

RELAIS THALASSO

- BÉNODET -

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 (450/600g)

15 €

Accompagné de la traditionnelle mayonnaise

LE PLATEAU DE FRUITS DE MER

45 €

6 huîtres n°3, 300g de langoustines, 1/2 tourteau ou araignée, 50g de crevettes grises, palourdes roses, amandes, bigorneaux, bulots.

LE HOMARD BRETON (500/600g)

60 €

Grillé, sauce corail ou mayonnaise selon votre goût.

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

NOS CONSEILS WELLNESS À L'HEURE DU DÉJEUNER

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

En fin de matinée, votre organisme nécessite des apports glucidiques, lipidiques afin de couvrir vos besoins énergétiques. Les apports protéiques quant à eux sont importants car source d'acides aminés, dont la tyrosine qui permet la libération de 2 neurotransmetteurs : la dopamine et la noradrénaline, qui ont un rôle dans la concentration, la motivation, la stimulation du système nerveux, ... Le déjeuner permet également de faire le plein en vitamines et minéraux, substances indispensables pour le bon fonctionnement de notre organisme tout au long de la journée.

Prix net service compris

Liste des allergènes consultables auprès de notre Maître d'Hôtel

W Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme

RELAIS THALASSO

- BÉNODET -

LES PLAISIRS IODÉS

6 HUÎTRES CREUSES DE L'ÎLE DE SEIN N°3 « RICHE EN IODE » W'	12€
6 HUÎTRES CREUSES DES VIVIERS DE LA FORÊT FOUESNANT N°3 W'	12 €
12 HUÎTRES CREUSES N°3 AU CHOIX W'	24 €
350gr DE LANGOUSTINES DU GUILVINEC W'	20 €
250gr DE LANGOUSTINES DU GUILVINEC ET 4 HUÎTRES CREUSES N°3 W'	22 €
SALADE DE LANGOUSTINES RÔTIES AUX AGRUMES SAUCE AIGRELETTE W'	18 €

LES FRUITS DE MER, UN ALLIÉ SANTÉ

Excellent pour la santé, les fruits de mer sont riches en acides aminés essentiels non synthétisés par notre corps et nécessaires à la fabrication de diverses protéines : des os, du sang, des muscles,... Leurs faibles teneurs en lipides et en glucides les rendent ainsi très peu calorique. De plus, ils sont une source importante d'oligoéléments (fer, iode, sélénium, zinc, cuivre), de phosphore, de potassium, ainsi que de vitamine B12. Le sélénium, le cuivre et le zinc ont un rôle d'antioxydant : ils neutralisent les radicaux libres et ralentissent le vieillissement cellulaire. L'iode contenue en grande quantité dans les huîtres permet la synthèse des hormones thyroïdiennes. Enfin, la vitamine B12, comme le fer, participe à la synthèse des globules rouges et permet donc de lutter contre l'anémie.

À noter : la teneur en fer dans les huîtres et les moules est deux fois supérieure à celle de la viande rouge.

De manière générale, les fruits de mer ont des vertus sur la santé du cœur et le fonctionnement cérébral.

Prix net service compris

Liste des allergènes consultables auprès de notre Maître d'Hôtel

W' Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme

RELAIS THALASSO

- BÉNODET -

Jusqu'à 12 ans MENU JUNIOR

Assiette de crudités
OU
Assiette de charcuterie

Grillade du jour
OU
Poisson du jour

Glace 2 boules

9.50 €

LES GOURMANDISES

GLACES OU SORBETS – 3 PARFUMS AU CHOIX	7 €
Cacao, fraise, citron, passion, menthe, chocolat, pistache, vanille, café blanc, caramel au beurre salé, rhum raisin, noix de coco	
SALADE DE FRUITS FRAIS DE SAISON W	7 €
DESSERT DU JOUR	7 €
CAFÉ OU THÉ GOURMAND (3 MIGNARDISES)	7.50 €
ARDOISE DE FROMAGE AFFINÉS W	7.50 €

NOS CONSEILS WELLNESS À L'HEURE DU DÎNER

Pour améliorer l'endormissement et votre sommeil, nous vous proposons un dîner riche en glucides et faible en protéines. En effet, nous avons fait le choix de retirer les viandes de manière à limiter la synthèse de dopamine et de noradrénaline, hormones principalement stimulantes.

La consommation de glucides (pâtes, riz, pain, légumineuses, ...) est donc privilégiée pour leur apport en tryptophane, acide aminé qui participe à la fabrication de la sérotonine, neurotransmetteur précurseur de l'hormone principale du sommeil : la mélatonine.

À noter : Pour favoriser l'endormissement, il est également conseillé de dîner 1 à 2h avant l'heure du coucher.

Prix net service compris

Liste des allergènes consultables auprès de notre Maître d'Hôtel

W Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme

RELAIS THALASSO

- BÉNODET -

NOUS LEUR FAISONS

CONFIANCE

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.

OSTÉICULTRICE « Christèle REVOIS »

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

OSTÉICULTEUR « Marie et Stan »

Reconnu pour ses huîtres de l'Île de Sein.

POISSONNIER « Top Atlantique »

Port du Guilvinec.

FRUITS ET LEGUMES « ELBE FRUITS ET LEGUMES »

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

Bord Bord, Les Saveurs de L'algue Bio

De Roscoff.

LEXIQUE

Neurotransmetteur : Molécule permettant la transmission des informations au système nerveux.

Acides aminés : molécules constitutives des protéines. Pendant la digestion, les acides aminés sont séparés les uns des autres. Exemple d'acides aminés : tryptophane, leucine, isoleucine, ...

Oligoéléments : Substances présentes en très faible quantité dans les nutriments (protéines, lipides, glucides), qui n'apportent pas d'énergie mais sont indispensables au fonctionnement des organismes vivants. Cobalt, cuivre, iode, fer, fluor, manganèse, sélénium, zinc... sont des oligoéléments.

Radicaux libres : molécules chimiques instables produites en faible quantité par l'organisme sous l'effet de différents stress. Ils seraient impliqués dans de nombreuses pathologies (cancers, maladies cardiaques, vieillissement de la peau...)

Prix net service compris

Liste des allergènes consultables auprès de notre Maître d'Hôtel

W Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme