

Tapas

Assortiment de fougasses <i>(grattons de porc · olive · ail/fromage · figue/graine)</i>	8€
Frites fraîches	4€
Poivrons de Padron au gros sel	4€
Poivrons marinés	4€
Pan con tomate	4€
Tapenade & crudités	5€
Brandade gratinée	4€
Encornets panés "Rabas"	5€
Salade fraîche d'encornets	7€
Croquetas de morue (×5)	7€
Moules (de Galice) en persillade (×10)	10€
Gambas à la plancha (×5)	11€
Truite fumée de Banka	50g / 100g / 150g
Crème ciboulette citron · pains aux 7 céréales	9€ / 18€ / 27€
Tataki de boeuf <i>(Boeuf juste saisi mariné sauce soja salée et sauce teriyaki)</i>	7€
Coeur de canard (×3 brochettes)	7€
Brochette de magret de canard	9€
Boulettes de bœuf (×5) <i>(coriandre · menthe · oignon)</i>	9€
Coupelle 50g de cochonnaille au choix entre : Chorizo Saucisson Jésus Saucisse sèche	4€
Pâté piquant au piment d'Espelette	5€
Jambon des Aldudes	5€
Jambon Kintoa	7€
Magret fourré au foie gras	9€
Foie gras frais maison	11€
Tome brebis basque	4€
Tome chèvre basque	4€
Tête de Moine	5€
Burratina · pesto (mozzarella crémeuse)	5€
Pélardon	6€

Végé...

Mer

Viande

Charcuterie

Fromage

Planches à partager

OU PAS...

LA PIERRE OTEIZA 18€

Jambon des Aldudes · Chorizo · Jésus · Saucisse sèche
· Saucisson · Pâté piquant au piment d'Espelette ·
Confiture d'oignons · Cerises au vinaigre & Guindillas

LE FROMAGER 23€

Tête de Moine · Tome de Brebis Basque · Tome de
Chèvre · Roquefort · Pélardon · Fruit sec · Confiture de
cerises noires

COCHONNAILLES & FROMAGES 26€

Jambon des Aldudes · Jambon du Kintoa · Saucisse
sèche · Confiture d'oignons · Pélardon · Tome de
chèvre · Tome de brebis basque · Confiture de cerise
noire

APÉRO TAPAS 25€

Tapenade · Jambon cru des Aldudes · Brandade
gratinée · Fougasse · Haché de bœuf épicé · Encornet
panés · Moules de Galice en persillade

LA MER 27€

Gambas à la plancha · Moules de Galice en persillade ·
Encornets à la plancha · Salade fraîche d'encornets ·
Croquetas de morue · Poivrons de Padron

LE BOUCHER 34€

Tataki de boeuf · Haché de bœuf épicé · Brochette de
magret à la plancha · Brochette de bœuf de l'Aubrac ·
Pommes de terre sautées · Poivrons de Padron

LE GOURMAND 19€

3 mini salades de fruits · 3 mini gâteaux à l'orange · 3
mini tiramisù · 3 sucettes vanille glacée enrobées de
chocolat · 3 roses des sables

Notre carte sur place ou à emporter

Planches repas

TOUT EN UN

PLANCHE MIDI

(Servie uniquement le midi du lundi au samedi et hors jours fériés)

Salade de feta · concombre au pesto
Lasagne de bœuf maison
Compote pommes poires à la vanille

18€

PLANCHE VÉGÉTARIENNE

Salade de feta · concombre au pesto
Lasagne de légumes maison au parmesan
Fromage
Compote pommes poires à la vanille

22€
(19€ à midi)

LA TRINQUE FOUGASSE

Brandade de Morue Gratinée
Encornets à la plancha
Tartare de Bœuf **ou** Jambon cru
Magret de canard Sud-Ouest
Frites fraîches & salade verte
Cabécou
Gâteau à l'orange (huile d'olive & Safran)

25€
(22€ à midi)

LA BAMBINO

Tomates cerises · saucisson
Mini steak haché · frites fraîches
1 boule de glace (vanille · chocolat · fraise · citron jaune)

10€

Salades repas

15€

TOMATES ANCIENNES & BURRATINA

Lit de tomates anciennes · Burratina · pesto

LA CÉSAR

Salade · tomates cerises · poulet · bacon · copeaux de parmesan · croutons grillés · oignon rouge · sauce anchoyée

L'ITALIENNE

Salade · tomates cerises · parmesan · pesto · mozzarella · jambon cru des Aldudes · olives noires · oignon rouge

L'OCÉANE

Salade · tomates cerises · crevettes décortiquées · ceviche d'encornets · anchois de Sicile · ananas · oignon rouge · vinaigrette au citron

LA VÉGÉTALE

Salade · tomates cerises · quinoa · courgette & aubergine confites · cœur d'artichaut mariné · oignon rouge · vinaigrette yaourt façon kefta

Formule Avé les doigts

3 planches qui se succèdent. Formule servie uniquement à toute la table

27€/pers

Planche Entrée

Tapenade & crudités · Pan con Tomate · Fougasse · Brandade · Encornets panés · Boulettes de boeuf épicées · Jambon des Aldudes · Chorizo · Confiture d'oignons

Planche Plat Chaud

Encornets à la Plancha
Magret de canard du Sud-Ouest
Frites fraîches & salade

Planche Dessert

Cabécou
Gâteau maison à l'orange
Ganache au chocolat
Salade de fruits frais

Le Boeuf

ORIGINE FRANCE

Une viande de qualité issue d'une seule vache, engraisée 6 mois de plus que d'ordinaire, au sein de la ferme de Lariès en Aveyron.

Côte de bœuf (env. 1,600 kg)[°] 85 €

°Attention, temps de cuisson de 25 min environ... un tel régal se mérite !

Entrecôte (400g) 36€

Filet en Tournedos (250g) 29€

Faux Filet (300 g) 27€

Bavette (250g) 22€

Pavé du boucher (220g) 20€

Carpaccio de boeuf 18€

Tartare (250 g) 18€

Tartare aller retour (bleu) (250 g) 19€

Selon livraison car très peu de morceaux disponibles d'une vache...

Pour les accompagnements, nous vous proposons le choix entre : frites fraîches · aubergines à la parmesane · salade.
Vous pouvez former le duo qui vous plaît.

Le Burger

Trinque Fougasse

BURGER TRINQUE FOUGASSE 18€
Pain brioché · Steak haché de bœuf des drailles · Cantal · Oignons crispy · Roquette · Sauce barbecue façon Trinque Fougasse

Et aussi

Cochon de lait 29€

Magret de canard 24€

Filet de St-Pierre sauvage 22€

Seiche à la plancha 19€

Desserts

7€

Les desserts maison...

Gâteau à l'orange, huile d'olive et safran

Tiramisù façon Trinque Fougasse (style irish coffee)

Crème brûlée

Framboisier en verrine

Salade de fruits (melon · pastèque · ananas · sirop à la menthe)

Compote pommes poires à la vanille

Café Gourmand (mini gâteau à l'orange · mini tiramisù · mini salade de fruits · sucette vanille glacée enrobée de chocolat · rose des sables)

Et ceux pas maison...

Glace 2 boules (chocolat · vanille · fraise · café · citron jaune)

Entremet royal chocolat · G. CABIRON · M.O.F.

Gâteau Basque (1/4 servi tiède) · T. BAMAS · M.O.F. 10€

Colonel (3 boules glace citron + 3cl vodka de vigne provençale) 14€