

4,00€

## THÉS MARIAGE FRERES

**Bourbon**

Thé rouge vanillé sans théine

**Bolero**

Thé noir aux arômes de fruits de la méditerranée et fleurs de bleuet

**Earl Grey French Blue**

Velours de bergamote &amp; bleuet royal

**English Breakfast**

Thé noir corsé

**Lapsang Souchong Impérial**

Grand thé noir de Chine, fumé pour la journée

**Eros**

Mélange parfumé &amp; fleuri

**Pleine Lune**

Thé fruité, épices douces &amp; amandes

**Oriental**

Thé noir tendre à la rose, jasmin &amp; mandarine

**Wedding Impérial**

Mariage de thés noirs, goût chocolaté &amp; caramélisé

**Esprit de Noël**

Mélange festif de thés aux épices douces

**Marco Polo**

Thé noir moelleux fruité &amp; fleuri

**Marco Polo Vert**

Thé vert moelleux fruité &amp; fleuri

**Thé des Impressionistes**

Thé vert fleuri aux épices douces &amp; fleurs blanches

**Thé vert Du Tibet**

Thé parfumé soyeux au goût fleuri

**Jasmin Mandarin**

Thé vert &amp; tendres fleurs de jasmin

**Casablanca**

Thés vert &amp; noir, menthe marocaine &amp; bergamote de Chine

**Thé sur le Nil**

Thé vert fruité, agrumes, citronnelle &amp; épices douces

**Yuzu Temple**

Thé vert éclatant au Yuzu du Japon

**Thé à l'Opéra**

Thé vert vanillé aux fruits rouges

**Montagne de Jade**

Thé vert suave parfumé fruité &amp; fleuri

4,00€

## THÉS KUSMI TEA

**Les mélanges exclusifs**

Prince Wladimir, Anastasia, Saint Petersburg

**Les thés bien-être**

Detox, Sweet Love, Be cool, BB Detox

Ma  
première  
Cantine

## Centre Ville

4 place Jean Jaurès 34000 Montpellier Tél. 04 67 60 24 35

tous les jours de 8h30 à minuit

## Centre Cial. Odysseum

2 place de Lisbonne 34000 Montpellier Tél. 04 67 83 32 26

du lundi au samedi de 8h30 à 20h

## Marseille - Les terrasses du port

9 quai du Lazaret 13002 Marseille Tél. : 04 91 31 24 53

tous les jours de 10h à 20h

## Aix-en-Provence

5 avenue Victor Hugo 13100 Aix-en-Provence Tél. 04 42 61 36 33

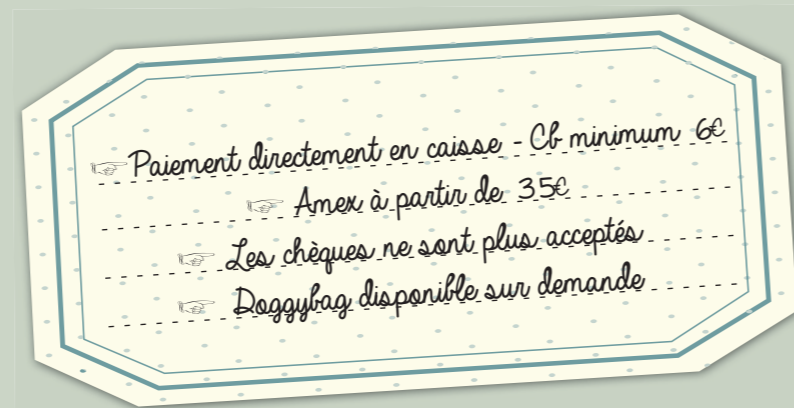
tous les jours de 8h30 à minuit

## Liste d'allergènes

● Gluten	A Arachide	M Moutarde
● Crustacé	SO Soja	SE Sésame
● Oeufs	L Lait	* Sulfites
● Poisson	FC Fruits & Coques	LU Lupin
	C Céleri	MO Mollusques



DESIGN BY K&amp;S FOCUS MAGAZINE



Suivez-nous



WWW.MAPREMIERECANTINE.FR

Ma  
première  
Cantine

## La Carte

## VINS

	Bt. 75cl	Pichet 50cl	Verre 12.5cl
<b>Cidre bio</b> doux ou brut	14,00€	9,00€	5,00€ (25cl)
* <b>Moulin de Gassac</b> Igp Vin de l'Hérault rosé, rouge, blanc	20,00€		
* <b>Dune, vin de France</b> rosé, rouge, blanc		9,00€	4,00€
* <b>St Chinian</b> Les Cerises Aoc rouge	24,00€		4,50€
* <b>Domaine des Conquêtes</b> "Les Guillaumettes" Igp pays de l'Herault rouge	24,00€		4,50€
* <b>Château La Liquière Aoc bio</b> Faugères rosé, rouge	25,00€		5,00€
* <b>Bergerie de l'Hortus</b> Igp St Guilhem le Désert rouge, blanc	30,00€		6,00€
* <b>Picpoul de Pinet Aop</b> blanc	21,00€	11,00€	4,00€
* <b>Grange Phillipe</b> Igp pays d'Oc Chardonnay blanc	21,00€		4,00€
* <b>Viognier Laurent Miquel</b> Igp pays d'oc blanc	25,00€		5,00€
* <b>Tariquet «Premières Grives»</b> Igp côte de Gascogne Blanc	29,00€		5,50€
* <b>Château Puech-Haut «Prestige»</b> Rosé, rouge, blanc	32,00€		6,00€

## CHAMPAGNE :

* <b>Champagne Lanson</b> Biologique Green Label Bout 75cl.	70,00€
<b>DIGESTIFS</b> (4 cl)	7,00€
Supplément Jus ou Soft	1,00€

petit déjeuner - déjeuner - goûter - dîner  
brunch - épicerie fine - traiteur

## APERITIFS

Ricard <sup>(2 cl)</sup>	3,50€
Kir Cassis,Framboise, Mûre ou Pêche <sup>(12 cl)</sup>	4,00€
Martini blanc, rosé, rouge <sup>(4 cl)</sup>	4,00€
Muscat <sup>(12 cl)</sup>	4,00€

## BIERES

Pression blonde Saaz <sup>(25 cl)</sup> ●	3,50€
Panaché / Monaco ●	4,00€
Hoegaarden bière blanche <sup>(33 cl)</sup> ●	5,00€
Pint <sup>(50 cl)</sup> ●	6,00€
Desperados <sup>(33 cl)</sup> ●	6,00€
Alaryk <sup>(33 cl)</sup> bière artisanale & bio (lpa, blanche, blonde ou brune) ●	6,00€
Altiplano <sup>(33cl)</sup> bière bio & sans gluten, certifiée commerce équitable	6,00€
La gorge fraîche (blonde, blanche ou ambrée) ●	6,00€
Bière du mois ●	6,00€

## BOISSONS

### BOISSONS FRAÎCHES :

Perrier <sup>(33 cl)</sup>	3,70€
Coca Cola, Coca Zéro <sup>(33 cl)</sup>	3,70€
Sprite <sup>(33 cl)</sup>	3,70€
Fanta <sup>(25 cl)</sup>	3,70€
Fanta Agrumes <sup>(25 cl)</sup>	3,70€
Diabolo	4,00€
Diabolo sirop bio	4,50€
Thé glacé maison	4,00€
Honest tea bio	4,50€
Bubble tea	4,50€
<b>Jus de fruits BIO</b> <sup>(20 cl)</sup> <span> </span> : <small>Orange, Pommes, Pommes-paires, Pommes-myrtilles, Pommes-pêches, Pommes-framboises</small>	4,00€
Citronnade ou Orangeade BIO " Bella Lula"	4,00€
<b>Jus de fruits Alain MILLIAT</b> <sup>(33 cl)</sup> <span> </span> : (voir notre carte de saison)	6,00€

<b>SIROPS BIO</b> <span> </span> : <small>Passion, jasmin, concombre, basilic, poire, yuzu, framboise</small>	3,70€
<b>SIROPS</b> <span> </span> : <small>Fraise, Grenadine, Menthe, Cassis, Pac citron, Orgeat, Citron, Pêche</small>	3,00€

### EAUX MINÉRALES :

Vittel	(50cl) 4,00€	(1L) 6,00€
San Pellegrino	(50cl) 4,00€	(1L) 6,00€

### BOISSONS CHAUDES :

Café espresso bio	2,00€
Décaféiné	2,10€
Café noisette	2,10€
Double espresso bio	3,60€
Lait Chaud	2,00€
Infusion bio	3,70€
Cappuccino, café crème	4,00€
Café frappé bio	4,00€
Chocolat chaud traditionnel	3,50€
Chocolat ou café Viennois	4,00€
Chai Latte, Macchiato	4,70€

## ENTRÉES

8,50€

**Foie gras de canard entier, pain d’épices, confiture de figues** <sup>(sup.3€)</sup> ●  L  FC

**Antipasti** : ●●●●●●●●  SO  FC  C  M  SE  L  \*

Aubergine farcie, courgette grillée marinée, coeur d’artichauts, tomates confites, mozzarella di Bufala, aubergine grillée marinée, copeaux de parmesan

**Bruschetta** : ●  L  A

pain grillé, tomates fraîches, pesto, jambon serrano & mozzarella

**Assiette de saumon fumé artisanal & ses blinis.** ●●●●  M  L

**Carpaccio de boeuf mariné à l'huile d'olive extra vierge, copeaux de parmesan** ●  M  L

**Soupe du jour ou Gaspacho maison** ( selon saison )  M ●

**Soupe de poissons et ses croûtons à la rouille et rapé** ●  L  M

**Burrata sur son lit de roquette et tomate fraîches** <sup>(sup. 2€)</sup> ●  L  M  FC  A

**Ma Petite Cévenole** : <sup>(sup.1.50€)</sup> ●●●●●●●●  SO  FC  C  M  SE  L

Salade, toasts de Cabécou, miel & herbes de Provence, tomates confites, raisins secs & noix, jambon serrano

## PLATS ET SPÉCIALITÉS

14,00€

**Tartare de boeuf Rossini.** <sup>(sup. 4€)</sup> ●  M  A

**Tartare de boeuf nature**  M  A

**Tartare gratiné au brie.** <sup>(sup. 2.50€)</sup>  L

**Tartine chaude Poulet** : ●  L  M

Poulet émincé mariné dans une sauce crème moutarde & estragon & gouda fondu

**Tartine chaude savoyarde** : ●  L

crème fraîche & ciboulette, pomme de terre, jambon serrano, fromage raclette

**Tartine chaude saumon fumé artisanal** : ●●●●●●  FC  L

fromage ail & fines herbes & gouda fondu

**Souris d'agneau rôtie et sa sauce au jus de thym** ●  A

**Pavé de Saumon sauce au pesto** ●●●●

**Tartiflette Savoyarde & salade** ( selon saison ) ●  M  L

**Ravioles aux 5 fromages** ●●●●  L

**Aligot «Recette ancestrale» saucisses & salade**  M  L

**Lasagnes au bœuf origine France gratinées & salade**  SO  M ●

**Camembert rôti accompagné de charcuterie** <sup>(sup. 2,00€)</sup>. ●●●●  L

**Brochettes de boeuf mariné** ●●●●  A

**Salade Festive** : ●  FC  M  L

Salade, foie gras de canard entier, magret de canard fumé, jambon serrano, pain d’épices, noix & tomates fraîches

**Salade Fermière** : ●  M  L

Salade, magret de canard fumé, miel, Cabécou rôti & Gorgonzola, endives & croûtons

**Salade Cévenole** : ●●●●●●●●  SO  FC  C  M  SE  L

Salade, toasts de Cabécou,miel & herbes de Provence, jambon serrano, tomates confites, raisins secs & noix

**Salade Grimaud** : ●●●●●●  M  L

Salade, crevettes marinées, saumon fumé artisanal, mozzarella di bufala, blinis, citron, tomates fraîches

Nos plats sont accompagnés au choix de pomme de terre en robe des champs, tagliatelles fraîches au pesto, Aligot «Recette ancestrale», fimbale de riz camarguais ou salade verte (hors salade repas & pâtes).

## LES PLANCHES

POUR 1 PERSONNE

*Nos Planches sont accompagnées d’un panier de pain, beurre & salade, d'une pomme de terre en robe des champs, pot de crème fraîche & ciboulette ou d'un aligot “Recette ancestrale”*

**LA PLANCHE VÉGÉTARIENNE** : ●●●●●●●●  SO  FC  C  M  SE  L  M 15,00€

Assortiment de légumes crus & marinés accompagnés de fromage ail & fines herbes, guacamole, falafels & chips de maïs

**LA PLANCHE DU CHARCUTIER** :  L  M ● 20,00€

Assortiment de charcuterie : Jambon Serrano, jambon blanc truffé supérieur, chorizo "Serrano", saucisson "Serrano", rillettes de porc, crème de soubressade

**LA PLANCHE DU POISSONNIER** : ●●●●●●  L  M 20,00€

saumon fumé artisanal, rillettes de thon & de merlu maison, accras de poisson blinis, crevettes marinées au citron & ciboulette

**LA PLANCHE DU FROMAGER** :  L  M ● 20,00€

Assortiment de fromages: Cabécou, Morbier, Brie, fromage basque chèvre & brebis,Tomme, Gorgonzola & confiture de figues

**LA PLANCHE MIXTE** :  L  M ● 22,00€

Assortiment de charcuterie : Jambon Serrano, jambon blanc truffé supérieur, chorizo "Serrano", rillettes de porc et assortiment de fromages : Cabécou, Morbier, Brie, Gorgonzola

**LA PLANCHE DU MARCHÉ** : ●●●●●●●●  SO  FC  C  M  SE  L  M 18,00€

assortiment de fruits frais, crème d’artichaut, tomates confites, chèvre frais,jambon serrano, mozzarella di bufala & olives noires

**LA PLANCHE BARBECUE** :  L  M ● 22,00€

pilon de poulet tex mex, saucisses de Morteau & Montbéliarde, brochette d’agneau, sauce barbecue

**LA PLANCHE DU TERROIR** :  L  M ● 23,00€

foie gras de canard entier, magret de canard fumé, saucisse de Morteau, saucisson "Serrano", jambon speck, confiture de figues & pain d’épices

## DESSERTS

7,50€

Assiette de fromages  L ●

Assortiment macarons et/ou canelés ●●●●●●●●  SO  FC  L ●

Cheese cake au spéculoos ●●●●●●  SO  L

Brownie & sa confiture de lait  FC  L ●

Tarte aux 2 noix ●●●●●●  FC  L

Wow banoffee ●  SO  L

Palet au caramel & beurre salé ●●●●●●●●  FC  SO  L

Tartelette citron meringuée ●●●●●●  FC  L

Moelleux à la châtaigne ●●●●●●  L ●

Tarte aux pommes ●●●●●●  FC  L  A ●

Mi-cuit au chocolat (sans gluten)  FC  SO  L  \* ●●●●●●

Mi cuit chocolat VEGAN ●●●●●●  FC  SO  \*

Tartelette sablée aux figues rôties ●●●●●●  L  FC  \*

Crumble aux fruits ●●●●●●  L

Salade de fruits de saison  FC

Café ou thé gourmand ●●●●●●  L  FC  \*

## FORMULES DU SOIR (HORS PLANCHES)

<b>PLAT + DESSERT</b>	20,00€
<b>ENTRÉE + PLAT</b>	22,00€
<b>ENTRÉE + PLAT + DESSERT</b>	25,00€

## FORMULE ENFANT

8,90€

Tartine jambon & gouda ou poulet ou Lasagnes de boeuf ou Aligot jambon blanc + Brownie ou fromage blanc bio + Sirop au choix (hors sirop bio) ou Jus de pommes