La Pépinière Gourmande

L'ÉTAT D'ESPRIT DE LA MAISON

Vous vous trouvez dans une salle de classe qui ressemble,
à s'y méprendre, à un restaurant.

Nous vous accueillons le mardi midi
et mardi, jeudi et vendredi soir.

Consultez nos menus et réservez en ligne sur www.cadenelle.com

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S39
JEUDI 29 SEPTEMBRE

Dîner — 20,00 €

Bavarois de haricots verts, petite salade aux crevettes **ou** Salade Franc-Comtoise

Pavé de cabillaud mi au sel sauté au beurre et haricots blancs **ou**
Poulet au vin jaune et pommes fondantes

Galette de Goumeau **ou** Tarte aux pommes

S40
JEUDI 06 OCTOBRE

Dîner — 20,00 €

Bavarois de haricots verts, petite salade aux crevettes **ou** Salade Franc-Comtoise

Pavé de cabillaud mi au sel sauté au beurre et haricots blancs **ou**
Poulet au vin jaune et pommes fondantes

Galette de Goumeau **ou** Tarte aux pommes

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S41

MARDI 11 OCTOBRE

Déjeuner — 10,00 €

Macédoine de légumes mayonnaise

—

Poulet rôti aux fines herbes, pommes purée

—

Tarte aux pommes

Dîner — 22,00 €

Déclinaison de seiche en différentes cuissons, écume de poisson

—

Filet de bœuf des Hautes-Alpes, petits légumes cuisinés, mousseline de rattes,
Jus de bœuf griotté et poivré
Loup de Méditerranée, purée de brocolis, carottes

—

Champignons caramélisés et douceurs torréfiées

JEUDI 13 OCTOBRE

Dîner — 20,00 €

Tarte océane **ou** Œuf mollet bourguignon

—

Pochouse (bouillabaisse de poisson d'eau douce) **ou** Carré d'agneau printanier

—

Chou chantilly **ou** Poire dijonnaise

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S42

JEUDI 20 OCTOBRE

Dîner — 20,00 €

Tarte océane **ou** Œuf mollet bourguignon

Pochouse (bouillabaisse de poisson d'eau douce) **ou** Carré d'agneau printanier

Chou chantilly **ou** Poire dijonnaise

VENDREDI 21 OCTOBRE

Dîner — 23,00 €

Salade niçoise **ou** Saumon mariné au citron vert féroce et avocat

Dos de saumon grillé, carottes au miel et pommes à l'anglaise **ou**
Carré d'agneau rôti aux herbes, légumes tournés

Crème brûlée à la lavande **ou** Paris-Brest

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

AUTOMNE

S45
MARDI 08 NOVEMBRE
Déjeuner — 10,00 €
Macédoine de légumes mayonnaise

Poulet rôti aux fines herbes, pommes purée

Tarte aux pommes

S46
MARDI 15 NOVEMBRE
Déjeuner — 10,00 €
Quiche lorraine

Darne de colin pochée, beurre fondu, pommes à l'anglaise

Crème renversée au caramel

VENDREDI 18 NOVEMBRE
Dîner — 23,00 €
Salade niçoise **ou** Saumon mariné au citron vert féroce et avocat

Dos de saumon grillé, carottes au miel et pommes à l'anglaise **ou**
Carré d'agneau rôti aux herbes, légumes tournés

Crème brûlée à la lavande **ou** Paris-Brest

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S47

MARDI 22 NOVEMBRE

Déjeuner — 10,00 €

Quiche lorraine

Darne de colin pochée, beurre fondu, pommes à l'anglaise

Crème renversée au caramel

JEUDI 24 NOVEMBRE

Dîner — 20,00 €

Salade niçoise **ou** Œuf mollet croquant aux écrevisses

Pavé de saumon rôti au beurre blanc, pommes de terre à l'anglaise et carottes glacées **ou**
Fricassée de volaille à l'ancienne, riz et courge rôtie

Chou à la crème à différents parfums **ou** Poirier

VENDREDI 25 NOVEMBRE

Dîner — 23,00 €

Cygne de tomate et truite fumée **ou** Potage potiron et châtaignes caramélisées

---

Thon mariné au gingembre et citronnelle, riz pilaf et carpaccio d'ananas **ou**
Mignon de veau sauce moutarde, millefeuille de galette et artichaut

---

Plateau de fromages affinés

Œuf en neige aux fruits secs et au miel **ou** Tarte aux pommes

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S48
MARDI 29 NOVEMBRE
Déjeuner — 10,00 €
Tarte à l'oignon

Darne de lieu pochée, beurre fondu à l'orange, pommes à l'anglaise et brocolis au saveur de Provence

Crème opéra

S49
MARDI 06 DÉCEMBRE
Déjeuner — 10,00 €
Tarte à l'oignon

Darne de lieu pochée, beurre fondu à l'orange, pommes à l'anglaise et brocolis au saveur de Provence

Crème opéra

VENDREDI 09 DÉCEMBRE
Dîner — 23,00 €
Cygne de tomate et truite fumée **ou** Potage potiron et châtaignes caramélisées

Thon mariné au gingembre et citronnelle, riz pilaf et carpaccio d'ananas **ou**
Mignon de veau sauce moutarde, millefeuille de galette et artichaut

Plateau de fromages affinés

Œuf en neige aux fruits secs et au miel **ou** Tarte aux pommes

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S50

MARDI 13 DÉCEMBRE

Déjeuner — 10,00 €

Quiche océane

Poulet sauté chasseur, pommes château et haricots verts

Petit pot de crème

JEUDI 15 DÉCEMBRE

Dîner — 20,00 €

Salade niçoise **ou** Œuf mollet croquant aux écrevisses

Pavé de saumon rôti au beurre blanc, pommes de terre à l'anglaise et carottes glacées **ou** Fricassée de volaille à l'ancienne, riz et courge rôtie

Chou à la crème à différents parfums **ou** Poirier

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

NÖEL

S1

MARDI 03 JANVIER

10,00 €

Déjeuner

Quiche océane

—

Poulet sauté chasseur, pommes château et haricots verts

—

Petit pot de crème

JEUDI 05 JANVIER

20,00 €

Dîner

Salade nantaise **ou** Mousse d'avocats aux crevettes

—

Filet de cabillaud rôti, pommes à l'anglaise et flan d'épinards **ou**
Suprême de volaille de Loué sauté, garniture tourangelle

—

Tarte tatin **ou** Moelleux au chocolat et crème anglaise

VENDREDI 06 JANVIER

23,00 €

Dîner

Potage de lentilles corail flan de bacon **ou** Tielle sétoise

—

Filet de dorade sauce Bouzigues, riz de Camargue et carottes au cumin **ou**
Côte de bœuf grillée sauce béarnaise, gratin dauphinois et haricots verts au beurre noisette

—

Plateau de fromages affinés

—

Croustade languedocienne **ou** Mousse à la passion

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S2

MARDI 10 JANVIER

Dîner (examen blanc des BTS MHR) — 22,00 €

Déclinaison de seiche en différentes cuissons, écume de poisson

---

Filet de bœuf des Hautes-Alpes, petits légumes cuisinés, mousseline de rattes,
Jus de bœuf griotté et poivré **ou** Loup de Méditerranée, purée de brocolis, carottes

---

Champignons caramélisés et douceurs torréfiées

JEUDI 12 JANVIER

Dîner — 20,00 €

Salade nantaise **ou** Mousse d'avocats aux crevettes

Filet de cabillaud rôti, pommes à l'anglaise et flan d'épinards **ou**
Suprême de volaille de Loué sautés, garniture tourangelle

Tarte tatin **ou** Moelleux au chocolat et crème anglaise

VENDREDI 13 JANVIER

Dîner — 23,00 €

Potage de lentilles corail flan de bacon **ou** Tielle sétoise

---

Filet de dorade sauce Bouzigues, riz de Camargue et carottes au cumin **ou**
Côte de bœuf grillée sauce béarnaise, gratin dauphinois et haricots verts au beurre noisette

---

Plateau de fromages affinés

Croustade languedocienne **ou** Mousse à la passion

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S3

JEUDI 19 JANVIER

Dîner — 20,00 €

Velouté de chou-fleur aux coques **ou** Croustade d'œuf mollet florentine

---

Dos de saumon aux carottes, vinaigrette d'agrumes, endives braisées à l'orange
ou Magret de canard à l'éraille, pommes paillasson et gratin de chou-fleur

---

Tartelette au caramel et aux noix **ou** Galette des rois

S4

MARDI 24 JANVIER

Déjeuner — 10,00 €

Œuf poché façon bourguignonne

Blanquette de dindonneau, Riz pilaf
ou Truite grenobloise, Pomme à l'anglaise

Tarte à l'orange

JEUDI 26 JANVIER

Dîner — 20,00 €

Menu examen 1ère BAC PRO, 50% de remise sur le menu-carte.
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S5

MARDI 31 JANVIER

Déjeuner — 10,00 €

Concept Snacking

JEUDI 02 FÉVRIER

Dîner — 20,00 €

Menu examen 1ère BAC PRO, 50% de remise sur le menu-carte.
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

VENDREDI 03 FÉVRIER

Dîner — 23,00 €

Soupe savoyarde **ou** Œuf cocotte au miroir et crème d'ail

Turbotin poché sauce hollandaise, pommes à l'anglaise et pousses d'épinard aux fines herbes **ou**
Suprême de volaille de Bresse aux morilles, riz sauvage et potiron rôti

---

Plateau de fromages affinés

Tarte aux noix **ou** Eclair au citron

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S6
JEUDI 09 FÉVRIER
Dîner — 20,00 €

Menu examen 1ère BAC PRO, 50% de remise sur le menu-carte.
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

VENDREDI 10 FÉVRIER
Dîner — 23,00 €

Soupe savoyarde **ou** Œuf cocotte au miroir et crème d'ail

Turbotin poché sauce hollandaise, pommes à l'anglaise et pousses d'épinard aux fines herbes **ou**
Suprême de volaille de Bresse aux morilles, riz sauvage et potiron rôti

Plateau de fromages affinés

Tarte aux noix **ou** Eclair au citron

S8
MARDI 21 FÉVRIER
Déjeuner — 10,00 €

Concept Snacking

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

HIVER

S9

MARDI 28 FÉVRIER

Déjeuner — 10,00 €

Œuf poché façon bourguignonne

Blanquette de dindonneau, Riz pilaf **ou** Truite grenobloise, Pomme à l'anglaise

Tarte à l'orange

JEUDI 02 MARS

Dîner — 20,00 €

Gravelax de saumon d'Aquitaine **ou** Salade lyonnaise

Bar en croûte, sauce vin blanc, pommes à l'anglaise et salade de saison **ou**
Magret de canard au poivre vert, pommes sarladaises

Clafouti aux griottes, cerises au vin rouge et glace vanille **ou** Paris-Brest

VENDREDI 03 MARS

Dîner — 23,00 €

Verrine d'œufs brouillés au jambon de Bayonne **ou**
Crème de champignons aux noix, beignets soufflés

Darne de colin au beurre blanc, gratin de champignons **ou**
Magret de canard au raisin, pommes sarladaise et haricots verts en croûte beurre noisette

Plateau de fromages affinés

Pannequet à la basquaise **ou** Tarte aux poires

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S10

MARDI 07 MARS

Déjeuner — 10,00 €

Velouté Dubarry **ou** Œuf farci Chimay

Paupiette de merlu au Noailly, riz créole **ou** Polarde pochée sauce suprême, légumes tournés

---

Pithiviers

JEUDI 09 MARS

Dîner — 20,00 €

Huîtres bassin d'Arcachon **ou** Profiteroles d'escargot au jus de persil

---

Curry de poissons, riz madras et julienne de légumes **ou**
Civet de lapereau au vin de Bordeaux, polenta croustillante et carottes tournées

---

Cannelé Médoc crème anglaise **ou** Mille-feuille pistache

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S11

MARDI 14 MARS

Déjeuner — 10,00 €

Moules à la marinière

Pavé de saumon mi-fumé, jus de volaille à l'huile d'olives, lentilles vertes au lard **ou**
Côte de porc sauce charcutière, écrasé de pommes de terre

Crêpe

Dîner

Concept "Food Pairing" ou l'association de saveurs inattendues.
Menu mystère avec participation active du client.

JEUDI 16 MARS

Dîner — 20,00 €

Huîtres bassin d'Arcachon **ou** Profiteroles d'escargot au jus de persil

---

Curry de poissons, riz madras et julienne de légumes **ou**
Civet de lapereau au vin de Bordeaux, polenta croustillante et carottes tournées

---

Cannelé Médoc crème anglaise **ou** Mille-feuille pistache

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S12

MARDI 21 MARS

Déjeuner — 10,00 €

Velouté Dubarry **ou** Œuf farci Chimay

Paupiette de merlu au Noailly, riz créole **ou** Polarde pochée sauce suprême, légumes tournés

---

Pithiviers

JEUDI 23 MARS

Dîner — 20,00 €

Ficelle picarde **ou** Velouté Agnès Sorel

Pavé de saumon à l'oseille, riz pilaf et légumes de saison **ou**
Carré de porc au chou braisé à la bière brune

Crème brûlée à la chicorée **ou** Tarte aux pommes

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S13

MARDI 28 MARS

Déjeuner — 10,00 €

Salade lyonnaise **ou** Allumette au fromage

Pavé de saumon, sauce vin blanc, légumes tournés **ou** Carré de porc Choisy, légumes tournés

---

Panna cotta coulis de fruits rouges

JEUDI 30 MARS

Dîner — 20,00 €

Ficelle picarde **ou** Velouté Agnès Sorel

Pavé de saumon à l'oseille, riz pilaf et légumes de saison **ou**
Carré de porc au chou braisé à la bière brune

Crème brûlée à la chicorée **ou** Tarte aux pommes

VENDREDI 31 MARS

Dîner — 23,00 €

Verrine d'œufs brouillés au jambon de Bayonne **ou**
Crème de champignons aux noix, beignets soufflés

Darne de colin au beurre blanc, gratin de champignons **ou**
Magret de canard au raisin, pommes sarladaise et haricots verts en croûte beurre noisette

---

Plateau de fromages affinés

Pannequet à la basquaise **ou** Tarte aux poires

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S14

MARDI 04 AVRIL

Déjeuner — 10,00 €

Moules à la marinière

Pavé de saumon mi-fumé, jus de volaille à l'huile d'olives, lentilles vertes au lard **ou**
Côte de porc sauce charcutière, écrasé de pommes de terre

Crêpe

VENDREDI 07 AVRIL

Dîner — 23,00 €

SOIRÉE PROMO

Menu non défini à ce jour

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S15

MARDI 11 AVRIL

Déjeuner — 10,00 €

Salade lyonnaise **ou** Allumette au fromage

Pavé de saumon, sauce vin blanc, légumes tournés **ou** Carré de porc Choisy, légumes tournés

Panna cotta coulis de fruits rouges

JEUDI 13 AVRIL

Dîner — 20,00 €

Quiche à l'échalote confite et chèvre, chantilly de Chavignol **ou**
Filet de sardine marinée au citron et herbes de Provence

Dorade rôtie au fenouil, pommes à l'anglaise **ou**
Celle d'agneau farcie, écrasé de pommes de terre et tian de légumes

Clafoutis aux griottes, cerises au vin rouge **ou** Tarte au citron

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

PRINTEMPS

S18

MARDI 02 MAI

Déjeuner — 10,00 €

Feuilleté au Pont l'Evêque ou Salade niçoise

Merlan pané à l'anglaise, pommes vapeur **ou**
Suprême de poulet Vallée d'Auge, pommes sautées à cru

Tarte aux poires

VENDREDI 05 MAI

Dîner — 23,00 €

Menu examen Terminales BAC PRO.
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

PRINTEMPS

S19

MARDI 09 MAI

Déjeuner — 10,00 €

Feuilleté au Pont l'Evêque **ou** Salade niçoise

Merlan pané à l'anglaise, pommes vapeur **ou**
Suprême de poulet Vallée d'Auge, pommes sautées à cru

Tarte aux poires

VENDREDI 12 MAI

Dîner — 23,00 €

Menu examen Terminales BAC PRO.
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S20
MARDI 16 MAI
Déjeuner — 10,00 €
Menu de saison non défini

S21
VENDREDI 26 MAI
Dîner — 23,00 €
Menu examen Terminales BAC PRO.
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

S23
MARDI 06 JUIN
Déjeuner — 10,00 €
Menu de saison non défini

S26
MARDI 27 JUIN
Dîner — 22,00 €
Business Game examen Bachelor Thierry-Marx.

La Cadenelle
134 boulevard des Libérateurs - 13012 Marseille - Parking assuré sur place
04 94 18 10 55 ou 04 91 18 1050