



COFFRETS REPAS  
2019

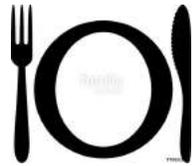
12 rue Raspail Levallois Perret

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

01.45.19.92.65

## *L'histoire du Bento Français*

Fondé en 2016, Le Bento Français c'est d'abord l'histoire d'un restaurant de vente à emporter et de livraison de produits frais & sains qui a décliné son offre à la demande de ses clients pour proposer aujourd'hui ses coffrets repas livrés au bureau pour les déjeuners d'affaires, d'équipe, réunions, événements ...etc.



### *Valeurs et concept*

- ✔ Produits frais cuisinés le jour même
- ✔ Fournisseurs de proximité
- ✔ Agriculture biologique et circuits courts
- ✔ Respect de l'hygiène et de la chaîne du froid
- ✔ Plats sains et équilibrés



### *Qu'est-ce qu'un Bento ?*

Le Bento désigne un coffret contenant un repas complet. Ce mot d'origine japonaise symbolise l'idée d'un repas pris en dehors du domicile, le plus souvent sur le lieu de travail.

### *Pourquoi commander chez nous ?*

Parce que commander les lunch-box du Bento Français c'est vous permettre à la fois de découvrir de nouvelles saveurs et d'assurer un repas complet et convivial auprès de vos collaborateurs.

*Nos recettes en quelques mots ...*



### *LE CEVICHE*

Vous n'avez jamais entendu parler du ceviche ? Une délicieuse marinade de poisson cru coupé en petits cubes et qui constitue un repas peu calorique et riche en minéraux. Découvrez toutes nos déclinaisons de ceviche à travers nos plateaux repas.

### *LE POKE BOWL*

Plat emblématique de l'archipel d'Hawaï, ce bol réunit tout ce dont vous avez besoin, une base de riz mariné pour le féculent, des protéines apportées par le poisson, les crevettes ou le tofu ainsi que les vitamines et le « croquant » amenés par les fruits et légumes rigoureusement sélectionnés.





## LE TATAKI

La technique du Tataki est originaire de la province de Tosa au Japon. Elle a été développée par un samouraï nommé Ryoma au XIX<sup>ème</sup> siècle. Les Tatakis sont de fines tranches de poisson ou de viande brièvement saisies au dessus d'une flamme.

## FROMAGE BLANC DES LIMOUSINS

À la Laiterie Les Fayes, le lait est collecté avec le plus grand soin par TERRA LACTA auprès des fermes limousines partenaires de la laiterie.

Pour préserver toutes les qualités sensorielles, les fromages frais sont moulés à la louche.



LA LAITERIE DES LIMOUSINS®  
DEPUIS 1942

*Tous nos plateaux repas sont faits maison servis avec des couverts, serviette, sel, poivre, petit pain nature et un fruit de saison.*



NOS COFFRETS REPAS



## Le Plateau Poke bowl Thon (plateau épicé)

- Entrée* : Ceviche de daurade royale pimenté
- Plat* : Poke bowl thon et soja épicé
- Dessert* : Fromage blanc fruits rouges crumble  
Roudor St Michel

**21,90€ H.T**

ⓘ Allergènes : poisson, blé, sésame, lait, gluten

## Le Plateau Poke bowl crevettes

- Entrée* : Tataki de boeuf
- Plat* : Poke bowl crevettes roses avocat
- Dessert* : Crème chocolat maison

ⓘ Allergènes : crustacé, blé, soja, lait

**21,90€ H.T**



ⓘ L'ensemble de nos coffrets repas est déclinable en *Entrée + Plat* ou *Plat+ Dessert*  
Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.



### *Le Plateau Tartare de saumon*

- Entrée* : Salade de bœuf Thaï
- Plat* : Tartare de saumon à l'asiatique
- Dessert* : Crumble aux pommes

21,90€ H.T

**i** Allergènes : poisson,,soja, sésame, gluten

### *Le Plateau Tartare de Bœuf Charolais*

- Entrée* : Salade saumon avocat
- Plat* : Tartare de bœuf Charolais
- Dessert* : Crème chocolat maison

21,90€ H.T

**i** Allergènes : poisson, soja, blé, sésame, lait



**i** L'ensemble de nos coffrets repas est déclinable en *Entrée + Plat* ou *Plat+ Dessert*  
Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.



### *Le Plateau Tartare de thon*

*-Entrée : Salade Véggie detox*

*-Plat : Tartare de thon rouge à l'asiatique*

*-Dessert : Fromage blanc  
coulis de fruits rouges et muesli*

**21,90€ H.T**

**i** *Allergènes : poisson, soja, blé, lait*

### *Le Plateau Végétarien*

*-Entrée : Salade Végétarienne*

*-Plat : Poke bowl au tofu*

*-Dessert : Crumble aux pommes*

**21,90€ H.T**

**i** *Allergènes : fruits à coque, soja, blé, sésame  
gluten*



**i** *L'ensemble de nos coffrets repas est déclinable en **Entrée + Plat** ou **Plat+ Dessert**  
Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.*



### *Le Plateau Tataki Boeuf Charolais*

*-Entrée* : Ceviche de daurade royale à la mangue

*-Plat* : Tataki de Boeuf, riz et salade de roquette

*-Dessert* : Crème chocolat

ⓘ Allergènes : poisson, blé, lait

23€ H.T

### *Le Plateau Poke bowl Daurade Royale*

*-Entrée* : Ceviche de crevettes roses concombre

*-Plat* : Poke Bowl daurade royale mangue

*-Dessert* : Tartare de fruits (Kiwi, mangue, pomme)

ⓘ Allergènes : crustacés, poisson

21,90€ H.T



L'ensemble de nos coffrets repas est déclinable en *Entrée + Plat* ou *Plat+ Dessert*  
Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.



### *Le Plateau Tataki Saumon*

- Entrée* : Ceviche de Thon à la mangue
- Plat* : Tataki de saumon, riz et salade de roquette
- Dessert* : Fromage blanc coulis de fruits rouges

ⓘ Allergènes : poisson, œuf, lait

23€ H.T

### *Le Plateau Tataki Thon*

- Entrée* : Ceviche de daurade royale à la mangue
- Plat* : Tataki de Thon, riz et salade de roquette
- Dessert* : Fromage blanc confiture de lait

ⓘ Allergènes : poisson, blé, soja, lait

23€ H.T



ⓘ L'ensemble de nos coffrets repas est déclinable en *Entrée + Plat* ou *Plat+ Dessert*  
 Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.

# Le Plateau Premium



## *Deux entrées*

Ceviche de Thon à la mangue  
Ceviche de crevettes roses et concombres

## *Plat*

Poke bowl au saumon Gravlax

## *Dessert*

Tartare de fruits : kiwi, mangue, pomme,  
zeste de citron vert

## *Mignardise*

Deux minis moelleux au chocolat

ⓘ Allergènes : poisson, soja, blé, lait

27,50€ H.T

ⓘ L'ensemble de nos coffrets repas est déclinable en *Entrée + Plat* ou *Plat+ Dessert*  
Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.

# BOISSONS

## Les softs



2€ H.T



2€ H.T

3€ H.T



3€ H.T



3€ H.T



## Les premiums



4€ H.T

Chari Tea  
Green 33cl



4€ H.T

Lemonaid Citron vert  
33cl



4€ H.T

Chari Tea Mate  
33cl

## Le vin

14,90€ H.T



Vin rouge Château Le Ballandreau  
AOP Bordeaux 75cl 2012



Vin blanc Château Les Croix  
blanches AOP Graves 75cl 2016

14,90€ H.T

# POUR COMMANDER

- Par **téléphone** : 01.45.19.92.65 ou 06.50.51.06.13
- Par **e-mail** : [contact@lebentofrancais.fr](mailto:contact@lebentofrancais.fr)

Toute commande doit être passée avant 14h la veille du repas.  
Vous avez besoin d'informations complémentaires ou d'une demande de **dernière minute**, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou par e-mail et nous nous ferons une joie de vous répondre !

**Information** : Les règlements s'effectuent à réception de facture par virement, chèque ou carte bancaire.

Bon appétit !

L'équipe du Bento Français