EAUX MINÉRALES NATURELLES

PLANCOËT
(BRETAGNE) 121/24/16/4,9/32

La seule eau minérale Bretonne, légère et faiblement minéralisée.
Dégustation : *Plate, l'eau de Plancoët est appréciée des amateurs d'eau pour la délicatesse de son goût. Discret, il laisse en bouche une fine saveur métallique et âpre.*

ÉVIAN
(SAVOIE) 360/80/26/1/6,5

Eau légère, faiblement minéralisée, pauvre en sodium.
Dégustation : *Considérée comme n'ayant pas de goût, l'eau d'Évian est parfois choisie comme "eau de référence" lors de dégustations.*

VITTEL GRANDE SOURCE
(LORRAINE) 384/240/42/1,9/5,2

Eau légère, faiblement minéralisée, riche en calcium, pauvre en sodium.
Dégustation : *Le goût de Vittel Grande Source est âcre et laisse en bouche une saveur minéralisée persistante.*

VITTEL SOURCE HÉPAR
(LORRAINE) 383,7/549/119/4,1/14,2

Fortement minéralisée, très riche en calcium et en magnésium, préconisée dans le traitement de la constipation.
Dégustation : *Hépar doit être bue très fraîche en raison d'un goût persistant et lourd.*

VOLVIC
(AUVERGNE) 74/12/8/6/12

Eau légère, très faiblement minéralisée, pauvre en sodium.
Dégustation : *Le goût presque neutre, légèrement âpre, la saveur est astringente.*

CONTREX
(LORRAINE) 372/468/74,5/2,8/9,4

Fortement minéralisée, très riche en calcium.
Dégustation : *D'un goût assez relevé et persistant, Contrex marque par une saveur minéralisée et une fin de bouche légèrement sodée.*

Composition des Eaux : Les chiffres ci-dessus correspondent aux teneurs en Bicarbonates (HCO_3), Calcium (Ca), Magnésium (Mg), Potassium (K) et Sodium (Na), exprimées en mg/litre.

EAUX MINÉRALES PÉTILLANTES

PLANCOËT FINES BULLES
(BRETAGNE) 121/24/16/4,9/32

La seule eau minérale Bretonne, légère et faiblement minéralisée.
Dégustation : *Rafraîchissante en bouche, ses bulles sont fines et légères. Elle n'altère pas le goût des plats.*

FERRARELLE
(ITALIE) 1500/400/25/49/50

L'eau Italienne (Sud-Ouest) sans doute la plus connue.
Très minéralisée et riche en calcium.
Dégustation : *À boire fraîche, goût alcalin et bicarbonaté.*

BADOIT
(SAINT-GALMIER) 1250/153/80/11/180

Moyennement minéralisée mais riche en calcium, magnésium et fluor.
Dégustation : *Goût harmonieux où se mêlent une saveur salée et en fin de bouche, une légère âpreté.*

PERRIER
(LANGUEDOC) 420/150/3,9/<1/9,6

Faiblement minéralisée mais riche en calcium.
Dégustation : *Très rafraîchissante, la fin de bouche est acide et astringente.*

VICHY-CÉLESTINS
(AUVERGNE) 2989/103/10/66/1172

Fortement minéralisée, très riche en sodium, en calcium recommandée dans les affections hépatobiliaires.
Dégustation : *Goût puissant dominé par une saveur sodée, légèrement âpre.*

SAINT-YORRE
(AUVERGNE) 4369/90/11/110/1708

Le taux important de sodium doit être pris en compte par les personnes astreintes à un régime hyposodé.
Dégustation : *Saveur agréable et tonique. Cette eau est dotée d'un goût puissant très salé et bicarbonaté.*

SAN PELLEGRINO
(ITALIE) 244/166/49,5/2,1/30

Riche en calcium.
Dégustation : *La forte minéralité de San Pellegrino lui confère un goût astringent extrêmement puissant, légère saveur amère.*

LE GRAND HÔTEL
DES THERMES
★★★★★
SAINT-MALO

Crédits Photos : Saint-Thomas TV, Thinkstock

LA VERRIÈRE

DANIEL LE GUÉNAN & SYLVAIN DAHIREL

CHEF DE CUISINE — CHEF PÂTISSIER

Vous proposent...

SUGGESTIONS DU JOUR MENU BIEN-ÊTRE

NOS DESSERTS BIEN-ÊTRE

- *Mœlleux au chocolat, accompagné de fruits de saison crus et pochés aux épices, et son sorbet ... 225 kcal ..... 13,00 €
- *Millefeuille de mangue accompagné de son tartare de fruits exotiques, crème parfumée au poivre de Java ..... 175 kcal ..... 13,00 €
- *Symphonie de textures autour de la cerise : clafoutis, sorbet, marinade et espuma ... 185 kcal ..... 12,50 €
- *Mousse glacée à la noix de coco, croustillant d'avoine, servie sur une gelée de grenades et crème fouettée parfumée à la vanille .... 190 kcal ..... 12,50 €
- *Baba aux agrumes, marmelade d'orange, segments marinés et gelée de mandarines à l'oseille .. 190 kcal .... 13,00 €
- Fromage frais et son coulis de framboises .. 80 kcal ..... 8,50 €

MENU BIEN-ÊTRE 66,00 €

Entrée, Plat, Fromage frais 0 % et Dessert

Eau comprise

NOS ENTRÉES

- Langoustines "vivantes" cuites vapeur, vinaigrette aux agrumes ou mayonnaise allégée ..... Suppl. Menu Tradition (+9 €) .... 110 kcal ..... 32,00 €
- 9 huîtres creuses de Cancale n°2 "Philippe et Noëlle Brévault" ..... Suppl. Menu Tradition (+6 €) ..... 90 kcal ..... 30,00 €
- 8 huîtres creuses de Cancale n°3 "Philippe et Noëlle Brévault" ..... 80 kcal ..... 23,00 €
- Soupe de poissons à la fleur de sel ..... 80 kcal ..... 15,00 €
- Minestrone de légumes du terroir breton, croûtons de parmesan ..... 90 kcal ..... 13,00 €
- Potage de légumes de saison et freekeh ..... 70 kcal ..... 11,00 €
- Soupe thaïe lait de coco citronnelle, brocoli et ses vapeurs de crabe ..... 14,00 €
- Crevettes justes cuites dans un bouillon, légumes couscous assaisonnés d'huile d'olive en salade ..... Suppl. Menu Tradition (+6 €) .... 160 kcal ..... 23,00 €
- Salade de pétoncles marinées passion poivre, tartare de fruits de saison ..... 100 kcal ..... 20,00 €
- Salade de lentilles tièdes en vinaigrette, crème végétale fumée et tartare de bar ..... 120 kcal ..... 23,00 €
- César salade, filets de poulet aux épices tandoori, lardons, parmesan, tomates cerises et croûtons ..... 21,00 €
- Légumes de saison farcis mozzarella à notre façon, gelée d'eau de tomates granola au paprika fumé ..... 22,00 €
- Terrine de foie gras de canard, chutney de fruits de saison ..... 26,00 €

NOS PLATS

- Duo de turbot et gambas braisés à l'estragon, crème de brocoli et légumes grillés ..... Suppl. Menu Tradition (+7 €) .... 270 kcal ..... 35,00 €
- Filet de bar rôti, gros raviolo d'araignée de mer, vinaigrette d'herbes ..... 190 kcal ..... 34,00 €
- Curry de légumes et crevettes à la crème végétale ..... 170 kcal ..... 31,00 €
- Salade de pâtes au blé noir et légumes croquants, tofu grillé, vinaigrette tamarin miso ..... 140 kcal ..... 23,00 €
- Duo de ris et filet de veau, légumes mijotés, jus comme une blanquette ..... Suppl. Menu Tradition (+7 €) .... 280 kcal ..... 32,00 €
- Pavé de lieu jaune cuit dans un jus de carottes rôties, crème de patates douces et fenouil ..... 30,00 €
- Filet de bœuf grillé, jardinière de légumes, réduction d'une bordelaise au poivre et crème de Raifort ..... 32,00 €

- Notre sélection de fromages ..... 9,00 €
- Fromage frais (0 % de matière grasse) ..... 5,00 €

Daniel Le Guénan et Sylvain Dahirel

Sans lactose (traces possibles)
Sans gluten (traces possibles)
Plat végétarien
* À commander en début de repas
Viandes et volailles d'origine Française

Eau potable gratuite

NOS FOURNISSEURS LOCAUX

SDPF - Dol-de-Bretagne
Épicerie fine et légumes marinés : Épisaveurs
Huîtres : Philippe et Noëlle Brévault - Cancale
Poissons : Distri Malo, Le Corsaire
Légumes : Michel Sorre - Hirel
Yaourts et fromages frais 0 % : Laiterie Malo

Nos amies les bêtes ne sont pas admises dans la salle de restaurant • Cigarette électronique non autorisée au restaurant • Prix nets, service compris.

SUGGESTIONS DU JOUR MENU TRADITION

NOS DESSERTS TRADITION

- *Velouté de fruits de saison, pointe de crème fouettée parfumée, sablé citron et sorbet ..... 13,50 €
- *Millefeuille tout chocolat, crème légère et caramel au grué de cacao ..... 13,50 €
- *Croustillant sésame, parfait glacé yaourt, crémeux kalamansi, biscuit au thé noir et sorbet citron ..... 13,50 €
- *Panna cotta vanille, brunoise de fruits verts parfumée au shiso, quenelle de crème fouettée au mascarpone, tuile croquante amande ..... 13,50 €
- *Tarte fine chaude aux pommes et sa glace aux graines de vanille ..... 13,50 €
- *Palette de sorbets de saison ..... 14,00 €

MENU TRADITION

Entrée, Plat, Fromage et Dessert 58,00 €**
Entrée et Plat **ou** Plat et Dessert 43,00 €**

**Hors supplément