

# Réveil Gourmand

08h – 12h

## PETIT DÉJEUNER ET BRUNCH

**VIENNOISERIES MAISON (3 PIÈCES )** 5,00€

Croissants, pains au chocolat, brioches à la fleur d'oranger.

**TOAST À L'AVOCAT** 12,00€

Sur pain de campagne grillé, œuf poché, graines de sésame et rocquette.

**GRANOLA MAISON** 10,00€

Yaourt nature, fruits frais de saison (fraises, manques, fruits rouges), miel local.

**TARTINES GOURMANDES** 8,00€

Beurre frais, confitures maison, fromage de chèvre frais et noix.

**ŒUFS BÉNÉDICTINE** 14,00€

Œufs pochés, sauce hollandaise maison, saumon fumé ou bocan croustillant.

**JUS D'ORANGE FRAIS** 6,00€

Pressé à la demande, avec des oranges locales

## BOISSONS CHAUDES

**CAFÉ EXPRESSO** 3,00€

**CAFÉ ALLONGÉ** 3,50€

**CAFÉ LATTE** 4,00€

**CAPPUCCINO** 4,50€

**THÉ VERT OU NOIR (AU CHOIX)** 4,00€

**CHOCOLAT CHAUD MAISON** 5,00€

Toutes nos boissons chaudes peuvent être préparées avec des laits végétaux : amande, avoine ou soja sans supplément.



# Les Instants Gourmands

À partir de 12h

## ENTRÉES

### TARTARE DE THON ROUGE DE MÉDITERRANÉE

Citron vert, coriandre, avocat,  
chips de légumes croquants

18,00€

### SALADE D'AGRUMES ET BURRATA

Roquette, avocat, pistaches,  
vinaigrette et au miel et à la  
échalote

16,00€

### CEVICHE DE DAURADE

Marinée au lait de coco et  
agrumes, piment doux, échalotes

17,00€

## PLATS PRINCIPAUX

### FILET DE LOUP DE MER RÔTI

Purée de pomme de terre à l'huile  
d'olive, légumes de saison rôtis,  
beurre blanc ou romarin.

28,00€

### RISOTTO CRÉMEUX AU HOMARD

Risotto crémeux au parmesan,  
bisque de homard, herbes fraîche.

32,00€



Bar entier rôti en croûte de sel

### SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE ET MENTHE

Rafraichissante et légère, servie avec  
des croûtons de pain au thym.

12,00€

### SALADE DE LÉGUMES GRILLÉS

Aubergine, poivrons, courgette, olives  
Kalamata, feta, vinaigrette, au basilic

15,00€



Salade de légumes grillés

### BAR ENTIER RÔTI EN CROÛTE DE SEL

Accompagné de pommes de terre  
nouvelles et légumes du marché.

30,00€

### MAGRET DE CANNARD RÔTI AU MIEL ET ÉPICES

Purée de panais, légumes grillés, sauce  
au vin rouge.

24,00€

### 🌿 LASAGNES VÉGÉTARIENNES

Courgettes, aubergines, tomates  
confites, mozzarella et basilic frais.

20,00€

### 🌿 BOWL MÉDITERRANÉEN VÉGÉTARIEN

Quinoa, pois chiches grillés, légumes  
de saison, houmous, avocat, graines de  
crouge.

18,00€

## SUGGESTIONS DU JOUR

### POISSON DU JOUR 28,00€

Selon la pêche local (bar, dorade, loupe, etc.), grillé avec un beurre de câpres et citronn accompagné de légumes frais de saison.

### SUGGESTION DE NOTRE CHEFFE 30,00€

Risotto du jour avec les fruits de mer frais ( ex : coquilles Saint-Jacques ou gambas de Méditerranée).

## DESSERTS

### TARTELETTE COCO-MANGUE ET CITRON VERT 8,00€

Sablé croustillant, crème à la noix de coco, brunoise de mangue fraîche et zeste de citron vert.

### MOELLEUX CHOCOLAT NOIR ET FLEUR DE SEL 9,00€

Cœur fondant au chocolat 70 %, glace vanille maison, éclats de noisettes caramélisées.

### PAVLOVA AUX FRUITS EXOTIQUES 8,50€

Meringue croquante, crème vanillée, fruits de la passion, ananas rôti, grenade.

## PLATS ENFANTS

### PURÉE DE LÉGUMES MAISON 6,00€

Carottes, pommes de terre, courgettes , ultra lisse pour les plus petits.

### MINI-PÂTES À LA TOMATE 7,00€

Petites pâtes en forme de lettres, sauce tomate maison, fromage râpé.

### POISSON BLANC VAPEUR 8,00€

Dorade ou cabillaud, purée de pommes de terre.

### CRÈME CITRON ET SABLÉ AU ROMARIN 8,00€

Crème citron de Menton, sablé maison au romarin, meringue italienne.

### TIRAMISU AU LAIT D'AMANDE ET CAFÉ VANILLÉ 8,50€

Revisité avec un crème légère et un biscuit imbibé au café vanille.

### CARPACCIO D'ANANAS RÔTI & SORBET COCO 8,00€

Ananas légèrement caramélisé, poivre Timut, sorbet coco maison.

# Boissons et Tapas

À toute heure de la journée

## TAPAS (APÉRITIF)

|                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                 |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  <b>DIPS DE LÉGUMES GRILLÉS</b><br>Avec houmous et tzatziki maison.                                    | 9,00€  |  <b>TARTINES DE CHÈVRE CHAUD ET MIEL</b><br>Pain de campagne grillé, fromage de chèvre local, miel de lavande. | 12,00€ |
|  <b>BRUSCHETTA AUX TOMATES CERISE</b><br>Tomates locales, basilic frais, huile d'olive et pain grillé. | 7,00€  |  <b>TEMPURA DE CREVETTE ET LÉGUMES</b><br>Accompagnées d'une sauce soja au gingembre.                          | 14,00€ |
| <b>BOULETTES DE VIANDE D'AGNEAU ÉPICÉES</b><br>Sauce au yaourt à la menthe.                                                                                                            | 10,00€ |                                                                                                                                                                                                 |        |

## COCKTAILS

|                                                                                                  |        |                                                                                                 |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>MOANA SPRITZ</b><br>Limonade artisanal, prosecco, romarin frais, zeste de citron.             | 12,00€ | <b>GIN ET FLEUR</b><br>Gin infusé, fleur de saureau, tonic, lavande et concombre.               | 12,00€ |
| <b>SUNSET MULE</b><br>Vodka, mangue, citron vert, basilic frais, sucre de canne, eau pétillante. | 12,00€ | <b>ANANAS FUMÉ</b><br>Téquila, ananas rôti, citron vert, sirop d'agave, piment doux.            | 14,00€ |
| <b>BASILIC MOJITO</b><br>Rhum blanc, citron vert, basilic frais, sucre de canne, eau pétillante. | 12,00€ | <b>VIRGIN MOANA (SANS ALCOOL)</b><br>Ananas, eau de coco, citron vert, basilic, gingembre doux. | 14,00€ |



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération

## **BOISSONS NON ALCOOLISÉS**

### **EAU INFUSÉES MAISON (CARAFE) - 350ml**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| CITRON ET BASILIC  | 5,00€ |
| CONCOMBRE ET MENTH | 5,00€ |
| EAU DE COCO        | 5,00€ |

### **THÉS GLACÉS MAISON - 350ml**

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| THÉ GLACÉ À LA PÊCHE            | 6,00€ |
| THÉ GLACÉ À LA MENTHE ET CITRON | 6,00€ |

### **JUS DE FRUITS FRAIS - 350ml**

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| JUS DE TOMATE, BASILIC ET CÉLERI       | 7,00€ |
| JUS DE PASTÈQUE, CITRON VERT ET MENTHE | 7,00€ |
| JUS DE MANGUE ET LITCHI                | 7,00€ |

## **SMOOTHIES - 350ml**

### **SMOOTHIE EXOTIQUE**

Mangue, ananas, banane, lait d'amande, graines de chia.

9,00€

### **SMOOTHIE GREEN DETOX**

Épinards, pomme verte, concombre, gingembre, eau de coco.

9,00€

### **SMOOTHIE FRUITS ROUGES ET YAOURT**

Fraises, framboises, myrtilles, yaourt nature, lait d'amande.

9,00€



Smoothie fruits rouge et yaourt



# Nos Vins

Prix à la bouteille

## VINS BLANCS - 75cl

**CHARDONNAY DE PROVENCE  
(CÔTES DE PROVENCE)** 25,00€

Parfait avec le filet de loup de mer rôti ou le risotto au homard.

**VERMENTINO (COTEAUX  
VAROIS EN PROVENCE)** 22,00€

À associé avec la salade d'agrumes et burrata ou les tartares de poissons.

**SAUVIGNON BLANC  
(VIN DE PAYS DU VAR)** 20,00€

Idéal avec le ceviche de daurade ou les tempuras de crevettes et légumes.

## VINS ROUGES - 75cl

**CINSAULT-MOURVÈDE  
(CÔTES DE PROVENCE)** 24,00€

Accompagne le magret de canard rôti au miel et épices ou la lasagne végétarienne.

**GRENACHE - SYRAH  
(CÔTES DU RHÔNE)** 26,00€

Parfait pour le bar entier rôti en croûte de sel ou le risotto au homard.

**PINOT NOIR  
(VIN DE FRANCE)** 28,00€

À servir avec des plats plus délicats comme le filet de loup de mer ou des Tartares de poissons.

## VINS ROSÉS - 75cl

**ROSÉ DE PROVENCE  
(CÔTES DE PROVENCE)** 22,00€

Excellent avec des plats légers comme le tartare de thon rouge ou le bowl méditerranéen végétarien.

**BANDOL ROSÉ** 30,00€

Idéal avec le bar rôti en croûte de sel ou la salade de légumes grillés.

## LES VINS DOUX ET EFERVESCENTS - 75cl

**MUSCADET DE PROVENCE** 24,00€

Parfaits avec des tapas de fruits de mer ou les bruschettas aux tomates.



PRIX ET SERVICE COMPRIS



