

TAPAS

Fougasse olives ou gratons 5€
Frites fraîches 6€
Poivrons de Padron frits 5€
Houmous et crudités 6€
Lentilles vertes façon thaï 6€
Olivade et crudités 6€
Croustillant de chèvre mousse de betterave 8€

Beurre de truffes 5€
Burratina · pesto 8€
Fromage de brebis truffé 8€
Pêlardon 6€
Tête de moine 5€
Tome chèvre ou brebis basque 5€

Brochettes de seiche à la plancha x 2 13€
Encornets panés 10€
Moules gratinées à l'aïoli x9 10€
Gambas sauvage à la plancha x4 14€

Truite fumée de Banka · crème de ciboulette citron 50g 10€

Terrine de foie gras du sud ouest mi-cuit faite maison 15€
Brochettes de poulet mariné x2 10€
Samoussa de boeuf x4 10€
Jambon des Aldudes 6€
Jambon Kintoa 10€
Chorizo ou saucisson ou jésus ou saucisse sèche 50g 6€

FROMAGE

Tome brebis basque 5€
Tome chèvre basque 5€
Tête de moine 5€
Burratina · pesto 8€
Pêlardon 6€
Pavé de brebis à la truffe 8€



L'INTÉGRALITÉ
DE NOTRE CARTE
EST DISPONIBLE
À EMPORTER !

PLANCHE

À PARTAGER...OU PAS !

AUTOUR DU COCHON 20€

Jambon des Aldudes · chorizo · jésus · saucisse sèche · saucisson
pâté "Trinque cochon" maison · confit d'oignons · guindillas

LA COCHONAILLES ET FROMAGES 26€

Jambon des Aldudes · jambon du Kintoa · saucisse sèche · confit d'oignons
cabécou · tome de chèvre · tome de brebis basque

L'APÉRO TAPAS 29€

Olivade · jambon cru des Aldudes · fougasse · samoussas de boeuf · encornets panés
Moules gratinées à l'aïoli · brochettes de poulet mariné

LA MER 40€

Brochettes de seiche à la plancha · encornets panés
Moules gratinées à l'aïoli · gambas à la plancha · aioli · poivrons de Padron

LA BOUCHÈRE 40€

Tartare de boeuf · samoussas de boeuf · brochettes de poulet mariné
brochettes de magret de canard · poivrons de Padron · frites fraîches

LA FROMAGÈRE 26€

Tête de Moine · tome de brebis basque · tome de chèvre
pavé de brebis à la truffe · pêlardon · fruit sec ·

LA GOURMANDE 20€

3 mini salade de fruits · 3 mini gâteaux à l'orange · 3 mini tiramisus
3 sucettes vanille glacées enrobées de chocolat · 3 mini brownies

SALADE

LA CÉSAR 17€

Salade · tomates cerises · poulet · lard grillé
parmesan · croûtons · sauce anchoyée

L'ITALIENNE 17€

Salade · tomates cerises · jambon des Aldudes
parmesan · mozzarella · olives noires
pesto · vinaigrette balsamique

LA MÉDITERRANÉENNE 17€

Salade · tomates cerises · gambas · courgettes
haricots verts · anchois · concombre · radis
oignon · vinaigrette balsamique

LA VÉGÉTARIENNE 17€

Salade · haricots verts · quinoa
concombres · tomates cerises · oignons
chips de patates douces

PLANCHE REPAS

ENTRÉE, PLAT ET DESSERT

LA TRINQUE FOUGASSE 25€

Croustillant de chèvre mousse de betterave · seiche à la plancha
tartare de boeuf (ou jambon cru) · brochette de magret de canard
frites fraîches · salade verte
cabécou · gâteau à l'orange (huile d'olive & Safran)

LA TRINQUE VÉGÉTARIENNE 25€

⌚ 12 min
Croustillant de chèvre mousse de betterave
gratin de légumes de saison (Jardin de Costebelle)
lentilles vertes à la thaï · galette de légumes aux fromage · salade verte
cabécou · gâteau à l'orange (huile d'olive & Safran)

LA BAMBINO 13€

Tomates cerises · saucisson
steak haché frais
frites fraîches
brownies

NOS SUPPLÉMENTS

Nous avons instauré un supplément sur nos sauces pour encourager la réduction
du gaspillage et la gestion plus efficace des déchets.

Sauces : aïoli · tigre · barbecue · fromagère 0,50€
Condiment ou beurre 0,5€

FORMULE

FORMULE AVÉ LES DOIGTS* 33€ / PERSONNE

Formule 3 planches : entrée, plat, dessert
servie uniquement à toute la table

BIENVENUE

Olivade · légumes à croquer
houmous · fougasse

PLANCHE ENTRÉE

Encornets panés · samoussas de boeuf
jambon des Aldudes · chorizo

PLANCHE PLAT CHAUD

Brochettes de Seiches à la plancha ·
Brochettes de magret de canard · frites fraîches · salade

PLANCHE DESSERT

Cabécou ·
Gâteau maison à l'orange brownie au chocolat ·
Salade de fruits

PLAT

BOEUF ORIGINE FRANCE

Côte de boeuf · Aubrac 1200g 90€ ⌚ 30 min
Entrecôte · Aubrac 350g 39€
Filet en tournedos · Aubrac 250g 35€
Bavette 250g 24€

Tartare de boeuf haché minute 300g 20€ *
Tartare de boeuf aller-retour 300g 21€ *
Carpaccio de boeuf · Aubrac 19€ *

Burger Trinque · sauce barbecue maison 18€
Burger Fougasse · sauce fromagère maison 20€
Améliorez votre burger · lard grillé 1,5€

Cochon de lait farci Pays Basque 30€
Magret de canard Sud-Ouest 28€

Pavé de thon pané au sésame · sauce tigre 26€
Seiche à la plancha · persillade 26€

ACCOMPAGNEMENTS AU CHOIX

Gratin de légumes de saison (Jardin de Costebelle) ou
Frites fraîches ou Salade

Sublimez votre viande · beurre de truffe 2,5€

DESSERT

NOS DESSERTS FAIT-MAISON

Dessert de la semaine 5€
Brownie · coulis caramel · crème anglaise 7€
Gâteau à l'orange · huile d'olive et safran 7€
Salade de fruits maison 7€
Tiramisu amaretto 7€
Crème brûlée vanille 7€
Framboisier maison en verrine 7€

Gourmand 7€

(gâteau à l'orange · tiramisu · brownie
sucette vanille glacée · salade de fruits)
+ boisson

GLACES EN VERRINE · G.CABIRON

Citron & feuilles de menthe 7€
Chocolat & éclats de chocolat 7€
Vanille & noix de Pécan 7€
Fraise & basilic 7€

*La formule AVÉ LES DOIGTS, les PLANCHES MIDI, les TARTARES de boeuf, le CARPACCIO ne sont pas servis après 14 heures et après 22h.

**Modification de composition d'une planche 4€

SANS
ALCOOL

ALCOOL

CONCEPT

CAFÉS ET THÉS

Café · Décaféiné	2,5€	2,5€
Café noisette · Déca noisette	2,6€	2,6€
Double café · Double déca	4,5€	4,5€
Café crème · Déca crème	5€	5€
Cappuccino crème de lait	5€	5€
Chocolat chaud	4€	4€
Thé noir de Ceylan	3€	3€
Thé Earl Grey au bleuets	3€	3€
Thé vert à la menthe	3€	3€
Verveine	3€	3€
Tilleul	3€	3€

JUS DE FRUITS · ALAIN MILLIAT

Ananas	7,5€	4,9€
Fruit de la passion	7,5€	4,9€
Orange	7,5€	12€
Pomme Cox		13€
Pomme reinette	7,5€	8,9€
Tomate	7,5€	4,9€

EAUX

Sémillante naturelle	33cl	75cl	à emporter
Sémillante gazeuse	3,5€	6€	
	3,5€	6€	

SODAS

Coca-Cola et Coca Zéro	25cl	33cl	à emporter
Limonaie artisanale & bio		4€	4€
Fuzetea	3,5€	-	3€

TONICS · THOMAS HENRY

Tonic water	20cl	à emporter
Spicy ginger beer	4€	3,3€
	4€€	

SIROP À L'EAU ·

MAISON ROUTIN	
citron · fraise · grenadine · pêche · menthe · orgeat	3€

Supplément sirop au choix 0,3€
Tranche de citron ou d'orange 0,2€

APÉRITIFS

PARDI · spritz à la française 15cl	9€
PANIS · Pastis 3cl	4€
MARTINI · blanc ou rouge 6cl	6€
KIR · cassis, mûre ou pêche 12cl	6,5€

CIDRE · ALAIN MILLIAT

Cuvée Juliette brut

BIÈRES

BRASSERIE DES GARRIGUES

BELLE EN GOGUETTE 4,6°	5,5€	6€	13€	3,5€-6,5€
Panaché (bière · limonade)	5€	-	-	4,5€
Monaco (bière · limonade · grenadine)	5,5€	-	-	4,8€

TRIPLE HOT Gingembre · piment · poivre				
Pâle bio sans gluten 6,6°	-	7€	14€	3,5€-6€

FRAPPADINGUE				
PALE ALE bio 8,5°	-	7€	14€	3,5€-6€

DEGRÉ Z				
Blonde bio sans alcool 0,6°	-	6€	-	3€

BRASSERIE ÎLE D'ORLÉANS Québec				
IPA ambrée RICHARD dit le castor 6°	7€	-	-	-

BRASSERIE DU BOCQ Belgique				
Blanche de Namur 4,5°	-	6€	-	-

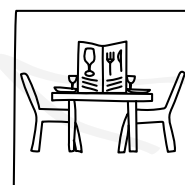
BRASSERIE ALARYK				
Double pression	6,5€	-	-	7€
Double IPA	-	7€	-	4,5€
Triple grain	-	8€	-	5€
Impérial stout	-	8€	-	5,3€

Supplément sirop et tranche 0,2€
citron · fraise · grenadine · pêche · menthe · orgeat

DIGESTIFS

COQ Ô RICO				
Liqueur de menthe	8€	à emporter	19,9€	
Liqueur de citron	8€		20,9€	
Liqueur de cerise	8€		24,9€	
MAISON CABANEL				
Crème de citron			20,9€	
Crème de Mandarine			22,9€	

DÉCOUVRIR, DÉGUSTER ET CHOISIR



Après avoir pris place à table, venez avec votre numéro de table en tête nous rejoindre autour du bar à vin.

Nous vous ferons déguster une sélection de vins. Choisissez alors selon vos envies, le verre ou la bouteille qui accompagnera votre repas.



Vous avez apprécié le vin ! Vous avez la possibilité d'emporter, si affinités, la ou les bouteilles de votre repas ou d'autres de votre choix

Notre cave compte plus de 600 références de vin pour toutes occasions et pour tous les goûts.



+ DE 600 RÉFÉRENCES DE VIN

RETROUVEZ-NOUS :



Centre historique · Jeu de paume
12 Boulevard Ledru Rollin · 34000 Montpellier



Bassin Jacques Coeur · Montpellier sud
148 rue de Galata · 34000 Montpellier



271 Rue Théophraste Renaudot · ZAC du mas de grille
34430 Saint Jean De Vedas

RÉSERVATION :
TRINQUEFOUGASSE.COM

04 99 23 27 05

TRINQUE
FOUGASSE

'SUD
BAR À VIN
CAVISTE
RESTAURANT
CONCERT

TRINQUE
FOUGASSE

Chers clients,

La recherche de votre satisfaction est notre premier objectif. Les compliments que vous nous faites sont un véritable moteur, qu'ils soient énoncés de vive voix ou écrits en ligne. Ne changez rien pour cela !

Mais s'il devait arriver que pour quelques raisons que ce soit votre expérience chez nous vous ait déçu (nous sommes humains, cela peut arriver) plutôt que d'en témoigner sur les plateformes de notation ou bien encore les réseaux sociaux, aidez-nous à en prendre connaissance et à corriger ce qui ne va pas immédiatement : parlez-nous ! Sans vous, nous ne sommes rien !

En vous souhaitant de passer un moment agréable, je reste à l'écoute et répondrai personnellement à tous vos messages :

mathieu@trinquefougasse.com

Mathieu Boudet