



A LA CARTE

Ardoises de Tapas pour 2 personnes

Ardoise de charcuterie	13,00 €
(Charcuterie de la ferme Neels – Sempesserre 32)	
Ardoise de Fromage.....	15,00 €
(Fromagerie de Broc – Le Temple sur Lot et Fromagerie Les Coteaux de Marrassé- Bio – Astaffort)	
Ardoise de tapas	10,00 €
(Spécialités de la maison en fonction du marché)	

Entrées

Soupe froide aux légumes du marché	6,00 €
Entrée du jour*	5,00 €
Salade de chèvre chaud.....	7,00 €
(Fromage de chèvre sur pain grillé, miel toute fleur –Nathalie Lajoye à St Robert 47, tomates, salade)	
Samoussas	7,00 €
(Fait maison servi avec de la salade verte et une vinaigrette à l'huile de cameline bio)	

Plats et Spécialités de la maison

Suggestion du jour *.....	10,00 €
Confit de canard (Gaec Champs de Lagarrière – 82).....	16,00 €
Couscous Marocain.....	16,00 €
(Recette originale, avec une viande blanche ou rouge selon arrivage + légumes de saison +semoule bio cuite à la vapeur.)	
Rumsteack à l'italienne	15,00 €
(Cœur de rumsteack français, pesto, parmesan, pignons, roquette, accompagné de pâtes)	
Salade de canard à l'orange	15,00 €
(Magret de canard Gaec Champs de Lagarrière – 82, orange, noix, salade, pain toasté)	
Buddha Bowl Végétarien	11,00 €
(Légumes frais, grillés ou crus, des céréales, des légumineuses, des graines et épices)	
Poisson de la semaine	13,00 €
(Lieu, merlu, lingue...)	

* Présents dans la formule du midi

Dessert

Tiramisu	6,00 €
Gâteau du jour *	6,00 €
Salade de fruits frais de saison*	6,00 €
Mousse au chocolat (Chocolat Bio Bovetti – 24)	7,00 €
Riz au lait caramel beurre salé.....	6,00 €
Café, thé, tisane gourmand(e)	7,00 €
Glace Benoît de la Lune (Vanille, Chocolat, Caramel, Café) et Sorbet Benoît de la Lune (Fraise, Framboise, Citron, Pruneau)	
1 boule	3,00 €
2 boules	5,00 €
3 boules	7,00 €
+ supplément chantilly ou coulis	0,50 €

* Présents dans la formule du midi

N'hésitez pas à signaler au serveur.se si vous êtes allergique à un aliment et demandez la liste des allergènes possibles.



FORMULES MIDI

Servi hors week end et jours fériés

Entrée + suggestion du jour + dessert 18,00 €
(+2,00€ pour le café gourmand)

L'assiette Contre la Montre12,00 €
(Assiette plat avec tout un repas !)

Buddha bol « bol repas »

(Plat complet en un seul bol, avec des protéines, des légumes et des graines)

◆ Végétarien..... 11,00 €

◆ Non Végétarien..... 13,00 €

(Poisson ou viande blanche ou rouge selon arrivage)

N'hésitez pas à signaler au serveur.se si vous êtes allergique à un aliment et demandez la liste des allergènes possibles.



FORMULES DES PETITS CREUX

Servis après le service de midi jusqu'à 18h

Nos sandwiches :

Le végétarien	4,00€
Le fromage	5,00€
Le poulet	5,00€
Le jambon	6,00€
L'œuf	5,00€

Frites barquettes 200 gr 3,50€

Nos tartes :

Faites maison y compris le fond de tarte. Servies avec de la salade.

La végétarienne	7,00€
La tarte du jour	9,00€

Ardoises de Tapas pour 2 personnes

Ardoise de charcuterie	13,00 €
(Charcuterie de la ferme Neels – Sempesserre 32)	
Ardoise de Fromage.....	15,00 €
(Fromagerie de Broc – Le Temple sur Lot et Fromagerie Les Coteaux de Marrassé- Bio – Astaffort)	
Ardoise de tapas	10,00 €
(10 pièces – Spécialités de la maison en fonction du marché)	

N'hésitez pas à signaler au serveur.se si vous êtes allergique à un aliment et demandez la liste des allergènes possibles.