

# Tapas

Assortiment de fougasses (x4)	8€
Frites fraîches	4€
Poivrons de Padron au gros sel	4€
Poivrons marinés	4€
Houmous	4€
Tapenade & crudités	5€
<i>Végé...</i>	
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€
<i>Mer</i>	
Tataki de bœuf	7€
(Boeuf juste saisi mariné sauce soja salée et sauce teriyaki)	
Coeur de canard (x3 brochettes)	7€
Brochette de magret de canard	9€
Boulettes de bœuf (x5) (coriandre · menthe · oignon)	9€
<i>Viande</i>	
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€
<i>Charcuterie</i>	
Tome brebis basque	4€
Tome chèvre basque	4€
Tête de Moine	5€
Burratina · pesto (mozzarella crémeuse)	5€
Pélardon	6€
<i>Fromage</i>	

# 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€

Bouillon de légumes à la Thaï  
Suprême de poulet aux champignons  
Gratin de carottes et pommes de terre  
Verrine de kiwi · crème montée vanille

## PLANCHE VÉGÉTARIENNE

18€

Bouillon de légumes à la Thaï  
Tarte aux poireaux · camembert · curry  
Verrine de kiwi · crème montée vanille

# 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 Thaï  
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)<sup>°</sup> 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*)

Verrine de kiwi · crème montée 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€