



**LE**   
**BENTO**  
Français  
*Votre livreur de repas fraîcheur*



COFFRETS REPAS  
Automne / Hiver  
2020/2021  
Lunch Box - Plateaux repas  
Biodégradable & éco-responsable

[www.lebentofrancais.fr/traiteur](http://www.lebentofrancais.fr/traiteur)



## Qui sommes-nous ?

Fondé en 2016, Le Bento Français avait à cœur de proposer à sa clientèle de particuliers et de professionnels, des plats différents composés de produits *frais & sains* à emporter et en livraison. Cinq années et 100 000 repas plus tard, nous sommes heureux de vous présenter notre nouvelle carte traiteur 😊.

## L'origine du mot « Bento »

Le Bento désigne un coffret contenant *un repas complet*. Il est d'origine japonaise et symbolise l'idée d'un repas *pris en dehors du domicile*, le plus souvent sur le lieu de travail. *Découvrez* notre gamme de plateaux repas à partir de la *Page 4*.

## Nous vous garantissons :

- Respect de *l'hygiène* et de la *chaîne du froid* ✓
- Packaging *biodégradable & recyclable* ✓
- Repas complet et convivial ✓
- Produits frais *cuisinés le jour même* ✓
- Fournisseurs de *proximité* ✓
- Sélection des *meilleurs produits* & des *meilleurs partenaires* ✓
- Plats sains et équilibrés ✓
- Une équipe de *professionnels* à votre service ✓



# NOS COFFRETS REPAS

*Ils nous font déjà régulièrement confiance*

## Les plateaux Poke Bowl



Chaque coffret comprend :

Un repas fait maison 

Une vaisselle biodégradable et/ou recyclable 

Couverts, sel/poivre, un petit pain traditionnel,

et une bouteille d'eau 33cl  

**i** Vous pouvez aussi décliner nos coffrets repas en formule : Entrée + plat ou Plat + dessert

Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.

### Le Plateau Poke bowl *Saumon gravlax*

**Entrée :** *Ceviche de thon à la mangue*

Thon, mangue, oignons rouges, coriandre, huile d'olive, citron vert, yuzu, timut

**Plat :** *Poke bowl saumon gravlax*

Riz, saumon en gravlax maison, concombre, avocat, edamame, tomate cerise, grenade

**Dessert :** *Fromage blanc coulis de fruits rouges*

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

### Le Plateau Poke bowl *Saumon mangue menthe*

**Entrée :** *Salade poulet & basilic*

Roquette, poulet mariné, avocat, edamame, oignons rouges, sésame, basilic

**Plat :** *Poke bowl saumon mangue menthe*

Riz, saumon mariné, concombre, avocat, edamame, mangue, sésame, menthe

**Dessert :** *Crème chocolat yuzu*

Crème chocolat, yuzu

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

### Le Plateau Poke bowl *Tofu*

**Entrée :** *Salade veggie detox*

Roquette, mangue, avocat, grenade, oignons rouges, cebette, edamame, noix de cajou

**Plat :** *Poke bowl tofu*

Riz, tofu mariné, carotte, avocat, edamame, cebette, grenade, sésame

**Dessert :** *Salade de fruits de saison*

Pomme, mangue, grenade, zeste de citron vert

**i** Allergènes : fruit à coque, sésame, soja

## Les plateaux Poke Bowl



Chaque coffret comprend :

Un repas fait maison 

Une vaisselle biodégradable et/ou recyclable 

Couverts, sel/poivre, un petit pain traditionnel,

et une bouteille d'eau 33cl   

**i** Vous pouvez aussi décliner nos coffrets repas en formule : Entrée + plat ou Plat + dessert

Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.

### Le Plateau Poke bowl Poulet Basilic

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

Daurade royale, mangue, oignons rouges, coriandre, huile d'olive, citron vert, yuzu, timut

**Plat :** *Poke bowl poulet basilic*

Riz, poulet mariné, carotte, avocat, edamame, oignons rouges, radis, basilic, oignons frits

**Dessert :** *Pudding de chia, coco rapé, & coulis de fruits rouges*

Graines de chia, lait d'amande, coulis fruits rouges, coco rapé

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

### Le Plateau Poke bowl Crevettes roses avocat

**Entrée :** *Salade saumon avocat*

Roquette, saumon mariné, avocat, edamame, concombre, tomate cerise, noix de cajou

**Plat :** *Poke bowl crevettes roses avocat*

Riz, crevettes roses marinées, carotte, avocat, edamame, oignons rouges, grenade, menthe, oignons frits

**Dessert :** *Fromage blanc coulis de fruits rouges*

**i** Allergènes : poisson, crustacé, soja, lait, fruit à coque

### Le Plateau Poke bowl Thon soja grenade

**Entrée :** *Salade poulet & basilic*

Roquette, poulet mariné, avocat, edamame, oignons rouges, sésame, basilic

**Plat :** *Poke bowl thon soja grenade*

Riz, thon mariné, chou rouge & blanc, avocat, edamame, radis, grenade, sésame

**Dessert :** *Salade de fruits de saison*

Pomme, mangue, grenade, zeste de citron vert

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

## Les plateaux Ramen



Chaque coffret comprend :

Un repas fait maison 🏠

Une vaisselle biodégradable et/ou recyclable ♻️

Couverts, sel/poivre, un petit pain traditionnel,

et une bouteille d'eau 33cl 🍴🔪🍷

📌 Vous pouvez aussi décliner nos coffrets repas en formule : Entrée + plat ou Plat + dessert

Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.

### Le Plateau Ramen Poulet

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

Daurade royale, mangue, oignons rouges, coriandre, huile d'olive, citron vert, yuzu, timut

**Plat :** *Ramen poulet*

Noodles, carotte, chou , cebette, champignons Paris, coriandre, basilic, bouillon shoyu

**Dessert :** *Fromage blanc coulis de fruits rouges*

📌 Allergènes : poisson, gluten, soja, lait

### Le Plateau Ramen Crevettes

**Entrée :** *Ceviche de saumon à la menthe*

Saumon, radis, menthe, grenade, huile d'olive, citron vert, yuzu, timut

**Plat :** *Ramen crevettes*

Noodles, carotte, chou , cebette, champignons Paris, coriandre, basilic, bouillon shoyu

**Dessert :** *Pudding de chia, coco rapé & coulis de fruits rouges*

Graines de chia, lait d'amende, coulis fruits rouges, coco rapé

📌 Allergènes : poisson, crustacé, gluten, soja, lait

### Le Plateau Ramen Veggie

**Entrée :** *Salade veggie detox*

Roquette, mangue, avocat, grenade, oignons rouges, cebette, edamame, noix de cajou

**Plat :** *Ramen veggie*

Noodles, carotte, chou , cebette, champignons Paris, coriandre, basilic, bouillon shoyu

**Dessert :** *Salade de fruits de saison*

Pomme, mangue, grenade, zeste de citron vert

📌 Allergènes : fruits à coque, gluten, soja

## Les plateaux Tataki (mi-cuit)



### Chaque coffret comprend :

Un repas fait maison 🏠

Une vaisselle biodégradable et/ou recyclable ♻️

Couverts, sel/poivre, un petit pain traditionnel,

et une bouteille d'eau 33cl 🍴🔪🥤

📌 Vous pouvez aussi décliner nos coffrets repas en formule : Entrée + plat ou Plat + dessert

Contactez-nous directement pour en connaître les tarifs.

### Le Plateau Tataki Boeuf

**Entrée :** *Ceviche de saumon à la menthe*

Saumon, radis, menthe, grenade, huile d'olive, citron vert, yuzu, timut

**Plat :** *Tataki de boeuf*

Riz, boeuf mi-cuit mariné, roquette, edamame, avocat, oignons rouges, grenade, sésame

**Dessert :** *Fromage blanc coulis de fruits rouges*

📌 Allergènes : poisson, soja, lait, sésame

### Le Plateau Tataki Saumon

**Entrée :** *Ceviche de thon à la mangue*

Thon, mangue, oignons rouges, coriandre, huile d'olive, citron vert, yuzu, timut

**Plat :** *Tataki de saumon*

Riz, saumon mi-cuit mariné, roquette, edamame, avocat, oignons rouges, grenade, sésame

**Dessert :** *Salade de fruits de saison*

Pomme, mangue, grenade, zeste de citron vert

📌 Allergènes : poisson, soja, sésame

### Le Plateau Tataki Thon

**Entrée :** *Salade saumon avocat*

Roquette, saumon mariné, avocat, edamame, concombre, tomate cerise, noix de cajou

**Plat :** *Tataki de thon*

Riz, thon mi-cuit mariné, roquette, edamame, avocat, oignons rouges, grenade, sésame

**Dessert :** *Crème chocolat yuzu*

Crème chocolat, yuzu

📌 Allergènes : poisson, sésame, lait, soja, fruit à coque

# Personnalisez vos repas avec notre gamme de boisson

Chaque plateau comporte une petite bouteille d'eau 33cl.

## Les eaux & sodas



Badoit  
50cl



Evian  
50cl



Coca Zero  
33cl



Coca  
33cl



Ice Tea  
33cl

2€ H.T

## Les sodas premium



Lemonaid Fruits  
de la passion  
33cl



Lemonaid  
citron vert bio  
33cl



Chari Tea Mate  
33cl



Chari Tea Red  
33cl



Chari Tea Green  
33cl

3,90€ H.T

## Les bières



La Parisienne  
blonde 33cl



La Parisienne  
blanche 33cl

5€ H.T

## Lexique de nos recettes

### LE CEVICHE

Le ceviche est 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 TATAKI

La technique du Tataki est originaire de la province de Tosa au Japon et consiste à *saisir de fines tranches de poissons ou de viandes au dessus d'une flamme*. Cette technique apporte un léger goût grillé et fondant en bouche.



### LE POKE BOWL

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



### LE RAMEN

Cette soupe typique japonaise est composée d'une base de nouilles, d'un bouillon, de légumes croquants et de protéines. L'idéal pour affronter l'hiver !



## Comment commander chez nous ?

- 1 *Découvrez & sélectionnez les plateaux repas de votre choix.*  
(Un minimum de 3 plateaux repas ou 69€ H.T de commande hors frais de livraison vous est demandé).

- 2 *Choisissez votre format de livraison*

Lunch Box



OU

Plateau repas individuel



- 3 *Transmettez-nous votre commande*, pour cela plusieurs choix s'offrent à vous :

 06 50 51 06 13 (Du lundi au vendredi de 9h à 19h)

 [contact@lebentofrancais.fr](mailto:contact@lebentofrancais.fr)

*Toute commande doit être passée avant 16h la veille de la prestation.*

Une demande exceptionnelle et/ou de dernière minute ? N'hésitez pas à nous contacter par e-mail ou par téléphone.

- 4 *Vous recevez une confirmation de votre commande par e-mail.*

Après avoir passé commande, vous recevez un devis à nous retourner signé pour la prise en compte définitive de votre commande.

## Nos tarifs

### Lunch Box



23€ H.T

### Plateau repas individuel



26€ H.T

Commande minimum 3 plateaux repas ou 69€ H.T

10 plateaux : 5% de remise H.T

25 Plateaux : 7% de remise H.T

100 plateaux et plus : devis sur mesure

Majoration 10% week-end et jours fériés

## Frais de livraison

Zone 1 : Levallois Perret, Neuilly Sur Seine, Paris : 8<sup>ème</sup>, 16<sup>ème</sup>, 15<sup>ème</sup>, 17<sup>ème</sup>, 7<sup>ème</sup>, 9<sup>ème</sup> : 17€ H.T

Zone 2 : Reste de Paris, Département 92 (sauf Zone 1), St Ouen : 22€ H.T

Zone 3 : Autres départements : NOUS CONSULTER.

# Modalités & Règlements

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

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

Toute commande doit être passée avant 16h 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!

Bon appétit !  
L'équipe du Bento Français