

## 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

### EROS

Mélange parfumé & fleuri

### PLEINE LUNE

Thé fruité, épices douces & amandes

### ORIENTAL

Thé noir tendre à la rose, jasmin & mandarine

### WEDDING IMPÉRIAL

Mariage de thés noirs, goût chocolaté & caramélisé

### 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

### THÉ DES IMPRESSIONISTES

Thé vert fleuri aux épices douces & fleurs blanches

### THÉ VERT DU TIBET

Thé parfumé soyeux au goût fleuri

### JASMIN MANDARIN

Thé vert & tendres fleurs de jasmin

### CASABLANCA

Thés vert & noir, menthe marocaine & bergamote de Chine

### THÉ SUR LE NIL

Thé vert fruité, agrumes, citronnelle & épices douces

### YUZU TEMPLE

Thé vert éclatant au Yuzu du Japon

### THÉ À L'OPÉRA

Thé vert vanillé aux fruits rouges

### MONTAGNE DE JADE

Thé vert suave parfumé fruité & fleuri

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

#### CENTRE CIAL. MAC ARTHUR GLEN PROVENCE

Village des Marques Mas de la Peronne 13140 Miramas  
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



## LES VINS

	Bt. 75cl	Pichet 50cl	Verre 12,5cl
<b>CIDRE BIO LE COQ TOQUÉ !</b> Bergamotte ou cidre du patron		<b>6,00€</b> (33cl)	
<b>DUNE, VIN DE FRANCE</b> Rosé, rouge, blanc		<b>10,00€</b>	<b>4,00€</b>
<b>GRÈS ST PAUL CUVÉE ROMANIS</b> AOC Coteaux du Languedoc rouge	<b>23,00€</b>		<b>5,00€</b>
<b>ST CHINIAN</b> Les Cerises aoc rouge	<b>26,00€</b>		<b>5,00€</b>
<b>DOMAINE DES CONQUÊTES</b> "Les Guillaumettes" - Igp pays de l'Hérault rouge	<b>26,00€</b>		<b>5,00€</b>
<b>CHÂTEAU LA LIQUIÈRE AOC BIO</b> Faugères rosé, rouge	<b>28,00€</b>		<b>5,50€</b>
<b>DOMAINE PUECH, CUVÉE NOÉMIE</b> Grès de Montpellier, rouge	<b>29,00€</b>		<b>5,50€</b>
<b>BERGERIE DE L'HORTUS</b> Igp St Guilhem le désert rouge, blanc	<b>34,00€</b>		<b>6,00€</b>
<b>PICPOUL DE PINET</b> Aop blanc	<b>22,00€</b>	<b>11,00€</b>	<b>5,00€</b>
<b>GRANGE PHILLIPE</b> Igp pays d'Oc Chardonnay blanc	<b>22,00€</b>		<b>5,00€</b>
<b>VIIGNIER LAURENT MIQUEL</b> Igp pays d'Oc - Blanc	<b>28,00€</b>		<b>5,50€</b>
<b>TARIQUET «PREMIÈRES GRIVES»</b> Igp côte de Gascogne Blanc	<b>30,00€</b>		<b>6,00€</b>
<b>CHÂTEAU PUECH-HAUT «PRESTIGE»</b> Rosé, rouge, blanc	<b>34,00€</b>		<b>6,00€</b>
<b>DIGESTIFS</b> (4 cl)			<b>8,00€</b>
<b>SUPPLÉMENT JUS OU SOFT</b>			<b>1,00€</b>

petit déjeuner - déjeuner - goûter - dîner

brunch - épicerie fine - traiteur

## APÉRITIFS

<b>Ricard</b> <sup>(2 cl)</sup>	<b>3,50€</b>
<b>Pastis 100% bio «Mvp»</b>	<b>4,50€</b>
<b>Kir Cassis,Framboise, Mûre ou Pêche</b> <sup>(12 cl)</sup>	<b>4,00€</b>
<b>Martini blanc, rosé, rouge</b> <sup>(4 cl)</sup>	<b>4,00€</b>
<b>Muscat</b> <sup>(12 cl)</sup>	<b>4,00€</b>
<b>Aperol Spritz</b>	<b>7,00€</b>

### DIGESTIFS <sup>(4CL)</sup>

**La Mentheuse, La Pulpeuse & La Croqueuse**  
**Supplément jus ou soft**

### BIÈRES

**Pression blonde Alaryk** (bio & artisanale)<sup>(25 cl)</sup>  
**Blanche / Panaché / Monaco**  
**Pint** <sup>(50 cl)</sup>  
**Desperados** <sup>(33 cl)</sup>  
**Alaryk** <sup>(33 cl)</sup>  
bière artisanale & bio (lpa, brune, sans gluten, sans alcool)

**La gorge fraîche** (blonde, blanche ou ambrée)

**Bière du mois**

### BOISSONS FRAÎCHES

**Perrier** <sup>(33 cl)</sup>  
**Coca Cola, Coca Zéro,Coca Cherry** <sup>(33 cl)</sup>  
**Fanta** <sup>(25 cl)</sup>  
**Sprite** <sup>(33 cl)</sup>  
**Diabolo**  
**Diabolo sirop bio**  
**Thé glacé maison**  
**Pint de thé glacé Maison**  
**Bubble tea**  
**Jus de fruits BIO PAGO** <sup>(20 cl)</sup>  
Ananas, pomme, orange, pêche abricot, Ace

**Citronnade Maison**  
**Jus d’oranges pressées**  
**Smoothie aux fruits frais du jour** <sup>(selon saison)</sup>  
**Jus de fruits Alain MILLIAT** <sup>(voir notre carte de saison)</sup> <sup>(33 cl)</sup>  
**Sirops bio**  
Passion, jasmin, concombre, basilic, poire, yuzu, framboise, violette, rose, cookie, caramel beurre salé

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

### EAUX MINÉRALES

**Vittel** <sup>(50cl)</sup> **4,00€** <sup>(1L)</sup> **6,00€**  
**San Pellegrino** <sup>(50cl)</sup> **4,00€** <sup>(1L)</sup> **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** <sup>(Caramel, cannelle, noisette, Nutella)</sup> **5,00€**  
**Chaï latte, Macchiato** **4,50€**  
**Chocolat ou café U.S.A** **5,00€**  
**Nutellacino** **5,00€**  
**Vin chaud de « Robert »** <sup>(selon saison)</sup> **4,00€**  
**Sup. sirop café** : noisette, cookie, vanille ou caramel **0,20€**

## ENTRÉES

**9,00€**

**FOIE GRAS DE CANARD ENTIER**, pain d'épices, confiture de figues <sup>(sup. 3€)</sup>

**ANTIPASTI** :  
Poivron farci <sup>(gout relevé)</sup>, 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** <sup>(selon saison)</sup>

**SOUPE DE POISSON** et ses croûtons à la rouille et rapé

**BURRATA** sur son lit de roquette et tomates fraîches <sup>(sup. 2€)</sup>

**MA PETITE CÉVENOLE** : <sup>(sup. 1,50€)</sup>  
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>(sup. 4€)</sup>

**TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU NATURE**

**TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU GRATINÉ AU BRIE.** <sup>(sup. 2,50€)</sup>

**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** gratinées & salade

**CAMEMBERT RÔTI** accompagné de charcuterie <sup>(sup. 2,00€)</sup>

**BROCHETTES DE BOEUF MARINÉ**

**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

**NOS PLATS SONT ACCOMPAGNÉS AU CHOIX** <sup>(hors salade repas & pâtes)</sup>  
**de pomme de terre en robe des champs,**  
**penne au pesto, 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”**

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

**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

**LA PLANCHE DU POISSONNIER - 25,00€**  
Saumon fumé artisanal, rillettes de thon & brandade de morue artisanale, mini tielle “Maison Dassé”, blinis, crevettes marinées au citron & persil

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

**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

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

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

**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 <sup>8,00€</sup>

**ASSORTIMENT DE MACARONS ARTISANAUX MAISON LENGLET ET CANNELÉS**  
**CHEESECAKE AU SPÉCULOOS**

**BROWNIE MAISON & 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** <sup>(+1,50€)</sup>  
**ASSIETTE DE FROMAGES**

<sup>\* Sup 1€ : chocolat, Mariage Frères, café crème, thés bio</sup>

<b>FORMULES DU SOIR</b>
<b>PLAT + DESSERT 23€</b>
<b>ENTRÉE + PLAT 24€</b>
<b>ENTRÉE + PLAT + DESSERT 28€</b> (HORS PLANCHES)

<b>MENU ENFANT</b> 8,90€ - DE 0 À 10 ANS
<b>Tartine jambon ou poulet &amp; fromage</b> <b>ou Lasagnes de boeuf ou Aligot jambon blanc</b>
<b>+ Brochette de Tomates cerises</b>
<b>+ Brownie ou fromage blanc bio</b>
<b>+ Sirop au choix</b> <sup>(hors sirop bio)</sup>
<b>ou Jus de pommes + Coloriage</b>