

Tapas

Assortiment de fougasses (x4)	8€
Frites fraîches	4€
Poivrons de Padron au gros sel	4€
Poivrons marinés	4€
Houmous	4€
Tapenade & crudités	5€
Brandade gratinée	4€
Encornets panés "Rabas"	5€
Salade fraîche d'encornets	7€
Croquetas de morue (x5)	7€
Moules (de Galice) en persillade (x10)	10€
Gambas à la plancha (x5)	11€
Truite fumée de Banka	50g / 100g / 150g
Crème ciboulette citron · pains aux 7 céréales	9€ / 18€ / 27€
Tataki de bœuf (Boeuf juste saisi mariné sauce soja salée et sauce teriyaki)	7€
Coeur de canard (x3 brochettes)	7€
Brochette de magret de canard	9€
Boulettes de bœuf (x5) (coriandre · menthe · oignon)	9€
Coupelle 50g de cochonnaille au choix entre :	4€
Chorizo	
Saucisson	
Jésus	
Saucisse sèche	
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 · Cabécou · 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 · Encornets
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 d'agrumes · 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 midi

TOUT EN UN

Planches servies uniquement le midi du lundi au samedi
et hors jours fériés

PLANCHE Mmidi

18€

Salade de brocoli · abricots secs · amandes effilées
Filet de merlu cuit au vin blanc
Gratin de chou-fleur au citron.
Brownie chocolat aux noix

PLANCHE VÉGÉTARIENNE

18€

Salade de brocoli · abricots secs · amandes effilées
Gratin de chou-fleur au citron.
Brownie chocolat aux noix

Planches repas

TOUT EN UN

LA TRINQUE FOUGASSE

25€

(22€ à midi)

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)

LA TRINQUE FOUGASSE VÉGÉ

25€

(22€ à midi)

Camembert rôti au curry
Brochette de carottes à l'orange
Lentilles corail façon Thai
Steak végétal
Frites fraîches & salade verte
Cabécou
Gâteau à l'orange (huile d'olive & Safran)

LA BAMBINO

10€

Tomates cerises · saucisson
Mini steak haché · frites fraîches
Brownie au chocolat · noix de pécan · noix · noisettes

Formule Avé les doigts

3 planches qui se succèdent. Formule servie uniquement à toute la table 27€/pers

Planche Entrée

Tapenade & crudités · Houmous ·
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
Brownie au chocolat · noix de
pécan · noix · noisettes
Salade d'agrumes

Salades repas

15€

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

Le Boeuf

ORIGINE FRANCE

Le Burger

Trinque Fougasse

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.

BURGER TRINQUE FOUGASSE 18€

Pain brioché · Steak haché de bœuf des drailles · Cantal · Oignons crispy · Roquette · Sauce maison (mayonnaise · moutarde · oignons doux · paprika · cornichons)

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...

Et aussi

Cochon de lait 29€

Magret de canard 24€

Filet de St-Pierre sauvage 22€

Seiche à la plancha 19€

Pour les accompagnements, nous vous proposons le choix entre :
frites fraîches · gratin de pommes de terre et carottes · salade.

Vous pouvez former le duo qui vous plaît.

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

Brownie au chocolat · noix de pécan · noix · noisettes ·

caramel beurre salé

Salade d'agrumes (*orange · pamplemousse · sirop à la vanille*)

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

Et ceux pas maison...

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

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