

LES GRANDES SALADES COMPOSEES DE SAISON :

LA FOULON :	15 €
Salade verte, anneaux de calamars "encornet" et ses poivrons poêlés minute à la persillade...une tuerie!	
LA BIQUETTE :	13 €
Salade verte, croustillants de chèvre en feuille de brick aux herbes, dès de jambon blanc, noix, coûts, tomates cerises.	
La petite	8 €
LA CAESAR :	14 €
Salade verte, émincé de poulet au céréales, tomates cerises, œuf dur, filets d'anchois, croûtons, olives noires, parmesan, sauce caesar.	
La petite	8 €
LA CEP'AMBAS :	17 €
Salade verte, queues de gambas décortiquées juste saisies, persillade, artichauts, brunoise de légumes, tombée de cèpes, grana padano.	
LA VEGE-VEGAN :	14 €
Salade verte, fruits frais, tomates cerises, haricots, carottes, choux fleur, brocolis, choux romanesco, brunoise du soleil, asperges, croquants de légumes en pétales, huile d'olive au jus de citron.	
La petite	8 €

DU COTE DE LA BRASSERIE DEL FOULON :

LE BURGER CLASSIQUE : (bœuf d'origine française, 5% de matière grasse)	14 €
Pain burger réalisé par la pâtisserie Jean Marie, cheddar, steak haché frais 180g, oignons cuits confits, râpé, tranche d'émmental, sauce de "ouf", frites maison, salade verte.	
LE U.S. BACON BURGER : (bœuf d'origine française, 5% de matière grasse)	15 €
Pain Burger réalisé par la pâtisserie Jean Marie, cheddar, steak haché frais 180g, oignons cuits confits, râpé, tranche d'émmental, bacon, sauce toujours de "ouf", frites maison, salade verte.	
LE CHICKEN BURGER :	15 €
Pain Burger réalisé par la pâtisserie Jean Marie, Aiguillettes de poulet pané multi-céréales, tranches d'Emmental et cheddar, oignons cuits confits, râpé, sauce de "ouf", frites maison, salade verte.	
LES AIGUILLETES DE POULET :	14 €
Aiguillettes de poulet panées multi-céréales, sauce aigre douce, frites maison, salade.	
FISH & CHIPS :	14 €
Filet de cabillaud frit façon beignet, et sa sauce citronnée "espantante", frites maison, salade verte.	
PLAT DU JOUR :	11,50 €
"- Hé bé, c'est quoi ? -Hé bé, demande !" (Toujours fait avec amour)	
LA TARTE DU MOMENT :	9,50 €
Selon l'humeur du chef, frites maison, salade verte.	

DU COTE DE LA BOUCHERIE :

L'ENTRECÔTE DE BOEUF :	21 €
(Origine U.E. 300 g) grillée à la plancha, frites maison, salade, sauce Roquefort.	
LE MAGRET DE CANARD :	15 €
(Origine Française, 200 g) Demi magret de canard émincé, sauce banuyls aux fruits rouges. Frites maison, salade verte.	
LA BAVETTE D'ALOYAU :	15 €
(Origine U.E. 220 g) grillée à la planxa, échalottes confites, frites maison, salade verte.	
LE TARTARE DE BŒUF :	15 €
(Origine française 180 g) à préparer selon vos soins, condiments, sauce, frites maison, salade verte.	
LE STEAK HACHE :	12 €
(Origine française 180 g) grillé, frites maison, salade verte.	
LE STEAK HACHE A CHEVAL :	13 €
(Origine française 180 g) grillé, et son œuf au plat, frites maison, salade verte.	

DU COTE DE LA POISSONNERIE :

LE CABILLAUD :	16 €
"Façon Ceviche", en fines tranches, filet mariné entier maison, recette secrète, frites maison, salade verte.	
LE CALAMAR A LA PLANXA :	19 €
Servi entier, grillé à la planxa et sa persillade, frites maison, salade verte.	
LA LOTTE EN CASSOLETTE:	16 €
Médailles de lotte saisis persillade et curcuma, fondue de poireaux et épinards, sauce crustacés.	

DU COTE DE LA FROMAGERIE :

LE MELI - MATO	5,00 €
ASSIETTE DE TROIS FROMAGES	7,50 €

DU COTE DE LA PATISSERIE :

LA CREME BRULEE:	5,50 €
A la vanille de Bourbon et Grand Marnier.	
LE COULANT AU CHOCOLAT VIENNOIS:	6,50 €
Servi tiède dans une tasse, caramel beurre salé, chantilly.	
LE CLAFOUTIS DE SAISON:	5,50 €
Selon arrivage de nos fruits frais, servi avec son coulis fruits rouges, et chantilly.	
LE GRATIN DE FRAISES:	7,50 €
Cassolette de fraises nappées de sabayon monté au Muscat de Rivesaltes.	
LE DESSERT DU JOUR:	5,00 €
Selon l'humeur du Chef.	
LE CAFE GOURMAND DU FOULON:	8,00 €
7 sélections de minis bouchées...	
LE THE GOURMAND DU FOULON:	8,50 €
7 sélections de minis bouchées...	

LES TAPAS DEL FOULON

PA' AMB ' OLI (6 pièces) Les pains frottés ail, persil, tomate, huile d'olives.

- > Avec Chiffonade de Jambon de Pays 8,00 €
- > Avec Ceviche de Cabillaud 9,50 €
- > Avec Poivrons et anchois 9,50 €

A PARTAGER

- > Cassolette de Tapenade Maison (olives noires & anchois) & croûtons à l'aïl 7,50 €
- > Cassolette de tartare de tomates & croûtons ailés. 7,50 €
- > Verrines de gaspacho de légumes frais (6). 7,50 €

LES TAPAS EN CASSOLETTES CHAUDES

- > Cœur de canard (300 g) sauté minute persillade, rosé c'est meilleur ! 12,00 €
- > Noix de rognons de veau (300 g) juste saisis, ail, persil 10,00 €
- > Découpe de Magret de canard sauté, sauce foie gras 12,00 €
- > Queues de Gambas décortiquées justes saisies et tombée de cèpes 14,00 €
- > Anneaux de calamars & poivrons poêlés minute, persillade 9,50 €
- > Escargots à la façon du chef (x20), en sauce 11,00 €
- > Escargots gratinés à l'aïoli (x20) 15,00 €

LES TAPAS EN FRITURES

- > Accras de morue frits, sauce andalouse (x18) 8,50 €
- > Nems de poulet frits, sauce qui va bien (x6) 7,50 €
- > Beignets de Calamars, sauce tartare (x10) 9,50 €
- > Samoussas poulet, Curry, coco, frits, sauce aigre douce (x6) 8,00 €
- > Beignets de crevettes frits, sauce aigre douce (x6) 10,00 €

LES TAPAS D'ICI ET DE LA-BAS

- > Gyoza de Poulet japonais et son côté poêlé, sauce soja salé (x6) 8,00 €
- > Tartines Italienne de jambon de pays gratinées au Comté (x6) 8,50 €
- > Triangles de Tortilla de Palma de Mallorca, pommes de terre, oignons 8,00 €
- > Moules gratinée à l'aïoli, façon Calalane (x8) 9,50 €
- > Cuisses de Grenouille poêlées minute, persillade (x8) 13,00 €
- > Os à Moelle & Fleur de Sel et ses toasts frottés perillade 10,00 €

LA GRANDE ARDOISE MIXTE

Assortiment de charcuteries et de fromages 20,00 €

POUR LE PLAISIR

- > Bol de frites maison 5,00 €
- > Camembert entier cuit au four nature 15 € Flambé au Cognac 16,00 €

POUR LES GOURMANDS 8 pièces sucrées

- > Ardoise gourmande : laissez-vous tenter par une dégustation de gourmandis 8,00 €