

The Slab

— AFTER SURF —
RESTAURANT

12h - 15h



Dans ce lieu de partage, nous vous invitons à un voyage entre le local et le tropical.

*Véritable fruit de nos envies, notre cuisine nous représente :
la qualité à des prix raisonnables pour vivre de bons moments.*

*Le flan de ma grand-mère est aussi simple que bon, sans chichi.
Je voulais partager avec vous les émotions de mon enfance.*

*Quant au sablé de Mamie Loqueffret, je vous invite à googler le spot :
au cœur des monts d'Arrée où se situait la ferme de mon grand-père.*

*Nous sommes heureux de vous emmener avec nous
dans cette recherche du plaisir simple, nature et frais.*

Patrice Guénolé, L'Ours.



Nous avons à cœur de proposer une offre éco-responsable.

*Nous mettons l'accent sur le circuit local, le Bio, sur la fraîcheur
et la saisonnalité de nos produits.*

Nous n'utilisons pas de produits congelés, tout est frais !

Frédéric Ardouin, Chef du Slab.



Nos engagements



Fait maison



Ocean Friendly Restaurant.



Frais & Local

À partager

Accras de crabes (10 pièces), sauce tartare	15,00 €
 Houmous de patate douce et butternut	10,00 €
Rillettes de poisson maison	10,00 €
Planche de charcuterie et fromage de la Maison Beillevaire	
Selon arrivage de notre producteur	18,00 €

 Nachos veggie	2 PERS
Guacamole, champignons, noix, olives, poivrons, oignons rouges, crème, cheddar	14,00 €
Nachos bœuf	
Bœuf façon chili, guacamole, cheddar	14,00 €

Pokés & salades

 Veggie poke bowl	17,00 €
Halloumis grillés, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade	
Meat poke bowl	19,90 €
Poulet teriyaki, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade	

Fish poke bowl	19,90 €
Tataki de saumon, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade	
Salade César revisitée	19,90 €
Poulet Katsu, salade romaine, bacon, anchois marinés, câpres	

Plats

 Bruschetta Veggie	19,00 €
Pain rustique grillé, houmous de patate douce et feta	
Bruschetta au saumon gravlax	19,90 €
Pain rustique grillé, fines tranches de saumon sur un guacamole citronné maison	
Tartare de bœuf asiatique	19,90 €
Viande de bœuf (180g) haché au couteau et relevé au wasabi, wakamé, coriande	

Tartare de bœuf mexicain	19,90 €
Viande de bœuf (180g) haché au couteau, relevé aux épices, maïs, haricots rouges, herbes	
 Pad Thaï végétarien	19,00 €
Nouilles sautées, tofu fumé, légumes, sauce maison épicée	
Pad Thaï au poulet	21,00 €
Nouilles sautées, poulet, légumes, sauce maison épicée	

Poulet Katsu	21,00 €
Blanc de poulet pané, riz, légumes rôtis, crème de coco et curry	
Rémoulade de crabe	24,00 €
Aux algues, granny smith, céleri et pommes de terre grenaille	
Poulpe caramélisé	26,00 €
À l'ail et aux échalottes, poireaux laqués	

Burgers

 Veggie burger*	17,00 €
Steak végétal maison, moutarde au miel	
Cheese burger*	19,90 €
Steak haché de bœuf, compotée d'oignons, cheddar, sauce creamy mustard	
Pulled chicken burger*	19,90 €
Jamaican Jerk, cheddar, sauce barbecue maison	

Burger campagnard*	20,00 €
Steak haché de bœuf, Morbier, bacon, salade, compotée d'oignons	
Double cheese burger*	23,00 €
Steak haché de bœuf, compotée d'oignons, cheddar, sauce creamy mustard	

Menu enfant

12,00 €

Steak haché ou filet de poisson

Frites ou légumes de saison ou salade

Brownie ou Banana bread ou glace

Les desserts

Assiette assortiment de fromages	11,00 €	
Maison Beillevaire (4 fromages selon arrivage)		
Gâteau sablé breton de Mamie Loqueffret	6,50 €	
Cœur fondant beurre-sucre		
Le Flan de Mémé Prinquiau	6,50 €	
Flan aux œufs à l'ancienne		
Le Flankie vanille cassis	9,50 €	
Un flan à la vanille sur une base de cookie avec un étage de compotée de cassis		
Cheesecake au citron vert	9,50 €	
Un cheesecake frais (sans cuisson) au citron vert sur une base de speculoos		
Salade de fruits frais	6,50 €	
Fruits de saison accompagnés d'une mousse fromage blanc		
	MEDIUM	LARGE
Açaï bowl	9,00 €	12,00 €
Purée d'açaï, muesli, chocolat noir, caramel, fruits rouges, bananes		

Les encas

Cookie	3,00 €
Brownie	5,00 €
Banana bread	5,00 €

Les cafés accompagnés

Café gourmand	10,50 €
Assortiment de nos desserts maison (Panna cotta café et mousse mascarpone, Brownie, Flankie vanille cassis, Cheesecake au citron vert)	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé	12,50 €
Caflan	8,00 €
Un café servi avec un flan	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé	11,00 €

Nos engagements :

Fait maison | Frais & local | Écolabellisé

Les desserts

Assiette assortiment de fromages	11,00 €	
Maison Beillevaire (4 fromages selon arrivage)		
Gâteau sablé breton de Mamie Loqueffret	6,50 €	
Cœur fondant beurre-sucre		
Le Flan de Mémé Prinquiau	6,50 €	
Flan aux œufs à l'ancienne		
Le Flankie vanille cassis	9,50 €	
Un flan à la vanille sur une base de cookie avec un étage de compotée de cassis		
Cheesecake au citron vert	9,50 €	
Un cheesecake frais (sans cuisson) au citron vert sur une base de speculoos		
Salade de fruits frais	6,50 €	
Fruits de saison accompagnés d'une mousse fromage blanc		
	MEDIUM	LARGE
Açaï bowl	9,00 €	12,00 €
Purée d'açaï, muesli, chocolat noir, caramel, fruits rouges, bananes		

Les encas

Cookie	3,00 €
Brownie	5,00 €
Banana bread	5,00 €

Les cafés accompagnés

Café gourmand	10,50 €
Assortiment de nos desserts maison (Panna cotta café, Flankie vanille cassis, Brownie, Cheesecake au citron vert, mousse mascarpone)	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé	12,50 €
Caflan	8,00 €
Un café servi avec un flan	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé	11,00 €

Les moyens de paiement acceptés :

CB | Carte ticket restaurant | Chèques

Tous nos tarifs sont exprimés en euros service compris.

Jus pressés Jus mixés

Citrons pressés	5,50 €
Oranges pressées	5,50 €
Fruits mixés	9,50 €

Softs

Sirop à l'eau au choix	1,50 €
Fraise • Framboise • Passion • Grenadine • Pêche • Menthe • Citron • Banane-Kiwi • Violette • Hibiscus • Basilic • Pamplemousse rose • Pastèque • Pêche-abricot • Lemon rantcho • Concombre • Orgeat	
Diabolo (25 cl)	3,50 €
Perrier (33 cl)	4,00 €
Coca-Cola / Coca-Cola Zéro (25 cl)	4,00 €
Orangina (25 cl)	4,00 €
Oasis tropical (25 cl)	4,00 €
Schweppes	4,00 €
Tonic (25 cl), agrumes (25 cl), ginger beer (20 cl)	
Jus Granini au choix (25 cl)	4,00 €
Orange • Pomme • Tomate • Pamplemousse • Abricot	
Limonade maison au citron (25 cl)	5,50 €
Thé glacé maison (25 cl)	5,00 €
	50 cl 100 cl
Plancoët plate ou gazeuse	3,00 € 5,00 €
Supplément Sirop / Tranche	0,30 €

Boissons chaudes

Café, déca, allongé	2,00 €
Café noisette	2,10 €
Expresso, une goutte de lait*	
Double café	3,90 €
Café crème	2,40 €
Allongé, lait chaud*	
Grand crème	4,50 €
Double expresso, lait chaud*	
Café latte	5,00 €
Expresso, mousse de lait	
⊕ Supplément sirop au choix	5,30 €
Chococookie • Vanille • Caramel au beurre salé	
Café viennois	3,50 €
Allongé, chantilly, cacao	
Cappuccino	5,00 €
Double ristretto, mousse de lait, cacao	
Mochaccino	5,00 €
Expresso, chocolat chaud, cacao	
Café frappé	4,50 €
Double expresso, sucre de canne, glaçons	
Latte frappé	5,00 €
Expresso, lait froid*, glaçons	
Chocolat chaud maison	4,50 €
Chocolat viennois	5,50 €
Chocolat, chantilly, cacao	
Thés Kusmi Tea au choix	4,00 €
English Breakfast • Earl grey • Ceylan • Kashmir Thai • Vert Jasmin • Quatre fruits rouge • Anastasia • White Anastasia • Vert Menthe • Vert Menthe-concombre • Détox	
Infusions Kusmi Tea au choix	4,00 €
Verveine • Verveine-menthe • Camomille • Be cool • Aqua rosa	

*Au choix : Lait animal ou végétal

Bières et Cidres

	25 cl	50 cl
PRESSION BLONDE LAGER		
Lager Brasserie LAB	4,00 €	7,50 €
PRESSION WINTER ALE		
Bière ambrée épicée - Brasserie LAB	4,00 €	7,50 €
PRESSION BLANCHE		
Hefeweizen Brasserie LAB	4,50 €	8,50 €
PRESSION BLONDE IPA		
Exocet Brasserie LAB	4,50 €	8,50 €
PANACHÉ, MONACO, PICON		
Monaco / Sirop	4,20 €	8,00 €
Panaché	4,20 €	8,00 €
Picon	5,20 €	9,20 €
BIÈRES BOUTEILLE		
Desperados (33 cl)		6,00 €
Dremwell sans alcool (25 cl)		4,00 €
CIDRE		
Verre de cidre brut, Le Terroir (25 cl)		3,50 €
Bouteille de cidre brut, Le Terroir (75 cl)		10,00 €

Apéritifs et Digestifs

Ricard (2 cl)	3,50 €	Gin Hendrick's (5 cl)	12,00 €
Martini Bianco / Rosso / Campari (5 cl)	5,50 €	Gin Plymouth (5 cl)	12,00 €
Martini Floreale / Vibrante sans alcool (5 cl)	4,00 €	Rhum Clément VSOP (5 cl)	11,00 €
Kir (12,5 cl)	4,50 €	Rhum Diplomatico (5 cl)	12,50 €
Mûre • Cassis • Pêche		Whisky Glenfiddish 12 ans (5 cl)	11,50 €
Kir breton cidre brut (12,5 cl)	4,50 €	Menthe-Pastille (5 cl)	9,00 €
Kir pétillant (12,5 cl)	6,50 €		

The Slab

AFTER SURF
RESTAURANT

BOISSONS

Vins

	12,5 cl	75 cl
BLANCS		
Ours Blanc Les animaux, AOC Luberon	4,50 €	21,00 €
Menetou Salon Domaine Beaurepaire	5,00 €	26,00 €
Pierre Frite, AOC Saumur Le Pas Saint-Martin	5,00 €	30,00 €
Chardonnay Domaine de l'Epinay	4,50 €	25,00 €
Coteaux du Layon Les Marcottes, domaine Pierre Chauvin	5,50 €	33,00 €
Castellu Di Baricci AOC Sartène, Corse		52,00 €
	12,5 cl	75 cl
ROSÉS		
Éléphant rose Les animaux, AOC Luberon	4,50 €	21,00 €
Nénette IGP Bouches du Rhône	5,00 €	23,00 €
TSH AOC Côte de Provence	5,50 €	27,00 €
Bandol AOC Côte de Provence		39,00 €
Castellu Di Baricci AOC Sartène, Corse		45,00 €
	12,5 cl	75 cl
ROUGES		
Fourmi rouge Les animaux, AOC Luberon	4,50 €	21,00 €
Côtes du Rhône Cuvée des Galets	4,50 €	21,00 €
Menetou-Salon Domaine de Beaurepaire	5,00 €	26,00 €
Cuvée Domaine AOC Saumur-Champigny Domaine des Roches Neuves	5,50 €	32,00 €
Crozes-Hermitage Guigal		40,00 €
Côte de Grisey AOC Bourgogne-Épineuil Domaine Alain Mathias		40,00 €
Châteauneuf-du-Pape Guigal		65,00 €
Côte-Rôtie Brune & Blonde Guigal		85,00 €
CHAMPAGNE		
Ruinart brut		75,00 €
Ruinart Rosé		120,00 €

Cocktails

Mojito	10,00 €
4 cl de rhum Havana, citron vert, menthe, cassonade, eau gazeuse, angostura	
➕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	11,00 €
Ti Punch	6,00 €
4 cl de rhum Trois Rivières, citron vert, cassonade	
Caïpirinha	7,00 €
4 cl de cachaca, citron vert, cassonade	
➕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	8,00 €
Caïpirovka	7,00 €
4 cl de vodka, citron vert, cassonade	
➕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	8,00 €
Apérol Spritz	8,50 €
4 cl d'Apérol, 6 cl de prosecco, eau gazeuse, tranche d'orange	
Fleur de Sureau Spritz	9,50 €
4 cl de liqueur de sureau, 6 cl de prosecco, eau gazeuse, tranche de citron	
Moscow Mule	9,50 €
4 cl de vodka, 7 cl de Ginger Beer, citron vert, angostura sur demande	
Jamaïcain Mule	9,50 €
4 cl de rhum ambré, 7 cl de Ginger Beer, citron vert, angostura sur demande	
Piña Colada	12,00 €
2 cl de rhum blanc, 2 cl de rhum ambré, jus d'ananas et crème de coco	
Américano	9,00 €
2 cl de Martini Rosso, 3 cl de Campari, 2 cl de Martini Dry et eau gazeuse	
Négroni	9,50 €
3 cl de Martini Rosso, 3 cl de Campari, 3 cl de gin	

Cocktails sans alcool

GONG Health'energy	7,00 €
Eau pétillante, jus de citron frais, miel, ginseng, menthe fraîche, collagène	
Virgin Mojito	7,50 €
3 cl de sirop Monin saveur rhum, citron vert, menthe, eau gazeuse	
➕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	8,50 €
Virgin Fleur de sureau spritz	7,50 €
4 cl de liqueur de sureau sans alcool, jus de pomme, eau gazeuse	
Virgin Piña Colada	8,50 €
Sirop Monin saveur rhum, de crème de coco et jus d'ananas	
Virgin Vibrante Spritz	7,00 €
Martini Vibrante, jus d'orange et Perrier	

The Slab

AFTER SURF RESTAURANT

Allergènes



GLUTEN



SOJA



ARACHIDE



FRUITS
À COQUE



SÉSAME



MOUTARDE



CRUSTACÉS



POISSON



ŒUF



LAIT

À PARTAGER

Accras de crabes	•						•		•	
Houmous de patate douce & butternut	•				•	•				
Rillettes de poisson maison	•					•		•		•
Planche de charcuterie et fromages	•									•
Nachos veggie				•						•
Nachos bœuf										•

PLATS

Veggie poke bowl		•			•					
Meat poke bowl		•			•					
Fish poke bowl		•			•			•		
Salade César	•					•			•	•
Bruschetta veggie	•									•
Bruschetta au saumon gravelax	•									•
Poulet Katsu	•	•			•				•	
Pad Thaï poulet		•	•		•			•		•
Pad Thaï végétarien		•	•		•			•		
Poulpe caramélisé		•					•			
Remoulade de crabe aux algues						•	•		•	•
Veggie Burger	•					•			•	•
Cheese Burger	•					•			•	•
Double cheese Burger	•					•			•	•
Pulled chicken Burger										

DESSERTS & ENCAS

Assiette d'assortiment de fromages	•									•
Gâteau sablé breton	•								•	•
Le Flan de Mémé Prinquiou	•								•	•
Le Flankie vanille cassis	•								•	•
Cheesecake citron vert speculoos										
Salade de fruits frais									•	•
Açaï bowl	•			•					•	•
Café gourmand	•			•					•	•
Café	•								•	•
Cookie	•								•	•
Brownie	•								•	•
Banana Bread	•								•	•

Origine des Viandes

Nos viandes sont issues de la **filière française**.
Bœuf • Porc • Poulet • Agneau



Ocean Friendly Restaurant

Certifié par **Surfrider Foundation** pour sa gestion éco-responsable
par le respect de la charte **Ocean Friendly Restaurant** !

