

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), ketchup de mangues épicé	15,00 €
 Houmous au basilic et tomates séchées	10,00 €
Rillettes de poisson maison	12,00 €
Bol de poulpe mariné	12,00 €
Crèmeux au chorizo maison	12,00 €

 Nachos veggie	2 PERS
Guacamole, oignons rouges, crème fraîche, cheddar	14,00 €
Nachos bœuf	
Éffilochés de veau, guacamole, cheddar	15,00 €

Pokés & salades

 Veggie poke bowl	17,00 €	Meat poke bowl	19,90 €	Fish poke bowl	21,00 €
Halloumi grillé, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Poulet caramélisé, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Ceviche de dorade royale, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade	

Plats

 Stracciatella toast	19,00 €	 Salade burrata	19,90 €	Poulpe snacké	24,00 €
Toast de pain aux graines, stracciatella, tomates, légumes grillés et pesto		Burrata, tomates, fraises, pêches, crumble de parmesan		Poulpe, maïs rôti, mousseline de carottes au gingembre, sauce vierge	
 Avocado Toast feta	19,00 €	Tartare de bœuf des Marais	19,90 €	 Curry de légumes d'été	20,00 €
Toast de pain aux graines, guacamole, feta		Viande de bœuf (180g), relevé aux salicornes fraîches et aux algues bretonnes		Courgettes, aubergines, tomates, haricots verts, noix de cajou, lait de coco. Servi avec un mélange de céréales.	
Avocado Toast saumon	19,90 €	Tartare de bœuf au chorizo	19,90 €	Nasi Goreng Poulet	21,00 €
Toast de pain aux graines, tataki de saumon, crème de raifort et guacamole citronné		Viande de bœuf (180g), relevé au chipotle, dés de chorizo		Riz, satay, carottes, courgettes, chou chinois, coriandre, oignons	
 Salade fraîcheur	19,90 €	Chicken shawarma	21,00 €		
Sarrazin, fêta, melon, pastèque et vinaigrette au basilic		Poulet mariné, pain pita, tzatziki, sauce aji			

Burgers

 Veggie burger*	18,00 €	Fish burger*	20,00 €
Steak végétal maison, tzatziki		Steak de poisson maison, ketchup de mangue	
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	
Burger milanais*	20,00 €		
Éffilochés de veau, copeaux de parmesan, sauce pesto à la tomate			

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 framboise	9,50 €	
Flan à la framboise sur une base de cookie au chocolat blanc		
Cheesecake à la fraise	9,50 €	
Cheesecake frais (sans cuisson) aux fraises et à la vanille, sur une base de speculoos		
Tarte amandine aux abricots	9,50 €	
Et mousse de fromage blanc		
Nage de fruits rouges façon pavlova	10,00 €	
Mélange de fruits rouges et éclats de meringue		
	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 aux fruits jaunes, flankie à la framboise, cheesecake aux fraises et 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 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 aux fruits jaunes, flankie à la framboise, cheesecake aux fraises et 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 €

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 NEIPA		
Bière légère aromatisée : mangue et papaye - 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 Les animals, 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 €
ROSÉS	12,5 cl	75 cl
Éléphant rose Les animals, 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 €
ROUGES	12,5 cl	75 cl
Fourmi rouge Les animals, 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 €
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 €
Rhum Havana (4cl), citron vert, menthe, cassonade, eau gazeuse, angostura	
☛ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	11,00 €
Ti Punch	6,00 €
Rhum Trois Rivières (4cl), citron vert, cassonade	
Caïpirinha	7,00 €
Cachaca (4cl), citron vert, cassonade	
☛ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion	8,00 €
Pornstar martini	10,00 €
Vodka (5cl), liqueur de passion (2cl), purée de passion, citron vert, sirop de vanille, prosecco	
Apérol Spritz	8,50 €
Apérol (4cl), prosecco (6cl), eau gazeuse, tranche d'orange	
Fleur de Sureau Spritz	9,50 €
Liqueur de sureau (4cl), prosecco (6cl), eau gazeuse, tranche de citron	
Moscow Mule	9,50 €
Vodka (4cl), Ginger Beer (7cl), citron vert, angostura sur demande	
Peach Break	7,00 €
Vin blanc (9cl), crème de pêche (2cl), 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 (5cl), liqueur de café (3cl), un espresso, 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	
☛ 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 (2cl), de crème de coco (2cl) et jus d'ananas	
Surfberry Pop	7,00 €
Purée de fraise, jus de citron vert, menthe et perrier	
Sureau concombre Fizz	7,50 €
Fleur de sureau, sirop de concombre, perrier, feuille de menthe, rondelles de concombre	

The Slab

AFTER SURF
RESTAURANT

Allergènes



GLUTEN



SOJA



ARACHIDE



FRUITS
À COQUE



SÉSAME



MOUTARDE



CRUSTACÉS



POISSON



ŒUF



LAIT

À PARTAGER

Accras de morue	●					●	●	●	●	●
Houmous basilic et tomates séchées	●	●			●					●
Rillettes de poisson maison	●						●	●		●
Bol de poulpe mariné							●	●		
Crèmeux au chorizo maison	●									●
Nachos veggie										●
Nachos bœuf										●

PLATS

Veggie poke bowl		●			●					●
Meat poke bowl		●			●					
Fish poke bowl		●			●	●		●		
Straciatella toast	●				●				●	●
Avocado Toast Feta	●				●				●	●
Avocado Toast saumon	●				●	●	●	●	●	●
Salade fraîcheur						●				●
Salade burrata	●					●				●
Tartare de bœuf des Marais						●				
Tartare de bœuf au chorizo						●			●	
Chicken shawarma	●					●			●	●
Poulpe snacké					●		●			●
Curry de légumes d'été				●	●					●
Nasi Goreng Poulet		●	●	●	●	●				
Veggie burger	●								●	●
Cheese burger	●					●			●	●
Double cheese burger	●					●			●	●
Fish burger	●					●	●	●	●	●
Burger milanais	●					●			●	●

DESSERTS & ENCAS

Assiette d'assortiment de fromages						●				●
Gâteau sablé breton	●								●	●
Flan de Mémé Prinquiau	●								●	●
Flankie framboise	●								●	●
Cheesecake à la fraise	●	●							●	●
Tarte amandine aux abricots	●			●					●	●
Nage de fruits rouges façon pavlova										●
Açaï bowl	●	●	●	●						●
Café gourmand	●								●	●
Cafilan	●								●	●
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 !

