

Les Mets du Jour

DU 19 AU 25 OCTOBRE 2026

ENTRÉE • 2,90€

PLAT (par jour 1 végétarien ou 1 viande ou 1 poisson) • 9,60€

DESSERT • 2,90€

MENU (PLAT + ENTRÉE OU DESSERT) • 12,50€



Le goût
sous toutes
ses formes!

Octobre
Rose
♥

«Le Fontainebleau, un petit nuage d'Île de France»

Note n°9

Semaine 43

du 19 au 25
octobre 2026

Savez-vous que le **Fontainebleau**,
ce dessert délicieusement **aérien**,
serait né au XVIII^e siècle
dans une crèmerie de Seine-et-Marne ?

Selon la tradition, un crémier aurait eu l'idée
de reproduire cette mousse légère qui se formait
à la surface du lait transporté en carriole.
Une gourmandise toute simple, devenue
une spécialité de notre région !

Cette semaine, AroMetSaveurs lui rend hommage
avec un **Fontainebleau aux fruits noirs**, aux côtés
de belles saveurs automnales : **potimarron**,
champignons, **noisettes**, **pommes** et **poires**.

Quelques recettes de notre carte...

Brouillade d'œufs, potimarrons
brocolis au sésame, noix

Dahl aux crevettes
saveurs d'ailleurs

Sauté de porc à la moutarde
linguini au cantal

Polenta crémeuse aux champignons
mozzarella, butternuts et courgettes rôtis

Chili con carne
aux épices douces

L'automne a décidément du goût! ♥

Lundi 19 octobre 2026

Entrée

3238 PASTRAMI AU POIVRE

3128 CAROTTES RÂPÉES

Plat

CHAUD VÉGÉTARIEN 2312 BROUILLADE D'ŒUFS, POTIMARRONS, BROCOLIS AU SÉSAME, NOIX

CHAUD VOLAILLE 2541 BLANQUETTE DE DINDE FLAN DE BROCOLIS ET CAROTTE CUMIN

Dessert

10015 FONTAINEBLEAU AUX FRUITS NOIRS

10091 TIRAMISU

Mardi 20 octobre 2026

Entrée

3262 SOUPE DE LEGUMES

3327 SALADE DE QUINOA GRENADE

Plat

CHAUD POISSON 2113 DAHL AUX CREVETTES

CHAUD VOLAILLE 2220 SAUTE DE VOLAILLE A LA MOUTARDE TAGLIATELLES

Dessert

10203 RIZ AU LAIT ET BRISURES DE NOISETTES

10095 COMPOTEE DE POMMES ET POIRES, CRUMBLE

Mercredi 21 octobre 2026

Entrée

3077 SALADE DE BETTERAVES ET GRAINES DE COURGES BIO

3047 TABOULE VERDE

Plat

CHAUD VIANDE 2008 SAUTE DE PORC MOUTARDE LINGUINI AU CANTAL

CHAUD VIANDE 2269 POULET AUX CHAMPIGNONS ET LENTILLES, SAUCE COCO CITRONNELLE

Dessert

10019 BANOFFEE BANANE SPECULOOS

10259 SALADE DE FRUITS DE SAISON

Jeudi 22 octobre 2026

Entrée

3027 SOUPE DE POTIRON

3083 CÈLERI REMOULADE

Plat

CHAUD POISSON 2140 HEALTHY COLIN, ÉCRASE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES

CHAUD VIANDE 2134 GRATIN DAUPHINOIS AU JAMBON ET LARDON

Dessert

10220 CHARLOTTE COCO EXOTIQUE

10052 MOUSSE DE CHOCOLAT KINDER

Vendredi 23 octobre 2026

Entrée

3016 SALADE DE LENTILLE OIGNONS

3322 CHOUCROUTE DE FENOUIL AU CAPRES

Plat

CHAUD VÉGÉTARIEN 2367 POLENTA CREMEUSE AUX CHAMPIGNONS, MOZZARELLE,
BUTTERNUTS ET COURGETTES ROTIS

CHAUD VIANDE 2114 CHILI CONE CARNE

Dessert

10033 PANACOTTA COULIS DE MYRTILLE

10069 MOUSSE CHOCOLAT & CROUSTILLANT COCO

Nos offres Mets raffinés

DU VENDREDI 23 OCTOBRE AU DIMANCHE 25 OCTOBRE 2026

Entrées

6000 TARTARE DE SAUMON CIBOULETTE 8.50€.

6006 VERRE PAMPLEMOUSSE AVOCAT ECREVISSE 8.50€.

6001 VERRE AVOCAT MANGUE CRABE 8.50€.

6010 VERRE ŒUF POCHE CREMEUX CHAMPIGNON 8.50€.

Entrée Chaude : 6087 FOIE GRAS DE CANARD CHAUD AUX POMMES ET RAISINS 10.50€.

Plats (à réchauffer au micro-onde OU four traditionnel)

7326 MERLU RÔTI, SATAY PARFUMÉ, WOOK DE NOUILLES AUX SHIITAKÉS 17.50 €

7376 SANDRE SNACKÉ, GRAINES DE LIN, QUENELLE DE POMMES DE TERRE 18.10 €

7377 SUPRÊME DE VOLAILLE À LA CHABLISIENNE, CLAFOUTIS DE POIREAUX 15.70 €

7378 SAUTÉ DE VEAU À LA MOUTARDE DE MEAUX, GRATIN DE GNOCCHIS AUX ÉPINARDS 17.00 €

7372 DOS DE CABILLAUD ,JUS YUZU, ÉCRASÉ VÉGÉTAL, GRAINES DE TOURNESOL TORRÉFIÉES 17.50 €

7277 CHOUCROUTE DE POISSONS 17.90 €

7235 DUO DE ST JACQUES ET GAMBAS, ÉMULSION DE HOMARD, BAVAROIS DE CÉLERI 22.80 €

7239 RISOTTO CRÉMEUX DE HOMARD A LA SICILIENNE, LÉGUMES VERDE 23.20 €

7373 CARRÉ DE COCHON AUX ÉCHALOTES, GÂTEAU DE POMMES DE TERRE AU BEAUFORT 17.00 €

7241 PINTADE FLAMBÉE AU COGNAC, CRUMBLE DE LÉGUMES 18.50 €

7240 FRICASSÉE DE VOLAILLE SAUCE MORILLES, GRATIN DAUPHINOIS 17.70 €

7374 PALERON DE BŒUF CONFIT AU GEVREY-CHAMBERTIN, GÂTEAU DE LÉGUMES 20.40 €

7265 MOELLEUX DE VEAU SAUCE VIN JAUNE, LÉGUMES PÔELÉS ET GAUFFRETTE 21.50 €

7287 TENDRE FILET BŒUF AUX MORILLES, CREMEUX D'ORZO ET LÉGUMES 24.30 €

7268 VEGETARIEN / RISOTTO DE PLEUROTTE, CÈPES ET GIROLLES 12.40 €

Desserts

11053 DOME POIRE CARAMEL 4.60 €

11099 ROYAL CHOCOLAT 4.60 €

11029 SABLE FRAMBOISES PISTACHES 4.60€

POUR COMMANDER

www.arometsaveurs.com

contact@arometsaveurs.com

Valérie et Jacques Romagné
Co /fondateurs

AroMetSaveurs Laboratoire Frépillon
01 86 04 60 76

AroMetSaveurs St Prix
01 39 59 70 60

AroMetSaveurs Franconville
01 34 13 57 42