

PRINTEMPS DES SAVEURS 2010 - GUIDE DES MENUS

LA SEYNE SUR MER

L'ORIENT EXPRESS

57, avenue Gambetta

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 89 05 36 / 06 19 95 71 31

Du jeudi 22 au dimanche 25 : midi et soir

Menu à 20 €

Apéritif



Trilogie de brick sur son lit de Mesclun, tomates confites et aubergines
au four



Tajine de poulet au citron confit



Cabécou du Périgord sur son lit de Mesclun



Le plateau d'orient : assortiment de pâtisseries orientales



¼ de vin par personne



Café gourmand ou thé à la menthe

LA FREGATE
20, quai Hoche
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. : 04 94 94 84 71

Du jeudi 22 au samedi 24 : midi et soir

Dimanche 25 avril : midi

Menu à 15 €

Salade composée



Pavé de bœuf et ses légumes



Surprises du chef



Un verre de vin (rouge ou rosé)



Café

CREPERIE LE ROUET
6 ter, rue Cyrius Hugues
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. : 04 94 94 10 31

Jeudi 22 et samedi 24 : midi et soir

Vendredi 23 avril : soir

Menu à 13.70 €

Apéritif



Une galette complète



Une crêpe ou une glace



une bolée de cidre



Café

TABLE D'HOTES DE LA LEZARDIERE
Villa la Lézardière, Les Allées de Tamaris
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. : 04 94 63 20 06

Jeudi 22 : midi et soir

Vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 : soir

Sur réservation, selon le principe de la table d'hôtes

Menu à 30 €

Vin d'orange maison



Tartare de saumon



Brochettes de gambas panées



Assortiment de fromages



Tiramisu Nutella



Vin rouge, rosé ou blanc : Côtes de Provence (des caves Provençales de La Seyne)



Café

TABLE D'HOTES LA VILLA EVEIL

Spécialités végétariennes

458, chemin Aimé Genoud

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 94 45 41

Du jeudi 22 au samedi 24 : midi et soir

Dimanche 25 : midi

Sur réservation, selon le principe de la table d'hôtes

Menu végétarien à 16 €

Crudités de saison et leur sauce huile vierge



Terrine végétale et gratinée de céréales sur lit de légumes braisés



Plateau de fromages



Entremet d'avoine aux fruits



Pichet Faugères AOC rouge



Café

Cuisine végétarienne biologique à 70%, la maitresse de maison peut répondre aux questions sur cette cuisine

LA PATIO

2440, Corniche Georges Pompidou

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 98 04 25

Jeudi 22 : midi et soir

Vendredi 23 et samedi 24 : soir

Dimanche 25 avril : midi

Menu à 32 €

Vin d'orange



6 huitres de l'écailler ou camembert rôti dans sa boite et oignons confits



Souris d'agneau confite au miel et au thym



Farandole de fromages



Crème brûlée à la framboise



¼ de vin blanc, rouge ou rosé « Château de l'Escarelle »



Café

LA PAILLOTTE CHEZ FLO
Avenue de la jetée, St Elme
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. : 04 94 71 04 82 / 06 62 68 95 64

Du jeudi 22 au dimanche 25 : midi et soir

Menu à 30 €

Vin d'orange



Brick de chèvre et sa salade croquante



Filet de daurade de Tamaris aux 4 épices

Ou

Daube provençale



Feuillantine de poire et sa boule de glace cannelle



Vin du pays



Café

Animation : présentation des produits

LA VAGUE D'OR
Promenade Jean Charcot
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. : 04 94 94 80 00

Du jeudi 22 au dimanche 25 : midi et soir

Menu à 28 €

Cocktail Vague d'Or



Petit salade de poulpes et St Jacques, citrons verts confits, vinaigrette acidulée et croustillant au pavot



Magret de canard rôti à la fleur de sel au thym, marmelade d'oranges au romarin, brick de légumes au cumin



Notre fraîcheur de printemps : gaspacho d'abricots, sorbet mascarpone et granité de pêche sanguine, et sa tuile framboise



Café

LE TAMARIS

927, corniche Michel Pacha, Tamaris

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 87 54 65

Jeudi 22 et samedi 24 : midi et soir

Dimanche 25 avril : midi

Menu à 28 €

Tartare de rougets et sa petite salade à la tapenade



Crumble d'agneau aux épices

Ou

Daube de poulpes



Chèvre en surprise



Soupe de fruits au muscat

L'EMPREINTE

17, avenue de la Jetée, St Elme

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 93 06 09

Du jeudi 22 au samedi 24 : midi et soir

Dimanche 25 avril : midi

Menu à 25 €

Apéritif



Brochette de moules

Ou

Tartelette au St Marcellin



Suprême de volaille

Ou

Loup grillé au fenouil



Tiramisu

Ou

Omelette Panettone



Café

LE PETIT CHEF
Corniche Georges Pompidou
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. : 04 94 30 52 10

Jeudi 22 et samedi 24: midi et soir

Vendredi 23 : soir

Sur réservation

Menu à 35 €

Kir



Croustillants de chèvre au miel et aux herbes, julienne de bacon rôti et son Mesclun



Magret de canard et son jus framboisé, nems parmentiers aux champignons et herbes



Fondant au chocolat



Vin de pays (Colline)



Café

LA PARENTHÈSE

Esplanade Henri Bœuf

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 94 92 34 / 04 94 87 60 45

fages.laffontpartners@orange.fr

Du jeudi 22 au samedi 24 : midi et soir

Menu à 30 €

Apéritif au choix (sauf champagne)



Menu surprise du marché (entrée, plat, dessert)



Côtes de Provence rouge et rosé (1 verre servi avec chaque plat)



Café

LE FARFALLE

20, avenue Faidherbe

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 94 81 95

Du jeudi 22 au samedi 24 : midi

Menu à 10 €

3 choix de plats du jour



Un dessert maison (plusieurs choix)



Un verre de vin (rouge ou rosé)

LES PALMIERS

149, chemin Rey – Les Sablettes

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 94 92 31

Jeudi 22 et dimanche 25: midi

Vendredi 23 et samedi 24 : midi et soir

Menu à 28 €

Kir de bienvenue



Rougets en filets et tagliatelles de courgettes à la menthe fraîche



Jarret de veau braisé et pois gourmands croquants



Sabayon au cointreau et ses fruits de saison

LA TOQUADE

10, avenue de La Plage – Mar Vivo

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 87 26 44

Du jeudi 22 au samedi 24 avril : midi et soir

Dimanche 25 avril : midi

Menu à 22 €

Kir royal à la rose ou arack (pastis libanais)



Taboulé, purée de pois chiche, caviar d'aubergine

Ou

Feuilles de vignes farcies (tendre feuilles de vignes farcies de riz et de viande d'agneau)



Kafta avec salade libanaise et moujadra (viande de bœuf hachée et pétrie avec oignon et persil et reformée en boulette cuite en brochette. Accompagnée d'une salade de crudités assaisonnée de citron huile d'olive et ail)

Le Moujadra (prononcez Mjadra) est un plat typique du moyen orient à base de lentilles, de blé concassé (boulgour) et d'oignons frits

Ou

Brochette de Gambas sauce tarator (sauce à base de crème de sésame assaisonnée de citron ail et persil)



Coupe Marmarita (glace au halva, vanille, arrosé de crème de rose chantilly)

Ou

Café gourmand

LE PETIT PRINCE
Avenue Jean Rostand – Germinal C3
83500 LA SEYNE SUR MER
Tél. : 04 94 87 30 99

Jeudi 22 : midi

Vendredi 23 et samedi 24 : midi et soir

Menu à 20 € le midi, 25 € le soir (avec animation)

Punch africain



Salade du chef



Tajine de lotte et de crevettes



Mousse au citron

Ou

Mousse d'agrumes

Ou

Pâtisserie orientale

Animation le soir uniquement : danse orientale

LA NAVALE

3, rue Camille Pelletan

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 87 80 63

Jeudi 22 et samedi 24 : midi

Vendredi 23 avril : midi et soir

Menu à 28 €

Kir de bienvenue



Rougets en filets et tagliatelles de courgettes à la menthe fraîche



Jarret de veau braisé et pois gourmands croquants



Sabayon au cointreau et ses fruits de saison

AGUA LIMON

2399, Corniche Georges Pompidou – Les Sablettes

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 87 05 78

Vendredi 23 et samedi 24 : soir

Dimanche 25 avril : midi

Sur réservation

Menu à 32 €

Mise en bouche et cocktail maison



Duo de coquilles St Jacques et saumon en carpaccio à l'huile vanillée



Magret de canard grillé au miel et son petit gratin de brocoli



Cocktail de fruits exotiques à la liqueur de rhum et
ses sorbets d'ananas et de mangue, chantilly

Ou

Calice de fraises avec cœur aux graines de vanille en robe de chantilly

*Animation : une soirée animée par le producteur et le sommelier des vins
et vignobles Fayard du Château Ste Marguerite à la Londe les Maures*

LES TABLES DE BACCHUS

814 Avenue de Bruxelles

83500 LA SEYNE SUR MER

Tél. : 04 94 41 00 00

Jeudi 22 et vendredi 23 : midi

Menu à 36 €

Poêlée de Fèves à la Pancetta, Oeuf poché & Bouquet de mesclun



Souris d'Agneau braisée aux saveurs de Romarin, Garniture Printanière



Fruits du Verger confits au Vin Rosé de Provence

Emulsion au Basilic

Vin : 1 verre de vin (10 cl) en accord avec chaque plat