



LYCÉE FRANÇOIS
RABELAIS IFS

MAN, BTS
& Certificat de spécialisation

Restaurant d'application

**SEPTEMBRE 2026
> FEVRIER 2027**



Menus

DINERS

EDITO

Madame, Monsieur,

L'ensemble du personnel et les élèves du lycée François Rabelais d'Ifs sont heureux de vous adresser les menus à venir.

Nous vous invitons à venir découvrir ou redécouvrir les prestations du **restaurant d'application** :

POUR LES DINERS

OUVERTURE LE MARDI, MERCREDI ET JEUDI SOIR

- arrivée entre **19h15** et **19h30**
- > Fin de service 21h45

Nous proposons également des prestations pour les groupes, sous forme d'accueil de séminaires du lundi au vendredi midi, avec différentes formules. **Un devis vous sera proposé en fonction de vos besoins.**

Nous proposons les prestations suivantes :

- café d'accueil,
- mise à disposition d'une salle avec matériel nécessaire à la tenue d'une conférence,
- déjeuner au restaurant d'application, sur le menu du jour, boissons comprises.

Pour les groupes qui souhaitent uniquement déjeuner, un forfait boissons leur sera proposé afin de faire travailler nos élèves. Pour toute personnalisation de votre accueil, vous pouvez prendre contact avec le bureau du Directeur délégué aux formations auprès de Mme BOQUET, au 02.31.46.52.50.

Nous disposons également d'un hôtel d'application de 6 chambres. Les réservations s'effectuent sur internet. Une empreinte de votre carte, sans prélèvement, vous sera demandée via un site sécurisé.

Toutes ces informations figurent sur le site du lycée François Rabelais ; nous vous invitons à le visiter.

Dans l'espoir de vous recevoir, soyez assurés, Madame, Monsieur, que votre satisfaction sera la meilleure récompense pour nos élèves dont la formation reste notre priorité.

Pierrick BOTTET

Directeur Délégué aux Formations Professionnelles et Technologiques



*La cuisine
est un voyage,
pas une
destination.*

MER. 30

SEPT.

26 €

**Brasserie
Normande**

ENTRÉES

**Camembert frit/poires/noix
ou Trésor des côtes Normandes
(huîtres, bulots crevettes grises
et bouquet à la normande)**

PLATS

**Boudin noir de Mortagne,
purée beurrée
ou poulet Vallée d'Auge**

DESSERTS

**Tarte Normande aux pommes
ou riz au lait vanille**

MER. 7

OCT.

26 €

Brasserie Normande

ENTRÉES

CAMEMBERT
FRIT/POIRES/NOIX
OU TRÉSOR DES CÔTES
NORMANDES (HUÎTRES,
BULOTS CREVETTES
GRISES ET BOUQUET À LA
NORMANDE)

PLATS

BOUDIN NOIR DE MORTAGNE,
PURÉE BEURRÉE
OU POULET VALLÉE D'AUGE

DESSERTS

TARTE NORMANDE AUX POMMES
OU RIZ AU LAIT CARAMEL

MER. 14

OCT.

26 €

BRASSERIE NORMANDE

ENTRÉES

Pont Lévêque frit/poires/noix
ou Trésor des côtes Normandes
(huîtres, bulots crevettes grises
et bouquet à la normande)

PLATS

Boudin noir de Mortagne,
purée beurrée ou poulet
Vallée d'Auge

DESSERTS

Tarte Normande aux
pommes
ou riz au lait cannelle



LA SALLE À MANGER
EST UN THÉÂTRE DONT
LA CUISINE EST LA COULISSE
ET LA TABLE LA SCÈNE.

MAR. 3
NOV.

20 €

ENTRÉES

**Ravioles de la mer
Coulis de crustacés
Croustillant de nori**

PLATS

**Rouget en 2 cuissons
Beurre rouge et vinaigrette d'orange
Riz sauvage (courgette glacée)
Butternut en mousseline**

DESSERTS

**Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert**

MER. 4

NOV.

26 €

**BISTRONOMIE SOUS
INFLUENCE
(FRANCE/JAPON)**

ENTRÉES

St jacques sautées,
purée de potiron, lard séché,
crakers de comté
ou Tartare de saumon avocat
et mangue

PLATS

Magret de canard (travail de
salle), Kumquats confits,
Semoule aux fleurs et épices
ou Cabillaud poché au thé,
riz sauté façon Yangzu

DESSERTS

Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert

JEU. 5

NOV.

29 €

LA CUISINE FRANCAISE TRADITIONNELLE

ENTRÉES

CHARTREUSE DE MERLAN ET
NOIX DE SAINT-JACQUES,
BEURRE NANTAIS
OU
SOUPE DE POISSON LUTÉE,
SAUCE ROUILLE AU PIMENT
D'ESPELETTE ET COPEAUX DE
MIMOLETTE AFFINÉE

PLATS

FILET DE BARBUE
« VÉRONIQUE »
RIZ PILAF SAFRANÉ
EPINARDS AU BEURRE
OU
FILET DE PORC FARCI AUX
GIROLLES CUIT À LA JUSTE
TEMPÉRATURE, SAUCE
MOUTARDE À L'ANCIENNE ET
POMMES CROQUETTES

DESSERTS

TARTE AUX POMMES
SAVARIN CRÈME MOUSSELINE
FORÊT NOIRE

Cuisiner !
C'est l'art le plus beau
et le plus complet.
Il engage nos cinq sens,
plus un :
le besoin de donner le
meilleur de nous-mêmes

PAULO COELHO



JEU.12
NOV.

29 €

LA CUISINE FRANCAISE TRADITIONNELLE

ENTRÉES

**CHARTREUSE DE MERLAN ET
NOIX DE SAINT-JACQUES,
BEURRE NANTAIS
OU
SOUPE DE POISSON LUTÉE,
SAUCE ROUILLE AU PIMENT
D'ESPELETTE ET COPEAUX DE
MIMOLETTE AFFINÉE**

PLATS

**FILET DE BARBUE
« VÉRONIQUE »
RIZ PILAF SAFRANÉ
EPINARDS AU BEURRE
OU
FILET DE PORC FARCI AUX
GIROLLES CUIT À LA JUSTE
TEMPÉRATURE, SAUCE
MOUTARDE À L'ANCIENNE ET
POMMES CROQUETTES**

DESSERTS

**TARTE AUX POMMES
SAVARIN CRÈME MOUSSELINE
FORÊT NOIRE**

**LA VRAIE CUISINE
EST
UNE FORME D'ART**

**UN CADEAU
À PARTAGER**

MAR. 17
NOV.

20 €

ENTRÉES

**Légumes grillés et saumon
gravelax à l'aneth
Gelée de concombre
Sauce vierge**



PLATS

**Caille façon Navarin
Légumes bio glacés
Pomme Anna
Tatin d'échalotes**



DESSERTS

**Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert**



MER. 18

NOV.

26 €

BISTRONOMIE

ENTRÉES

St jacques sautées,
purée de potiron, lard séché,
crakers de comté
ou Tartare de saumon avocat
et mangue

PLATS

Magret de canard (travail de
salle), Kumquats confits,
Semoule aux fleurs et épices
ou Cabillaud poché au thé,
riz sauté façon Yangzu

DESSERTS

Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert

JEU. 19

NOV.

29 €

LA CUISINE FRANÇAISE TRADITIONNELLE

ENTRÉES

CHARTREUSE DE MERLAN ET
NOIX DE SAINT-JACQUES,
BEURRE NANTAIS
OU
SOUPE DE POISSON LUTÉE,
SAUCE ROUILLE AU PIMENT
D'ESPELETTE ET COPEAUX DE
MIMOLETTE AFFINÉE

PLATS

FILET DE BARBUE
« VÉRONIQUE »
RIZ PILAF SAFRANÉ
EPINARDS AU BEURRE
OU
FILET DE PORC FARCI AUX
GIROLLES CUIT À LA JUSTE
TEMPÉRATURE, SAUCE
MOUTARDE À L'ANCIENNE ET
POMMES CROQUETTES

DESSERTS

TARTE AUX POMMES
SAVARIN CRÈME
MOUSSELINE - FORÊT
NOIRE

MAR. 24
NOV.

20€

ENTRÉES

**Légumes grillés et saumon
gravelax à l'aneth
Gelée de concombre
Sauce vierge**

PLATS

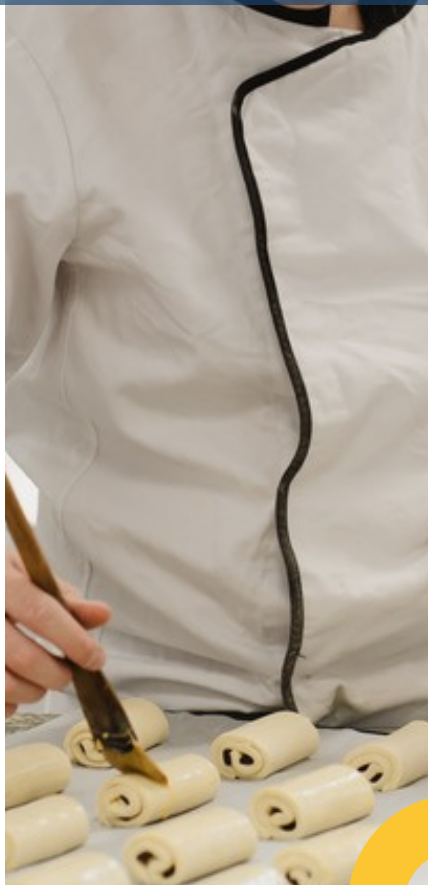
**Caille façon Navarin
Légumes bio glacés
Pomme Anna
Tatin d'échalotes**

DESSERTS

**Minestrone de fruits frais
Sorbet citron vert**

Il n'y a pas de bonne
cuisine si au départ
elle n'est pas faite
par amitié pour celui
ou celle à qui
elle est destinée.

- Paul Bocuse -



MER. 25

NOV.

26 €

BISTRONOMIE

ENTRÉES

St jacques sautées,
purée de potiron, lard séché,
crakers de comté
ou Tartare de saumon avocat
et mangue

PLATS

Magret de canard (travail de
salle), Kumquats confits,
Semoule aux fleurs et épices
ou Cabillaud poché au thé,
riz sauté façon Yangzu

DESSERTS

Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert

JEU. 26

NOV.

29 €

LA CUISINE FRANÇAISE TRADITIONNELLE

ENTRÉES

CHARTREUSE DE MERLAN ET
NOIX DE SAINT-JACQUES,
BEURRE NANTAIS
OU
SOUPE DE POISSON LUTÉE,
SAUCE ROUILLE AU PIMENT
D'ESPELETTE ET COPEAUX DE
MIMOLETTE AFFINÉE

PLATS

FILET DE BARBUE
« VÉRONIQUE »
RIZ PILAF SAFRANÉ
EPINARDS AU BEURRE
OU
FILET DE PORC FARCI AUX
GIROLLES CUIT À LA JUSTE
TEMPÉRATURE, SAUCE
MOUTARDE À L'ANCIENNE ET
POMMES CROQUETTES

DESSERTS

TARTE AUX POMMES
SAVARIN CRÈME
MOUSSELINE - FORÊT
NOIRE

MAR. 01
DEC.

20 €

*Rire en famille,
c'est mettre
une belle cerise
sur le gâteau de la vie.
Christine Jammes*

ENTRÉES

**Dorade grillée aux olives
Jus d'herbes frais
Riz noir frits**

PLATS

**Magret de canard laqué miel
et gingembre
Sauce poivre vert ou sucrée/salée
Charlotte confite
Flan d'épinards**

DESSERTS

**Nuage à la mangue
Sorbet passion
Tuile vanillée**



MER. 2

DEC.

26 €

GASTRONOMIE

ENTRÉES

Une huître chaude, une huitre froide

PLATS

Filet de poisson croûte de café, endive aux agrumes, réduction balsamique blanc, huile d'argan

Pavé de veau juste température, réduction à la figue, foie gras sauté, croustilles de brie truffé, poire pochée épicee en gelée, mousseline de céleri

DESSERTS

Marron/ganache blanche/ éclats d'orange confites/biscuit/meringue

JEU. 03

DEC.

29 €

LA CUISINE FRANÇAISE GASTRONOMIQUE

ENTRÉES

MÉDAILLON DE HOMARD FAÇON PARISIENNE, MACÉDOINE DE PETITS LÉGUMES DE SAISON
OU
BISQUE ET CHAIR DE HOMARD, CHANTILLY AUX HERBES FRAICHES, ALLUMETTES À L'HUILE D'OLIVE

PLATS

BALLOTINE DE VOLAILLE FERMÈRE FARCIE SAUCE SUPRÊME, RISOTTO AUX CÈPES ET CAROTTES GLACÉES
OU
TOURNEDOS FAÇON ROSSINI, GARNITURE MASCOTTE

DESSERTS

CYGNES CHANTILLY SAUCE CHOCOLAT – TARTE AU CITRON MERINGUÉE – ENTREMETS AUX SAVEURS EXOTIQUES

MAR. 08
DEC.

20 €

**L'autorité,
c'est comme la cuisine,
il suffit d'avoir quelques
bonnes recettes et de
les appliquer avec soin.**

Olivier de Tissot

ENTRÉES

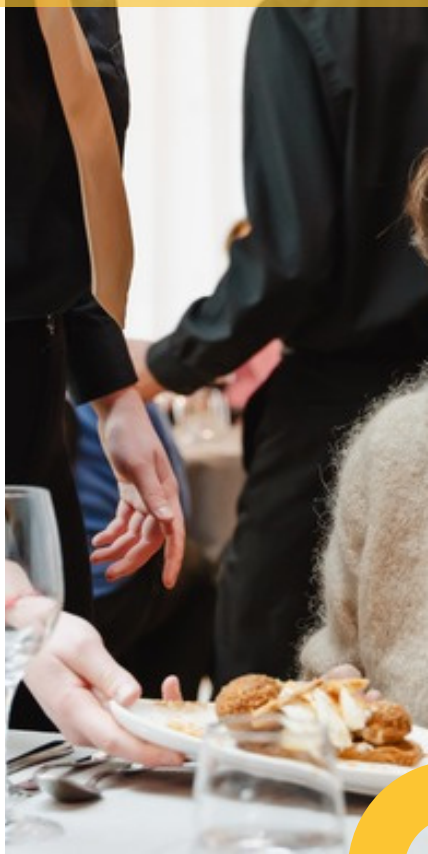
**Dorade grillée aux olives
Jus d'herbes frais
Riz noir frits**

PLATS

**Magret de canard laqué miel
et gingembre
Sauce poivre vert ou sucrée/salée
Charlotte confite
Flan d'épinards**

DESSERTS

**Nuage à la mangue
Sorbet passion
Tuile vanillée**



MER. 9

DEC.

26 €

GASTRONOMIE

ENTRÉES

Une huître chaude, une huitre froide

PLATS

Filet de poisson croûte de café, endive aux agrumes, réduction balsamique blanc, huile d'argan

Pavé de veau juste température, réduction à la figue, foie gras sauté, croustilles de brie truffé, poire pochée épicee en gelée, mousseline de céleri

DESSERTS

Marron/ganache blanche/ éclats d'orange confites/biscuit/meringue

JEU. 10

DEC.

29 €

LA CUISINE FRANÇAISE GASTRONOMIQUE

ENTRÉES

MÉDAILLON DE HOMARD FAÇON PARISIENNE, MACÉDOINE DE PETITS LÉGUMES DE SAISON
OU
BISQUE ET CHAIR DE HOMARD, CHANTILLY AUX HERBES FRAICHES, ALLUMETTES À L'HUILE D'OLIVE

PLATS

BALLOTINE DE VOLAILLE FERMÈRE FARCIE SAUCE SUPRÊME, RISOTTO AUX CÈPES ET CAROTTES GLACÉES
OU
TOURNEDOS FAÇON ROSSINI, GARNITURE MASCOTTE

DESSERTS

CYGNES CHANTILLY SAUCE CHOCOLAT – TARTE AU CITRON MERINGUÉE – ENTREMETS AUX SAVEURS EXOTIQUES

MAR. 15
DEC.

20€

La cuisine
est une symphonie
où chaque ingrédient
joue sa note pour créer
une harmonie de saveurs.

Jaë L'Phania

ENTRÉES

Paupiette de la mer Arlequin
Poireau frit
Coulis vert aux épinards

PLATS

Fondant de volaille sauce vin jaune
3 céréales façon risotto
Poêlée de champignons forestier
copeaux de parmesan

DESSERTS

Moelleux pistache
Amande et fruits rouge
Crèmeux au chocolat
Glace cacao



MER. 16

DEC.

26 €

GASTRONOMIE

ENTRÉES

Une huître chaude, une huitre froide

PLATS

Filet de poisson croûte de café, endive aux agrumes, réduction balsamique blanc, huile d'argan

Pavé de veau juste température, réduction à la figue, foie gras sauté, croustilles de brie truffé, poire pochée épicee en gelée, mousseline de céleri

DESSERTS

Marron/ganache blanche/ éclats d'orange confites/biscuit/meringue

JEU. 17

DEC.

29 €

LA CUISINE FRANÇAISE GASTRONOMIQUE

ENTRÉES

MÉDAILLON DE HOMARD FAÇON PARISIENNE, MACÉDOINE DE PETITS LÉGUMES DE SAISON
OU
BISQUE ET CHAIR DE HOMARD, CHANTILLY AUX HERBES FRAICHES, ALLUMETTES À L'HUILE D'OLIVE

PLATS

BALLOTINE DE VOLAILLE FERMÈRE FARCIE SAUCE SUPRÊME, RISOTTO AUX CÈPES ET CAROTTES GLACÉES
OU
TOURNEDOS FAÇON ROSSINI, GARNITURE MASCOTTE

DESSERTS

CYGNES CHANTILLY SAUCE CHOCOLAT – TARTE AU CITRON MERINGUÉE – ENTREMETS AUX SAVEURS EXOTIQUES



**“TOUTES LES GRANDES
ACTIONS ET TOUTES
LES GRANDES PENSEES
ONT UN DÉBUT RIDICULE.**

**LES GRANDES OEUVRES
NAISSENT SOUVENT
AU COIN D'UNE RUE
OU DANS LA PORTE
TOURNANTE
D'UN RESTAURANT.”**

ALBERT CAMUS

MER. 20

JAN.

26 €

LA CUISINE CONTEMPORAINE AU TRAVERS DE LA COULEUR

PROPOSITION DE MENU
PAR LES ÉTUDIANTS
À VENIR

ENTRÉES

PLATS

DESSERTS

JEU. 21

JAN.

29 €

LA CUISINE FRANÇAISE GASTRONOMIQUE

ENTRÉES

MÉDAILLON DE HOMARD FAÇON
PARISIENNE, MACÉDOINE DE
PETITS LÉGUMES DE SAISON
OU
BISQUE ET CHAIR DE HOMARD,
CHANTILLY AUX HERBES
FRAICHES, ALLUMETTES À
L'HUILE D'OLIVE

PLATS

BALLOTINE DE VOLAILLE
FERMIÈRE FARCIE SAUCE
SUPRÊME, RISOTTO AUX CÈPES
ET CAROTTES GLACÉES
OU
TOURNEDOS FAÇON ROSSINI,
GARNITURE MASCOTTE

DESSERTS

CYGNES CHANTILLY SAUCE
CHOCOLAT – TARTE AU
CITRON MERINGUÉE –
ENTREMETS AUX SAVEURS
EXOTIQUES

MAR. 26
JAN.

20€

La cuisine
est une magie
qui transforme
les aliments en plaisir.

Michel Guérard

ENTRÉES

Oseille crémeuse au mascarpone
Maki de légumes au sésame

PLATS

Noisette d'agneau à la crème d'ail
Gratin de pommes confites
Epinards frais et chou de Bruxelles
persillés

DESSERTS

Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert

MER. 27

JAN.

26 €

LA CUISINE CONTEMPORAINE AU TRAVERS DE LA COULEUR

PROPOSITION DE MENU
PAR LES ÉTUDIANTS
À VENIR

MAR. 02

FEV.

20 €

ENTRÉES

Oseille crémeuse au mascarpone
Maki de légumes au sésame

PLATS

Noisette d'agneau à la crème d'ail
Gratin de pommes confites
Epinards frais et chou de Bruxelles
persillés

DESSERTS

Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert

*"Faites simple
et donnez
du goût
à chaque
bouchée."*

Joel Robuchon

MER. 03

FEV.

26 €

**LA CUISINE
CONTEMPORAINE
AU TRAVERS
DE LA COULEUR**

*PROPOSITION DE MENU
PAR LES ÉTUDIANTS
À VENIR*



MAR. 09
FEV.

20 €

ENTRÉES

Bar en nage goûteuse
à la citronnelle
Patate douce en mousseline

PLATS

Filet mignon de porc,
miel et épices
Chou farci
Scorsonère persillé

DESSERTS

Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert

JEU. 11
FEV.

22 €

**BTS
BLANC**

**MENU
INCONNU**

*Réservation pour des tables
de 4 couverts*

**LE PRIX INDIQUÉ
EST LE PRIX HORS BOISSONS**

MAR. 16
FEV.

20 €

ENTRÉES

Bar en nage goûteuse
à la citronnelle
Patate douce en mousseline

PLATS

Filet mignon de porc,
miel et épices
Chou farci
Scorsonère persillé

DESSERTS

Réalisés par les élèves de
Certificat de spécialisation
Dessert

JEU. 18
FEV.

22 €

**BTS
BLANC**

**MENU
INCONNU**

*Réservation pour des tables
de 4 couverts + 2 couverts*

**LE PRIX INDiqué
EST LE PRIX HORS BOISSONS**