

## NOS FOURNISSEURS

Notre boulanger Sylvain l'INATTENDUE au Pouget fabrique son pain au levain naturel avec une cuisson au feu de bois (farine Occitane et bio).

Toutes nos viandes proviennent d'Occitanie, nos poissons sont pêchés en mer méditerranée française (Sauf mention contraire), nos poissons de rivière (truite, omble chevalier) proviennent de la PISCICULTURE LES PLANS chez Sylvain Miñana non loin de Lodève.

50 % des fruits et légumes que l'on cuisine au restaurant "Ô Tour de la table" sont certifiés agriculture biologique et locale (Hérault), issus des Ateliers et Chantiers d'Insertion de la croix rouge. D'autres proviennent de producteurs d'Occitanie, en agriculture raisonnée si possible.

**Pour toutes allergies, prévenez-nous afin de vous conseiller au mieux**

### LES ENTRÉES

- |  |         |
|--|---------|
| <b>Crumble d'automne au Cabécou</b><br>Fromage de chèvre au lait cru<br>Poire pochée aux épices, raisin du pays<br>Sucrine braisée, vinaigrette aux noix<br>Crumble de pain d'épices   | 12.00 € |
| <b>Pressé de champignons de saison</b><br>Magret fumé maison<br>Foie gras mi-cuit maison<br>Mesclun, pignons, vinaigrette au balsamique  | 12.00 € |
| <b>Os à moelle</b><br>Servi avec pain de campagne toasté<br>Sel de Camargue  | 16.00 € |
| <b>Foie gras - mi-cuit de la ferme de Bouyssou</b><br>Cette ferme couvre toutes les étapes de production : élevage, abattage, découpe et transformation. Les canetons sont élevés trois semaines en poussinière, ils continuent ensuite leur croissance au grand air dans leur parc. Ils reçoivent une alimentation à base de maïs roux du sud-ouest garantie sans OGM<br>Condiment de saison<br>Toast de pain de campagne | 18.00 € |



## LES ENTRÉES MARITIMES

**Moules** 10.00 €  
Gratinées en persillade  
Persil, ail, citron confit, pistache et pignon

**Gambas flambées** 16.00 €  
Flambage au choix : Pastis ou whisky ou cognac

**Saint-jacques flambées** 18.00 €  
Flambage au choix : Pastis ou whisky ou cognac

## LES PLATS MARITIMES

**Bonbon de poissons** 24.00 €  
Légumes façon bouillabaisse

**Risotto aux Gambas** 26.00 €  
Flambage au choix : Pastis ou whisky ou cognac

**Risotto aux saint-jacques** 28.00 €  
Flambage au choix : Pastis ou whisky ou cognac



# LES PLATS

**Carbonara de Linguine flambée dans sa Meule de Parmesan 22.00 €**  
Regiano AOP,

Guanciale

(Le guanciale est une spécialité italienne. Il s'agit d'un morceau de viande séchée qui provient de la joue et bajoue du cochon. Mis au sel, poivré et pimenté puis mis à sécher pendant trois semaines)

Flambage à la grappa

**Queue de bœuf braisée cuisson lente 10:00 24.00 €**

Réduction au vin rouge et moelle de bœuf

Cèpes

Frites ou risotto

**Suprême de pintade fermière label rouge 26.00 €**

Jus de piperade

Chanterelles

Frites ou risotto

**Quasi de veau fermier label rouge d'Aveyron et du Ségala 28.00 €**

Le veau est alimenté au lait de sa mère pendant les premiers mois de sa vie. Il sera complété avec du foin, de la paille, mais aussi des céréales.

Chanterelles

Frites ou risotto

**Tournedos de bœuf d'Aubrac aux cèpes 32.00 €**

Luc élève des vaches de race Aubrac, ses vaches sont élevées en plein air la majorité de l'année (avril à décembre). Elles consomment exclusivement de l'herbe au pâturage et des fourrages produits sur la ferme en hivers.

Frites ou risotto



# LES DESSERTS

Planche de 3 fromages affinés de notre région  
Mesclun de salade 8.00 €

Glaces et sorbets maison  
2 parfums 8.00 €

Cabosse tout chocolat 10.00 €  
Brownie au cacao  
Mousse chocolat  
Ganache chocolat

Pavlova aux fruits de saison 10.00 €

Poire pochée à la vanille, sabayon aux amandes 10.00 €

## LES DESSERTS DIGESTIFS HORS MENU

Sorbet verveine, chartreuse verte  
1 parfum 6.00 €

Sorbet citron, limoncello  
2 parfums 8.00 €

Sorbet poire, liqueur de poire  
3 parfums 9.00 €

Sorbet menthe, liqueur menthe "La menteuse"  
4 parfums 10.00 €

Toutes nos glaces et sorbets sont faits maison et sans additifs ou colorants,  
avec uniquement des produits frais et locaux



# LES MENUS

Menu enfant pour les moins de 10 ans 15.00 €

## EN ENTRÉE

Salade du jour au potager

ou

Assiette de Jambon cru

\*\*\*\*\*

## EN PLAT

Viande du chef

ou

Poisson retour de pêche

Frites et légumes

\*\*\*\*\*

## EN DESSERT

Glace 1 boule



# MENU À 34.00 €

## **Crumble d'automne au Cabécou**

Fromage de chèvre au lait cru  
Poire pochée aux épices, raisin du pays  
Sucrine braisée, vinaigrette aux noix  
Crumble de pain d'épices

OU

## **Pressé de champignons de saison**

Magret fumé maison  
Foie gras  
Mesclun, pignons, vinaigrette au balsamique

\*\*\*\*\*

## **Queue de bœuf braisée**

réduction au vin rouge et moelle de bœuf  
Cèpes  
Frites ou risotto

OU

## **Suprême de pintade label rouge du Gers**

Jus de piperade  
Chanterelles  
Frites ou risotto

OU

## **Bonbon de poissons**

Légumes façon bouillabaisse

\*\*\*\*\*

**Dessert au choix à la carte**

