





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









11

Notre nouvelle carte se concentre sur vos essentiels pour vous proposer toujours plus de choix et de variété dans les suggestions du jour. Consultez notre ardoise ①

	— À pai	rtager —		
Accres de marue (10 niàses) letebun de manau	•	0		2 PER:
Accras de morue (10 pièces), ketchup de mangu	•		rouges, crème fraîche, cheddar	14,00 •
Houmous du moment 😡	10,00€			15,00 €
Bol de poulpe mariné	10,00€		canard, guacamole, cheddar	
	Pokés et	salades		
Veggie poke bowl 💗	17,00€	Fish poke bowl		21,00 €
Halloumi grillé, riz sushi, carottes, radis, concombre edamame, wakamé, grenade	e, mangue, ananas,	Tataki de saumon, riz ananas, edamame, v	z sushi, carottes, radis, concombre, m vakamé, grenade	angue,
Meat poke bowl	19,90 €	Poulpe poke bowl		21,00 €
	— pe	ats —		
Avocado Toast feta	Salade burrata d'au Noix, courge rôtie, tom	utomne 🥎 19,90 € nates confites	Chicken shawarmaPoulet mariné, pain pita, tzatzik	
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta	Noix, courge rôtie, tom	nates confites	Poulet mariné, pain pita, tzatzik	i, sauce aji
Toast de pain aux graines, guacamole	Noix, courge rôtie, tom	nates confites 		i, sauce aji 24,00 <del>1</del>
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta  Avocado Toast saumon	Noix, courge rôtie, tom  Tartare des marais 180 g de bœuf haché aux salicornes fraîche:	nates confites 	Poulet mariné, pain pita, tzatzik  Poulpe snacké	i, sauce aji 24,00 € ettes
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta  Avocado Toast saumon	Noix, courge rôtie, tom  Tartare des marais 180 g de bœuf haché aux salicornes fraîche:	19,90 €  aux couteaux, relevé s et algues bretonnes  chimichurri 19,90 €  aux couteaux,	Poulet mariné, pain pita, tzatzik  Poulpe snacké  Mousseline de panais aux noise	i, sauce aji 24,00 <del>1</del>
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta  Avocado Toast saumon	Noix, courge rôtie, tom  Tartare des marais  180 g de bœuf haché aux salicornes fraîche:  Tartare de boeuf au  180 g de bœuf haché relevé au piment doux	19,90 €  aux couteaux, relevé s et algues bretonnes  chimichurri 19,90 €  aux couteaux,	Poulet mariné, pain pita, tzatzik  Poulpe snacké  Mousseline de panais aux noise  Risotto aux champignons	i, sauce aji 24,00 € ettes >>20,00 €
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta  Avocado Toast saumon	Noix, courge rôtie, tom  Tartare des marais  180 g de bœuf haché aux salicornes fraîches  Tartare de boeuf au  180 g de bœuf haché relevé au piment doux	nates confites  19,90 €  aux couteaux, relevé s et algues bretonnes  chimichurri 19,90 €  aux couteaux,	Poulet mariné, pain pita, tzatzik  Poulpe snacké  Mousseline de panais aux noise  Risotto aux champignons  Crème de butternut et feta	i, sauce aji 24,00 € ettes 20,00 €
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta  Avocado Toast saumon	Noix, courge rôtie, tom  Tartare des marais  180 g de bœuf haché aux salicornes fraîche:  Tartare de boeuf au  180 g de bœuf haché relevé au piment doux	19,90 €  aux couteaux, relevé s et algues bretonnes  chimichurri 19,90 €  aux couteaux,	Poulpe snacké	24,00 € 20,00 €
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta  Avocado Toast saumon	Noix, courge rôtie, tom  Tartare des marais  180 g de bœuf haché aux salicornes fraîche:  Tartare de boeuf au  180 g de bœuf haché relevé au piment doux  Bure  18,00 €	nates confites  19,90 €  aux couteaux, relevé s et algues bretonnes  chimichurri 19,90 €  aux couteaux,   Fish burger*  Steak de poisson mai	Poulpe snacké	24,00 € ettes 20,00 €
Toast de pain aux graines, guacamole citronné, feta  Avocado Toast saumon	Noix, courge rôtie, tom  Tartare des marais  180 g de bœuf haché aux salicornes fraîches  Tartare de boeuf au  180 g de bœuf haché relevé au piment doux  Buro  18,00 € gumes	nates confites  19,90 €  aux couteaux, relevé s et algues bretonnes  chimichurri 19,90 €  aux couteaux,   Fish burger*  Steak de poisson mai	Poulpe snacké	24,00 € ettes 20,00 €

Menu enfant

12,00€

Steak haché ou filet de poisson

frites maison ou légumes

Frites ou légumes de saison

Brownie ou Banana bread







#### Les desserts

Assiette d'assortiment de fromages  Maison Beillevaire (4 fromages selon arrivage)		11,00 €
Gâteau sablé breton de Mamie Loqueffret		6,50 €
Le Flan de Mémé Prinquiau		6,50 €
Flan pâtissier chocolat, café, noisette		9,50 €
Pâte feuilletée, flan chocolat/café		
Cheesecake citron vert		9,50 €
Cheesecake (sans cuisson) au citron vert, sur une base de spéculoo	S	
Tarte tatin rustique		9,50 €
Et quenelle de crème vanillée		
Salade de fruits, mousse au fromage blanc		8,50 €
Fruits de saison accompagnés d'une mousse au fromage blanc	MEDIUM	LARCE
Acaï bowl	9,00 €	12,00 €
Purée d'acaï, 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 maisor		
Avec un double café, un crème ou un crème ou un crème ou une comme de la co	un thé	12,50 €
Caflan		8,00€
Un café servi avec un flan		
Avec un double café, un crème ou crème	un thé	11,00 €





#### Nos engagements:

Fait maison | Frais & local | Écolabellisé

#### Les encas

Cookie	3,00 €
Brownie	5.00 €
blownie	3,00 €
Banana bread	5,00€

# Les cafés accompagnés

Café gourmand		10,50 €
Assortiment de nos desserts maiso cheesecake aux fraises et brownie)	ON (panna cotta aux fruits jaunes, flankie à la framboise	'y
Avec un double café, un crème ou	un thé	12,50 €
Caflan		9.00.6
Catian		8,00 €
Un café servi avec un flan		
Avec un double café, un crème ou	un thé	11,00 €





#### 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 Banane - Kiwi • Violette • Hibiscus • Basilic • Pamplemou Pastèque • Pêche-abricot • Lemon rantcho • Concombre	sse rose •
Diabolo (25 cl)	3,50 €
<b>Perrier</b> (33 cl)	4,00 €
Coca-Cola / Coca-Cola Zéro (25 cl)	4,00€
<b>Orangina</b> (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€
<b>50</b> cl	100 cl
Plancoët plate ou gazeuse 3,00 €	5,00€
Supplément Sirop / Tranche	0,30 €

#### Boissons chaudes

Coff discoulled it	2000
Café, déca, allongé	2,00 €
Café noisette	2,10 €
Expresso, une goutte de lait*	
Double café	3 90 €
Double edic	. 3,70 C
Café crème	2,40 €
Allongé, lait chaud*	
Grand crème	. 4,50 €
Double expresso, lait chaud*	
C. E. L. W.	F 00 C
Café latte	. 5,00 €
Supplément sirop au choix	5.30 €
Chococookie • Vanille • Caramel au beurre salé	0,00
Café viennois	3,50 €
Allongé, chantilly, cacao	
Cappuccino	5,00€
Double ristretto, mousse de lait, cacao	
Mochaccino	5 00 £
Expresso, chocolat chaud, cacao	. J,00 €
Expresso, chocolat chada, cacao	
Café frappé	4,50 €
Double expresso, sucre de canne, glaçons	
Latte frappé	5,00€
Expresso, lait froid*, glaçons	·
	4.50.6
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	
Vert Jasmin • Quatre fruits rouge • Anastasia • White An	
Vert Menthe • Vert Menthe-concombre • Détox	
16. 16. 17	4000
Infusions Kusmi Tea au choix	
Verveine • Verveine-menthe • Camomille • Be cool • Aqua	rosa

<sup>\*</sup>Au choix : Lait animal ou végétal





#### Bières et Cidres

PRESSION BLONDE LAGER	25 cl 50 cl
Lager Brasserie LAB	4,00 € 7,50 €
	,
PRESSION NEIPA	
Bière IPA aromatisée à la noix de coco et aux fruits exotiques.	4,50 € 8,50 €
Brasserie LAB	
PRESSION BLANCHE	
Hefeweizen Brasserie LAB	4,50 € 8,50 €
PRESSION BLONDE IPA	
Exocet Brasserie LAB	4,50 € 8,50 €
PANACHÉ, MONACO, PICON	
Monaco / Sirop	
Panaché Picon	
Picoli	3,20 € 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 €
2211111	.0,00

## Apéritifs et Digestifs

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





#### Vins

BLANCS	12,5 cl 75 cl
Ours Blanc	4.50.€ 21.00.€
Les animals, AOC Luberon	4/30 C 21/00 C
Menetou Salon	5,00 € 26,00 €
Domaine Beaurepaire	
Pierre Frite, AOC Saumur	5,00 € 30,00 €
Le Pas Saint-Martin	
Chardonnay	4,50 € 25,00 €
Domaine de l'Epinay	
Coteaux du Layon	5,50 € 33,00 €
Les Marcottes, domaine Pierre Chauvin  Castellu Di Baricci	52.00 £
AOC Sartène, Corse	52,00 €
	12,5 cl 75 cl
ROSÉS	
Éléphant rose	4,50 € 21,00 €
Les animals, AOC Luberon	
Nénette	5,00 € 23,00 €
IGP Bouches du Rhône	
TSH	5,50 € 27,00 €
AOC Côte de Provence	70.00.0
Bandol	39,00 €
Castellu Di Baricci	45.00 €
AOC Sartène, Corse	75,00 C
ROUGES	<b>12,5</b> cl <b>75</b> cl
Fourmi rouge	450 £ 21.00 £
Les animals, AOC Luberon	4,50 € 21,00 €
Côtes du Rhône	4.50 € 21.00 €
Cuvée des Galets	
Menetou-Salon	5,00 € 26,00 €
Domaine de Beaurepaire	
Cuvée Domaine AOC Saumur-Champigny  Domaine des Roches Neuves	5,50 € 32,00 €
Crozes-Hermitage	40,00€
Guigal	
Châteauneuf-du-Pape	65,00€
Guigal	
Côte-Rôtie Brune & Blonde	85,00€
Guigal	
CHAMPAGNE	
Ruinart brut	75,00€
Ruinart Rosé	





#### Cocktails

Mojito	10,00€
Rhum Havana (4 cl), citron vert, menthe, cassonade, eau gazeuse, angostura  • Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	11 00 £
Ti Punch	6,00 €
	7.00 €
Caipirinha	7,00 €
Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	8,00€
Pornstar martini	10,00 €
Vodka (5 cl), liqueur de passion (2 cl), purée de passion, citron vert, sirop de vani	
Apérol Spritz	8,50€
Apérol (4cl),prosecco (6cl), eau gazeuse, tranche d'orange	
Fleur de Sureau Spritz	9,50 €
Liqueur de sureau (4 cl), prosecco (6 cl), eau gazeuse, tranche de citron	
Moscow Mule	9,50€
Vodka (4d), Ginger Beer (7d), citron vert, angostura sur demande	
Peach Break	7,00€
Vin blanc (9 cl), crème de pêche (2 cl), jus de citron vert, ginger beer	
Piña Colada	12,00 €
Rhum blanc (2cl), rhum ambré (2cl), jus d'ananas et crème de coco	
Américano	9,00€
Martini Rosso (2cl), Campari (3cl), Martini Dry (2cl) et eau gazeuse	
Espresso Martini	8,00€
Vodka (5 d), liqueur de café (3 d), un expresso, sirop de sucre, blanc d'oeuf	
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	0.50.6
Purée de fruits rouges ou fruit de la passion  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 (2 cl), de crème de coco (2 cl) et jus d'ananas	
Surfberry Pop	7,00€
Purée de fraise, jus de citron vert, menthe et perrier	
Sureau concombre Fizz	
Fleur de sureau, sirop de concombre, perrier, feuille de menthe, rondelles de co	ncombre



A	llergènes	GLUTEN	SOJA	ARACHIDE	FRUITS	SÉSAME	MOUTARDE	CRUSTACÉS	POISSON	ŒUF	LAIT
À PARTAGER			1	I	À COQUE	I					
	Accras	0					•	0	•	0	0
	Houmous du moment	•	•		0	•					•
	Bol de poulpe mariné							0	•		_
	Nachos veggie										•
	Duck nachos										•
PLATS	Veggie poke bowl		0			0					•
	Meat poke bowl		0			0					
	Fish poke bowl		0			0	0		0		
	Poulpe poke bowl		•			0		0			
	Avocado Toast Feta	•				0				0	•
	Avocado Toast saumon	•				•	•		•	•	•
	Salade burrata	•			0		•				•
	Tartare de boeuf des Marais						•				
	Tartare de boeuf chimichurri				0		•				
	Chicken shawarma	•					0			0	0
	Poulpe snacké			0	0			0			0
	Risotto aux champignons				0						0
	Taboulé de chou fleur	•			0		0				
	Veggie burger	•				•				0	0
	Cheese burger	•				0	0			0	0
	Double cheese burger	•				•	•			0	0
	Fish burger	0				0			0	0	0
	Duck burger	•				0	0			0	•
DESSERTS & ENCAS	Assiette d'assortiment de fromages	•									0
	Gâteau sablé breton	•								0	0
	Flan de Mémé Prinquiau	0								0	0
	Flan chocolat café	•			•					0	0
	Cheesecake citron vert	0			0					0	0
	Torte tatin	0								0	0
	Salade de fruits									0	0
	Acaï bowl	•	0	•	0					0	0
	Café gourmand	0			0					0	0
	Caflan	•								0	•
	Cookie	0								0	•
	Brownie	•								0	•
	Banana Bread	•								0	•

#### Origine des Viandes





