

L'Estran

Cuisine de Terroir

NOTRE DAME de MONTS

Toute l'équipe vous souhaite un moment agréable parmi nous.

L'estran c'est la zone littorale sableuse, rocheuse ou vaseuse que la mer recouvre à chaque marée.

Notre Estran vous invite à la découverte des saveurs du terroir.



labellisé TOURISME & HANDICAP
depuis 2015 pour les 4 déficiences

Nos menus respectent les besoins de chacun :

- photos des plats
- police d'écriture élevée
- pictogrammes
- informations
- mise à disposition de lunettes et loupe A4.
- possibilité de plats mouliné ou haché.



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Apéritifs avec alcool

Cocktail7 €

- **Américano Maison** (10 cl) (100 % teneur en alcool)
- **Long Drink** (10 cl) *Whisky Coca ou Vodka Orange* (4 cl alcool)
- **Rouge Baiser** (10 cl) *pétillant /crème de griotte /amaretto* (100 % teneur en alcool)
- **Flamme Vendéenne** (10 cl) *pétillant /crème de pêche /liqueur de Cognac à l'orange* (100 % teneur en alcool)
- **Lisbeth** (10 cl) *champagne /cocktail de jus de fruits /sirop de pamplemousse* (5 cl alcool)
- **Mojito** (12 cl) *rhum /menthe fraîche /citron vert /sucre roux /eau gazeuse* (5 cl alcool)
- **Planteur** (12 cl) *rhum /jus d'orange /sirop de sucre de canne* (3 cl alcool)

Cocktail6 €

- **Apéritif maison** (10 cl) *pétillant /jus de citron /sirop de sucre de canne /triple sec* (6 cl alcool)
- **Ti-Punch** (7 cl) *rhum /citron vert /sirop de sucre de canne* (5 cl alcool)

Vin

- **verre de Layon (liqueureux) ou Pigmentum (sucré, doux et frais)** (12 cl)6 €
- **coupe de Pétillant** (10 cl)5 €
- **coupe de Champagne Moutardier** (10 cl)8 €

Kir

- **Vin blanc ou Muscadet** (7 cl).....3 € 50 → Crème de mûre - pêche - cassis ou griotte
- **Breton** (10 cl) au cidre artisanal.....4 € → **Peu Alcoolisé avec un sirop :**
- **Pétillant** (10 cl).....5 € 50 *cassis - fraise - « gingembre & miel » maison*
- **Royal** (10 cl) au champagne Moutardier.....8 € 50 *cerise - violette - pêche - pamplemousse rose*

Whisky & Apéritif divers

- **2 cl Baby Ballantines ou Chivas ou Tullamor Dew**.....4 €
- **4 cl Ballantines ou Chivas ou Tullamor Dew**.....7 €
- **Martini, Campari, Porto, Suze, Pineau rouge ou blanc, Guignolet** (5 cl).....4 €
- **Pastis 51, Ricard** (2 cl)3 € 50
- **Kiki Vendéen** (5 cl) : *vin cuit apéritif épines noires, fruits rouges ou pêche* ...4 €

Bières

- **Warsteiner - blonde pression premium pils (Allemagne)** ...25 cl...4 €.../...50 cl ...7 €
- **Spéciale Abbaye ou du moment** (25 cl) (France)25 cl ...4 € 50.../...50 cl ...8 €
- **Mélusine** bière Vendéenne *Tradition bio ou Brune* (33 cl Bt)4 € 50

Apéritifs sans alcool

Mocktail6 €

- **Maison sans-alcool** (10 cl) limonade /pur jus de citron /sirop de triple sec
- **Bisou** (10 cl) limonade /sirop de cerise /sirop d'amaretto
- **Braise** (10 cl) pétillant pomme /sirop de pêche /sirop de triple sec
- **Bananatomic** (12 cl) pur jus d'orange /jus de citron /sirop de kiwi / sirop de banane
- **Rose purple** (12 cl) pur jus de citron /limonade /sirop de violette / sirop de fraise
- **Virgin Mojito** (12 cl) eau gazeuse /citron vert /sucre roux /menthe fraîche /sirop de rhum
- **Punch aux Fruits** (12 cl) assortiments de pur jus de fruits /sirop de grenadine


Kir Armoricain 7 cl3 € 50

Pétillant à la pomme artisanal Cidrerie « Maman »
+ sirop au choix : fraise, cerise, pêche, cassis, violette,...

Apéritifs sans-alcool divers

- **Pacific** (2 cl) 3 €
- **Bière sans-alcool** (bouteille 25 cl) 3 € 50

Jus & Sodas

- **Jus de Fruits**  **BIO** (25 cl) 4 €
orange - pomme - ananas - tomate ou multi fruits
- **Fruits Pressés** (20 cl) 5 € 50
orange - pamplemousse rose - citron jaune ou vert
- **Coupe de Pétillant à la pomme sans-alcool artisanal Cidrerie « Maman »** (12 cl) 4 €
- **Oasis Tropical** (25 cl) 4 €
- **Coca-Cola ou Zéro** (33 cl) 4 €
- **Orangina** (25 cl) 4 €
- **Schweppes Agrumes** (25 cl) 4 €
- **Diabolo** (25 cl) limonade + sirop 3 €
- **Sirop à l'eau** (25 cl) 2 € 50
- **Perrier** (33 cl) 3 € 80
- **Thé Glacé** (25 cl) 4 €

Sirop : grenadine - menthe - cassis - citron - fraise - pêche - violette - banane - kiwi
orgeat - cerise - pamplemousse rose - « gingembre & miel » maison

Jus d'agrumes : citron jaune ou vert

Tranche : orange - pamplemousse rose - citron jaune ou vert

Ici, l'esprit d'équipe est
une richesse

Ici, c'est humain !

Ici, notre avenir
c'est votre satisfaction

Ici, c'est humain !

Ici, le goût, c'est tout

Ici, c'est humain !

Ici, la vie locale a du sens

Ici, c'est humain !

Ici, les jeunes
apprennent un métier

Ici, c'est humain !





Depuis le 15 juillet 2014, est entré en vigueur l'affichage de la mention « fait maison » sur les cartes de restaurant.

Quels intérêts présente cette mention « fait maison » ?

Pour les professionnels, restaurateurs, cette mention identifie les plats élaborés par le cuisinier et valorise ainsi son métier et sa transmission.

Pour le consommateur, elle permet de distinguer la cuisine d'assemblage élaborée à partir de préparations industrielles ou artisanales, de la cuisine confectionnée à partir de produits crus.



« Les plats « faits maison » sont élaborés sur place à partir de produits crus. »

Ici on épluche, émince, émulsionne, coupe, taille, poche, déglace, blanchit, saisit, poêle, vide les poissons, écaille, dresse bref on cuisine !

Au restaurant L'Estran, la cuisine est « faite maison »

exceptés les produits suivants identifiables par ce signe * dans la carte :

- les frites surgelées
- les pépites de Poulet panées 100 % Filet entier.
- les glaces, Carte d'Or - lait & crème de Normandie [sauf mention glace « fait maison »].
- miel UE/non UE selon période.
- la coque à choux des profiteroles.

Les fonds & fumets sont déshydratés. Ils servent de base à la préparation des sauces et bouillons.

Toutes nos viandes sont issues de l'élevage français.

Vu le code de la consommation, notamment son article L.121-82-1; Vu le décret n° 2014-797 du 11 juillet 2014 relatif à la mention « fait maison » dans les établissements de restauration commerciale ou de vente à emporter de plats préparés. Modifications au JO du 7 mai 2015 : décret n°2015-505 du 6 mai 2015.



Vous organisez dans sa salle de banquet vos repas de famille, cérémonie, réception ou de fête.

A partir de 35 € tout compris

Spécial association & entreprise
à partir de 16 €

Nous élaborons ensemble votre menu, le plan et la décoration de votre table.



« Familles, ici, nous vous accordons une attention toute particulière !
Nous vous proposons des services de qualité, répondant à vos besoins
et en adéquation avec l'âge de vos enfants
pour vous créer de beaux souvenirs, en famille. »

Restaurant engagé depuis 2005 dans l'accueil des familles.



Espace
jeux enfants

Le P'tit Montois



13 € (jusqu'à 16 ans)

1/2 part de fricassée de cuisses de grenouilles

~~~~~

1 dessert du Menu Enfant



## Menu Enfant (jusqu'à 10 ans)

À 10 € ..... plat + dessert      À 13 € .... entrée + plat + dessert

Terrine de saison (*voir ardoise*)

ou Salade de Tomates ou crudités selon saison

~~~~~

Steak haché façon bouchère ou Filet de poisson au beurre blanc

ou Pépites* de filet de Poulet panées

Accompagné de légumes, frites*, riz ou pâtes.

~~~~~

Petite Ile Flottante ou Petit Fondant au chocolat ou 1 boule de glace\*

ou Fromage blanc nature, coulis de framboises ou miel



## Menu Ado 20 €

Servi à tous les services uniquement pour les enfants jusqu'à 16 ans.

entrée + plat ou plat + dessert ou entrée + dessert

**Au choix dans la carte (⚠suppléments) avec possibilités :**

7 pépites\* de filet de poulet panées ou assiette de moules marinières -frites\*

ou double steak haché façon bouchère en plat

\* non « fait maison ». Tarifs TTC - service compris.  
Un menu ne peut être partagé. Boissons non comprises.

Composez votre menu à partir d'un tarif de base,  
puis laissez-vous tenter par des plats avec supplément,  
élaborés avec des produits d'exception.



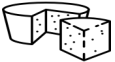
**Entrée : 9€** hors suppléments



**Plat : 15€** hors suppléments



**Fromage : 7€**



**Dessert : 7€** hors suppléments

## Menu Midi & Soir

- **25€** (hors suppléments) : Entrée + Plat + Fromage/Dessert
- **30€** (hors suppléments) : Entrée + Plat + Fromage + Dessert

## Formule du Midi

Disponible uniquement en semaine à midi (hors week-ends et jours fériés)

- **20€** (hors suppléments) : Entrée + Plat
- **20€** (hors suppléments) : Plat + Fromage/Dessert

## Menu du Jour

Disponible uniquement en semaine à midi (hors week-ends et jours fériés)

- **15€** : Entrée du jour + Plat du jour + Dessert du jour  
*Option avec boisson (verre de vin, cidre ou jus d'orange) : +2€ (10 cl)*

*Nos fruits de mer ont aussi une saison !*

*Nous la respectons donc renseignez-vous avant de commander.*

*Le plateau de fruits de mer et le homard sont hors formule et menu.*

TTC - service compris. Un menu ne peut être partagé. Boissons non comprises.



Salade de Gésiers confits maison



Salade Vendéenne de Gralaïe



Terrine de saison



Salade du Gourmet



Œuf Cocotte au Foie gras



Tandem Saumon Gravlax & Foie gras



Saumon Gravlax



Foie gras mi-cuit « au torchon »



1/2 crabe & Langoustines



6 huître chaudes




Le fameux chariot de fromages !



Crevettes sauvages flambées



# ENTRÉE : 9€

- Suggestion Entrée voir ardoise
- Terrine de saison voir ardoise
- Salade de Gésiers de dinde confits maison dans la graisse de canard
- Salade Vendéenne de Gralaïe & Jambon de Vendée grillé 
- Double Gralaïe sans jambon 
- Assiette de moules de Bouchot à la marinière (avec frites\* en formule Plat)  
uniquement en saison de la moule de Bouchot française
- 6 huîtres Vendée-Atlantique
- 6 langoustines (nombre exact selon taille) mayonnaise
- Crevettes marinées aux huiles aromatisées
- Bulots mayonnaise & « May' aioli »
- 1/2 crabe (tourteau ou araignée selon arrivage) mayonnaise
- + 5€ (14€) - 12 huîtres Vendée-Atlantique & vinaigre échalotes
- + 5€ (14€) - 12 langoustines (nombre exact selon taille) mayonnaise
- + 5€ (14€) - 1/2 crabe & 6 langoustines mayonnaise
- + 3€ (12€) - Assiette de Saumon Gravlax marinade sèche et confit maison & crème ciboulette
- + 4€ (13€) - 6 Huîtres chaudes « façon du Chef »
- + 4€ (13€) - Crevettes sauvages flambées au Whisky
- + 4€ (13€) - Œuf Cocotte au Foie Gras mi-cuit « au torchon »,  
crème aux cèpes & mouillettes à l'huile de noix
- + 5€ (14€) - Foie Gras mi - cuit « au torchon » & accompagnements
- + 5€ (14€) - Salade du Gourmet Foie Gras mi-cuit « au torchon »  
& gésiers de dinde confits maison dans la graisse de canard
- + 5€ (14€) - Tandem de Saumon Gravlax & Foie Gras mi - cuit « au torchon »

\* non « fait maison ». Tarifs TTC - service compris.



# PLAT : 15€



- Assiette de légumes et /ou frites\* *composez votre assiette*

- Suggestion Plat *voir ardoise*

- Aile de Raie *au beurre câpres ou beurre blanc*



- Waterzooï *bouillon de légumes crémé & filets de poissons pochés*

+ 2€ (17€) - Filet de Sandre *au beurre blanc*

+ 2€ (17€) - Marmite du Pêcheur & sa mayoli -

*pot au feu de la Mer : légumes, coquillages & poissons*

+ 5€ (20€) - Choucroute de la Mer *au lieu fumé*

+ 5€ (20€) - Fricassée de cuisses de Grenouilles *en persillade*



+ 7€ (22€) - Brochette de St-Jacques *crème aux cèpes ou beurre blanc*

+ 8€ (23€) - Sole Meunière

- Jarret de porc *rôti à la bière*

- Mijoté de Lapin Chasseur



+ 5€ (20€) - Ris de Veau *Braisé crème aux cèpes*

- Pièce du Boucher *grillée...voir ardoise*

+ 4€ (19€) - Entrecôte *grillée 200 - 250 gr*

+ 7€ (22€) - Entrecôte XXL *grillée 350 - 400 gr*

*(sauce viande au choix servie à part : poivre, roquefort, échalotes ou cèpes)*

Tous nos poissons sont servis garnis & nos viandes de frites\*  
ou d'un assortiment de légumes.

## Avis aux amateurs

**Bleu :** Un aller - retour sur le grill suffit aux amateurs de goût authentique et de viande tendre.

**Saignant :** La cuisson préférée des français ! A peine saisie à cœur. La cuisson est stoppée quand un filet de jus rosé apparaît.

**A Point :** C'est la cuisson intermédiaire. Le coeur est rosé ainsi que le jus qui perle sur toute la surface.

**Bien cuit :** La cuisson se termine quand un jus bien marron est à la surface. Les amateurs de « semelle » l'aiment marquée.

\* non « fait maison ». Tarifs TTC - service compris.

*Nos fruits de mer aussi une saison !  
Nous la respectons donc renseignez-vous avant de commander.*

## Les Moules de Bouchot (Vendée ou Grand-Ouest)

—> *La saison de la moule de bouchot française commence à la fin du printemps.*

**1 litre de moules servies avec des Frites\*** , riz ou légumes

- **Moules Marinières** *au vin blanc*

- **Moules à la Crème**

+ supp - **Moules au Curry** *au lait de noix de coco & légumes*

+ supp - **Moules Maraîchine** *à la crème et aux lardons*

+ supp - **Moules au Roquefort**

+ supp - **Assiette Océane**

*vinaigre échalotes - mayonnaise - beurre*

*3 Huîtres - 3 langoustines -*

*crevettes marinées aux huiles parfumées - saumon gravlax*

+ supp - **Assiette de L' Estran**

*vinaigre échalotes - mayonnaise - « Mayo'li » - beurre*

*3 Huîtres - 3 langoustines - crevettes - coquillages*

*- bulots - bigorneaux*

### Hors Formule et Menu :

#### **Plateau de Fruits de Mer** *par personne .....*

*vinaigre échalotes - mayonnaise - « Mayo'li » - beurre*

*5 huîtres - 5 langoustines - ½ crabe*

*- crevettes - coquillages - bulots - bigorneaux*

#### **Uniquement sur commande :** **Homard**

« à la Parisienne » ou grillé *provenance et tarif à définir avec le Chef.*



Moules servies  
en marmite



\* non « fait maison ». Prix TTC. Service compris.

Un couvert partagé entraîne un supplément . Boissons non comprises.

# Nos fournisseurs :

Retrouvez notre reportage partenaire en fin de carte !

Guichet - bières & boissons  
(44 - *Aigrefeuille-sur-Maine*)

Ouest Frais - Laiterie & fromages  
(85 - *Montaigu*)

Vives-Eaux - mareyeur (44 - Bouguenais)

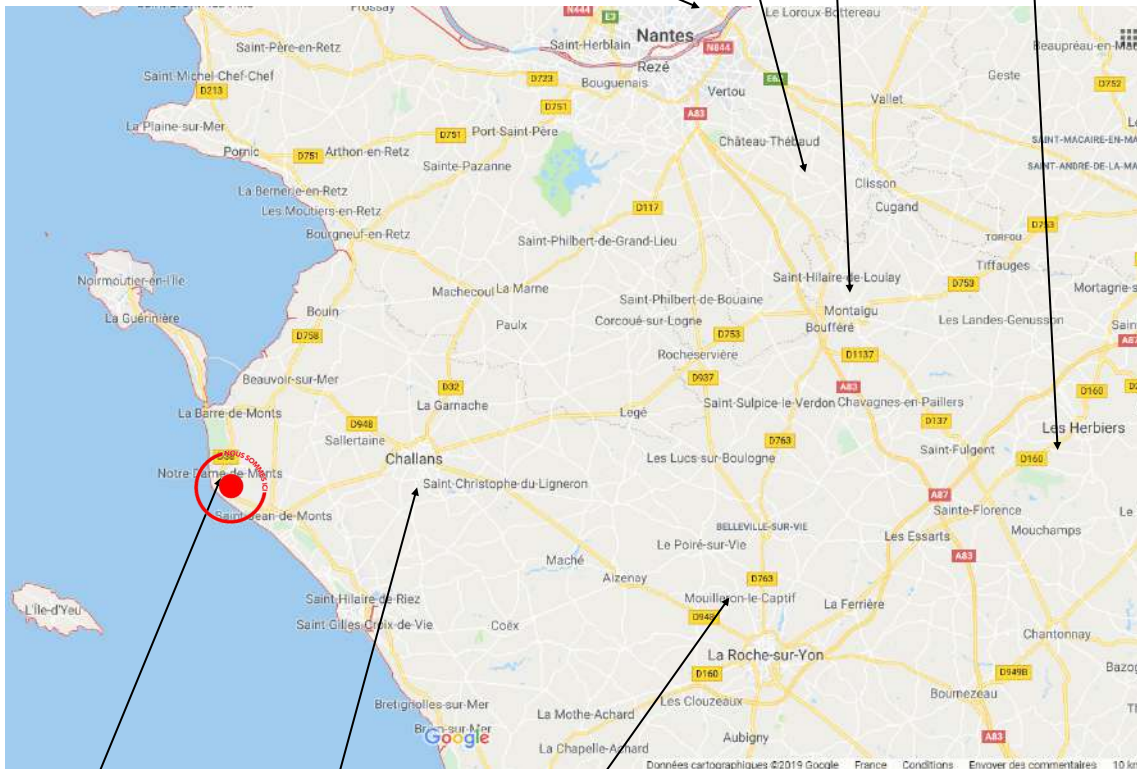
Cap Marée - mareyeur (44 - Nantes)

Pomona : Terre Azur & Passion froid (44 - Nantes)

SVRO - MIN (44 - Nantes)

Atlagel (44 - Saint Aignan de Grand Lieu)

Achille Bertrand - viandes  
**« 100 % local »**  
(85 - *Les Herbiers*)



Prim' Saveur  
fruits-légumes  
(85 - *Soullans/ Challans*)

Deslandes -  
produits entretien  
(85 - *Ste Gemme-La-Plaine*)

DS Restauration  
- SIRF  
(85 - *La Châtaigneraie*)

Vend'Épicerie (85 - Moulleron Le Captif)

Les Petits Patroyards huîtres & coquillages (85 - Notre Dame de Monts)

Jean-Phi Marée (85 - Notre Dame de Monts)

Boulangerie Dany Robard (85 - Notre Dame de Monts)

La ferme de LA BARGE (85 - Notre Dame de Monts)

La ferme Vachement salé (85 - La Barre de Monts)

} Viande race maraichine - fromage de chèvre  
**PAYSAN « Nature et Progrès » BIO**

Et aussi .... Pro à Pro - épicerie & laiterie (53 - Château - Gontier)



Aile de Raie au beurre câpres



Filet de Sandre



Fricassée de cuisses de Grenouilles



Waterzooï



Marmite du Pêcheur



Choucroute de la Mer



Sole Meunière

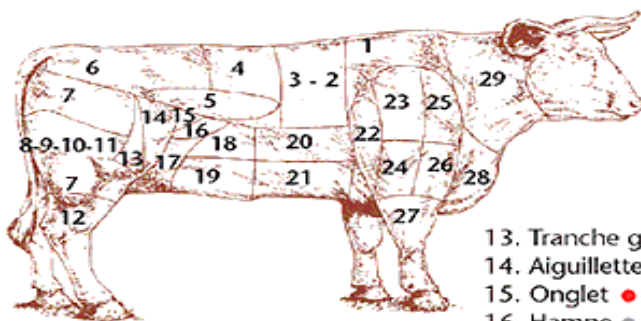


Brochettes de Saint-Jacques



Mijoté de Lapin Chasseur

**Comment choisir le morceau de bœuf adapté à la saison?**



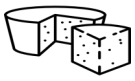
- à poêler
- à griller
- à rôtir
- à braiser
- à bouillir

- |                                             |                               |
|---------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Basses côtes, entrecôtes découvertes ● ● | 13. Tranche grasse ● ●        |
| 2. Côte, entrecôtes couvertes ●             | 14. Aiguillette Baronne ●     |
| 3. Entrecôte ●                              | 15. Onglet ● ●                |
| 4. Faux Filet ● ●                           | 16. Hampe ●                   |
| 5. Filet ●                                  | 17. Bavette ● ●               |
| 6. Rumsteck ● ●                             | 18. Bavette à pot-au-feu ●    |
| 7. Gîte à la noix ● ●                       | 19. Flanchet ● ●              |
| 8. Tranche ● ●                              | 20. Plat de Côtes ● ●         |
| 9. Merlan ● ●                               | 21. Tendron ● ●               |
| 10. Poire ● ●                               | 22. Macreuse à bifteck ● ●    |
| 11. Araignée ● ●                            | 23. Macreuse ● ●              |
| 12. Gîte arrière ● ●                        | 24. Macreuse à pot-au-feu ● ● |
|                                             | 25. Jumeau à bifteck ● ●      |
|                                             | 26. Jumeau à pot-au-feu ● ●   |
|                                             | 27. Gîte avant ● ●            |
|                                             | 28. Poitrine ● ●              |
|                                             | 29. Collier ● ●               |



Ris de Veau aux Cèpes

Le ris de veau est aussi appelé thymus. C'est une glande située à la base du cou des mammifères non adultes, qui joue un rôle dans la résistance aux infections. Il n'est en rien rattaché à la digestion du lait comme cela est souvent dit. La zone «caillette» est située dans le tube digestif.



# Le chariot de Fromages servi à discrétion : 7€



## Dessert : 7€

- Suggestion Dessert voir ardoise
- Coupe de Fromage Blanc nature, coulis de framboises ou au miel
- Ile Flottante crème anglaise à la gousse de vanille Bourbon
- Carpaccio d'Ananas frais mariné au sirop de gingembre - miel & sorbet\*passion
- Tarte Tatin sauce caramel au beurre salé & glace\* vanille
- Crème Brûlée à la gousse de vanille Bourbon
- + 2€ (9€) - Fondant au Chocolat crème anglaise à la gousse de vanille Bourbon
- + 2€ (9€) - Crème Brûlée arrosée à la liqueur de Cognac à l'orange
- + 2€ (9€) - Croquant aux Pommes sauce caramel au beurre salé & glace\*vanille
- + 2€ (9€) - Profiteroles 2 coques\* à choux, glace\*vanille & sauce chocolat ou caramel au beurre salé
- + 3€ (10€) - Nougat glacé au coulis de framboises
- + 3€ (10€) - Thé , Infusion ou Café « Gourmand » 1 boisson chaude + crème fouettée  
+1 p'tit bout de fondant au chocolat + 1 glace\*vanille +...(selon période)
- 2 boules Coupe de glace\* + 2€...crème fouettée + 2€...sauce  
Crème glacée\* : vanille, café, chocolat, rhum raisins, menthe, fraise  
Sorbet\* : pomme, passion, citron sorbet maison : framboise
- + 2€ (9€) - Dame Blanche 2 glaces\*vanille - sauce chocolat - crème fouettée
- + 2€ (9€) - Liégeois Café ou Chocolat 2 glaces\*- sauce - crème fouettée
- + 2€ (9€) - Estivale 1 sorbet\*passion - 1 sorbet\*pomme - coulis de framboises - crème fouettée
- + 2€ (9€) - Rocher 1 glace\*chocolat - 1 glace\*vanille - sauce caramel au beurre salé - crème fouettée
- Trou Normand 1 glace\* ou sorbet\* + 2 cl d'alcool
- + 2€ (9€) - Coupe arrosée 2 glace\* ou sorbet\* + 2 cl d'alcool

Alcool au choix : Vodka, Calva, Champagne, Get 27, Kamok, Rhum blanc ou ambré,...

\*non « fait maison ». Tarifs TTC - service compris.  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Tarte Tatin



Carpaccio d' Ananas frais



Croquant\* aux Pommes



Nougat Glacé



Fondant au chocolat



Café Gourmand

Possibilité de commander  
à l'avance  
un dessert commun  
pour un anniversaire.

PHOTOS DES DESSERTS NON CONTRACTUELLES.

## Boissons chaudes :



- **Coffee Cocktail 20 cl ( 3 cl alcool).....7€50**  
*Irish Coffee ( Whisky) - French Coffee (Cognac ) , Vendéen Coffee ( Kamok) - Antillais Coffee ( Rhum brun)*
- **Café, Déca .....1€90**
- **Grand Café, Grand Déca, Crème ou allongé .....3€**
- **Chocolat .....3€50**
- **Thé ou Infusion .....3€**
- **Café ou Chocolat Viennois avec crème fouettée.....4€ 50**
- **Capuccino .....4€**

**Digestifs :** 2 cl .....4€    4 cl .....7€50



Crème de cassis ou mûre ou pêche ou griottes , Marie-Brizard, Get 27, Get 31, Menthe pastille, Vodka, Liqueur de Cognac aux amandes ou à l'orange, Cognac, Cerises à l'eau de Vie, Calvados, Cointreau, Bailey's, Kamok (Liqueur de café)

**Armagnac millésimé:** offre spéciale demander notre carte des années 60' à aujourd'hui !

**Eau de Vie :** 2 cl .....5€    4 cl .....9€    Paires ou vieilles prunes

Un couvert ou un plat partagé entraîne un supplément de 3 € 60. Tarifs TTC. Service compris.  
\* non « fait maison ». L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



**PAYS DE  
SAINT JEAN  
DE MONTS**  
VENDÉE OcéAN

l'horizon pour seule limite

# LA CUISINE MONTOISE

## L'ESTRAN

### CUISSES DE GRENOUILLES

#### Recette Maraîchine

Les maraîchins les aiment poêlées dans du beurre, après les avoir fait tremper dans du vinaigre et les dégustent nature ou avec de l'ail et du persil.



### ANGUILLES

#### Recette Maraîchine

Reine du marais breton vendéen, l'anguille se laissait prendre dans la nasse ou la treille des maraîchins qui les pêchaient.



Comme hier, elles sont cuites aujourd'hui sur des sarments de vigne ou à la poêle.



### GRALAÏE

#### Recette Maraîchine

La moquette est sans doute l'aliment de nourriture, de convivialité et de culture ancestrale de la Vendée. Dans le bocage, il y avait toujours un pot de haricot au coin du foyer. La moquette est traditionnellement consommée étalée sur du pain grillé à la cheminée, tartiné de beurre, communément appelé une gralaïe.



### LES SECRETS DES HABITANTS DU MARAIS CONFISÉS AUX CHEFS

« Des spécialités locales  
transmises par Josette et  
Annick au chef Anthony  
Cloutour »



Suivez le label **Cuisine Montoise** dans les établissements du Pays de Saint Jean de Monts et dégustez des :



recettes maraîchines



fantaisies gourmandes

(créations originales des chefs montois à partir de produits ou de recettes).

### Retrouvez-nous :

Pour en savoir plus sur ces recettes, connaître leur histoire, regardez les épisodes de la web série **Cuisine Montoise**  
<https://bit.ly/2qg7B1c>



[instagram.com/cuisinemontoise](https://www.instagram.com/cuisinemontoise)

En partenariat avec :



# INFORMATIONS



ICI Les clients adoptent le gourmet bag !  
Et pensent que c'est une très bonne chose !

gourmet bag  
c'est si bon je finis à la maison!

STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE  
Mon geste anti-gaspi!

LE DOGGY BAG À LA FRANÇAISE!

www.gourmetbag.fr

Et vous ? Agirez-vous contre le gaspillage avec le gourmet bag ?

Pour vos repas à domicile

**demander** notre carte *à emporter!*

n'hésitez pas à nous faire des demandes particulières, nous sommes à votre écoute.

*Vous vous demandez quoi offrir à quelqu'un qui a déjà tout ?  
Pour un anniversaire, mariage, cadeau de Noël, de remerciement  
ou simplement pour faire plaisir :*

*Une Carte cadeau L'Estran.*

*Définissez le montant qui sera déduit de la note.*



*Un fichier est à votre disposition  
ou scanner le QR Code  
pour toutes informations  
concernant vos allergènes*

*selon la directive européenne  
de l'annexe II du règlement (CE) n° 1169/2011.*





# Au Pays de Saint Jean de Monts, une démarche collective 100 % environnement

## AU RESTAURANT

# L'ESTRAN

*L'Estran*

**Nous nous engageons...**

## DECHETS

- Le tri sélectif des ordures est organisé
- Récupération des bouchons en liège et en plastique
- Pailles distribuées sur demande uniquement et en bambou
- Utilisation d'un composteur
- Installation d'un poulailler pour les déchets organiques et préparation culinaire

## EAU

- Récupération des eaux de pluie pour l'arrosage des plantes
- Utilisation de l'eau du puit pour une partie du restaurant
- Eau du robinet servie en carafe
- Utilisation d'un lave-verres osmoseur avec séchage naturel

## ENERGIE

- ePack Hygiène utilisé pour la régulation de la réfrigération, les DLC (date limite de consommation) et la gestion générale de la cuisine

## POLITIQUE D'ACHAT

- Préférence pour les fournisseurs locaux et les produits issus de circuits courts
- Label Cuisine Montoise : promotion de la cuisine vendéenne traditionnelle
- Gestion responsable et raisonnée de carte. Les produits sont sélectionnés afin d'en créer plusieurs recettes et ainsi proposer de nombreux plats de qualité.
- Viande 100% locale

## SOCIAL

- Obtention du label Tourisme et Handicap (4 déficiences)
- Mise en place d'une politique RSE pour améliorer les conditions de travail en cuisine
- Bouchons en liège et en plastique reversés à Vendée Cancer Solidarité
- Accueil des familles facilité
- Engagement auprès de jeunes et de la formation professionnelle : maître d'apprentissage.

Le Pays de Saint Jean de Monts et ses partenaires s'engagent pour vous proposer des vacances respectueuses de l'environnement

## NOTRE ACTU

Possibilité d'avoir la carte en téléchargement ou par QR Code sur votre téléphone : diminution de l'utilisation de papier.



## LE + ÉCOLO

Gourmet bags proposé aux clients afin de réduire le gaspillage alimentaire

## CONTACT

L'Estran  
55, rue de Saint Jean de Monts  
85 690 NOTRE DAME DE MONTS  
Tél. : 02 51 58 86 48  
[www.restaurantlestran.com](http://www.restaurantlestran.com)





Cuisine de Terroir

**NOTRE DAME de MONTS**

## **A EMPORTER !**

**De - 5 % à - 10 % sur les tarifs carte**

Voici quelques exemples de plats et tarifs « à emporter » :

- Terrine de saison.....6 € 50 les 100 g
- Gésiers de dinde confits maison .....5 € 50 les 100 g
- Assiette de Saumon Gravlax.....8 € 50 les 100 g  
*marinade sèche et confit maison, beurre & crème ciboulette*
- Foie Gras mi - cuit « au torchon ».....12 € 50 les 100 g
- L'assiette de Bulots *mayonnaise & « May'aïoli »* .....4 € 50 les 100 g
- Assiette Océane *vinaigre échalotes, mayonnaise & « May'aïoli »* .....18 € 50  
3 Huîtres - 3 langoustines - crevettes marinées aux huiles parfumées - saumon gravlax
- Assiette de l'Estran *vinaigre échalotes, mayonnaise & « May'aïoli »* .....21 €  
3 Huîtres - 3 langoustines - crevettes - coquillages - bulots - bigorneaux
- Plateau de fruits de mer /pers. *vinaigre échalotes, mayonnaise & « May'aïoli »*.....30 €  
5 Huîtres - 5 langoustines - 1/2 crabe - crevettes - coquillages - bulots - bigorneaux
- Moules Marinières *au vin blanc*.....9 € 50
- Moules à la Crème .....10 € 50
- Moules au Curry *au lait de noix de coco et légumes*.....10 € 50
- Moules Maraîchines *à la crème et aux lardons* .....11 € 50
- Moules au Roquefort.....12 € 50

*avec des Frites\*, riz ou légumes.....+ 2 €*

**Choucroute de la Mer / Fricassée de cuisses de Grenouilles / Ris de Veau**

**....19 € la part avec accompagnement**

*N'hésitez pas à nous faire des demandes particulières pour vos repas à domicile, nous sommes à votre écoute.*

\* non « fait maison ». Tarifs TTC à emporter