

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

Guacamole, oignons rouges, crème fraîche, cheddar 14,00 €

Nachos bœuf

Éffilochés de veau, guacamole, cheddar 15,00 €

2 PERS

Pokés & salades

Veggie poke bowl 17,00 €

Halloumi grillé, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade

Meat poke bowl 19,90 €

Poulet caramélisé, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade

Fish poke bowl 21,00 €

Ceviche de dorade royale, riz sushi, carotte, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade

Plats

Stracciatella toast 19,00 €

Toast de pain aux graines, stracciatella, tomates, légumes grillés et pesto

Avocado Toast feta 19,00 €

Toast de pain aux graines, guacamole, feta

Avocado Toast saumon 19,90 €

Toast de pain aux graines, tataki de saumon, crème de raifort et guacamole citronné

Salade fraîcheur 19,90 €

Sarrazin, fêta, melon, pastèque et vinaigrette au basilic

Salade burrata 19,90 €

Burrata, tomates, fraises, pêches, crumble de parmesan

Tartare de bœuf des Marais 19,90 €

Viande de bœuf (180g), relevé aux salicornes fraîches et aux algues bretonnes

Tartare de bœuf au chorizo 19,90 €

Viande de bœuf (180g), relevé au chipotle, dés de chorizo

Chicken shawarma 21,00 €

Poulet mariné, pain pita, tzatziki, sauce aji

Poulpe snacké 24,00 €

Poulpe, maïs rôti, mousseline de carottes au gingembre, sauce vierge

Curry de légumes d'été 20,00 €

Courgettes, aubergines, tomates, haricots verts, noix de cajou, lait de coco. Servi avec un mélange de céréales.

Nasi Goreng Poulet 21,00 €

Riz, satay, carottes, courgettes, chou chinois, coriandre, oignons

Burgers

Veggie burger* 18,00 €

Steak végétal maison, tzatziki

Cheese burger* 19,90 €

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

Fish burger* 20,00 €

Steak de poisson maison, ketchup de mangue

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 moyens de paiement acceptés :

CB | Carte ticket restaurant | Chèques

Tous nos tarifs sont exprimés en euros service compris.

Heures de services :

Déjeuner : 12h00 - 15h00

Après-midi : 15h00 - 18h30



Plats végétariens

*Accompagnement au choix : Frites maison

ou légumes de saison de nos producteurs locaux.

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 IPA aromatisée à la noix de coco et aux fruits exotiques. 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) Mûre • Cassis • Pêche	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 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	●								●	●
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 !

