

4,50€ THÉS MARIAGE FRÈRES

BOURBON

Thé rouge vanillé sans théine

BOLÉRO

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

EARL GREY FRENCH BLUE

Velours de bergamote & bleuet royal

ENGLISH BREAKFAST

Thé noir corsé

EROS

Mélange parfumé & fleuri

PLEINE LUNE

Thé fruité, épices douces & amandes

ORIENTAL

Thé noir tendre à la rose, jasmin & mandarine

WEDDING IMPÉRIAL

Mariage de thés noirs, goût chocolaté & caramélisé

ESPRIT DE NOËL

Mélange festif de thés aux épices douces

MARCO POLO

Thé noir moelleux fruité & fleuri

MARCO POLO VERT

Thé vert moelleux fruité & fleuri

THÉ DES IMPRESSIONISTES

Thé vert fleuri aux épices douces & fleurs blanches

THÉ VERT DU TIBET

Thé parfumé soyeux au goût fleuri

JASMIN MANDARIN

Thé vert & tendres fleurs de jasmin

CASABLANCA

Thés vert & noir, menthe marocaine & bergamote de Chine

THÉ SUR LE NIL

Thé vert fruité, agrumes, citronnelle & 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 & fleuri

Ma
première
Cantine

MONTPELLIER - CENTRE VILLE

4 place Jean Jaurès 34000 Montpellier Tél. 04 67 60 24 35
tous les jours de 8h30 à minuit

MONTPELLIER - 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

CENTRE CIAL. MAC ARTHUR GLEN PROVENCE

Village des Marques Mas de la Peronne 13140 Miramas
du lundi au samedi de 8h30 à 20h

PAIEMENT DIRECTEMENT EN CAISSE - CB MINIMUM 6€

LES CHÈQUES NE SONT PLUS ACCEPTÉS

DOGGYBAG DISPONIBLE SUR DEMANDE

Suivez-nous



WWW.MAPREMIERECANTINE.FR

Ma
première
Cantine

La Carte



BOIRE

TRINQUER



MANGER

PARTAGER



petit déjeuner - déjeuner - goûter - dîner

brunch - épicerie fine - traiteur

LES VINS

	Bt. 75cl	Pichet 50cl	Verre 12,5cl
CIDRE BIO Cuvée Juliette - Alain Millat		7,00€ <small>(33cl)</small>	
DUNE, VIN DE FRANCE Rosé, rouge, blanc		12,00€	4,50€
GRÈS ST PAUL CUVÉE ROMANIS AOC Coteaux du Languedoc rouge	24,00€		5,50€
ST CHINIAN Les Cerises aoc rouge	28,00€		5,50€
DOMAINE DES CONQUÊTES "Les Guillaumettes" - Igp pays de l'Hérault rouge	28,00€		5,50€
CHÂTEAU LA LIQUIÈRE AOC BIO Faugères rosé, rouge	30,00€		6,00€
DOMAINE PUECH, CUVÉE NOÉMIE Grès de Montpellier, rouge	30,00€		6,00€
BERGERIE DE L'HORTUS Igp St Guilhem le désert rouge, blanc	36,00€		6,50€
PICPOUL DE PINET Aop blanc	24,00€	14,00€	5,50€
GRANGE PHILLIPE Igp pays d'Oc Chardonnay blanc	24,00€		5,00€
VIIGNIER LAURENT MIQUEL Igp pays d'Oc - Blanc	28,00€		5,50€
DOMAINE VALCOMBE, FOLLE & DOUCE Blanc bio & moelleux	30,00€		6,00€
CHÂTEAU PUECH-HAUT «PRESTIGE» Rosé, rouge, blanc	36,00€		6,50€
DIGESTIFS <small>(4 cl)</small>			8,00€
SUPPLÉMENT JUS OU SOFT			1,00€

APÉRITIFS

Ricard (2 cl)

Pastis 100% bio «Mvp»

Kir Cassis,Framboise, Mûre ou Pêche (12 cl)

Martini blanc, rosé, rouge (4 cl)

Muscat (12 cl)

Aperol Spritz

DIGESTIFS (4CL)

La Mentheuse, La Pulpeuse & La Croqueuse

Supplément jus ou soft

BIÈRES

Pression blonde Artisanale Mil.lenari (25 cl)

Blanche / Panaché / Monaco

Pint (50 cl)

Desperados (33 cl)

Alaryk (33 cl)

bière artisanale & bio (lpa, brune, sans gluten, sans alcool)

La gorge fraîche (blonde, blanche ou ambrée)

BOISSONS FRAÎCHES

Perrier (33 cl)

Pepsi, Pepsi Max (33 cl)

Orangina (25 cl)

Limonette (33 cl)

Diabolo

Diabolo sirop bio

Thé glacé maison

Pint de thé glacé Maison

Bubble tea

Jus de fruits BIO PAGO (20 cl) :

Ananas, pomme, orange, pêche abricot, Ace

Citronnade Maison

Jus d’oranges pressées

Smoothie aux fruits frais du jour ^(selon saison)

Jus de fruits Alain MILLIAT ^(voir notre carte de saison) (33 cl)

Sirops bio :

Passion, jasmin, concombre, basilic, poire, yuzu, framboise, violette, rose, cookie, caramel beurre salé

Sirops :

Fraise, Grenadine, Menthe, Cassis, Pac citron, Orgeat, Citron, Pêche

EAUX MINÉRALES

Vittel ^(50cl) **4,00€**

San Pellegrino ^(50cl) **4,00€**

BOISSONS CHAUDES

Café espresso bio

Café noisette

Décaféiné

Double espresso bio

Lait chaud

Infusion bio

Cappuccino, café crème

Café frappé bio

Chocolat chaud traditionnel

Chocolat ou café viennois

Chocolats chauds parfumés ^(Caramel, cannelle, noisette, Nutella)

Chaï latte, Macchiato

Chocolat ou café U.S.A

Nutellacino

Vin chaud de « Robert » ^(selon saison)

Sup. sirop café : noisette, cookie, vanille ou caramel

ENTRÉES

FOIE GRAS DE CANARD ENTIER, pain d’épices, confiture de figues ^(sup. 3€)

ANTIPASTI :

Poivron farci ^(goût relevé), courgette grillée marinée, coeur d’artichaut, tomates confites, mozzarella di Bufala, aubergine grillée marinée, copeaux de parmesan

BRUSCHETTA :

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

ASSIETTE DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL & SES BLINIS

CARPACCIO DE BOEUF mariné à l’huile d’olive extra vierge, copeaux de parmesan

SOUPE DU JOUR OU GASPACHO MAISON ^(selon saison)

SOUPE DE POISSON et ses croûtons à la rouille et rapé

BURRATA sur son lit de roquette et tomates fraîches ^(sup. 2€)

MA PETITE CÉVENOLE : ^(sup. 1,50€)

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

PLATS ET SPÉCIALITÉS

TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU ROSSINI ^(sup. 4€)

TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU NATURE

TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU GRATINÉ AU BRIE. ^(sup. 2,50€)

TARTINE CHAUDE POULET :

Poulet mariné dans une sauce crème fraîche & persil, oignons rouges, tomates confites & mozza fondue

TARTINE CHAUDE SAVOYARDE :

Jambon Serrano, fromage raclette, pommes de terre, sauce crème fraîche & ciboulette

TARTINE CHAUDE SAUMON FUMÉ ARTISANAL
fromage ail & fines herbes & mozza fondue

SOURIS D’AGNEAU RÔTIE et sa sauce au jus de thym

PAVÉ DE SAUMON sauce au pesto

RAVIOLES DU CHEF

ALIGOT «RECETTE ANCESTRALE» SAUCISSES & SALADE

LASAGNES AU BŒUF gratinées & salade

CAMEMBERT RÔTI accompagné de charcuterie ^(sup. 2,00€)

BROCHETTES DE BOEUF MARINÉ

SALADE FESTIVE :

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

SALADE FERMIÈRE :

Salade, Cabécou rôti, gorgonzola, endive, magret de canard fumé, miel & croûtons

SALADE CÉVENOLE :

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

SALADE GRIMAUD :

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

NOS PLATS SONT ACCOMPAGNÉS AU CHOIX ^(hors salade repas & pâtes)
de pomme de terre en robe des champs,
penne au pesto, ou salade verte,
Aligot «Recette ancestrale» ou poêlée de légumes

LES PLANCHES **9,00€**

POUR 1 PERSONNE

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

LA PLANCHE VÉGÉTARIENNE - 18,00€
Assortiment de légumes crus & marinés accompagnés de fromage ail & fines herbes, sauce tomates confites, falafels & pain focaccia ail & basilic

LA PLANCHE DU MARCHÉ - 22,00€
Assortiment de fruits frais, crème d’artichaut, tomates confites, chèvre frais, jambon Serrano, mozzarella di bufala & olives noires

LA PLANCHE DU CHARCUTIER - 24,00€
Assortiment de charcuterie :
Jambon Serrano, jambon blanc truffé supérieur, chorizo, rosette, jambon speck, terrine de canard au magret fumé

LA PLANCHE DU FROMAGER - 24,00€
Assortiment de fromages: Cabécou, Morbier, Brie, fromage basque chèvre & brebis, Tomme, Gorgonzola & confiture de figues

LA PLANCHE MIXTE - 24,00€
Assortiment de charcuterie :
Jambon Serrano, jambon blanc truffé, chorizo, terrine de canard au magret fumé et assortiment de fromages :
Cabécou, Morbier, Brie, Gorgonzola

LA PLANCHE DU POISSONNIER - 26,00€
Saumon fumé artisanal, rillettes de thon & brandade de morue artisanale, mini tielle `Maison Dassé`, blinis, crevettes marinées au citron & persil

LA PLANCHE BARBECUE - 26,00€
Pilons de poulet tex mex, saucisses de Morteau & Montbéliarde, brochette d’agneau, sauce barbecue

LA PLANCHE DU TERROIR - 26,00€
Foie gras de canard entier, magret de canard fumé, saucisse de Morteau, rosette, jambon speck, confiture de figues & pain d’épices

DESSERTS **8,00€**

ASSORTIMENT DE MACARONS ARTISANAUX MAISON LENGLET ET CANNELÉS

CHEESECAKE AU SPÉCULOOS

BROWNIE MAISON & SA CONFITURE DE LAIT

VERRINE DU JOUR MAISON

WOW BANOFFEE MAISON

TARTELETTE CITRON MERINGUÉE ^(+1,00€)

MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE

MI-CUIT AU CHOCOLAT (SANS GLUTEN)

MI-CUIT AU CHOCOLAT ET PRALINÉ (SANS GLUTEN)

CRUMBLE AUX FRUITS MAISON

SALADE DE FRUITS (SELON SAISON)

CAFÉ OU THÉ GOURMAND*

CAFÉ MACARONS GOURMANDS MAISON LENGLET ^(+1,50€)

ASSIETTE DE FROMAGES
* Sup 1€ : chocolat, Mariage Frères, café crème, thés bio

FORMULES DU SOIR

PLAT + DESSERT 23€

ENTRÉE + PLAT 24€

ENTRÉE + PLAT + DESSERT 28€
(HORS PLANCHES)

MENU ENFANT
8,90€ - DE 0 À 10 ANS

Tartine jambon ou poulet & fromage
ou Lasagnes de boeuf ou Aligot jambon blanc

+ Brochette de Tomates cerises

+ Brownie ou fromage blanc bio

+ Sirop au choix ^(hors sirop bio)

ou Jus de pommes + Coloriage