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 lundi et mercredi midi
et mardi, jeudi et vendredi soir.

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

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S38
JEUDI 21 SEPTEMBRE 20,00 €
Dîner
Assortiment houmous, pissaladière et tapenade

Pavé de cabillaud sauté au beurre, haricots blancs et épinards

Tarte aux pommes

S39
JEUDI 28 SEPTEMBRE 20,00 €
Dîner
Assortiment houmous, pissaladière et tapenade **ou** Salade Franc-Comtoise

Pavé de cabillaud sauté au beurre et haricots blancs et épinards **ou**
Suprême de poulet au vin jaune Pommes fondantes et tatin de navet

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

S40 20,00 €
JEUDI 05 OCTOBRE
Dîner
Assortiment houmous, pissaladière et tapenade **ou** Salade Franc-Comtoise

Pavé de cabillaud sauté au beurre, haricots blancs et épinards **ou**
Suprême de poulet au vin jaune, pommes fondantes et tartin de navet

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

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S41
MERCREDI 11 OCTOBRE
Déjeuner — 10,00 €
Formule entrée + plat **ou** plat + dessert
Macédoine de légumes sauce mayonnaise

Poulet rôti aux fines herbes, purée maison

Tarte aux pommes

JEUDI 12 OCTOBRE — 20,00 €
Dîner
Œuf mollet bourguignon

Pochouse (bouillabaisse de poisson d'eau douce)

Poire dijonnaise

S42 — 20,00 €
JEUDI 19 OCTOBRE
Dîner
Grand repas 2023
Menu non défini à ce jour

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S42
VENDREDI 20 OCTOBRE
Dîner

20,00 €

Panisse **ou** Filets de rouget marinés

Carré d'agneau rôti aux herbes, légumes tournés **ou** Courge farcie aux cèpes et artichaut, riz de Camargue

Plateau de fromages affinés

Tarte au citron **ou** Faisselle du Rove miel de lavande et fruits secs

S44
LUNDI 30 OCTOBRE
Déjeuner

13,00 €

Concept bistronomique
Formule 1 entrée + 1 plat + 1 dessert

MARDI 31 OCTOBRE
Dîner

20,00 €

Concept gastronomique / Région du Sud Ouest

Formule 1 entrée + 1 plat + 1 dessert

LES MENUS

AUTOMNE 10,00 €

S45

MERCREDI 08 NOVEMBRE

Déjeuner

Formule entrée + plat ou plat + dessert

Macédoine de légumes sauce mayonnaise

Poulet rôti aux fines herbes, purée maison

Tarte aux pommes

JEUDI 09 NOVEMBRE 20,00 €

Dîner

Gnocchis à la parisienne **ou** Œuf mollet craquant aux écrevisses

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

Génoise sauce anglaise **ou** Chou à la crème à différents parfums

VENDREDI 10 NOVEMBRE 23,00 €

Dîner

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

Filet de thon mariné au gingembre et citronnelle **ou** Cou Mignon de porc sauce moutarde, purée de marron et légumes de saison

Plateau de fromages affinés

Fiadone **ou** Œuf à la neige aux fruits secs et au miel

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S46
MARDI 14 NOVEMBRE
Dîner

20,00 €

Gastronomie durable et végétale
"Le trio" Déclinaison betterave, textures brocoli et condiment amande.

"La courge" Écrasé de topinambour, courge farcie et tuile de pois chiche.

"Pavlova d'automne" Meringue végétale, clémentine, pomme et coing

MERCREDI 15 NOVEMBRE
Déjeuner

10,00 €

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert
Quiche lorraine

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

Crème renversée au caramel

VENDREDI 17 NOVEMBRE
Dîner

23,00 €

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

Filet de thon mariné au gingembre et citronnelle **ou** Mignon de porc sauce moutarde, purée de marron et légumes de saison

Plateau de fromages affinés

Fiadone **ou** Œuf à la neige aux fruits secs et au miel

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S47
MERCREDI 22 NOVEMBRE
Déjeuner — 10,00 €

Formule entrée + plat ou plat + dessert
Quiche lorraine

—

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

—

Crème renversée au caramel

VENDREDI 24 NOVEMBRE — 23,00 €
Dîner

Salade de poulpe à la marseillaise **ou** Potage de lentilles corail mousse de pois chiche

—

Bourride de lotte à la sétoise, pommes vapeur et brocolis **ou** Côte de bœuf grillée sauce béarnaise
Gratin dauphinois et haricots verts beurre noisette

—

Plateau de fromages affinés

—

Crème catalane **ou** Mousse à la passion

S48
LUNDI 27 NOVEMBRE — 13,00 €
Déjeuner

Concept Snacking + Vente à emporter (sur réservation uniquement)

1 Bagel **ou** 1 Burger à composer + 1 dessert + 1 boisson comprise

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

MARDI 28 NOVEMBRE
22,00 €

Dîner

Concept "Food Pairing" en Région Bourgogne

2 entrées au choix + 1 plat + 1 fromage +1 dessert

MERCREDI 29 NOVEMBRE
10,00 €

Déjeuner

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert

Tarte à l'oignon

Darne de lieu pochée, beurre fondu à l'orange, pommes à l'anglaise et brocolis vapeur

Crème opéra

JEUDI 30 NOVEMBRE
20,00 €

Dîner

Gnocchis à la parisienne **ou** Œuf mollet croquant aux écrevisses

Pavé de saumon rôti beurre blanc, pommes de terre à l'anglaise et carottes glacées **ou** Fricassé de volaille à l'ancienne

Génoise sauce anglaise **ou** Chou à la crème à différents parfums

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

VENDREDI 01 DÉCEMBRE 23,00 €

Dîner

Salade de poulpe à la marseillaise **ou** Potages de lentilles corail mousse de pois chiche

Bourride de lotte à la sétoise, pommes vapeur et brocolis **ou** Côte de bœuf grillée sauce béarnaise, gratin dauphinois et haricots verts beurre noisette

Plateau de fromages affinés

Crème catalane **ou** Mousse à la passion

S49 10,00 €

MERCREDI 06 DÉCEMBRE

Déjeuner

Formule entrée + plat ou plat + dessert

Quiche océane

Poulet sauté chasseur, pommes château et haricots verts

Petits pots de crème

VENDREDI 08 DÉCEMBRE 23,00 €

Dîner

Soupe savoyarde **ou** Fricassée de poivron et coques couronne briochée

Ballotine de saumon au vin rouge navets et carottes glacés au Porto **ou** Suprême de volaille de Bresse aux morilles, riz et potiron rôti

Plateau de fromages affinés

Crème catalane **ou** Mousse à la passion

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S50

MERCREDI 13 DÉCEMBRE 10,00 €

Déjeuner

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert

Tarte à l'oignon

—

Darne de lieu pochée beurre fondu à l'orange, pomme à l'anglaise et brocolis vapeur

—

Crème opéra

VENDREDI 15 DÉCEMBRE 23,00 €

Dîner

Soupe savoyarde **ou** Fricassé de poivron et coques couronne briochée

—

Ballotine de saumon au vin rouge, navets et carottes glacés au Porto **ou** Suprême de volaille de Bresse aux morilles, riz et potiron rôti

—

Plateau de fromages affinés

—

Chariot de dessert végan

S1 20,00 €

JEUDI 21 DÉCEMBRE

Dîner

Salade nantaise **ou** Mousse d'avocat 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 crème anglaise

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

NÖEL

S2

MERCREDI 10 JANVIER

Déjeuner — 10,00 €

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert

Quiche océane

—

Poulet sauté chasseur **ou** Pommes château et haricots verts

—

Petits pots de crème

JEUDI 11 JANVIER — 20,00 €

Dîner

Salade nantaise **ou** Mousse d'avocat 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 12 JANVIER

Dîner — 23,00 €

Verrine d'oeuf brouillé au jambon de Bayonne **ou** Tartare de saumon

—

Dos de cabillaud beurre blanc Gratin de blette **ou** Magret de canard aux raisins, pommes sarladaise et haricots verts en croûte beurre noisette

—

Plateau de fromages affinés

—

Dans l'esprit de la forêt noire **ou** Tarte aux poires

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S3 13,00 €

LUNDI 15 JANVIER

Déjeuner

Concept : Buffets à thème autour de la Région Grand EST

Bar à soupe & Poke bowls

1 Entrée au choix + 1 plat + 1 dessert

22,00 €

MARDI 16 JANVIER

Dîner

Concept Gastronomique autour de la région Grand EST

1 entrée au choix + 1 Plat au choix + 1 fromage + 1 dessert

JEUDI 18 JANVIER 20,00 €

Dîner

Filet de sardine marinés au citron **ou** Quiche à l'échalotte et au chèvre

Carré d'agneau, écrasé de pommes de terre et légumes confits **ou** Daurade rôtie au fenouil, pomme à l'anglaise

Clafoutis aux griottes **ou** Tarte au citron

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

VENDREDI 19 JANVIER 23,00 €

Dîner

Verrine d'œuf brouillé au jambon de Bayonne **ou** Tartare de saumon

—

Dos de cabillaud beurre blanc, gratin de blette **ou** Magret de canard aux raisins, pommes sarladaise et haricots verts en croûte beurre noisette

—

Plateau de fromages affinés

—

Dans l'esprit de la forêt noire **ou** Tarte aux poires

S4

JEUDI 25 JANVIER 20,00 €

Dîner

Menu examen 1ère BAC PRO, 50% de remise sur le menu-carte.

Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

VENDREDI 26 JANVIER 23,00 €

Dîner

Salade de pommes de terre aux herbes et aux pignons Ou Bisque de crabe œuf neige caramel de Martini

—

Loup grillé à la marseillaise sauce beurre blanc, Riz pilaf Ou Jambonnette de volaille aux cèpes Gratin de pommes de terre

—

Plateau de fromages affinés

—

Ananas caramélisé glace vanille Ou Sablé breton crémeux aux agrumes et chocolat amer

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S5
MARDI 30 JANVIER 20,00 €
Dîner
Concept: Bistronomie locale

1 entée au choix + 1 plat + 1 dessert

S5
MERCREDI 31 JANVIER 10,00 €
Déjeuner
Formule entrée + plat **ou** plat + dessert
Œuf poché façon Bourguignonne

Blanquette de dindonneau, riz pilaf ou Truite grenobloise, pommes à l'anglaise

Tarte à l'orange

JEUDI 01 FÉVRIER 20,00 €
Dîner
Menu examen 1ère BAC PRO, 50% de remise sur le menu-carte.
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

VENDREDI 02 FÉVRIER 23,00 €
Dîner
Salade de pommes de terre aux herbes et aux pignons **ou** Bisque de crabe oeuf neige caramel de Martini

Loup grillé à la marseillaise sauce beurre blanc, riz pilaf **ou** Jambonnette de volaille aux cèpes, gratin de pommes de terre

Plateau de fromages affinés

Ananas caramélisé glace vanille **ou** Sablé breton crémeux aux agrumes et chocolat amer

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S6
JEUDI 08 FÉVRIER
Dîner — 20,00 €

Menu sans fourchette, non défini à ce jour

VENDREDI 09 FÉVRIER
Dîner — 23,00 €

Gaspacho de concombre et betterave ou OEuf croquant, bohémienne de légumes

—

Tartare de boeuf, pommes pont neuf, mélange de salade de saison **ou** Daurade au Riesling, pomme de terre au lard, fondue de poireau et courgette au cumin

—

Plateau de fromages affinés

—

Pastilla aux fruits rouge et mousse au chocolat **ou** Baba au rhum

S7
LUNDI 12 FÉVRIER — 13,00 €
Déjeuner

Cuisine traditionnelle en Nouvelle Aquitaine

—

Buffets d'entrées + 1 plat + 1 dessert

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

MARDI 13 FÉVRIER — 22,00 €
Dîner
Gastronomie des Bords de mer

1 entrée + 1 plat + 1 dessert au choix

JEUDI 15 FÉVRIER — 20,00 €
Dîner
Menu examen
Table de 2 ou 4 personnes uniquement

VENDREDI 16 FÉVRIER — 23,00 €
Dîner
Gaspacho de concombre et betterave **ou** Œuf croquant, bohémienne de légumes

Tartare de boeuf, pommes pont neuf, mélange de salade de saison **ou** Daurade au Riesling, pomme de terre au lard, fondue de poireau et courgette au cumin

Plateau de fromages affinés

Pastilla aux fruits rouge et mousse au chocolat **ou** Baba au rhum

S8
MARDI 20 FÉVRIER — 22,00 €
Dîner
Gastronomie française
AB + 1 entrée + 1 plat + Chariot de Fromages + 1 dessert + AD

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

MERCREDI 21 FÉVRIER

10,00 €

Déjeuner

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert

Velouté Dubarry **ou** Œufs farcis Chimary

Paupiette de Merlu velouté au Noailly, riz créole **ou** Poularde pochée sauce suprême légumes glacés à blanc

Galette des rois

JEUDI 22 FÉVRIER

20,00 €

Dîner

Filet de sardine marinés au citron **ou** Quiche à l'échalotte et au chèvre

Carré d'agneau, écrasé de pommes de terre et légumes confits **ou** Daurade rôtie au fenouil, pomme à l'anglaise

Clafoutis aux griottes **ou** Tarte au citron

VENDREDI 23 FÉVRIER

23,00 €

Dîner

Salade de pommes de terre aux herbes **ou** Bisque de crabe

Loup grillé au fenouil et beurre blanc **ou** Jambonnette de volaille, gratin de pommes de terre

Plateau de fromages affinés

Ananas grillé **ou** Mousse passion chantilly

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S11
LUNDI 11 MARS 13,00 €
Déjeuner
Cuisine traditionnelle en Auvergne & Rhône Alpes

Buffets d'entrées + 1 plat + 1 dessert

MARDI 12 MARS 22,00 €
Dîner
Gastronomie en Rhône Alpes

1 entrée + 1 Plat au choix + 1 fromage + 1 dessert

MERCREDI 13 MARS 10,00 €
Déjeuner

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert
Velouté Dubarry **ou** Œufs farcis Chimay

Paupiette de Merlu velouté au Noailly, riz créole **ou** Poularde pochée sauce suprême légumes glacés à blanc

Galette des rois

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

JEUDI 14 MARS 20,00 €
Dîner

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

—

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

—

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

VENDREDI 15 MARS 23,00 €
Dîner

Salade de pommes de terre aux herbes **ou** Bisque de crabe

—

Loup grillé au fenouil et beurre blanc **ou** Jambonnette de volaille, gratin de pommes de terre

—

Plateau de fromages affinés

—

Ananas grillé **ou** Mousse passion chantilly

S12 20,00 €
MARDI 19 MARS
Dîner

Traiteur - Evènementiel
Tables à partager

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

MERCREDI 20 MARS — 10,00 €

Déjeuner

Formule entrée + plat ou plat + dessert

Moules marinières

Pavés de saumon mi-fumé, lentilles vertes au lard jus de volaille à l'huile d'olive **ou** Côte de porc charcutière, écrasée de pomme de terre

Crêpes au chocolat sauce chantilly

JEUDI 21 MARS — 20,00 €

Dîner

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

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

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

S13

MERCREDI 27 MARS — 10,00 €

Déjeuner

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert

Moules marinières

Pavé de saumon mi-fumé, lentilles vertes au lard jus de volaille à l'huile d'olive **ou** Côte de porc charcutière, écrasée de pomme de terre

Crêpes au chocolat sauce chantilly

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

JEUDI 28 MARS — 20,00 €

Dîner

Huîtres du bassin d'Arcachon en 3 façons **ou** Profiteroles d'escargot et de petits pois

—

Curry de poisson, riz madras et julienne de légumes **ou** Cuisse de pintadeau au vin de Bordeaux, polenta croustillante et carottes tournées

—

Cannelés du Médoc crème anglaise **ou** Mille-feuille à la pistache

S14
MERCREDI 03 AVRIL — 10,00 €

Déjeuner

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert

Salade lyonnaise **ou** Allumette au fromage salade verte

—

Carré de porc Choisy, légumes glacés à brun **ou** Pavé de saumon sauce vin blanc

—

Panna cotta coulis de fruits rouge

JEUDI 04 AVRIL — 20,00 €

Dîner

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

—

Magret de canard aux airelles pomme paillasson et gratin de chou-fleur **ou** Dos de saumon aux carottes, vinaigrette d'agrumes, endive braisée à l'orange

—

Tartelette au caramel et noix **ou** Mille-feuille pomme caramel beurre salé

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

MARDI 09 AVRIL 22,00 €

Dîner

Diner sous les Tropiques

1 entrée+ 1 plat + 1 buffet de dessert

S15

MERCREDI 10 AVRIL 10,00 €

Déjeuner

Formule entrée + plat **ou** plat + dessert

Salade lyonnaise **ou** Allumette au fromage salade verte

—

Pavé de saumon, sauce vin blanc **ou** Carré de porc Choisy, légumes glacés à brun

—

Panna cotta coulis de fruits rouges

JEUDI 11 AVRIL 20,00 €

Dîner

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

—

Magret de canard aux airelles pomme paillasson et gratin de chou-fleur **ou** Dos de saumon aux carottes, vinaigrette d'agrumes, endive braisée à l'orange

—

Tartelette au caramel et noix **ou** Mille-feuille pomme caramel beurre salé

VENDREDI 12 AVRIL 23,00 €

Dîner

Menu Antillais

Amuse-bouche : Accras de banane plantin

—

Soupe épicée à la patate douce

—

Gombo terre et mer

—

Ananas au caramel de lait de coco

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S16
MERCREDI 17 AVRIL — 10,00 €
Déjeuner
Formule entrée + plat **ou** plat + dessert
Feuilleté au Pont l'Evêque **ou** Salade niçoise

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

Tarte Bourdaloue

VENDREDI 19 AVRIL — 23,00 €
Dîner
Soirée promo
Menu non défini à ce jour

S18
LUNDI 29 AVRIL — 13,00 €
Déjeuner
Concept Gastronomie " Fusion Food" (sur place ou à emporter sur réservation uniquement)

1 plat + 1 dessert + 1 boisson

MARDI 30 AVRIL — 22,00 €
Dîner
Gastronomie : "Cuisine du Monde"

1 entrée au choix + 1 plat + 1 dessert

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

PRINTEMPS 17,00 €

S20

MARDI 14 MAI

Dîner

Concept: "Street Food" ou Cuisine de rue

—

1 plat au choix + 1 Dessert au choix

S20 10,00 €

MERCREDI 15 MAI

Déjeuner

Formule entrée + plat ou plat + dessert - Proposition végan

Soufflé à la patate douce **ou** Tartare de lentilles corail

—

Burger Végan **ou** Mille-feuille d'aubergines et tomates

—

Clafoutis Ginger cerise au lait de coco

VENDREDI 17 MAI 23,00 €

Dîner

Menu examen

Tables de 2 ou 4 personnes uniquement.

S21 23,00 €

VENDREDI 24 MAI

Déjeuner

Menu non défini à ce jour

La Cadenelle

134 boulevard des Libérateurs - 13012 Marseille - Parking assuré sur place

04 94 18 10 55 ou 04 91 18 1050

La Pépinière Gourmande

LES MENUS

S22
VENDREDI 31 MAI — 23,00 €
Dîner
Menu examen
Table de 2 ou 4 personnes uniquement

S23
MERCREDI 05 JUIN — 10,00 €
Déjeuner
Menu de saison non défini à ce jour

VENDREDI 07 JUIN — 23,00 €
Dîner
Menu examen
Tables de 2 ou 4 personnes uniquement

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