

# LA CHAISE AU PLAFOND

## Les citoyens en droit de savoir

Chers clients,

“C’est trop compliqué”. Combien de fois j’ai pu entendre ces mots, depuis que je défends cette idée toute simple, que les clients d’un restaurant doivent savoir ce qu’ils mangent. Compliqué, vraiment ? Pour moi, la transparence, c’est naturel. Ici, vous le savez, on n’a rien à cacher. Pour un brouillé, on casse des œufs, des œufs bio produits dans le Lot-et-Garonne dans la ferme de Damien Lalary, livrés chaque semaine, dans leur coquille. Pourquoi me compliquer la vie à dissimuler la provenance des œufs que je casse pour une tarte alors que je peux tout exposer ? Pour un flan, le lait frais cru bio est celui de la ferme de Romain Chapolard à Mézin. Il en est fier, et moi aussi, j’en suis fier ! Pourquoi me priverais-je du plaisir de le dire, de l’écrire et de me répéter ? Et si cette transparence vous rassure, par dessus le marché, eh bien tant mieux.

Dans cette logique, j’ai plaidé auprès des pouvoirs publics pour aider tous les consommateurs à y voir clair. J’ai demandé que soit indiqué la nature des produits (surgelés, conserves, déshydratés) et que soit également précisé si les plats étaient cuisinés sur place ou simplement réchauffés. Trop compliqué ! Vous l’avez compris : sous couvert de faire simple, les syndicats professionnels tenus par les gros de la restauration ont intoxiqué les politiques dans l’espoir de garder leurs mauvaises habitudes d’opacité. C’est ainsi qu’est né, en juillet 2014, le logo le plus bête depuis l’invention de la tarte tatin. Sous le vocable “Fait maison”, un restaurateur pouvait fourguer à ses clients une pâte feuilletée industrielle couverte de fraises surgelées, avec une crème anglaise réalisée à base d’œufs en bonbonne de 5 litres ! Une escroquerie d’Etat, cuisinée par les lobbies.

J’ai refusé d’appliquer cette règle stupide. Mais je n’ai pas baissé les bras. Ayant digéré ma défaite, j’ai repris le combat. Je suis retourné voir les pouvoirs publics. Et j’ai finalement, avec d’autres, obtenu une nouvelle définition du “fait maison”. Finalement, ce n’était pas si compliqué de faire simple. Depuis le 8 mai, tous les restaurateurs qui cuisinent normalement des produits crus dans leur établissement peuvent afficher le logo officiel représenté par une casserole recouverte d’un toit de maison. À la différence du label d’Etat “Maître Restaurateur” ou de celui de Ducasse “Restaurant de qualité”, le label “fait maison” est gratuit et ne nécessite aucun audit préalable. Les restaurateurs qui cuisinent des produits crus ont donc tout intérêt à l’apposer sur leur devanture ou sur leurs cartes et à se démarquer ainsi de ceux qui ne souhaitent pas répondre à l’attente légitime des consommateurs sur la transparence dans les assiettes.

Cette bataille est un cas d’école. Quand un industriel ou un législateur s’écrie: c’est compliqué, il faut se méfier d’abord, et lutter ensuite sans jamais lâcher le morceau, malgré les sarcasmes. Interdire les pesticides néonéoticoïdes, c’est compliqué ? Bien sûr, mais la mort des abeilles par traitement chimique, c’est aussi compliqué ! Nourrir les enfants avec des produits sains, c’est compliqué ? Oui, mais moins que de leur donner de sales habitudes et de les soigner ensuite tout au long de leur vie.

Bref, après le fait maison, il faut continuer sur cette lancée. Dans mes livres *Et si on se mettait enfin à table?* aux éditions Calmann-Lévy et *Denamur sur le grill* aux éditions In8, j’évoque quelques autres batailles tout aussi compliquées. Pour simplifier la fiscalité, l’entreprise, l’économie.

Citoyen, c’est compliqué. Peut-être. Mais ne pas l’être, ça l’est encore plus, alors à table!

### Xavier Denamur

Sur [www.cafeine.com](http://www.cafeine.com) lisez les premières pages des livres et visionnez gratuitement le film République de la Malbouffe en HD.

**Achetez ces livres ici et demandez  
une dédicace au patron.  
S'ils ne vous plaisent pas, ramenez-les,  
vous serez remboursé.**



## Le *Vrai* fait maison

Tous nos plats cuisinés sont élaborés sur place essentiellement à base de produits bruts et frais.

Nos poissons frais sont issus de pêche durable sauf le saumon bio d'Écosse. • Du mercredi au dimanche, pour nos préparations culinaires et nos boissons, nous utilisons du lait frais cru entier bio de la ferme Les Flots Blancs située à Mézin. • Tous nos fonds de tarte sont réalisés par nos soins à partir d'œufs bio de la Ferme Borde Haute située à Saint Jean de Thurac. • Chaque semaine, nous recevons deux palettes de fruits et légumes bio essentiellement du Lot et Garonne via la plateforme Biogaronne. • Retrouvez les adresses de nos fournisseurs au dos du menu ou sur [www.cafeine.com](http://www.cafeine.com). • Cette démarche éco-responsable permet de réduire au mieux notre empreinte écologique mais peut engendrer des ruptures de stock. Veuillez nous en excuser. •

Afin de limiter notre empreinte écologique, nous n'offrons que des bières bio en fûts brassées en France et aucune bière en bouteille.

Si à l'heure actuelle nous sommes les seuls à avoir initié cette démarche, nous espérons bien faire école.

Si vous avez une intolérance alimentaire, n'hésitez pas à nous la signaler. Tous nos plats étant réalisés sur place, nous savons exactement ce qu'ils contiennent et nous tenons à votre disposition une liste des allergènes.

### Suggestion du jour à €28

Au choix : l'entrée du jour | la soupe du jour | le pâté très campagnard des frères Chapolard  
– et au choix –

le plat du jour | l'assiette maraîchère végétarienne | la complète végétarienne  
– et au choix –

le fromage de chèvre bio affiné de Marie (selon la saison) | Crozefond tomme au lait cru bio de vache | Comté "Vieille Réserve" | Roquefort Carles | Camembert AOC Gillot au lait cru bio et affiné | le dessert du jour | L'incontournable vrai flan aux œufs, vanille gousse et lait frais cru bio de Benjamin Turkiquer

### Les suggestions du jour à €20

Au choix : l'entrée du jour | la soupe du jour | le pâté très campagnard des frères Chapolard  
– et au choix –

le plat du jour | l'assiette maraîchère végétarienne | la complète végétarienne  
– ou –

Au choix : le plat du jour | l'assiette maraîchère végétarienne | la complète végétarienne  
– et au choix –

le fromage de chèvre bio affiné de Marie (selon la saison) | Crozefond tomme au lait cru bio de vache | Comté "Vieille Réserve" | Roquefort Carles et noix du Périgord | Camembert AOC Gillot au lait cru bio et affiné | le dessert du jour | L'incontournable vrai flan aux œufs, vanille gousse et lait frais cru bio de Benjamin Turkiquer

### Le Menu à €35

Au choix : Entrée du jour | la soupe du jour | Soupe gratinée au comté "Vieille Réserve" et aux oignons bio | Tarte Tatin de tomates (selon la saison) | Salade de crudités | Salade asiatique au poulet de la ferme du Cabier à la coriandre | Tartare de betteraves bio et son œuf bio mollet (selon la saison) | Salade de foies de volaille de la ferme du Cabier | Tomate bio, Mozzarella de bufflonne DOP (selon la saison) | Pâté très campagnard des frères Chapolard | Demi melon du Lot et Garonne au porto bio Quinta do Infantado (selon la saison) | La vraie terrine de foie gras de canard mi-cuit maison, 1 tranche (+€3) | Petite assiette dégustation de jambon Pata Negra Bellota Grande Reserve 36 mois d'affinage (+€3)  
– et au choix –

Steak tartare d'Aubrac haché à la commande |

Dos de cabillaud sauvage grillé sauce curry au lait de coco et citron vert | Poisson selon arrivage | Escalope de saumon bio d'Écosse tapenade de tomates séchées à l'huile d'olive bio | Filet de lotte sauvage au jus de bouillabaisse à l'aneth | Andouillette Royale de Troyes | Noisettes d'agneau grillées aux herbes bio de Provence | Boeuf bourguignon d'Aubrac | Filet de bœuf d'Aubrac grillé sauce béarnaise ou poivre (+€5) | La vraie cuisse de canard maigre confite comme autrefois (+€3)  
– et au choix –

Assortiment de fromages au lait cru (+€3) | Assiette de Roquefort Carles | le fromage de chèvre bio affiné de Marie (selon la saison) | Crozefond tomme au lait cru bio de vache | Comté "Vieille Réserve" | Roquefort Carles | Camembert AOC Gillot au lait cru bio et affiné | Dessert du jour | L'incontournable vrai flan aux œufs, vanille gousse et lait frais cru bio de Benjamin Turkiquer | Salade de fruits frais de saison à la commande | Coupe Colonel | Coupe de fruits frais de saison avec glace vanille | La vraie île flottante aux œufs bio | Mousse au chocolat Valrhona | Fromage blanc bio aux fruits frais et au miel | Glaces ou sorbets à l'ancienne Philippe Démoulin | Cheesecake | Compote normande | Crème brûlée | Coupe Yiddish | Coupe Affogata | Coupe Pink Iceland | La vraie tarte tatin crème fraîche | La vraie Tarte Tatin avec glace vanille (+€4)

### Les suggestions du menu à €27

Une entrée du menu et un plat du menu

– ou –

un plat du menu et un dessert du menu

## A la carte

### ENTRÉES

Entrée du jour ou soupe du jour	€9.00	Petite assiette de jambon Pata Negra Bellota	€13.00
Soupe gratinée au comté fruité et aux oignons bio	€12.00	Grande assiette de jambon Pata Negra Bellota	€25.00
Salade de crudités	€9.00	Assiette de jambon cuit supérieur Thierry Schweitzer	€8.00
Salade asiatique au poulet de la ferme du Cabier	€10.00	Assiette de saucisson sec de la famille Chapolard	€8.00
Le vrai foie gras de canard mi-cuit maison, 1 tranche	€14.00	Assiette de rillettes pur porc	€8.00
Le vrai foie gras de canard mi-cuit maison, 2 tranches	€24.00	Assiette de pâté très campagnard des frères Chapolard	€8.00
Salade de foies de volaille de la ferme du Cabier	€12.00	Avocat vinaigrette	€6.00
Grande salade de foies de volaille de la ferme du Cabier	€18.00	Salade de tomates bio (selon la saison)	€7.00
Tartare de betteraves bio, œuf bio mollet (selon la saison)	€10.00	Tomate bio, mozzarella de bufflonne DOP (selon la saison)	€13.00
Assiette de saumon fumé bio d'Ecosse	€20.00	Tarte Tatin de tomates (selon la saison)	€13.00
Grande assiette de charcuteries	€16.00	Demi melon du Lot et Garonne (selon la saison)	€6.00
Grande assiette paysanne	€20.00	Demi melon du Lot et Garonne au porto bio	€12.00
Assortiment de fromages au lait cru et de charcuteries		Quinta do Infatado (selon la saison)	

### POISSONS

Dos de cabillaud sauvage grillé sauce curry au lait de coco et citron vert	€22.00	Escalope de saumon bio d'Ecosse tapenade de tomates séchées à l'huile d'olive bio	€22.00
Filet de lotte sauvage au jus de bouillabaisse à l'aneth	€23.00	Poisson selon arrivage	€22.00

### VIANDES NOS STEAKS TARTARES SONT HÂCHÉS À LA COMMANDE

Plat du jour	€13.00	Andouillette Royale de Troyes	€20.00
Bœuf bourguignon d'Aubrac	€20.00	Filet de bœuf grillé d'Aubrac sauce béarnaise ou poivre	€29.00
La vraie cuisse de canard maigre confite	€25.00	Steak tartare d'Aubrac, pommes sautées ou salade mixte	€20.00
Noisettes d'agneau grillées aux herbes bio de Provence	€24.00	Steak tartare d'Aubrac préparé et sa garniture au choix	€20.00

### GARNITURES EN SUPPLÉMENT

Salade verte ou Pommes sautées	€5.00	Haricots verts frais bio (selon la saison)	€8.00
--------------------------------	-------	--	-------

### FROMAGES AU LAIT CRU SUR ASSIETTE

Roquefort Carles	€8.00	Fromage de chèvre bio affiné de Marie (selon la saison)	€8.00
Comté "Vieille Réserve" Jura Fruitière de Plasne	€8.00	Camembert AOC Gillot au lait cru bio et affiné	€8.00
Crozefond tomme au lait cru bio de vache	€8.00	Assortiment de fromages au lait cru	€16.00
Saint Nectaire fermier de Marie et Romain Chantaduc	€8.00		

### GLACES AUX ŒUFS BIO ET SORBETS PHILIPPE DÉMOULIN SANS STABILISATEUR, CONSERVATEUR, ÉMULSIFIANT, COLORANT

Coupe composée de 2 boules	€9.00	Coupe Affogata (Une boule de glace vanille, Kahlua et un espresso)	€9.00
Coupe Colonel (Une boule de sorbet citron et vodka)	€9.00	Coupe de fruits frais et glace vanille	€9.00
Coupe Pink Iceland (une boule de sorbet citron Démoulin et de la crème de framboise de Bourgogne à 18°)	€9.00	Coupe Yiddish (compote de poire, pomme et raisins parfumée à la cannelle agrémentée d'une glace vanille Philippe Démoulin)	€9.00

### DESSERTS VRAIMENT ÉLABORÉS MAISON AUX ŒUFS BIO ET VANILLE BOURBON GOUSSE BIO DE MADAGASCAR

Crème brûlée ou Cheesecake ou Ile flottante	€9.00	Dessert du jour	€8.00
Compote normande ou Mousse au chocolat Valrhona	€8.00	Gâteau expresso (spécialité maison)	€9.00
Salade de fruits frais à la commande (selon la saison)	€9.00	<b>L'unique et incontournable flan pâtissier aux oeufs bio, lait frais cru bio et vanille bio de Madagascar réalisé sans trompe couillon par la boulangerie Tout autour du pain de Benjamin Turquier</b>	<b>€9.00</b>
La vraie tarte Tatin crème fraîche	€10.00		
La vraie tarte Tatin glace vanille sans additif	€13.00		
Fromage blanc bio aux fruits frais et au miel artisanal	€8.00		

## Petite restauration

### LE BRUNCH

Servi au choix avec double café, café crème, thé, chocolat, lait frais cru entier bio ou pasteurisé chaud + Oranges ou fruits bio de saison pressés à la commande + Fromage blanc bio et fruits frais + La corbeille du boulanger B. Turquier avec beurre, confiture bio et miel artisanal du Lot et Garonne + œufs bio brouillés natures €21.00

### PETIT DÉJEUNER

Petit déjeuner complet (Servi au choix avec thé, double café, café crème, chocolat, lait chaud. Oranges ou fruits bio de saison pressés à la commande. Fromage blanc bio et fruits frais, Corbeille du boulanger B. Turquier, beurre, confiture bio, miel artisanal du Lot et Garonne)	€15.00	Fromage blanc bio aux fruits frais et au miel artisanal	€8.00
Tartine, beurre d'Isigny AOP et confiture bio	€3.00	Œufs bio brouillés natures	€7.00
Véritable croissant au pur beurre Montaigu AOP	€3.00	Œufs bio brouillés au Comté "Vieille Réserve" crudités	€9.00
		Œufs bio brouillés au jambon cuit supérieur Schweitzer	€9.00
		Œufs bio brouillés mixtes	€11.00
		Œufs bio brouillés au saumon fumé bio d'Ecosse	€15.00
		Œuf bio dur la pièce	€2.00

### SALADES, TARTES CHAUDES ET PLATS VÉGÉTARIENS

Salade des Utopistes	€14.00	Tarte chaude maison (œuf, farine et lait bio), salade mixte	€12.00
Panaché de crudités et Roquefort Carles assorti de chèvre chaud sur pain au levain		Tarte Tatin de tomates (selon la saison)	€13.00
Salade des Philosophes	€18.00	Grande salade asiatique au poulet de la ferme du Cabier	€15.00
Panaché de crudités agrémenté de magret de canard fumé et chèvre chaud sur pain au levain et jambon Pata Negra Bellota		Salade de saumon fumé bio d'Ecosse	€18.00
Salade de la Chaise au plafond	€15.00	Panaché de salades et crudités de saison	
Panaché de crudités agrémenté de magret de canard fumé, Comté "Vieille Réserve" et jambon cuit supérieur paysan Thierry. Schweitzer, œuf dur bio		Complète végétarienne	€13.00
		Assiette maraîchère végétarienne	€13.00
		Tomate bio, mozzarella de bufflonne DOP (selon la saison)	€13.00

### SANDWICHES BAGUETTE DE TRADITION FRANÇAISE A LA FARINE LABEL ROUGE DE LA BOULANGERIE B. TURQUIER

Jambon cuit supérieur paysan Thierry Schweitzer	€5.50	Crudités et chèvre frais artisanal	€7.00
Pâté très campagnard des frères Chapolard	€5.50	Roquefort Carles, noix du Périgord	€7.00
Rillettes pur porc	€5.50	Fromage de chèvre bio affiné de Marie (selon la saison)	€8.00
Saucisson sec de la famille Chapolard	€5.50	Mixte Comté « Vieille Réserve » et jambon cuit supérieur	€8.00
Crudités œuf dur bio, huile d'olive bio	€6.00	Mixte Comté "Vieille Réserve" crudités	€9.00
Comté "Vieille Réserve"	€6.00	Jambon Pata Negra Bellota	€11.00
Camembert AOC Gillot au lait cru bio et affiné	€6.00	Mixte Comté « Vieille Réserve » et jambon Pata Negra Bellota	€13.00
Saint Nectaire fermier de Marie et Romain Chantaduc	€7.00	Saumon fumé bio d'Ecosse	€14.00
Crozefond tomme au lait cru bio de vache	€7.00		

## Vins et Consommations

### BLANCS, ROSÉS ET CHAMPAMPAGNES

	verre	bouteille		verre	bouteille
Bergerac sec bio Château Grande Maison	€5.00	€24.00	Bourgogne Mâcon-Soltré bio Domaine Auvigue	€7.00	€36.00
Côtes de Provence rosé La Bastide Neuve Conv. bio	€5.00	€24.00	Bourgogne Chablis bio La Chablienne	€7.00	€36.00
Sancerre Cherrier et Fils	€6.00	€30.00	Prosecco De Faveri	€7.00	€36.00
Vin de pays Varois bio			Monbazillac bio Château Grande Maison	€9.00	€51.00
À bouche que veux-tu Domaine des Terres promises	€6.00	€30.00	Bourgogne Pouilly-Fuissé bio Domaine Auvigue	€9.00	€51.00
Gaillac Doux bio Les Gravels A.Rotier	€6.00	€30.00	Champagne Fleury brut bio	€9.50	€60.00
Bourgogne Haute-Côtes de Nuits bio P Hudelot	€7.00	€36.00	Champagne Fleury Extra brut bio Boléro 2006		€95.00

### ROUGES

	verre	bouteille		verre	bouteille
Vin du mois	€4.00	€21.00	Saint Emilion Grand Cru Y. Delol	€8.00	€45.00
Bordeaux supérieur bio Bo-Vin D. Gevaert	€5.00	€24.00	Saint Joseph Jérôme Coursodon	€8.00	€45.00
Côtes du Rhône bio "à la rêverie" Cht Montfrin	€5.00	€24.00	Bourgogne Mercurey Domaine de L'Évêché	€8.00	€45.00
Vin de pays Sainte Baume bio L'antidote JC Comor	€5.00	€24.00	Bandol Amourvèdre JC Comor		€45.00
Côteaux du Languedoc Bronzine	€5.00	€24.00	Châteauneuf du Pape bio La Célestière		€48.00
Gaillac bio Les Gravels A.Rotier	€5.00	€24.00	Côte-Rôtie Château d'Ampuis E. Guigal (2010)		€200.00
Morgon Authentic Vincent Flache Sornay	€6.00	€30.00	Côte-Rôtie La Turque E. Guigal (2001 ou 2002)		€450.00
Gaillac bio Renaissance A.Rotier		€30.00	Côte-Rôtie La Mouline E. Guigal (2000 ou 2001)		€450.00
Bordeaux supérieur bio Ch Haut-Lacoste		€30.00	Côte-Rôtie La Londonne E. Guigal (2000 ou 2001)		€450.00
Côtes de Brouilly Trelenel	€6.00	€30.00	Côte-Rôtie La Mouline E. Guigal (1998)		€650.00
Crozes-Hermitage bio Les Chênets	€7.00	€36.00			

### PICHETS BLANCS ET ROSÉS

	25cl	50cl		25cl	50cl
Bergerac sec bio Château Grande Maison	€8.00	€16.00	Gaillac Doux bio Les Gravels A.Rotier	€10.00	€20.00
Côtes de Provence rosé La Bastide Neuve Conv. bio	€8.00	€16.00	Bourgogne Haute-Côtes de Nuits bio P Hudelot	€12.00	€24.00
Sancerre Cherrier et Fils	€10.00	€20.00	Bourgogne Mâcon-Soltré bio Domaine Auvigue	€12.00	€24.00
Vin de pays Varois bio			Bourgogne Chablis bio La Chablienne	€12.00	€24.00
À bouche que veux-tu Domaine des Terres promises	€10.00	€20.00	Monbazillac bio Château Grande Maison	€17.00	€34.00
			Bourgogne Pouilly-Fuissé bio Domaine Auvigue	€17.00	€34.00

### PICHETS ROUGES

	25cl	50cl		25cl	50cl
Vin du mois	€7.00	€14.00	Bordeaux supérieur bio Ch Haut-Lacoste	€10.00	€20.00
Bordeaux supérieur bio Bo-Vin D. Gevaert	€8.00	€16.00	Côtes de Brouilly Trelenel	€10.00	€20.00
Côtes du Rhône bio "à la rêverie" Cht Montfrin	€8.00	€16.00	Crozes-Hermitage bio Les Chênets	€12.00	€24.00
Vin de pays Sainte Baume bio L'antidote JC Comor	€8.00	€16.00	Saint Emilion Grand Cru Y. Delol	€15.00	€30.00
Côteaux du Languedoc Bronzine	€8.00	€16.00	Saint Joseph Jérôme Coursodon	€15.00	€30.00
Gaillac bio Les Gravels A.Rotier	€8.00	€16.00	Bourgogne Mercurey Domaine de L'Évêché	€15.00	€30.00
Morgon Authentic Vincent Flache Sornay	€10.00	€20.00	Bandol Amourvèdre JC Comor	€15.00	€30.00
Gaillac bio Renaissance A.Rotier	€10.00	€20.00			

### APÉRITIFS

<b>L'apéro Sproutz spécialité maison unique au monde</b>	€10.00	Muscats de Beaumes de Venise réserve Vidal-Fleury	8cl	€8.00
3 cl d'apéritif au coing et poire bio de la mère Suzette, 14 cl de Prosecco De Faveri, une belle tranche d'orange bio à écraser et plein de glaçons		Campari		€6.00
<b>Cocktail du coin, exclusivité mondiale</b>	€10.00	Porto Quinta do Infantado – Reserva Bio 8cl		€8.00
Apéritif coing-poire bio de la mère Suzette des vergers de Titoy, Champagne Fleury brut bio		Pastis, Martini, Suze, Lillet ou Cinzano Dry		€4.50
<b>Apéritif du coin bio de la mère Suzette</b>	€6.00	Champagne la coupe Fleury brut bio		€9.50
Apéritif liqueux à base de coing et de poire willam rouge bio		Americano ou Campari soda ou oranges bio		€8.00
		Kir aux crèmes artisanales		€6.00
		Kir royal au Champagne Fleury brut bio		€10.00

### BIÈRES

	25cl	50cl		25cl	50cl
--	------	------	--	------	------

#### Bières bio et artisanales de la brasserie Mélusine

Afin de limiter notre empreinte écologique, nous n'offrons que des bières brassées en France en fûts inox consignés et aucune bière en bouteille. Si à l'heure actuelle nous sommes les seuls à avoir initié cette démarche, nous espérons bien faire école.

<b>Love and flowers</b> : blanche aux fleurs bio 4,2°	€5.00	€9.00	<b>Hellfest</b> : véritable IPA à 6,66° (India Pale Ale)	€5.00	€9.00
Très légère acidulée et non sucrée, elle développe des arômes de rose. Accords plats suggérés : apéritif, foie gras de canard maison, complète végétarienne, salades de fruits			Une longueur en bouche persistante, maltée mais surtout houblonnée à cru au houblon Mozaic qui lui amène des arômes de fruits exotiques et une bonne amertume en finale. Accords plats suggérés : poulet au curry du jeudi, salade asiatique au poulet, filet de boeuf au poivre, Roquefort, cheesecake au citron vert		
<b>Korlène</b> : ambrée bio 5,6°	€5.00	€9.00	Félibrée au sirop Bio Meneau	€5.00	€9.00
Marquée par les malts torréfiés, elle est ronde et douce en bouche			Panaché, Twist, Tango, Monaco à la Félibrée	€5.00	€9.00
Accords plats suggérés : salade de foies de volaille, confit de canard, poulet au curry, steak tartare, île flottante, fromages doux.			Picon bière à la Félibrée	€6.00	€11.00
<b>Félibrée</b> : bière blonde bio 5°	€5.00	€9.00	Félibrée à la crème de Cassis, framboise ou pêche	€6.00	€11.00
Houblonnée à cru, amère elle développe des arômes de type pamplemousse. Accords plats suggérés : apéritif, salades, légumes grillés, fromages.					

### WHISKIES

JB	€8.00	Oban, 14 ans	€13.00
Jack Daniels	€9.00	Dalwhinnie, 15 ans	€13.00
Lagavulin, 16 ans	€13.00	Talisker 10 ans	€13.00

### COGNACS NORMANDIN MERCIER COLOMBARD, UGNI BLANC, FOLLE BLANCHE

Grande Champagne XO	€20.00	Petite Champagne VSOP	€10.00
---------------------	--------	-----------------------	--------

## Le Vrai fait maison

### QUEUES DE COQS

Mojito landais	€9.00	Çaïpirovka	€9.00
Blanche d'Armagnac bio, citron bio pressé, menthe fraîche, sucre		Citron vert, sucre, vodka, glace pilée	
Margarita landaise	€9.00	Whisky Coca ou Whisky Sour	€9.00
Blanche d'Armagnac bio, Cointreau, citron bio pressé, sucre, verre givré au sel		Margarita	€9.00
Black landaise	€9.00	Citron, Cointreau, Tequila, glace pilée	
Blanche d'Armagnac bio, kahlua, glace pilée		Vodka pamplemousse bio pressé	€11.00
Blanche Sunrise	€9.00	Black Russian	€9.00
Blanche d'Armagnac bio, orange bio pressée, sirop de grenadine bio de Titoy, Champagne Fleury brut bio		Kahlua, vodka, glace pilée	
Mimosa	€9.00	White Russian	€9.00
Orange bio pressée, Cointreau, champagne		Kahlua, vodka, lait frais cru entier bio, glace pilée	
Mojito	€9.00	Soho orange bio pressée ou Malibu jus de fruit	€9.00
Citron, sucre, menthe fraîche, rhum blanc, soda, glace pilée		Vodka tonic ou Vodka orange bio pressée	€9.00
Caïpirinha	€9.00	Rhum Coca ou Téquila Sunrise ou Téquila tonic	€9.00
Citron vert, sucre, cachaça Upiôca, glace pilée		Martini Gin ou Gin Fizz ou Gin tonic ou Bloody Mary	€9.00

### DIGESTIFS

Calvados Serge Desfriches	€10.00	Alcool de poire bio "L48" Les vergers de Titoy	€10.00
Calvados prestige Serge Desfriches	€20.00	Très vieux marc de Bourgogne	€10.00
Armagnac Lassaubatju 1981	€20.00	Rhum brun Diplomatico exclusiva reserva	€10.00
Armagnac Lassaubatju XO	€10.00	Rhum brun Matusalem Gran Reserva 23 ans	€15.00
Eau de vie de prune Les Vergers de Titoy	€10.00		

### ALCOOLS / LIQUEURS

Blanche d'Armagnac bio glacée	€8.00	Vodka Wyborowa ou Zubrowka polonaise	€8.00
Téquila, Manzana, Cointreau, Malibu ou Soho	€8.00	Drambuie ou Grand Marnier ou Gin Tanqueray	€8.00
Peppermint Get 27 ou Marie-Brizard	€8.00	Crème de framboise de Bourgogne 18° glace pilée	€8.00
Amaretto, Fernet Branca, Baileys Irish Cream ou Kahlua	€8.00		

### BOISSONS FROIDES ET JUS DE FRUITS MINUTES DE SAISON

Limonade pression le verre 25cl	€3.50	Jus de fruits bio, à la commande (selon la saison)	€6.00
Limonade sirop bio Meneau, le verre 25cl	€4.50	Cocktail Agrumes	€7.00
Lait frais cru entier bio ou lait frais entier pasteurisé, 25cl	€3.50	Pamplemousse bio pressé et orange bio pressée	
Lait frais cru entier bio ou pasteurisé sirop bio Meneau, 25cl	€4.50	Cocktail Vitalité	€7.00
Lait frais cru bio au sirop d'orgeat bio	€4.50	Carotte bio, orange pressée bio, gingembre	
Thé, café, chocolat glacé	€6.00	Cocktail Zoncajito	€7.00
Coca ou Perrier la bouteille 33cl ou Sodas 25cl	€5.00	Citron bio pressé, menthe fraîche et limonade	
Eaux minérales le quart (Vittel, San Pellegrino)	€4.00	Cocktail Zèbre	€7.00
Eaux minérales le demi (Evian, Badoit)	€5.00	Citron bio pressé, menthe fraîche et Perrier	
Eaux minérales le litre (Evian, Badoit)	€7.00	Cocktail Energyzen (selon la saison)	€7.00
Jus d'ananas bio du Pérou, le verre 25cl	€5.00	Pomme bio, kiwi bio, banane bio	
Nectar d'abricot bio d'Arménie, le verre 25cl	€5.00	Cocktail Summer Dream (selon la saison)	€7.00
Jus de carottes bio à la commande	€6.00	Melon, menthe fraîche	
Jus de tomates bio, à la commande (selon la saison)	€6.00	Cocktail Tigre (selon la saison)	€7.00
Jus de tomate bio d'Arménie, le verre 25cl	€5.00	Pommes bio, carotte bio, gingembre	
Oranges bio ou citrons bio pressés à la commande	€6.00	Cocktail Apple limonade (selon la saison)	€7.00
Pamplemousse bio pressé à la commande	€6.00	Pommes bio et limonade pression	
		Cocktail End of Summer (selon la saison)	€7.00
		Poire bio, pomme bio, gingembre.	

### BOISSONS CHAUDES

Expresso	€2.50	Café-crème, lait frais cru entier bio ou pasteurisé chaud	€5.00
Café Massaya assemblage de grands crus bio, Mexique		Chocolat à l'ancienne au lait frais cru bio ou pasteurisé	€5.00
Décaféiné ou café-noisette	€2.50	Lait frais cru entier bio ou pasteurisé chaud à la vanille	€5.00
Expresso double	€4.00	Grog au rhum Chauvet	€6.00
Capuccino	€5.00	Vin du mois bio chaud	€6.00

### LES THÉS ET INFUSIONS DES PHILOSOPHES SERVIS AU FILTRE ET EN VENTE A EMPORTER A LA BELLE HORTENSE

Nous vous proposons des thés en feuilles de qualité, servis en infusion au filtre. Chaque fois que la qualité le permet, nous privilégions l'agriculture biologique et nos filtres sont blanchis à l'oxygène, sans chlore. Tous nos thés parfumés sont réalisés de façon artisanale sans addition d'arômes. Pour plus d'informations sur nos thés et nos infusions, demandez notre Carte de thés détaillée.

#### Thés verts € 5.50

(Laissez descendre un peu la température de l'eau avant d'infuser)

<b>Sencha</b> de Corée du Sud, splendide Jeoncha de la 1ère récolte à la saveur végétale et fruitée, subtilement iodée. infusion 1-2'.	<b>Thé à la menthe</b> réalisé avec un fin thé de Chine et de la menthe fraîche. infusion 2-3'.
<b>Jasmin Supérieur</b> fin thé vert de Chine parfumé avec des fleurs par contact répété, infusion 2-3'.	<b>Ginger lemon</b> , thé vert sencha et citronnelle parfumés de citron et de gingembre, infusion 2-3'.

#### Thés noirs et thé fumé € 5.50

<b>Assam</b> thé d'Inde des meilleurs crus au goût malté. Excellent avec du lait, infusion 3-4'.	<b>Roses Masala Chaï</b> fins thés d'Inde parfumés par contact de pétales de roses, cannelle, gingembre et girofle, infusion 3-4'.
<b>Sikkim</b> thé des confins du Bhoutan et du Darjeeling riche de saveurs de comptées de fruits, infusion 2-3'.	<b>Lapsang Souchong</b> thé de Chine fumé avec des racines d'épicéa, infusion 3'.
<b>Earl Grey fleuri</b> thé noir parfumé de bergamote et parsemé de fleurs, infusion 2-3'.	

#### Rooibos et infusions € 5.50

<b>Rooibos aux épices</b> parfumé de cannelle, cardamome, gingembre, anis et girofle, sans théine, infusion 4-5'.	<b>Léger tout le temps</b> composition détox digestive de verveine, citronnelle, menthe douce et menthe poivrée, citron, fenouil, zaatar (variété de thym / origan), huile essentielle de citron et de menthe douce. Infusion 3'.
<b>Relaxation</b> composition apaisante de rooibos, mélisse, cannelle, vanille, pétales d'amarantine, huile essentielle de mandarine, racines de valériane. Infusez 4'.	<b>Verveine odorante</b> et parfumée provenant des rivages du sud. Infusion 3'.
	<b>Verveine menthe</b> notre délicieuse verveine parfumée de menthe fraîche. Infusion 3'.

#### Five o'clock € 9.00

un thé au choix servi avec une petite part de flan sans trompe couillon de la boulangerie Tout autour du pain, uniquement le week-end.

## Le Vrai fait maison

### LA CAVE • EXEMPLES DE TARIFS À EMPORTER • TAKE AWAY PRICES

Tous nos vins, champagnes et petite épicerie sont en vente à emporter à la cave de la Belle Hortense juste en face au 31 rue Vieille du Temple, tous les jours de 13h à 2h du matin :

Crozes-Hermitage bio Les Chênets	€15.00	Miel artisanal des Rûchers de Baradieu le pot de 500gr	€12.00
Gaillac bio Renaissance A.Rotier	€13.00	Les carnets de notes	€5.00
Côtes du Rhône bio "à la rêverie" Cht Montfrin	€10.00	Les Philosophes, Au Petit Fer à Cheval et La Belle Hortense	
Bordeaux Supérieur bio Bo'Vin de Bazas D. Gevaert	€10.00	Le TShirt "La culture est une arme de construction massive"	€15.00
Vin de pays Sainte Baume bio L'antidote JC Comor	€10.00	Les thés des Philosophes (100g)	€12.00
Champagne Fleury brut bio	€29.00	Cube 600g savon Marseille 'Fer à cheval' 72% d'huile d'olive	€6.00
Champagne Fleury Extra brut bio Boléro 2006	€48.00	Barre tranchée 1 kg savon Marseille 'Fer à cheval'	€15.00
L'apéritif coing-poire bio de la mère Suzette	€19.00		

**Certains de nos produits de fermes en circuits courts et à prix équitables sont en vente lors de mini marchés des Philosophes à la Belle Hortense. Infos sur [www.panierbiocergy.com](http://www.panierbiocergy.com) et la page facebook xavier denamur**

### UNE SÉLECTION DE NOS FOURNISSEURS

Notre miel artisanal **Les ruchers de Baradieu** 47 Mézin  
Nos pommes et kiwis bio **la ferme de Bernardin** 47 Fauillet  
Nos fromages de chèvre bio affinés **Les Fromages de Marie** 47 Moncrabeau  
Nos vins pour nos préparations culinaires **Domaine du Bois de Simon** 47 La Plume  
Nos melons et courges du Lot et Garonne **Pascal Ponsic** 47 Le Saumont  
Nos fruits et légumes bio du Lot et Garonne et un peu d'ailleurs **Biogaronne** 47 Port Sainte-Marie.  
Notre pâté très campagnard, saucisson sec, chorizo, et saucisse sèche porcs nourris sans OGM ni antibiotique **GAEC des Landes** Baradieu 47 Mézin  
Notre lait frais cru entier bio et notre fromage blanc bio. **GAEC des Flots blancs** Baradieu 47 Mézin  
Nos œufs bio **Ferme Borde Haute**, 47 St Jean de Thurac  
Nos confitures bio **Bioloklock** 47 Montpezat d'Agenais  
Notre tomme au lait cru bio de vache "Crozefond" **Famille Pozzer** 47 Saint-Aubin  
Nos poulets élevés à l'extérieur aux grains au moins 100 jours et les foies de volailles **la ferme du Cabier** 47 Laplume  
Nos noix du Périgord **Dordogne Noix SARL** 24 Saint Laurent La Vallée  
Nos Comtés "Vieille Réserve" et suivant la saison notre beurre et crème fraîche crue **Jura Fruitière de Plasne**, 39 Plasne  
Notre Saint Nectaire fermier AOP **Marie et Romain Chantaduc** Lieu dit Louhalion 63 Aurières  
Nos pâtes bio traditionnelles et aux légumineuses **Lazzaretti** Z.A du Couquiou 84 Entraigues sur Sorgue  
Notre jambon cuit supérieur et notre porc paysan frais, porcs nourris sans OGM ni antibiotique **Thierry Schweitzer** 67 Schleithal  
Notre Pata Negra Bellota grande réserve 36 mois d'affinage **Jamones Lazo SA** 21 Cortegana, Huelva, Espagne  
Nos sirops bio **Maison Meneau** 33 Saint-Loubès  
Notre sucre de canne blond bio équitable pour nos pâtisseries **Sucre Distribution** 33 Cestas  
Nos fromages de chèvre frais artisanaux **La Ferme du Tertre** 49 Fougeré  
Nos viandes de boeuf d'Aubrac **Agriviande** Laries, 12 Cassagnes-Bégonhès  
Notre Roquefort AOP **Roquefort Carles** 6 rue De Lauras 12 Roquefort  
Notre huile d'olive bio **Biocoop Restauration** 35 Saint Grégoire  
Nos jus de fruits bio et d'Arménie **Azade** 1 rue Fontaine, 59 La Madeleine  
Nos bières bio et artisanales **Brasserie Mélusine** ZA la Barboire, 85 Chanbretaud  
Nos fruits et légumes bio du coin et nos paniers bio **la ferme Les Plaisirs du Jardin** 95 Cergy  
Nos fruits et légumes frais **Halles Prestige** 94 Rungis  
Nos poissons frais sauvages et saumon bio d'Ecosse **SAS Paris Caviar** 94 Rungis  
Nos produits italiens, **L'Atelier italien SARL Pintus** 60 Nogent-sur-Oise  
Notre chocolat de couverture 66% et notre poudre de cacao 100% pour nos chocolats chauds **Valrhona** ZA Les Lots 26 Tain L'Hermitage  
Nos glaces aux œufs bio et sorbets artisanaux sans aucun additif **Boulangerie-pâtisserie Philippe Démoulin** 6 bd Voltaire, 75 Paris  
Nos thés **Verantis** 18 rue du Borrégo 75 Paris  
Notre vanille gousse "Bourbon Bio Gourmet" de Madagascar **Eurovanille SAS** 62 Gouy Saint André  
Nos pains et nos croissants **B Turquier Tout autour du pain** 59 rue Saintonge 75 Paris  
Notre farine bio T65 labellisée Saveur Paris Île-de-France **Moulins Bourgeois** 77 Verdelot  
Notre Porto Quinta do Infantado Reserva Bio **Chanceleiros**, 50 Pinhao Portugal  
Notre Camembert AOC Gillot au lait cru bio et affiné, crème fraîche bio et lait entier micro filtré bio **Fromagerie Gillot** 61 Saint Hilaire de Briouze  
Nos savons traditionnels de Marseille, liquide, noir, lessive et cube 600g **Savonnerie Le Fer à Cheval** 13 Marseille



RestoEcoResponsable

Notre entreprise est engagée dans une démarche sociétale au niveau de :

sa transparence sur les produits servis, son empreinte écologique, sa politique salariale, ses investissements et de ses actions culturelles.

Pour réserver, tout commentaire, connaître nos recettes, nos suggestions du jour, pour participer à nos dégustations de vins, vernissages, lectures et signatures ou pour consulter les tarifs de la cave de la Belle Hortense et ses promotions lors des mini-marchés des Philosophes, consultez notre site.

[www.cafeine.com](http://www.cafeine.com)

Chaque semaine commandez vos fruits et légumes bio en direct de la ferme Les Plaisirs du Jardin pour cuisiner à la maison comme chez nous.

[www.panierbiocergy.com](http://www.panierbiocergy.com)

Tri à la source, collecte et valorisation des biodéchets

[www.moulinot.fr](http://www.moulinot.fr)

Conception, réalisation, conseils en communication et sites internet

[www.rphunter.com](http://www.rphunter.com)

Voir gratuitement le film République de la Malbouffe

[www.republiquedelamalbouffe.com](http://www.republiquedelamalbouffe.com)

Ouvert tous les jours de 9h à 2h. • Cuisine service continu de midi à 1h15 du matin.

**Prix nets, majoration de €0.50 par consommation à partir de 22h éléments des menus inclus.**

Origine des viandes bovines France, Aubrac. • Toute consommation doit être accompagnée d'un ticket de caisse.

Quantités servies en centilitres : boissons froides 20, 25 ou 33cl ; apéritifs 6cl ; whiskies, alcools et liqueurs 4cl ; anis 2cl ; vin le verre 14cl, la bouteille 75cl.



**La culture est une arme de construction massive**

**LA CHAISE AU PLAFOND**

10 rue du Trésor, 75004 Paris Téléphone 01 42 76 03 22