



**LA VERRIÈRE**  
CARTE DIÉTÉTIQUE

## PATRICE DUGUÉ

### CHEF DE CUISINE VOUS PROPOSE

#### SOUPES ET VELOUTÉS

- |   |          |         |
|---|----------|---------|
| ⊕ Soupe de tomates et de fenouil parfumée<br>d'un tartare d'algues de Saint-Lunaire (fatigue, insomnie) | 80 kcal. | 11,00 € |
| ⊕ Soupe verte détox de légumes Bretons (fatigue, rétention d'eau, spasmes)                              | 80 kcal. | 11,00 € |
| ⊕ Velouté de lentilles corail au lait de coco et curry (digestion, fatigue)                             | 80 kcal. | 11,00 € |

#### ENTRÉES

- |  |           |         |
|--|-----------|---------|
| Assiette de 8 huîtres creuses de Cancale N°2 "Maison Brévault"   | 55 kcal.  | 22,00 € |
| ⊕ Éventail d'agrumes et de légumes verts aux queues de langoustines et graines de chia   | 170 kcal. | 22,00 € |
| ⊕ Brunoise de légumes comme une macédoine liée à la chair de homard en salade  | 180 kcal. | 26,00 € |
| ⊕ Assiette de langoustines fraîches, mayonnaise allégée (selon arrivage)   | 110 kcal. | 29,00 € |
| ⊕ Buddha bowl vegan d'une julienne de légumes crus marinés<br>au vinaigre de citron et huile de cameline (lin batard), vinaigrette passion<br>(carotte, betterave, fenouil, céleri branche, courgette marinée, radis, oignon rouge,<br>cranberries, algues bretonnes et gomasio) | 120 kcal. | 20,00 € |

#### PLATS

Poisson du jour grillé et son accompagnement

- |  |           |         |
|--|-----------|---------|
| ⊕ Pavé de saumon planché, semoule de maïs citron bio et sarrasin bio,<br>coulis betteraves-framboises  | 290 kcal. | 26,00 € |
| ⊕ Suprême de turbot cuit à la vapeur aux lentilles corail<br>à la noix de coco bio, coulis d'algues de la baie de Saint-Lunaire                                      | 270 kcal. | 33,00 € |
| ⊕ Brochette de filet de volaille et queues de gambas grillés,<br>courgette et patate douce, coulis de poivrons rouges  | 250 kcal. | 26,00 € |
| ⊕ Petit pavé de filet de bœuf grillé aux pleurotes<br>et fenouil braisé, sauce tomato-citronnelle  | 260 kcal. | 31,00 € |
| ⊕ Buddha bowl vegan<br>(sarrasin bio, lentilles corail bio, semoule de maïs bio, brocolis,<br>pomme fruit, carottes au cumin, olives, coulis de betteraves)          | 180 kcal. | 24,00 € |
| ⊕ Bowl vegan<br>(riz complet safrané bio, quinoa bio, pois chiches bio, dés de patate douce, courgette grillée,<br>pleurotes, tartare d'algues, coulis tomates Thai) | 180 kcal. | 24,00 € |

 Pain à la farine de lin

⊕ Sans gluten (traces possibles)

 Bleu-Blanc-Cœur

#### NOTRE MENU 50,00 €\*\*

Entrée, Plat, Fromage frais 0% et Dessert

Eau comprise

\*\*Hors supplément

Nos fournisseurs partenaires : SDPF - Dol-de-Bretagne ; Épisaveurs : Épicerie fine et légumes marinés ; Alg'éméraude - St-Lunaire : Tartare d'algues ;  
Maison Brévault - Cancale : Huîtres ; Fraîcheur de St-Malo, Le Corsaire, Pêcherie Océane : Poissons



LA VERRIÈRE  
CARTE DIÉTÉTIQUE

## PASCAL POCHON CHEF PÂTISSIER VOUS PROPOSE

⊕ Fromage frais (0% de matière grasse) et son coulis de framboises ( <i>Vegan</i> )	80 kcal.	8,50 €
⊕ Marmelade de pommes à la vanille ( <i>Vegan</i> )	90 kcal.	8,50 €
⊕ Crème diplomate vanille aux poires sur son coulis de fruits rouges	150 kcal.	9,50 €
⊕ Galette de polenta à l'ananas rôti et son sorbet au lait de coco	140 kcal.	10,50 €
* Trilogie du pain perdu et marmelade d'abricots au romarin	220 kcal.	10,50 €
*⊕ Tarte comme un soleil aux suprêmes de pamplemousse et orange, sorbet cassis	110 kcal.	11,50 €
* Crème chocolat des incas à l'orange et croustillant de sésame	145 kcal.	11,50 €
*⊕ Gratin de fraises et rhubarbe pressées et son sabayon poire	110 kcal.	11,50 €
⊕ Sablé, poire pochée safran et crémeux végétal ( <i>Vegan</i> )	200 kcal.	12,50 €
* À commander en début de repas / ⊕ Sans gluten (traces possibles)		

## NOS SUGGESTIONS DIÉTÉTIQUES