



**DU LUNDI AU VENDREDI**  
de 12h à 14h15 puis de 19h à 22h15

**DU SAMEDI AU DIMANCHE**  
de 12h à 14h30

## LES ENTREES



**BOWL VEGGIE** ..... **6,00€**

Quinoa gourmand, assortiment de crudités du moment, mix de graines, sauce soja et sésame

**LA P'TITE CHÈVRE** ..... **7,00€**

Mesclun, fromage de chèvre croustillant, tomates cerises, raisins blonds secs, noix, sauce miel et moutarde à l'ancienne

**SEA FOOD BOWL** ..... **7,00€**

Riz vinaigré, mélange de fruits de mer frais marinés au citron vert, crudités et sauce soja/sésame

**LA P'TITE RANCH** ..... **6,50€**

Mesclun, nuggets, tomates cerises, tranche de poitrine grillée, oeuf dur et sauce «Ranch»



## NOS BURGERS

Tous nos plats sont accompagnés de frites maison (pommes de terre Agatha sarthoises), de mesclun ou de haricots verts Bio en persillade

**VERTICAL'BEEF** ..... **12,00€**

Pain buns boulanger frais, haché de boeuf frais, refrain sarthois, pickles maison, ketchup maison et mesclun

**BIG DALLAS CHICKEN** ..... **13,00€**

Pain buns boulanger frais, filet de poulet du Maine frais pané Panko, cheddar, poitrine grillée, pickles d'oignons rouges maison, sauce Dallas Burger



**VEG'ART** ..... **12,00€**

Pain buns boulanger frais, galette maison de quinoa noir et lentilles corail, mesclun, crudités, mimolette et sauce curry

**LE CHEF** ..... **14,00€**

Pain buns boulanger frais, Pulled Pork et sauce BBQ maison, emmental, pickles d'oignons rouges

**Assiette de frites ou de salade** ..... **3,50€**

\*Boeuf d'origine française

## NOS MENUS

### LE MENU DU JOUR

Plat du jour + Boisson\*\*  
+ Dessert du jour ou à la carte \*\*\*

**15,00€**

### MENU SALADE ET BOWL

Salade au choix, boisson\*\*,  
Dessert au choix\*\*\*

**16,00€**

### MENU BURGER

Burger au choix, boisson\*\*,  
Dessert au choix\*\*\*

**17,00€**

### MENU SANDWICH & BUNS FRAIS

Sandwich ou buns frais au choix, boisson (sans alcool)\*\*,  
Dessert au choix\*\*\*

**9,50€**

### MENU P'TIT DUR \*\*\*\*

Steak, jambon blanc ou Nuggets maison/ frites et salade  
boisson : Eau, sirop ou diablo  
Dessert : dessert au choix

**9,50€**

\*\* Eau, soda (sauf LemonAid et ChariTea), jus de fruits,  
bière Pelforth 25 cl ou vin au verre 14 cl  
\*\*\* Hors café gourmand  
\*\*\*\* jusqu'à 12 ans



## NOS SALADES ET BOWL

**RANCHERO**.....12,50€

Mesclun de jeunes pousses, filets de poulet du Maine panés «Panko», tomates cerises, oeuf dur, poitrine grillée et sauce «Ranch»

**MOUNTAIN GOAT**.....13,00€

Mesclun, fromage de chèvre croustillant, tomates cerises, raisins blonds secs, noix et sauce miel/moutarde à l'ancienne

**BIG SEA FOOD BOWL**.....13,00€

Riz vinaigré, mélange de fruits de mer frais marinés au citron vert, crudités et sauce soja/sésame

**QUINO'ART BOWL**.....12,00€

Quinoa gourmand, assortiment de crudités du moment, mix de graines et sauce soja et sésame

## NOS SANDWICHES ET BAGELS

**LE FLYING PIG**.....5,00€

Baguette du boulanger, jambon blanc en chiffonnade, beurre, refrain sarthois, cornichons maison

**LE CHICKEN ROOTS**.....5,00€

Baguette du boulanger, poulet grillé aux herbes, crudités, mayonnaise

**LE BON THON**.....5,00€

Pain Buns boulanger, thon, tomates, oeufs durs, mayonnaise maison

**EL'PESTO**.....5,00€

Pain Buns boulanger, tomates, mozzarella, mesclun, pesto maison



## LES PLANCHES A PARTAGER

Soir & weekend

### PLANCHE MIXTE CHARCUTERIES / FROMAGES

#### - ARDOISE DU SOIR -

Demandez-nous ce que les chefs vous ont préparé aujourd'hui !

1 personne                      2 personnes  
10,00€                              15,00€

#### MONT D'OR AOP

Fondu à partager,  
accompagné de crostini à l'ail

15,00€

## SUGGESTION DU CHEF

Tous nos plats sont accompagnés de frites maison, de mesclun ou de légumes de saison bio

**LE PLAT DU JOUR** ..... 12,00€

Demandez à notre chef la saveur du jour. (Découvrez chaque lundi les plats de la semaine sur notre page facebook)

**LE RISOTTO**..... 13,00€

Recette «forestière» du chef aux magrets de canard séchés maison !

**TARTARE DE BOEUF À L'ARDOISE**.....14,00€

Demandez à notre chef le tartare du moment : Coréen, Italien, Bistrot, Israélien...

**LA PIÈCE DU BOUCHER (250 G)**.....16,00€

Boeuf Origine France : ... selon arrivage ! Demandez à notre chef la pièce de boeuf du moment !

## NOS DESSERTS

**DESSERTS DU JOUR MAISON** ..... 4,50€

Demandez les desserts de la vitrine !

**CHEESE CAKE DU CHEF**..... 4,50€

Selon l'inspiration du moment !

**CAFÉ GOURMAND**..... 6,00€

Selon inspiration du Chef !

**LA MOUSSE AU CHOCOLAT**..... 4,50€

**DE MAMIE MARTINE**

Accompagnée de sa langue de chat XXL «maison»

# NOS BOISSONS


## EAUX MINÉRALES


San Pellegrino 50cl.....	<b>3,00€</b>
Vittel 50cl.....	<b>3,00€</b>
Perrier 50cl.....	<b>3,00€</b>

## BOISSONS FRAICHES

Coca-Cola, Coca-Cola Zéro, Fanta, Schweppes agrumes, orangina 33cl.....	<b>3,00€</b>
---	--------------

 Jus de fruits Bio (Orange, Pomme, Tomates, Multifruits...) 25cl.....	<b>3,50€</b>
--	--------------

 Lémonaid + Bio (Citron vert, fruit de la passion, citron gingembre, orange sanguine) 33cl.....	<b>3,50€</b>
--	--------------

 ChariTea + Bio (Thé vert gingembre citron, Thé noir citron, Rooibos aux fruits de la passion, Maté à l'orange et au citron) 33cl.....	<b>3,50€</b>
---	--------------

Diabolo 30cl.....	<b>2,50€</b>
----------------------	--------------

Sirop à l'eau 30cl.....	<b>1,90€</b>
----------------------------	--------------

## BOISSONS CHAUDES

Café expresso .....	<b>1,40€</b>
---------------------	--------------

Café allongé .....	<b>1,80€</b>
--------------------	--------------

Double expresso .....	<b>2,50€</b>
-----------------------	--------------

Café crème.....	<b>2,50€</b>
-----------------	--------------

Café noisette.....	<b>1,80€</b>
--------------------	--------------

Cappuccino triphasé .....	<b>4,50€</b>
---------------------------	--------------

Thé Dammann..... A l'ardoise	<b>3,50€</b>
---------------------------------	--------------

Chocolat chaud .....	<b>3,50€</b>
----------------------	--------------

 \* Café Kimbo  
Toutes nos boissons alcoolisées sont vendues avec des tapas



## BIÈRES PRESSIONS

Pelforth Blonde 25cl.....	<b>3,20€</b>
50cl.....	<b>5,50€</b>

Ciney 25cl.....	<b>3,90€</b>
50cl.....	<b>6,80€</b>

Tripel Karmeliet 25cl.....	<b>4,50€</b>
50cl.....	<b>7,50€</b>

Monaco 25cl.....	<b>3,50€</b>
50cl.....	<b>6,50€</b>

Panaché 25cl.....	<b>3,20€</b>
50cl.....	<b>6,10€</b>
Supplément sirop.....	<b>0,50€</b>


## BIÈRES ET BOISSONS ARTISANALES

Demandez-nous ce que nous avons derrière le bar !


Bière du moment 33cl.....	<b>4,90€</b>
------------------------------	--------------

Bière artisanale de sélection locale 33cl.....	<b>5,20€</b>
---	--------------

## VINS EN BOUTEILLES

● Vins rouges	14cl	bouteille
 •Chinon AOP, «Domaine de la Noblaie».....	4,50€	22,00€

 • Côtes de Bourg AOP, «Château du Luc».....	4,10€	20,00€
---	-------	--------

 • Côtes du Rhône AOP, Paul Jaboulet «Parallèle 45».....	4,50€	22,00€
---	-------	--------

● Vin Rosé	verre	bouteille
• Côteaux Varois en Provence AOP, Domaine Coulomb.....	4,10€	18,00€

● Vins Blancs	verre	bouteille
• Domaine du Petit Bouc «Sauvignon» Tourraine AOP.....	4,10€	19,00€

 • Vignoble J.mourat «OVNI» .....	4,10€	19,00€
---	-------	--------

● Méthode Champenoise	bouteille
• «La Petite Bulle» Brut, cuvée privée par Bouvet-Ladubay.....	20,00€

## VINS AU VERRE & CARAFE

● Vin Blanc	14cl	25cl	50cl
• IGP Comté Tolosan, Sauvignon.....	2,90€	5,30€	9,90€

● Vin Rouge	14cl	25cl	50cl
• IGP Comté Tolosan, Malbec / Merlot.....	2,90€	5,30€	9,90€