

4,50€ THÉS MARIAGE FRÈRES

BOURBON

Thé rouge vanillé sans théine

BOLÉRO

Thé noir aux arômes de fruits de la méditerranée et fleurs de bleuet

EARL GREY FRENCH BLUE

Velours de bergamote & bleuet royal

ENGLISH BREAKFAST

Thé noir corsé

PLEINE LUNE

Thé fruité, épices douces & amandes

ESPRIT DE NOËL

Mélange festif de thés aux épices douces

MARCO POLO

Thé noir moelleux fruité & fleuri

MARCO POLO VERT

Thé vert moelleux fruité & fleuri

JASMIN MANDARIN

Thé vert & tendres fleurs de jasmin

CASABLANCA

Thés vert & noir, menthe marocaine & bergamote de Chine

YUZU TEMPLE

Thé vert éclatant au Yuzu du Japon

4,00€ THÉS BIO

FRENCH KISS :

Thé noir Darjeeling Singtom parfumé à la fleur d'oranger

SWEET TEA :

Thé noir Ceylan parfumé aux muffins & pépites de chocolat

MAHARADJAH :

Thé noir Assam aux épices- Grand jardin de Tonganagaon Inde

SECRET DU SAHARA :

Thé vert sencha parfumé à la menthe & au citron

HANAMI :

Thé vert sencha du Japon parfumé à la cerise

CUI MIN LYCHEE :

Thé blanc Monkey parfumé au Lychee

*Ma
première
Cantine*

MONTPELLIER - CENTRE VILLE

4 place Jean Jaurès 34000 Montpellier Tél. 04 67 60 24 35
tous les jours de 8h30 à minuit

MONTPELLIER - CENTRE CIAL. ODYSSEUM

2 place de Lisbonne 34000 Montpellier Tél. 04 67 83 32 26
du lundi au samedi de 8h30 à 20h

MARSEILLE - LES TERRASSES DU PORT

9 quai du Lazaret 13002 Marseille Tél. : 04 91 31 24 53
tous les jours de 10h à 20h

AIX-EN-PROVENCE

5 avenue Victor Hugo 13100 Aix-en-Provence Tél. 04 42 61 36 33
tous les jours de 8h30 à minuit

MIRAMAS

Village des Marques Mc Arthur Glen Provence - Mirama s Tél. : 09 67 46 52 65
du lundi au samedi de 8h30 à 20h

PAIEMENT DIRECTEMENT EN CAISSE - CB MINIMUM 6€

LES CHÈQUES NE SONT PLUS ACCEPTÉS

DOGGYBAG DISPONIBLE SUR DEMANDE

Suivez-nous



WWW.MAPREMIERECANTINE.FR

*Ma
première
Cantine*

La Carte



BOIRE

-
TRINQUER



MANGER

-
PARTAGER



petit déjeuner - déjeuner - goûter - dîner

brunch - épicerie fine - traiteur

LES VINS

	Bt. 75cl	Pichet 50cl ou 33cl	Verre 12,5cl
CIDRE BIO ARTISANAL « FILS DE POMME » Le cidre botanique Français	16,00€	6,00€ (btl 33cl)	
DOMAINE PREIGNES « TOUR DES PINS » Rosé, Rouge & Blanc Pays d'Oc 2017 - 2019		9,00€	4,00€
DOMAINE « FREDAVELLE » Aop Côteaux d'Aix-en-Provence Rosé cuvée 2017 - 2019 Blanc cuvée 2017 - 2019 Rouge cuvée 2017 -2019	23,00€	14,00€	5,50€
CHATEAU GIGOGNAN Côtes du Rhone - Rouge	25,00€		5,50€
DOMAINE DES 3 FILLES Aop Bandol Rosé cuvée 2017 - 2019 Blanc cuvée 2017 - 2019 Rouge cuvée 2017 -2019	27,00€		6,50€
DOMAINE PAJOT Vin Bio - Côtes de Gascogne - Blanc	29,00€		6,00€
DOMAINE MINUTY Cuvée M - Côte de provence - Rosé	33,00€		7,00€
CHÂTEAU GIGOGNAN Chateaneuf du Pape - Rouge 2015-2016	49,00€	10,00€	
CHAMPAGNE LANSON Biologique Green Label	70,00€		
DIGESTIFS (4 cl)			8,00€
SUPPLÉMENT JUS OU SOFT			1,00€

APÉRITIFS

Ricard ^(2 cl)	3,50€
Pastis 100% bio «Mvp»	4,50€
Kir Cassis,Framboise, Mûre ou Pêche ^(12 cl)	4,00€
Martini blanc, rosé, rouge ^(4 cl)	4,00€
Muscat ^(12 cl)	4,00€
Aperol Spritz	7,00€
Virgin Mojito	6,00€
Mojito	8,00€

DIGESTIFS ^(4CL)

La Mentheuse, La Pulpeuse & La Croqueuse

Supplément jus ou soft

BIÈRES

Pression blonde Jupiler ^(25 cl)	3,80€
Pression blonde Bud ^(25 cl)	4,00€
Blanche / Panaché / Monaco	4,00€
Pint Jupiler ^(50 cl)	6,00€
Pint Bud ^(50 cl)	6,50€
Desperados ^(33 cl)	6,00€
La Fada (blonde,blanche et lpa) ^(33 cl)	6,00€
Hoegaarden ^(33 cl)	6,00€

BOISSONS FRAÎCHES

Perrier ^(33 cl)	3,90€
Coca Cola, Coca Zéro,Coca Cherry ^(33 cl)	3,90€
Fanta ^(25 cl)	3,90€
Sprite ^(33 cl)	3,90€
Diabolo	4,00€
Diabolo sirop bio	4,50€
Thé glacé maison	4,50€
Pint de thé glacé Maison	6,00€
Bubble tea	6,00€
Jus de fruits BIO ^{(20 cl) :}	4,50€

Orange, Pommes, Pommes-poires, Pommes-myrtilles, Pommes-pêches, Pommes-framboises

Citronnade Maison	4,50€
Jus d'oranges pressées	5,00€
Smoothie aux fruits frais du jour ^(selon saison)	6,00€
Jus de fruits Alain MILLIAT ^{(voir notre carte de saison) (33 cl)}	7,00€
Sirops bio :	3,50€

Passion, jasmin, concombre, basilic, poire, yuzu, framboise,

Sirops:
Fraise, Grenadine, Menthe, Cassis, Pac citron, Orgeat, Citron, Pêche

EAUX MINÉRALES

Vittel	^(50cl)	4,00€	^(1L)	6,00€
San Pellegrino	^(50cl)	4,00€	^(1L)	6,00€

BOISSONS CHAUDES

Café espresso bio	2,10€
Café noisette	2,20€
Décaféiné	2,20€
Double espresso bio	3,80€
Lait chaud	2,00€
Infusion bio	4,00€
Cappuccino, café crème	4,00€
Café frappé bio	4,00€
Chocolat chaud traditionnel	4,00€
Chocolat ou café viennois	5,00€
Chocolats chauds parfumés ^(Caramel, cannelle, noisette, Nutella)	5,00€
Chaï latte, Macchiato	4,50€
Chocolat ou café U.S.A	5,00€
Nutellacino	5,00€

ENTRÉES

9,00€

FOIE GRAS DE CANARD ENTIER, pain d'épices, confiture de figues ^(sup. 3€)

ANTIPASTI :
Poivron farci ^(goût relevé), courgette grillée marinée, coeur d'artichaut, tomates confites, mozzarella di Bufala, aubergine grillée marinée, copeaux de parmesan

BRUSCHETTA :
pain grillé, tomates fraîches, pesto, jambon serrano & mozzarella fondue

ASSIETTE DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL & SES BLINIS

CARPACCIO DE BOEUF mariné à l'huile d'olive extra vierge, copeaux de parmesan

SOUPE DU JOUR OU GASPACHO MAISON ^(selon saison)

SOUPE DE POISSON et ses croûtons à la rouille et rapé

BURRATA sur son lit de roquette et tomates fraîches ^(sup. 2€)

MA PETITE CÉVENOLE : ^(sup. 1,50€)
Salade, toasts de Cabécou, miel & herbes de Provence, tomates confites, raisins secs & noix, jambon serrano

PLATS ET SPÉCIALITÉS

17,00€

TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU ROSSINI ^(sup. 4€)

TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU NATURE

TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU GRATINÉ AU BRIE. ^(sup. 2,50€)

TARTINE CHAUDE POULET :
Poulet mariné dans une sauce crème fraîche & persil, oignons rouges, tomates confites & mozza fondue

TARTINE CHAUDE SAVOYARDE :
Jambon Serrano, fromage raclette, pommes de terre, sauce crème fraîche & ciboulette

TARTINE CHAUDE SAUMON FUMÉ ARTISANAL
fromage ail & fines herbes & mozza fondue

SOURIS D'AGNEAU RÔTIE et sa sauce au jus de thym

PAVÉ DE SAUMON sauce au pesto

RAVIOLES DU CHEF

ALIGOT «RECETTE ANCESTRALE» SAUCISSES & SALADE

LASAGNES AU BŒUF MAISON gratinées & salade

CAMEMBERT RÔTI accompagné de charcuterie ^(sup. 2,00€)

BROCHETTE DE BOEUF MARINÉ

HAMBURGER DU CHEF ^(sup. 2,00€)
pain maison, cheddar, viande de boeuf, sauce bbq, salade, tomate, oignon, accompagné de son panier de frites maison

SALADE FESTIVE :
Salade, foie gras de canard entier, magret de canard fumé, jambon Serrano, pain d'épices, tomates fraîches & noix

SALADE FERMÈRE :
Salade, Cabécou rôti, gorgonzola, endive, magret de canard fumé, miel & croûtons

SALADE CÉVENOLE :
Salade, toasts de Cabécou,miel & herbes de Provence, jambon serrano, tomates confites, raisins secs & noix

SALADE GRIMAUD :
Salade, crevettes marinées au citron & persil, saumon fumé artisanal, mozzarella di bufala, blinis & tomates fraîches

HORS FORMULES

MAGRET DE CANARD sauce du moment avec accompagnement au choix **25,00€**

NOS PLATS SONT ACCOMPAGNÉS AU CHOIX ^(hors salade repas & pâtes)
de pomme de terre en robe des champs, frites maison, ou salade verte, **Aligot «Recette ancestrale»** ou poêlée de légumes

LES PLANCHES

POUR 1 PERSONNE

Nos Planches sont accompagnées d'un panier de pain, beurre & salade, d'une pomme de terre en robe des champs et crème fraîche et ciboulette ou d'un aligot de l'Aubrac “Recette ancestrale”

18,00€

LA PLANCHE VÉGÉTARIENNE - 18,00€
Assortiment de légumes crus & marinés accompagnés de fromage ail & fines herbes, sauce tomates confites, falafels & pain focaccia ail & basilic

23,00€

LA PLANCHE DU CHARCUTIER - 23,00€
Assortiment de charcuterie :
Jambon Serrano, jambon blanc truffé supérieur, chorizo, rosette, jambon speck, terrine de canard au magret fumé

25,00€

LA PLANCHE DU POISSONNIER - 25,00€
Saumon fumé artisanal, rillettes de thon & brandade de morue artisanale, Sardines Les Belles de Marseille dans sa boîte, blinis, crevettes marinées au citron & persil

23,00€

LA PLANCHE DU FROMAGER - 23,00€
Assortiment de fromages: Cabécou, Morbier, Brie, fromage basque chèvre & brebis, Tomme, Gorgonzola & confiture de figues

23,00€

LA PLANCHE MIXTE - 23,00€
Assortiment de charcuterie :
Jambon Serrano, jambon blanc truffé, chorizo, terrine de canard au magret fumé et assortiment de fromages :
Cabécou, Morbier, Brie, Gorgonzola

22,00€

LA PLANCHE DU MARCHÉ - 22,00€
Assortiment de fruits frais, crème d'artichaut, tomates confites, chèvre frais, jambon Serrano, mozzarella di bufala & olives noires

25,00€

LA PLANCHE BARBECUE - 25,00€
Pilons de poulet tex mex, saucisses de Morteau & Montbéliarde, brochette d'agneau, sauce barbecue

25,00€

LA PLANCHE DU TERROIR - 25,00€
Foie gras de canard entier, magret de canard fumé, saucisse de Morteau, rosette, jambon speck, confiture de figues & pain d'épices

DESSERTS

8,00€

ASSORTIMENT DE MACARONS ARTISANAUX MAISON LENGLET ET CANELÉS

CHEESECAKE AU SPÉCULOOS

BROWNIE & SA CONFITURE DE LAIT

VERRINE DU JOUR MAISON

WOW BANOFFEE MAISON

TARTELETTE CITRON MERINGUÉE

MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE

MI-CUIT AU CHOCOLAT (SANS GLUTEN)

MI-CUIT AU CHOCOLAT ET PRALINÉ (SANS GLUTEN)

CRUMBLE AUX FRUITS MAISON

SALADE DE FRUITS (SELON SAISON)

CAFÉ OU THÉ GOURMAND*

CAFÉ MACARONS GOURMANDS MAISON LENGLET ^(+1,50€)

8,00€

ASSIETTE DE FROMAGES

^{* Sup 1€ : chocolat, Mariage Frères, café crème, thés bio}

FORMULES DU SOIR

PLAT + DESSERT 23€

ENTRÉE + PLAT 24€

ENTRÉE + PLAT + DESSERT 28€
(HORS PLANCHES)

18,90€

8,90€ - DE 0 À 10 ANS

Tartine jambon ou poulet & fromage

ou Lasagnes de boeuf ou Aligot jambon blanc

+ Brochette de Tomates cerises

+ Brownie ou fromage blanc bio

+ Sirop au choix ^(hors sirop bio)

ou Jus de pommes + Coloriage