4 pers |
| Canard | | |
| - Magret de canard laqué | 34.00 | kg |
| - Cuisse de canard confite au thym et lentilles (GF) | 24.10 | kg |
| Porc | | |
| - Petits jambonneaux laqués | 17.10 | kg |
| - Jambon à l'os laqué | 28.80 | kg |

Les garnitures

Fruits

- | | | |
|--|------|-------|
| - Compote de pommes/ fraises/ rhubarbe (GF)(V) | 5.85 | 400gr |
| - Compote de pommes/ framboises (GF)(V) | 5.85 | 400gr |

Légumes

- | | | |
|--|------|--------|
| - Brocolis aux noix (GF)(V)(K) | 1.81 | 100gr |
| - Fenouil grillé/ oignons (V)(K) | 1.81 | 100gr |
| - Chou fleur grillé/ parmesan (GF)(V) | 1.81 | 100gr |
| - Chou fleur/ curcuma | 1.81 | 100 gr |
| - Duo de choux/ miso/ citron/ cacahuètes (GF)(V) | 1.81 | 100gr |
| - Jardinière de légumes/ ail/ herbes/ citron (GF)(V)(K) | 1.81 | 100 gr |
| - Bâtonnets de courgettes rôtis/ citron (GF)(V)(K) | 1.81 | 100 gr |
| - Iceberg grillée/ stracciatella/ tomates cerises en grappe | 1.81 | 100 gr |
| - Gomae d'épinards | 2.17 | 100 gr |
| - Aubergine/ courgettes/ tomates/ herbes/parmesan (GF)(V)(K) | 2.17 | 100 gr |
| - Blanc de poireaux/ tahini (GF)(V) | 2.17 | 100 gr |

Féculents

- | | | |
|---|------|--------|
| - Quartiers de patates douces grillées/ huile italienne/ pois chiches/ épices douces/ persil plat (GF)(V) | 1.81 | 100gr |
| - Gnocchi/ parmesan/ basilic (V) | 1.81 | 100 gr |
| - Pommes de terre grenaille/ citron/ origan (GF)(V) | 1.81 | 100 gr |
| - Polenta/ herbes vertes/ parmesan (GF)(V) | 5.90 | 2 pers |
| - Purée | | |
| - estragon (GF)(V) | 5.90 | 2 pers |
| - courgettes/ lime (GF)(V) | 5.90 | 2 pers |
| - tomates/ thym (GF)(V) | 5.90 | 2 pers |

Buffet froid Summer in the city 29.80 pers

- Crevettes géantes grillées/ tartare aux herbes (GF)(K)
- Tiradito de saumon/ marinade au sésame/ piments/ herbes (GF)(K)
- Terrine de canard aux cerises/ mesclun/ vinaigrette balsamique
- Tacchino tonnato/ sauce au thon/ câpres/ anchois/ roquette (GF)(K)
- Tagliata de bœuf/ huile d'olive/ gros sel/ roquette/ copeaux de parmesan (GF)
- Carottes/ céleri-rave/ sésame noir/ piments (V)
- "Go Green"/ haricots verts/ petits pois/ courgettes/ sucrine/ avocat (GF)(V)
- Freekeh/ roquette/ menthe/ courgettes/ aubergines/ graines grillées (V)
- Quinoa/ asperges vertes/ edamame/ jeunes oignons/ vinaigrette au sésame (GF)(V)
- Pommes de terre grenaille/ yaourt/ raifort (GF)(V)
- Assortiment de pains et beurre (V)

Barbecue party 24.70 pers

- Crevettes géantes (GF)
 - Brochette de scampis (GF)
 - Brochette de poulet aux feuilles de citron et coriandre (GF)
 - Saté de poulet au miso (GF)
 - Filet d'agneau mariné aux herbes (GF)
 - "Go green"/ haricots verts/ petits pois/ courgette/ sucrine/ avocat/ (GF)(V)
 - Carottes/ céleri-rave/ sésame noir/ piments (GF)(V)
 - Quinoa/ asperges vertes/ edamame/ jeunes oignons/ vinaigrette au sésame (GF)(V)
 - Salade de tomates/ concombres/ persillade (GF)(V)
 - Belles de Fontenay au gros sel et romarin (GF)(V)
- Sauce tahini, mayonnaise sriracha, tartare aux herbes, beurre aux herbes (GF)(V)

Supplément côte à l'os 8€ pp

Les desserts

| | | |
|--|-------|--------|
| Pavlova (crème pavlova, meringue) | | |
| - aux fruits rouges (GF)(V) | | |
| - aux cerises (GF)(V) | | |
| - citron et lemon curd (V) | | |
| - pêches et nectarines (GF) | | |
| - En vase (min 4 pers.)(+ caution) | 6.00 | pers |
| - On the go | 3.95 | pers |
| - En verre (+2€ de caution) | 4.65 | pers |
| - En tarte | 29.90 | 6 pers |
| - Panna cotta framboises/ cerises (GF) | 2.90 | pers |
| - Riz au lait framboises/ cerises (GF)(V) | 2.90 | pers |
| - Tiramisu aux framboises/ cerises (GF) | 2.90 | pers |
| - Merveilleux aux framboises/ cerises (GF)(V) | 3.50 | pers |
| - Yaourt grec aux framboises/ cerises/ granola (V) | 3.95 | pers |
| - Salade de fruits frais et coulis de fruits rouges (GF)(V) | 17.90 | kg |
| - Fruits rôtis au thym citronné (pêches et nectarines) (GF)(V) | 18.10 | kg |

Sauces au choix

1.95 100 gr

Poisson Volaille Viande

| | | | |
|---|---|---|---|
| - Jus brun laqué à la grenade(GF)(V) | X | X | |
| - Provençale (GF)(V) | X | X | X |
| - Tomates/ basilic/ piments/ arrabiata (GF)(V) | X | X | X |
| - Tomates/ câpres / anchois (GF) | X | X | |
| - Jus brun laqué au miso et cacahuètes | X | X | X |
| - Persillade/ dés de tomates/ graines de moutarde | X | | |

Sauces légèrement crémees

| | | | |
|---|---|---|---|
| - Estragon/ tomates (V) | X | X | X |
| - Tomates/ basilic (GF)(V) | X | X | X |
| - Lait de coco/ gingembre/ citron/ piments (GF)(V) | X | X | |
| - Lait de coco/ moutarde/ garam masala/ basilic (GF)(V) | X | X | |
| - Poivrons doux et mascarpone (GF)(V) | X | X | |

(V) = Végétarien - (GF) = Gluten Free - (K) = Keto - (LC) = Lowcarb

Les prix sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés sans préavis selon les variations de prix des matières premières.

Overijse

Brusselsesteenweg 402

3090 Overijse

02 315 08 88 - overijse@fonteynethekitchen.be

7/7 de 10h à 19h

Zaventem

7, Da Vincilaan - 1935 Zaventem

02 319 56 66 - zaventem@fonteynethekitchen.be

Lun-ven de 11h30 à 13h30

Woluwe-Saint-Pierre

27, Avenue Baron d'Huart

1150 Woluwe-Saint-Pierre

02 763 48 93 - woluwe@fonteynethekitchen.be

7/7 de 10h à 19h

Ukkel, Fort Jaco

1395, Ch. De Waterloo - 1180 Ukkel

02 375 48 75 - uccle@fonteynethekitchen.be

Lun-sam de 10h à 19h - Dimanche de 10h à 14h

Wemmel

63, Markt - 1780 Wemmel

02 318 53 40 - wemmel@fonteynethekitchen.be

7/7 de 10h à 19h

Châtelain

31-32, Place du Châtelain - 1050 Ixelles

02 318 58 89 - chatelain@fonteynethekitchen.be

7/7 de 10h à 19h

Etterbeek, Cinquantenaire

107, Rue Gérard - 1040 Etterbeek

02 734 08 02 - etterbeek@fonteynethekitchen.be

7/7 de 10h à 19h

La Hulpe

30, Avenue Albert 1er - 1332 Genval

02 652 21 93

lahulpe@fonteynethekitchen.be

Lun-Ven de 10h30 à 19h30 - Sam-Dim de 10h à 19h

Anvers

30, Kammenstraat - 2000 Anvers

03 386 06 86 - kammen@fonteynethekitchen.be

Lun-Sam de 10h30 à 18h30