

# Carte

## GOURMANDE

De plaisirs et d'équilibre



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.



### Les plaisirs de la mer

#### Le dormeur ou araignée (450/600 g)

Accompagné de la traditionnelle mayonnaise

#### Le plateau de fruits de mer du Guilvinec

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

#### Le Homard breton (500/600 g)

Grillé, sauce corail ou mayonnaise selon votre goût.  
Servi avec un verre de vin et le dessert du jour.

#### Les Langoustines du Guilvinec (350g ou 250g/4 Huitres )

Accompagné de la traditionnelle mayonnaise

[Voir Tableau  
du Restaurant](#)

### 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.

\*sans supplément. Prix net service compris

Liste des allergènes consultable auprès de notre Maître d'Hôtel  
Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme

## Les Plaisirs Iodés

	Supplément menu (uniquement au dîner)	CARTE
6 Huîtres creuses de l'île de sein n°3 « Riche en Iode »	5 €	12 €
6 Huîtres creuses des Viviers de la Forêt Fouesnant n°3	5 €	12 €
12 Huîtres creuses n°3 au choix	10 €	24 €

## La Carte du Moment

<b>Les Belles Palourdes Persillées &amp; Gratinées</b>		<b>16 €</b>
- En remplacement du Menu, avec le dessert du jour	*	
- En remplacement de l'entrée du Menu	6 €	
- En remplacement du Plat du Menu	4 €	
<b>Les Langoustines Rôties au Piment d'Espelette, Légumes</b>		<b>18 €</b>
<b>Confits en Salade</b>		
- En remplacement du Menu, avec le dessert du jour	*	
- En remplacement de l'entrée du Menu	10 €	
- En remplacement du Plat du Menu	6 €	
<b>Grande salade Wellness de légumes</b>	*	<b>12 €</b>
- En remplacement de l'entrée du Menu		
<b>Entrée du Jour</b>		<b>12 €</b>
<b>Plat du Jour</b>		<b>20 €</b>
<b>Suggestion du Moment</b>		<b>24 €</b>

## 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 caloriques. 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.

\*sans supplément. Prix net service compris

Liste des allergènes consultable auprès de notre Maître d'Hôtel  
Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme

+

Menu

# DU MARCHÉ

---

Déjeuner  
2 plats   3 plats  
20€      24€

. . . **ENTRÉES** . . .

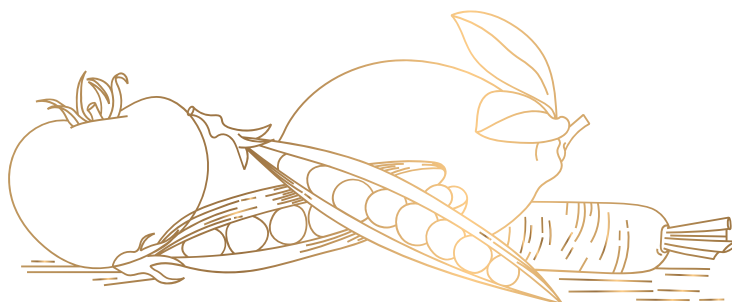
Fraîcheur Wellness de Crudités  
Ou  
Gaspacho de Tomates Fraiches au Pesto Basilic  
Espuma de Menez Hom

. . . **PLATS** . . .

Wok de Blanc d'Encornet Thaï, Taglioni à l'Encre  
Ou  
Parmentier au Jus, Salade Verte

. . . **DESSERTS** . . .

Crème Brulée Passion  
Ou  
Salade de Fruits Frais  
Ou  
Assiette de Fromage



+

+

# Menu

## DU MARCHÉ

---

Dîner  
(DEMI-PENSION)  
2 plats 3 plats  
25€ 32€

. . . **ENTRÉES** . . .

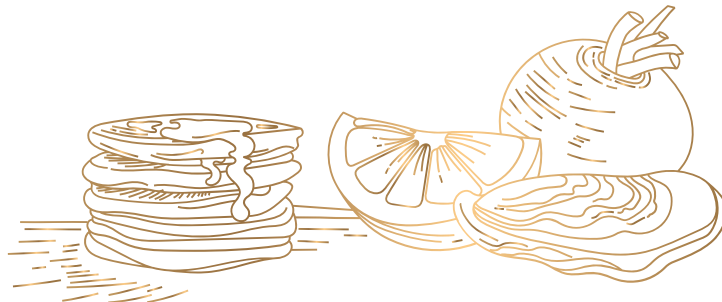
Pressé de Légumes Rôtis à la Mozzarella di Bufala **W**  
Ou  
Gaspacho de Tomates Fraîches au Pesto Basilic  
Espuma de Menez Hom  
Ou  
Soupe de Poisson  
Ou  
Potage de Légumes de Saison  
Ou  
Les 6 Huîtres de Bretagne (5€ sup)

. . . **PLATS** . . .

Wok de Blanc d'Encornet Thaï, Taglioni à l'Encre  
Ou  
Poêlée de Pleurotes et Pommes Grenailles aux Oignons, **W**  
Jus de Viande  
Ou  
Parmentier au Jus & Salade Verte  
Ou  
Le Dos de Cabillaud à l'Andouille de Pays  
Sauce au Cidre de Cornouaille (6€ sup)

. . . **DESSERTS** . . .

Le Craquelin Fraises Passion **W**  
Ou  
Assortiment de Glaces et Sorbets  
Ou  
L'Assiette de Fromage Breton



Prix net service compris

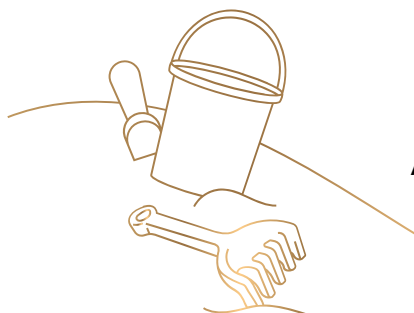
Liste des allergènes consultable auprès de notre Maître d'Hôtel  
Cuisine Wellness orientée sur la micro-nutrition et les bienfaits pour l'organisme

+

+

# Menu JUNIOR

Jusqu'à 12 ans



Assiette de crudités  
ou  
Assiette de charcuterie

—  
Grillade du jour  
ou  
Poisson du jour

—  
Glace 2 boules

**12€**

## Les gourmandises

### Glaces ou sorbets — 3 parfums au choix

Cacao, Fraise, Citron, Passion, Noix de coco, Menthe/chocolat, Pistache, Vanille, Caramel au beurre salé, Rhum raisin, Café blanc d’Ethiopie, Bulgare.

### Salade de fruits frais de saison

### Dessert du jour

### Soufflé glacé du moment

### Croustillant Tiède Banane & Chocolat

### Le Craquelin Fraises Passion

### Café ou thé gourmand (3 mignardises)

### La sélection de Fromages Bretons

**Supplément menu**  
(uniquement au dîner)

**CARTE**

\* **7 €**

\* **7 €**

**7 €**

**2 € 9 €**

**2 € 9 €**

**2 € 9 €**

**2 € 9 €**

**3.5 € 10 €**

## Nos conseils Wellness à l'heure du dîner

Pour améliorer l'endormissement et votre sommeil, nous vous proposons un dîner riche en glucides et faibles 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 d'aller dormir.

\*sans supplément. Prix net service compris

Liste des allergènes consultable auprès de notre Maître d'Hôtel

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

# 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.

## **Ostréicultrice « Christèle REVOIS »**

Pour ses huîtres des viviers de la Forêt-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 « SAS Le Saint »**

De Quimper, reconnu pour sa philosophie bioéthique  
qui respecte les produits et leur saisonnalité.

## **Caviste « Vini Ouest Sélection »**

Cave de Quimper.

## *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...).

