



LES PLATEAUX REPAS

PRINTEMPS/ÉTÉ 2026

Des recettes gourmandes et de saison pour tous vos événements



RÉSEAU
LA TABLE DE CANA

NOS FORMULES PLATEAUX REPAS

MINIMUM DE COMMANDE : 8 PLATEAUX

PLATEAU NATURE

La simplicité du naturel :
un plateau repas
équilibré et savoureux

14,50 € HT / 15,95 € TTC

COFFRET RÉUNION

Un coffret gourmand et
esthétique pensé pour vos
moments de travail

16,95 € HT / 18,65 € TTC

PLATEAU GOURMAND

Des plateaux repas haut de
gamme, parfaits pour des
fins gourmets

23,95 € HT / 26,35 € TTC

POKE BOWL

Des bols raffinés et savoureux,
pensés pour les amateurs de
fraîcheur

13,00 € HT / 14,30 € TTC



Tous nos plateaux repas sont livrés froids



MENU FERMIER

🌱 **Tartelette courgettes**
oignons confits, basilic

Filet de poulet mariné au miel moutarde
et romarin, mini farfalles
poivrons, pois gourmands
et aubergines

1/4 de St Félicien

Clafoutis streusel
aux fruits de saison

*Allergènes : gluten, fruits à coques,
lactose, œufs, moutarde*

MENU OCÉAN

🌱 **Trio de choux-fleurs**
citron, menthe, grenade
et graines de chia

Dos de colin
chapelure verte aux
agrumes, riz
de Camargue et riz rouge,
fenouil, carottes,
courgettes

Buchette de chèvre

Salade de fruits frais

Allergènes : gluten, lactose, poissons

MENU CHAMPÊTRE 🌱

Fromage frais aux herbes
et légumes croquants

Cake aux légumes provençaux
olives noires, thym,
parmesan, duo de quinoa
et perles de riz
poivrons marinés, maïs,
petits pois

Rogeret du Forez

Marbré vanille chocolat
glaçage vanille

Allergènes : gluten, lactose, œufs

🌱 **Végétarien**

Régime alimentaire spécifique, vegan ou allergie :
Précisez-le à la commande, nous nous adaptons à vos besoins.



TERROIR

- 🌱 **Tomates cerises, pois chiches, feta,**
olives vertes, oignons rouges, épices

Filet de caille
aux graines de lin et tournesol, boulgour d'épeautre citronné et courgettes en persillade

Tomette de Yenne

Pavlova aux fruits frais
de saison

Allergènes : gluten, lactose, oeufs

PÊCHEUR

- 🌱 **Cœur d'artichaut,** fèves, carottes, asperges, vinaigrette mangue

Crevettes snackées,
linguine aux légumes façon wok, sauce sésame cacahuète aux épices

Fourme de Montbrison

Choux craquelin
au chocolat

Allergènes : gluten, lactose, arachides, graines de sésame, œufs, soja, moutarde, crustacés

FRAÎCHEUR 🌱

Wrap de tofu mariné
concombres, carottes, laitue, œuf, cacahuète

Assortiment de falafels nature et à la tomate,
lentilles corail coco râpée, courgette, curry, gingembre

½ St Marcelin

Tarte au citron
meringuée

Allergènes : gluten, arachides, lactose, œufs, soja

🌱 **Végétarien**

Régime alimentaire spécifique, vegan ou allergie :
Précisez-le à la commande, nous nous adaptons à vos besoins.

P LATEAU GOURMAND



EVASION GOURMANDE

🌱 **Dôme d'asperges**
en tartelette

Filet de canette des Dombes
tian de légumes et perles
d'orge, poivronnade,
aubergine et pignons grillés,
sauce amande cerise

Duo de fromages de région

Framboisier
chocolat blanc

*Allergènes : gluten, lactose, œufs,
fruits à coques*



VAGUE GOURMANDE

🌱 **Burrata, tomates cerises**
rôties, pois chiches, piment
fumé, huile d'olive, cébettes

Filet de truite de région,
mousseline de petits pois
à l'estragon, giroles, œufs de
tobiko et livèche, sauce
vierge

Duo de fromages de région

Entremet pistache, abricot,
pêche

*Allergènes : gluten, lactose, œufs,
fruits à coques, poissons*

JARDIN 🌱 GOURMAND

Houmous
et légumes croquants

Chou-fleur rôti
éclat de cacahuètes, perles
de riz, poêlée de pleurotes
crémeux de chou-fleur

Duo de fromages de région

Expresso chocolat praliné
(sans gluten)

*Allergènes : arachides, lactose, œufs,
fruits à coques*

🌱 **Végétarien**

Régime alimentaire spécifique, vegan ou allergie :
Précisez-le à la commande, nous nous adaptons à vos besoins.

POKE BOWL



LA BASE

Duo de perles de riz, pois chiches et crudités
choux rouge, carottes, haricots mungo et mangue

au choix

VIANDE

Filet de poulet de région
mariné au soja et sésame

Allergènes : gluten, graines de sésame, fruits à coques, arachides, œufs, lactose, soja

POISSON

Mi-cuit de bonite
Sauce soja et sésame

Allergènes : gluten, graines de sésame, fruits à coques, poisson, œufs, lactose, soja

VÉGÉTARIEN

Duo de falafels
nature et tomate

Allergènes : gluten, graines de sésame, fruits à coques, œufs, lactose, soja

DESSERT DU CHEF

Tartelette du moment



 **Végétarien**

Régime alimentaire spécifique, vegan ou allergie :
Précisez-le à la commande, nous nous adaptons à vos besoins.



UNE COMMANDE QUI A DU SENS

Fondée pour favoriser le retour à l'emploi de personnes éloignées du marché du travail, Prestal est une entreprise qui contribue activement à l'inclusion sociale



20 plateaux
repas

= 7h
d'insertion
générées



CONTACTS



10 rue Sigmund Freud
69120 Vaulx-en-Velin



04 72 97 09 34



traiteur3@prestal.fr



www.prestal.fr

