

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 morue (10 pièces), sauce chien	15,00 €
 Houmous de carottes et pickles de chou fleur	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, oignons rouges, crème fraîche, cheddar	14,00 €
Nachos bœuf	
Joue de bœuf confite, guacamole, cheddar	14,00 €

Pokés & salades

 Veggie poke bowl	17,00 €	Fish poke bowl	19,90 €
Halloumi grillé, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Tataki de saumon, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade	
Meat poke bowl	19,90 €	Salade Thaï au poulpe	21,00 €
Porc caramélisé, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Salade de chou chinois, poulpe, carottes, oignons nouveaux, pousses de moutarde, cheveux d'ange et vinaigrette au Satay	

Plats

 Avocado Toast feta	19,00 €	 Veggie Roll	19,00 €	 Curry vert de légumes	19,00 €
Toast de pain aux graines, guacamole, feta		Pain hot dog, compotée de poireaux, mimosa d'œufs, mayonnaise au curry		Nouilles soba, légumes, noix de cajou, espuma de Tomme de brebis à l'ail des ours	
Avocado Toast saumon	19,90 €	Crabe Roll	22,00 €	Tiradito de filet mignon	23,00 €
Toast de pain aux graines, fines tranches de saumon gravlax, guacamole citronné		Pain hot dog, chair de crabe, mayonnaise aux vadouvan et condiments de saison		Cuit à basse température puis tranché finement, sauce vierge au citron vert	
Tartare de bœuf Thaïlandais	19,90 €	Wrap d'agneau	21,00 €	Filet de daurade sébaste	24,00 €
Viande de bœuf (180g), citronnelle, gingembre, piment rouge, cacahuètes		Agneau confit, tzatziki, aneth et citron		Pommes de terre grenaille, espuma d'herbes	
Tartare de bœuf indien	19,90 €	Boulettes de volaille	21,00 €	Ceviche de daurade	24,00 €
Viande de bœuf (180g), curry, curcuma, raisins, pois chiches grillés		Volaille, chou chinois, sauce au beurre de cacahuètes et curry rouge		Dorade royale aguachile crue, assaisonnée de citron vert, concombres, pickles	

Burgers

 Veggie burger*	17,00 €	Fish burger*	20,00 €
Steak végétal maison, moutarde au miel		Steak de saumon, mayonnaise gingembre teriyaki, coleslaw	
Cheese burger*	19,90 €	Double cheese burger*	23,00 €
Steak haché de bœuf, compotée d'oignons, cheddar, sauce creamy mustard		Steak haché de bœuf, compotée d'oignons, cheddar, sauce creamy mustard	
Blue bacon burger*	20,00 €		
Joue de bœuf confite, bacon, sauce au bleu d'Auvergne, salade, tomates, compotée oignons			

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 praliné	9,50 €	
Flan au pralin sur une base de cookie		
Cheesecake exotique	9,50 €	
Cheesecake frais (sans cuisson) au fruit de la passion, sur une base de sablé breton		
Mousse au chocolat	9,50 €	
Mousse au chocolat, crumble cacao, huile café et crème acidulée		
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 coco, Flankie praliné, Cheesecake exotique, Brownie)	
☛ 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 praliné	9,50 €	
Flan au pralin sur une base de cookie		
Cheesecake exotique	9,50 €	
Cheesecake frais (sans cuisson) au fruit de la passion, sur une base de sablé breton		
Mousse au chocolat	9,50 €	
Mousse au chocolat, crumble cacao, huile café et crème acidulée		
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 coco, Flankie praliné, Cheesecake exotique, Brownie)	
☛ 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 €

The Slab

AFTER SURF
RESTAURANT

BOISSONS

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 SCÉLÉRATE		
Bière forte ambrée - Brasserie LAB	4,50 €	8,50 €
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 €		

Vins

BLANCS 12,5 cl 75 cl

Ours Blanc 4,50 € 21,00 € Les animaux, AOC Luberon	
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	

ROSÉS 12,5 cl 75 cl

Éléphant rose 4,50 € 21,00 € Les animaux, AOC Luberon	
Nénette 5,00 € 23,00 € IGP Bouches du Rhône	
TSH 5,50 € 27,00 € AOC Côte de Provence	
Bandol 39,00 € AOC Côte de Provence	
Castellu Di Baricci 45,00 € AOC Sartène, Corse	

ROUGES 12,5 cl 75 cl

Fourmi rouge 4,50 € 21,00 € Les animaux, AOC Luberon	
Côtes du Rhône 4,50 € 21,00 € Cuvée des Galets	
Menetou-Salon 5,00 € 26,00 € Domaine de Beaurepaire	
Cuvée Domaine AOC Saumur-Champigny 5,50 € 32,00 € Domaine des Roches Neuves	
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 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 morue	•					•		•	•	•
Houmous de carottes pickles chou fleur					•					
Rillettes de poisson maison	•	•				•		•		•
Planche de charcuterie et fromages	•									•
Nachos veggie		•		•						•
Nachos bœuf						•				•

PLATS

Veggie poke bowl		•			•					•
Meat poke bowl		•			•	•				
Fish poke bowl		•			•			•		
Salade Thaï au Poulpe	•	•	•	•	•	•	•			
Avocado Toast Feta	•	•		•	•	•			•	•
Avocado Toast saumon	•	•		•	•	•		•		•
Curry vert de légumes		•	•	•	•					•
Tartare de bœuf Thaïlandais		•	•		•	•		•		
Tartare de bœuf Indien						•			•	•
Wrap d'agneau aux herbes	•								•	•
Boulettes de volaille aux cacahuètes	•	•	•	•	•	•				•
Veggie Roll	•				•	•			•	•
Crabe Roll	•				•	•	•		•	•
Tiradito de filet mignon		•	•	•	•	•				
Filet de Daurade sébaste		•			•	•		•		•
Ceviche de Daurade royale aguachile		•			•	•		•		•
Veggie burger	•	•			•	•			•	•
Cheese burger	•					•			•	•
Double cheese burger	•					•			•	•
Blue baccin burger	•					•			•	•
Fish burger	•	•			•	•		•	•	•

DESSERTS & ENCAS

Assiette d'assortiment de fromages	•					•				•
Gâteau sablé breton	•								•	•
Le Flan de Mémé Prinquiau	•								•	•
Le Flankie praliné	•			•					•	•
Cheesecake exotique	•								•	•
Mousse au chocolat, crumble cacao	•								•	•
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** !

