

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.

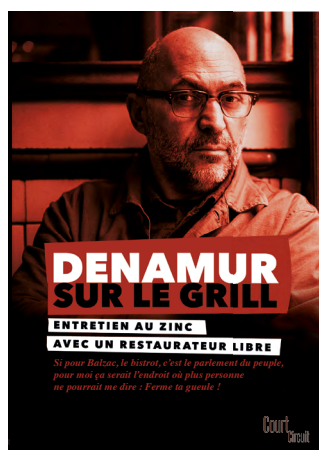
Bref, après le fait maison, il faut continuer sur cette lancée. Dans mes livres *Et si on se mettait enfin à table?* aux éditions Calmann-Lévy et *Denamur sur le grill* aux éditions In8, j’évoque quelques autres batailles tout aussi compliquées. Pour simplifier la fiscalité, l’entreprise, l’économie.

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 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. Chaque semaine, nous recevons quatre palettes de fruits bio, de légumes bio, de volailles et de charcuteries paysannes, de lait cru et d'œufs bio, essentiellement du Lot-et-Garonne, en direct des producteurs et via la plateforme Biogaronne. • Retrouvez les adresses de nos fournisseurs au dos du menu ou sur 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. • 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.

Les suggestions du jour

Entrée + Plat + Fromage ou Dessert €28

Entrée + Plat ou Plat + Fromage ou Dessert €20

Les entrées

l'entrée du jour | la soupe du jour | le pâté très campagnard des frères Chapolard
les rillettes de porc bio recette de Bernard Michel pour la Maison Torres

Les plats

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

Les fromages et desserts

Tomme d'estive au lait cru bio de brebis d'Alain Domini | Roquefort Carles, le meilleur du monde
Camembert AOC Gillot affiné au lait cru bio | Moncrabeau affiné au lait de chèvre bio de Marie (selon la saison)
Comté "Vieille Réserve" | Saint Nectaire fermier de Marie et Romain Chantaduc

Le dessert du jour

L'incontournable vrai flan sans trompe couillon de Benjamin Turkiquer aux œufs, lait frais cru et vanille bio
Coupe 2 boules de glaces ou sorbets Philippe Démoulin

Les menus des Philosophes

Entrée + Plat + Fromage ou Dessert €35

Entrée + Plat ou Plat + Fromage ou Dessert €27

Les entrées

L'entrée du jour | La soupe du jour | Soupe aux oignons bio gratinée au comté
Tarte Tatin de tomates (selon la saison) | Salade de crudités | Salade asiatique au poulet de la ferme du Cabier
Tartare de betteraves bio et son œuf bio mollet (selon la saison) | Demi melon du Lot-et-Garonne au porto bio
Quinta do Infantado (selon la saison) | Salade de foies de volaille de la ferme du Cabier | Tomate bio, Mozzarella
de bufflonne ou Malako (selon la saison) | Pâté très campagnard des frères Chapolard
Petite assiette de jambon Pata Negra Bellota (+€3)
La vraie terrine de foie gras de canard mi-cuit maison, 1 tranche (+€5)

Les plats

Le fameux steak tartare d'Aubrac haché à la commande | Notre fameuse Andouillette grillée
Noisettes d'agneau grillées aux herbes de Provence bio | Boeuf bourguignon d'Aubrac
Filet de bœuf d'Aubrac grillé sauce béarnaise ou poivre (+€5)
La vraie cuisse de canard gras confite comme autrefois (+€3)
Poisson selon arrivage | Dos de cabillaud sauvage grillé, sauce curry au lait de coco et citron vert
Escalope de saumon bio d'Ecosse, tapenade de tomates séchées à l'huile d'olive bio
Maquereau selon l'humeur du chef

Les fromages et les desserts

Assortiment de fromages au lait cru (+€3) | Tomme d'estive au lait cru bio de brebis d'Alain Domini
Roquefort Carles, le meilleur du monde | Camembert AOC Gillot affiné au lait cru bio
Moncrabeau affiné au lait de chèvre bio de Marie (selon la saison) | Comté "Vieille Réserve"
Saint Nectaire fermier de Marie et Romain Chantaduc
Le dessert du jour
L'incontournable vrai flan sans trompe couillon de Benjamin Turkiquer aux œufs, lait frais cru et vanille bio
Salade de fruits frais de saison à la commande | Coupe Colonel | Coupe Affogata | Coupe Pink Iceland
Coupe de fruits frais de saison avec glace vanille | Notre inoubliable île flottante bio
Cheesecake léger au citron vert | Gateau expresso, spécialité maison | Mousse au chocolat Valrhona
Fromage blanc bio aux fruits frais et au miel | Glaces ou sorbets à l'ancienne de Philippe Démoulin
Compote normande | Coupe Yiddish
Crème brûlée à la vanille gousse bio de Madagascar | La vraie tarte Tatin crème fraîche | La vraie tarte Tatin avec
glace vanille (+€4) | Coupe 2 boules de glaces ou sorbets Philippe Démoulin

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Le Vrai fait maison

Vente à emporter à La Belle Hortense. Plus d'informations sur www.cafeine.com. Suivez le patron dans son potager et les médias sur Facebook : Xavier Denamur

A la carte

ENTRÉES

Entrée du jour ou soupe du jour	€9.00	Petite assiette de jambon Pata Negra Bellota	€13.00
Soupe aux oignons bio gratinée au comté	€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	€16.00	Assiette de rillettes de porc bio façon Bernard Michel	€8.00
Le vrai foie gras de canard mi-cuit maison, 2 tranches	€26.00	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	Tomate bio et Mozzarella de bufflonne ou	
Tartare de betteraves bio, œuf bio mollet (selon la saison)	€10.00	Malako du Péloponnèse (selon 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 (Sélection de fromages au lait cru et de charcuteries paysannes)	€20.00	Demi melon du Lot-et-Garonne au porto bio (selon la saison)	€12.00

POISSONS

Maquereau selon l'humeur du chef	€20.00	Escalope de saumon bio d'Ecosse tapenade de tomates séchées à l'huile d'olive bio	€22.00
Dos de cabillaud sauvage grillé sauce curry au lait de coco et citron vert	€22.00	Poisson selon arrivée	€22.00

VIANDES NOS STEAKS TARTARES SONT HÂCHÉS À LA COMMANDE

Plat du jour	€13.00	Notre fameuse Andouillette grillée	€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 gras confite comme autrefois	€25.00	Steak tartare d'Aubrac, pommes sautées ou salade mixte	€20.00
Noisettes d'agneau grillées aux herbes de Provence bio	€24.00	Steak tartare d'Aubrac préparé et sa garniture au choix	€20.00

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 bio		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 séché et chèvre chaud sur pain au levain bio et jambon Pata Negra Bellota		Salade de saumon fumé bio d'Ecosse	€18.00
Salade de la Chaise au plafond	€15.00	Panaché de crudités	
Panaché de crudités agrémenté de magret de canard séché, Comté "Vieille Réserve" et jambon cuit supérieur paysan Thierry. Schweitzer, œuf dur bio		Complète végétarienne	€13.00
		Assiette maraîchère	€13.00
		Tomate bio et Mozzarella de bufflonne ou Malako du Péloponnèse (selon saison)	€13.00

SUPPLÉMENT DE GARNITURE

Pommes sautées, riz, légumes verts	€5.00	Haricots verts frais bio (selon la saison)	€8.00
------------------------------------	-------	--	-------

FROMAGES AU LAIT CRU SUR ASSIETTE

Sélection de fromages au lait cru	€16.00	Moncrabeau affiné au lait de chèvre bio de Marie (selon la saison)	€8.00
Tomme d'estive au lait cru bio de brebis d'Alain Domini	€8.00	Comté "Vieille Réserve"	€8.00
Roquefort Carles, le meilleur du monde	€8.00	Saint Nectaire fermier de Marie et Romain Chantaduc	€8.00
Camembert AOC Gillot affiné au lait cru bio	€8.00		

GLACES ET SORBETS À L'ANCIENNE PHILIPPE DÉMOULIN SANS STABILISATEUR, CONSERVATEUR, ÉMULSIFIANT NI COLORANT

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

DESSERTS VRAIMENT ÉLABORÉS MAISON

Dessert du jour	€8.00	Compote normande	€8.00
Gâteau expresso spécialité maison	€9.00	Crème brûlée à la vanille gousse bio de Madagascar	€9.00
Salade de fruits frais à la commande (selon la saison)	€9.00	La vraie tarte Tatin crème fraîche	€10.00
Notre inoubliable île flottante bio	€9.00	La vraie tarte Tatin avec glace vanille	€13.00
Cheesecake léger au citron vert	€9.00	L'incontournable vrai flan sans trompe couillon de Benjamin Turquier aux œufs, lait frais cru et vanille bio	€9.00
Mousse au chocolat Valrhona	€9.00		
Fromage blanc bio aux fruits frais et au miel	€9.00		

Petite restauration

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 nature €21.00

PETIT DÉJEUNER

Petit déjeuner complet	€15.00	Œufs bio brouillés nature	€7.00
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		Œufs bio brouillés au Comté "Vieille Réserve" crudités	€9.00
Tartine, beurre d'Isigny AOP et confiture bio	€3.00	Œufs bio brouillés au jambon cuit supérieur Schweitzer	€9.00
Véritable croissant pur beurre Montaigu AOP	€3.00	Œufs bio brouillés mixtes	€11.00
Fromage blanc bio aux fruits frais et au miel artisanal	€8.00	Œufs bio brouillés au saumon fumé bio d'Ecosse	€15.00
		Œuf bio dur, la pièce	€2.00

SANDWICHES BAGUETTE DE TRADITION FRANÇAISE À 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 de porc bio façon Bernard Michel	€5.50	Moncrabeau au lait de chèvre affiné de Marie (selon 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 de Kalamata	€6.00	Mixte Comté "Vieille Réserve" crudités	€9.00
Comté "Vieille Réserve"	€6.00	Jambon Pata Negra Bellota	€11.00
Camembert AOC Gillot affiné au lait cru bio	€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
Tomme d'estive au lait cru bio de brebis d'Alain Domini	€7.00		

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Le Vrai fait maison

Vente à emporter à La Belle Hortense. Plus d'informations sur www.cafeine.com. Suivez le patron dans son potager et les médias sur Facebook : Xavier Denamur

Vins et Consommations

VINS BLANCS ET ROSÉS, CHAMPAGNES

	verre	bouteille		verre	bouteille
Bergerac sec bio Château Grande Maison	€5.00	€24.00	Chablis bio La Chablienne	€7.00	€36.00
Côtes de Provence rosé La Bastide Neuve			Prosecco De Faveri	€7.00	€36.00
Perle des Anges bio	€5.00	€24.00	Saint-Joseph blanc J. Coursodon	€9.00	€48.00
Muscadet bio "Les Gautronnières" Bonnet-Huteau	€6.00	€30.00	Monbazillac bio Château Grande Maison	€9.00	€51.00
Vin de pays varois bio À bouche que veux-tu JC Comor	€6.00	€30.00	Pouilly-Fuissé bio Domaine Auviugue	€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		€95.00

ROUGES

	verre	bouteille		verre	bouteille
Vin du mois	€4.00	€21.00	Saint-Emilion Grand Cru (conv bio) Y. Delol	€8.00	€45.00
Bordeaux supérieur bio Bo-Vin D. Gevaert	€5.00	€24.00	Saint Joseph Rouge "Silice" J. Coursodon	€9.00	€48.00
Côtes-du-Rhône bio "à la rêverie" Ch. Montfrin	€5.00	€24.00	Bourgogne Mercurey Domaine de L'Évéché	€8.00	€45.00
Vin de pays Sainte-Baume bio L'antidote JC Comor	€5.00	€24.00	Bandol Amourvèdre JC Comor	€8.00	€45.00
Côteaux du Languedoc Bronzinelle	€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	€6.00	€30.00	Côte-Rôtie La Turque E. Guigal (2001 ou 2002)		€450.00
Gaillac bio Renaissance A. Rotier	€6.00	€30.00	Côte-Rôtie La Mouline E. Guigal (2000 ou 2001)		€450.00
Bordeaux supérieur bio Ch. Haut-Lacoste	€6.00	€30.00	Côte-Rôtie La Londonne E. Guigal (2000 ou 2001)		€450.00
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	Bourgogne Haute-Côtes de Nuits bio P. Hudelot	€12.00	€24.00
Côtes de Provence rosé La Bastide Neuve			Pouilly-Fuissé bio Domaine Auviugue	€12.00	€24.00
Perle des Anges bio	€8.00	€16.00	Chablis bio La Chablienne	€12.00	€24.00
Muscadet bio "Les Gautronnières" Bonnet-Huteau	€10.00	€20.00	Monbazillac bio Château Grande Maison	€17.00	€34.00
Sainte-Baume bio à bouche que veux-tu JC Comor	€10.00	€20.00	Saint-Joseph blanc J. Coursodon	€16.00	€32.00
Gaillac Doux bio Les Gravels A. Rotier	€10.00	€20.00			

PICHETS ROUGES

	25cl	50cl		25cl	50cl
Vin du mois	€7.00	€14.00	Crozes-Hermitage bio Les Chênets	€12.00	€24.00
Bordeaux supérieur bio Bo-Vin D. Gevaert	€8.00	€16.00	Saint-Emilion Grand Cru (conv bio) Y. Delol	€15.00	€30.00
Côtes-du-Rhône bio "à la rêverie" Ch. Montfrin	€8.00	€16.00	Saint-Joseph J. Coursodon	€15.00	€30.00
Côteaux du Languedoc Bronzinelle	€8.00	€16.00	Bourgogne Mercurey Domaine de L'Évéché	€15.00	€30.00
Gaillac bio Les Gravels A. Rotier	€8.00	€16.00	Bandol Amourvèdre JC Comor	€15.00	€30.00
Morgon Authentic Vincent Flache	€10.00	€20.00	Saint Joseph Rouge "Silice" J. Coursodon	€16.00	€32.00
Gaillac bio Renaissance A. Rotier	€10.00	€20.00			
Bordeaux supérieur bio Ch. Haut-Lacoste	€10.00	€20.00			

APÉRITIFS

L'apéro coing-poire	€10.00	Muscadet 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
Cocktail du coing, exclusivité mondiale	€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 ou Cinzano Dry		€4.50
Apéritif du coing bio de la mère Suzette	€6.00	Champagne Fleury brut bio, la coupe		€9.50
Apéritif liqueux à base de coing et de poire willam rouge bio		Americano ou Campari-soda ou Campari-orange		€8.00
		Kir à la crème artisanale		€6.00
		Kir royal au Champagne Fleury brut bio		€10.00

Bières bio et artisanales 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 sauf à la vente à emporter. Il est important pour nous qu'à la maison vous puissiez savourer une sublime bière artisanale comme la Hellfest certainement ce qui se fait de mieux en IPA au monde. Si à l'heure actuelle nous sommes les seuls à avoir initié cette démarche, nous espérons bien faire école.

Love and flowers : blanche aux fleurs bio 4,2° 25CL / €5.00 50CL / €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, salade de fruits

Korlène : ambrée bio 5,6° 25CL / €5.00 50CL / €9.00

Marquée par les malts torréfiés, elle est ronde et douce en bouche. Accords plats suggérés : salade de foies de volaille, confit de canard, poulet au curry, steak tartare, île flottante, fromages doux.

Félibrée : bière blonde bio 5° 25CL / €5.00 50CL / €9.00

Houblonnée à cru, amère, elle développe des arômes de type pamplemousse. Accords plats suggérés : apéritif, salades, légumes grillés, fromages.

Hellfest : véritable IPA à 6,66° (India Pale Ale) 25CL / €5.00 50CL / €9.00

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

Félibrée au sirop Bio Meneau 25CL / €5.00 50CL / €9.00

Panaché, Twist, Tango, Monaco à la Félibrée 25CL / €5.00 50CL / €9.00

Picon bière à la Félibrée 25CL / €6.00 50CL / €11.00

Félibrée à la crème de Cassis, framboise 25CL / €6.00 50CL / €11.00

ou pêche 25CL / €6.00 50CL / €11.00

NOS WHISKIES OLD-SCHOOL ET NEW GENERATION

JB : Accord parfait avec un Coca €8.00

Jack Daniels : Un classique de la littérature américaine €9.00

Robert Burns Blend : Le whisky découverte et détente, rond et gourmand, en hommage au distillateur et poète parmi les plus célèbres d'Ecosse €8.00

Old Pulteney 2008 Flotilla : Single malt salin, avec la fraîcheur des Highlands, tout au nord-est de l'Ecosse €13.00

COGNACS NORMANDIN MERCIER COLOMBARD, UGNI BLANC, FOLLE BLANCHE

Grande Champagne XO €20.00

Aerolite Lyndsay : Un Islay single malt, de 10 ans d'âge comme l'indique l'anagramme. Tourbé et fumé, dans les règles de l'art et sans concession €13.00

Nikka Coffey Grain : Un bourbon à la japonaise, à base de maïs. Doux, charmeur, pour les amateurs avertis et les néophytes curieux. €13.00

Petite Champagne VSOP €10.00

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

Le Vrai fait maison

Vente à emporter à La Belle Hortense. Plus d'informations sur www.cafeine.com. Suivez le patron dans son potager et les médias sur Facebook : Xavier Denamur

QUEUES DE COQS

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

DIGESTIFS

Calvados Serge Desfrieches	€10.00	Alcool de poire bio "L48" Les vergers de Titoy	€10.00
Calvados prestige Serge Desfrieches	€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 ou Malibu	€8.00	Grand Marnier, Drambuie, Cointreau	€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	Nini Gin bio gascon de Stéphanie Cauty aux notes florales	€8.00

BOISSONS FROIDES ET JUS DE FRUITS MINUTES DE SAISON

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

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

Thés noirs et thé fumé € 5.50

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

Rooibos et infusions € 5.50

Rooibos aux épices parfumé de cannelle, cardamome, gingembre, anis et girofle, sans théine, infusion 4-5'.	Léger tout le temps 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'.
Relaxation composition apaisante de rooibos, mélisse, cannelle, vanille, pétales d'amarantine, huile essentielle de mandarine, racines de valériane. Infusez 4'.	Verveine odorante et parfumée provenant des rivages du sud. Infusion 3'.
	Verveine menthe 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.

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

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 :

Bière bouteille 33cl IPA Hellfest ou Félibree	€4.00	Champagne Fleury Extra brut bio Boléro	€60.00
Crozes-Hermitage bio Les Chênets	€15.00	L'apéritif coing-poire bio de la mère Suzette	€19.00
Gaillac bio Renaissance A.Rotier	€13.00	Miel artisanal des Rûchers de Baradieu le pot de 500gr	€12.00
Côtes-du-Rhône bio "à la rêverie" Ch. Montfrin	€10.00	Le carnet de notes	€5.00
Bordeaux Supérieur bio Bo'Vin de Bazas D. Gevaert	€10.00	Les Philosophes, Au Petit Fer à Cheval ou La Belle Hortense	
Vin de pays Sainte-Baume bio L'antidote JC Comor	€10.00	Le T-shirt "La culture est une arme de construction massive"	€15.00
Saint Joseph Silice J. Coursodon	€20.00	Cube 600g Savon de Marseille "Fer à Cheval" 72% d'huile d'olive	€6.00
Champagne Fleury brut bio	€30.00	Barre tranchée 1 kg savon de Marseille 'Fer à cheval'	€15.00

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 fruits et légumes bio du Lot-et-Garonne et un peu d'ailleurs **Biogaronne** 47 Port Sainte-Marie.
Nos rillettes de porc bio selon la recette de **Bernard Michel** pour la maison **Torres et Fils** 47 Le Mas-d'Agenais
Notre pâté très campagnard, saucisson sec, 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 **Biolok** 47 Montpezat d'Agenais
Nos fruits et légumes non traités de la **famille Pasello** 47 Nérac
Notre gin bio artisanal, notre alcool de poire, notre vieille prune et le poire-coing **Les vergers de Titoy** 47 Bazens
Nos poulets élevés à l'extérieur aux grains au moins 100 jours et les foies de volailles **la ferme du Cabier** 47 Laplume
Nos melons, pastèques et curcubitacés du Lot et Garonne **Christian Montus** 47 Moncaut
Notre foie gras frais, nos cuisses de canard fraîches, magrets séchés entiers **Pierre et Claude Senac SCEA de la Phalange** 32 Aux-Aussat
Nos noix du Périgord Dordogne **Noix SARL** 24 Saint-Laurent-la-Vallée
Notre sucre blond bio et équitable **Sucre distribution** 33 Cestas
Notre Comté "Vieille Réserve" et suivant la saison notre beurre et crème fraîche crue **Jura Fruitière de Plasne**, 39 Plasne
Notre tomate d'estive au lait cru bio de brebis du jour **Alain Domini** 64 Beyrie-sur-Joyeuse
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
Notre Camembert AOC Gillot affiné au lait cru bio et, crème fraîche bio et lait entier micro filtré bio **Fromagerie Gillot** 61 Saint Hilaire de Briouze
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
Notre huile d'olive bio de Kalamata sur table, notre fromage Malako du Péloponnèse et nos sublimes olives noires bio de Kalamata 75 **SAS Eladion**
Nos jus de fruits bio et d'Arménie **Azade** 1 rue Fontaine, 59 La Madeleine
Nos bières bio et artisanales Brasserie **Méline** ZA la Barboire, 85 Chanbretaud
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 sélection de whisky de **LMDW 92** Clichy
Notre chocolat de couverture 66% et notre poudre de cacao 100% pour nos chocolats chauds **Valrhona ZA** Les Lots 26 Tain L'Hermitage
Nos pains, croissants, notre flan sans trompe couillon, nos glaces aux œufs bio et sorbets artisanaux sans aucun additif-Pâtisserie **Philippe Démoulin** 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 **Benjamin Turquier Tout autour du pain** 134 rue Turenne 75 Paris
Notre farine bio T65 labellisée Saveur Paris Île-de-France **Moulin Bourgeois** 77 Verdelot
Notre Porto Quinta do Infantado Reserva Bio **Chanceleiros**, 50 Pinhao Portugal
Nos savons traditionnels de Marseille, liquide, noir, lessive et cube **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, connaître nos recettes et nos suggestions du jour, pour adresser vos commentaires, pour participer aux dégustations de vins, vernissages et lectures de la Belle Hortense, consulter notre site :

www.cafeine.com

Tri à la source, collecte et valorisation des biodéchets

www.moulinot.fr

Conception, réalisation, conseils en communication et sites internet

www.rphunter.com

Voir gratuitement le film République de la Malbouffe

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