

RT

KASTEL\*\*\*


RELAIS THALASSO & SPA - WELLNESS HOTEL

- BÉNODET -

## - BIENVENUE DANS NOTRE WELLNESS HOTEL -

Centré sur un épicurisme moderne, le Wellness consiste à se faire du bien en se faisant plaisir. Notre crédo, mieux bouger, mieux dormir et mieux manger pour être mieux. Une philosophie santé qui passe par l'assiette.

Notre Chef, Dominique Jeanson, et son équipe vous proposent quotidiennement une sélection de produits locaux et de saison. Mêlant audace et respect du goût au naturel, sa cuisine équilibrée ravira vos papilles.

Dans notre carte, vous trouverez une sélection de conseils alimentaires. Pour faciliter votre lecture, notre choix de plats Wellness (cuisine saine sans matière grasse – sauce à part sur demande) est identifié par le pictogramme .

# CARTE GOURMANDE DE PLAISIRS ET D'ÉQUILIBRE

## LES PLAISIRS DE LA MER

---

Pour une fraîcheur incomparable, nos plateaux et plats d'exception sont à commander la veille avant 21h.

**Toute commande passée ne pourra être annulée merci pour votre compréhension.**

Le Dormeur ou Araignée (450g/600g) 15.00€

*Accompagné de la traditionnelle Mayonnaise ou Mayonnaise diététique*

Le Plateau de Fruit de Mer 45.00€

*6 Huîtres n°3, 300g langoustines, ½ tourteau ou araignée, 50g crevettes grises, palourdes roses, amandes, bigorneaux, bulots*

Le Homard Breton (500g /600g) 60.00€

*Grillé, sauce corail ou mayonnaise selon votre goût.*

*Servi avec un verre de vin et le dessert du jour.*

### FORMULE MARINE - 29.00€

*(selon arrivage)*

*Servie midi et soir, peut être choisie en remplacement du menu demi-pension.*

**Une Soupe de Poissons**

\*\*\*\*\*

**Une Assiette Marine au choix :**

**400g de Langoustines du Guilvinec**

**300g de Langoustines et 4 Huîtres Creuses n°3**

**12 Huîtres Creuses n°3**

\*\*\*\*\*

**Le Dessert du Jour**

\*\*\*\*\*

**Un Verre de Vin**

### LES FRUITS DE MER

- un allié santé -

Excellents pour la santé, les fruits de mer sont riches en protéines de haute qualité, en oligoéléments (fer, iode, sélénium, zinc), phosphore et potassium, pauvres en lipides et moins caloriques que tout autre viande et poissons tout en apportant de meilleurs apports nutritionnels.

Ils ont des vertus sur la santé du cœur, le fonctionnement cérébral et la vision.

Il est préférable de les consommer au déjeuner plutôt qu'au dîner car leur assimilation est assez longue.

# DÉJEUNER A LA CARTE

## LES ENTRÉES

---

6 Huîtres Creuses de l'Île de Sein n°3 « Riches en Iode »	Ⓜ	12.00€
6 Huîtres Creuses des Viviers de la Forêt Fouesnant n°3	Ⓜ	12.00€
Palourdes Grises de la Rivière de Pont l'Abbé Gratinées en Persillade		13.50€
Salade "Détox" Langoustines Rôties au Piment d'Espelette	Ⓜ	18.00€

## LES POISSONS CÔTIERS ET VIANDE GRILLÉE

---

La Pêche du Guilvinec		18.00€
Sole de Petit Bateau cuisinée à votre Goût	Ⓜ	26.00€
La viande du Jour		18.00€

## LES GOURMANDISES

---

Krampi Croq de Fromage Frais, Marmelade de Fruits Maison	Ⓜ	7.00€
Glaces ou Sorbets - 3 Parfums au choix		7.00€
<i>Cacao, Fraise, framboise, pomme cidrée, Citron Vert</i> <i>Menthe Chocolat, Pistache, Vanille, café, Caramel beurre salé, rhum raisin, noix de coco</i>		
Marinade de Fraises de Pays, Sorbet Lime	Ⓜ	7.50€
Le Café ou Thé Gourmand (3 Mignardises)		7.50€
Croustillant Choco-Banane, Crème Glacée Malaga		7.50€
Ardoise de Fromages		7.50€

**Prix net service compris**  
**Liste des allergènes consultables à la réception**

# NOS FORMULES DÉJEUNER

Du Lundi au Samedi

## FORMULE 2 PLATS 20.00€

Entrée et Plat du Jour,  
Ou  
Plat du jour et Dessert

(Dessert du Jour ou  
fromage ou assortiments  
de glaces et sorbets)

## FORMULE 3 PLATS 22.00€

Entrée,  
Plat  
Dessert

(Dessert du Jour  
Ou fromage  
Ou assortiments de  
glaces et sorbets)

## MENU JUNIOR *(jusqu'à 12 ans)* 9.50€

Assiette de Crudités  
ou  
Assiette de Charcuterie  
\*\*\*\*\*

Grillade du Jour  
ou  
Poisson du Jour  
\*\*\*\*\*

Glace 2 boules

## NOS CONSEILS WELLNESS À L'HEURE DU DÉJEUNER

Le bien-être commence dans l'assiette... Une alimentation adaptée et équilibrée est indissociable du bien-être physique et mental.

Au milieu de la journée, votre organisme demande des apports glucidiques, lipidiques afin de satisfaire vos besoins énergétiques mais également le pleins en vitamines et minéraux pour être en pleine forme toute la journée jusqu'au dîner.

Les apports protéiques quant à eux favoriseront la sécrétion des hormones qui régulent les cycles du sommeil.

Prix net service compris

Liste des allergènes consultables à la réception

# DÎNER À LA CARTE

## LES ENTRÉES

---

6 Huîtres Creuses de l'Île de Sein n°3 « Riches en Iode »	Ⓜ	12.00€
6 Huîtres Creuses des Viviers de la Forêt Fouesnant n°3	Ⓜ	12.00€
Palourdes Grises de la Rivière de Pont l'Abbé Gratinées en Persillade		13.50€
Salade " Détox" Langoustines Rôties au Piment d'Espelette	Ⓜ	18.00€

## LES POISSONS CÔTIERS ET VIANDE GRILLÉE

---

La Pêche du Guilvinec		18.00€
Sole de Petit Bateau cuisinée à votre Goût	Ⓜ	26.00€
La Viande du Jour		18.00€

## LES GOURMANDISES

---

Krampi Croq de Fromage Frais, Marmelade de Fruits Maison	Ⓜ	7.00€
Glaces ou Sorbets - 3 Parfums au choix		7.00€
<i>Cacao, Fraise, framboise, pomme cidrée, Citron Vert</i>		
<i>Menthe Chocolat, Pistache, Vanille, café, Caramel beurre salé, rhum raisin, noix de coco</i>		
Marinade de Fraises de Pays, Sorbet Lime	Ⓜ	7.50€
Le Café ou Thé Gourmand (3 Mignardises)		7.50€
Croustillant Choco-Banane, Crème Glacée Malaga		7.50€
Ardoise de Fromages		7.50€

**Prix net service compris**  
**Liste des allergènes consultables à la réception**

# NOS PARTENAIRES

Soucieux de participer au dynamisme de notre belle région, nos approvisionnements se font auprès de fournisseurs – partenaires locaux – chez qui vous pouvez retrouver les produits qui vous sont servis.

## Ostréiculteur « ÉRIC SAGOT »

Pour ses huîtres des viviers de la Fôret-Fouesnant qui nous garantissent des fruits de mer et des crustacés alliant fraîcheur et qualité.

## Ostréiculteur « MARIE ET STAN »

Reconnu pour ses Huîtres de l'Île de Sein.

## Poissonnier « Top Atlantique »

Port du Guilvinec

## Fruits et légumes « ELBE FRUITS et LEGUMES »

De Quimper, reconnu pour sa philosophie bio-éthique qui respecte les produits et leur saisonnalité.

## Volailleur « ÉTABLISSEMENT CROISSANT »

De Landrevarzec, célèbre pour ses délicieuses volailles d'Argoat

## Caviste « CAVE DE LA ROCADE »

Cave de Pont l'abbé.