

Nos propositions végétariennes

Plat du jour

En fonction des saisons et de son inspiration, le chef vous propose de découvrir ses recettes.

Du lundi au vendredi midi :
13,50 € le plat du jour
17,00 € le plat du jour + dessert au choix

Viandes

Accompagnement : Frites maison et salade

- BAVETTE D'ALOYAU ANGUS.....17,50 €
Origine Irlande
- STEAK TARTARE AU COUTEAU, PRÉPARÉ.....15,50 €
Origine France
- STEAK HACHÉ DE BOEUF10,50 €
Origine France
- EFFILOCHÉ DE PORC MAISON CONFIT 8H.....12,50 €
Origine France
- LE "STEAK" DU VÉGÉTARIEN.....10,50 €
Blé, fromage, épinards et graines de courge



B'O Burgers

À emporter : sans coleslaw

BURGER + Dessert.....17,50 €

LE NANTAIS14,00 €
 Pain burger de notre boulanger, garniture au choix, sauce crème moutarde à l'ancienne, Curé Nantais, confit d'oignons au cidre, cornichons, mâche nantaise + frites maison et coleslaw

LE BIG BLOCK.....14,00 €
 Pain burger de notre boulanger, garniture au choix, sauce cocktail à notre façon, cheddar, cornichons aigre-doux, oignons frits, lard grillé, salade sucrine + frites maison et coleslaw

LE ONE PIECE.....14,00 €
 Pain burger de notre boulanger, garniture au choix, sauce thai maison, choux mariné, gouda, oignons frits, salade feuilles de chêne + frites maison et coleslaw

BURGER SEUL AU CHOIX.....12,00€
 Sans frites, sans coleslaw

SUPPLÉMENT XL DOUBLE GARNITURE.....4,00 €

Votre garniture au choix

- Steak de bœuf façon bouchère 125gr
- ou effiloché de porc maison confit 8h
- ou "steak" du végétarien

Salades

SALADE + Dessert.....16,50 €

LA CÉSARIA.....13,00 €
 Salade feuille de chêne, aiguillettes de poulet panées, œuf, tomates cerises, copeaux de parmesan, crispy bacon, sauce César

LA FETARDE.....13,00 €
 Salade feuille de chêne, mâche, feta panée, blé mariné, patate douce rôtie, pickles d'oignons rouges, graines de tournesol torréfiées, croûtons, vinaigrette à la betterave
 Supplément lard grillé : 1,50€

LA DRAGON BOWL.....13,00 €
 Nouilles chinoises, carotte, edamame, concombre, radis, pousses de soja, cacahuètes, oignons frits, cébette, coriandre, nems aux légumes et vinaigrette coco-cacahuète

Bruschetta

BRUSCHETTA + Dessert.....16,50 €

L'ITALIENNE.....13,00 €
 Pain à bruschetta, pesto rosso, fromage scamorza, courgettes rôties, poivrons rouges et bresaola
 Accompagnée de mâche et vinaigrette balsamique

Sandwichs

SANDWICH + Dessert.....9,50 €

LE TIBERUS6,00 €
 Pain de tradition Française, aiguillettes de poulet panées, sauce César, œuf, copeaux de parmesan, salade

L'ORIENTAL.....6,00 €
 Pain de tradition Française, sauce cocktail à notre façon, feta, patate douce rôtie, falafels, mâche, vinaigrette balsamique

Petits grimpeurs

MENU STEAK HACHÉ DE BOEUF.....10,00 €
 Avec frites maison + 1 glace Nesquik ou 1 compote

MENU AIGUILLETTE10,00 €
 Poulet panées avec frites maison + 1 glace Nesquik ou 1 compote

MENU BURGER.....11,00 €
 Pain burger de notre boulanger, steak haché de bœuf, ketchup, cheddar
 Avec frites maison + 1 glace Nesquik ou 1 compote

Apéro

SAUCISSON SEC 150 gr6,50 €
 Nature, noisettes ou aux cèpes

PLANCHE VÉGÉ.....9,90 €
 Chili cheese nuggets x6, falafels x8 et sauce à l'aneth

PLANCHE AIGUILLETES.....9,90 €
 Aiguillettes de poulet panées x6 et sauce curry mango

Assiette de frites maison.....3,90 €

Desserts

- DESSERT DU JOUR.....5,00 €
- FRAISIER À LA VERVEINE.....5,00 €
- FONDANT AU CHOCOLAT, CRÈME VANILLE.....5,00 €
- CHEESECAKE ET COULIS DE FRUITS ROUGES...5,00 €
- SALADE DE FRUITS FRAIS MAISON.....5,00 €
- YAOURT NATURE KER RONAN ET GRANOLA3,50 €
- Au choix : Coulis de fruits rouges ou Sauce caramel
- GLACE NUII Vanille et amandes.....3,50 €
- CAFÉ OU THÉ GOURMAND.....7,00 €
- Menu + gourmand : supplément 2,50 €

Pause sucrée

- ENERGIE BALL.....1,70 €
- Amande, dattes, thé matcha et coco
- COOKIE AUX 2 CHOCOLATS.....2,90 €

Boissons chaudes

- EXPRESSO (5 cl)1,80 €
- ALLONGÉ (12cl)1,80 €
- DOUBLE EXPRESSO (12 cl)3,00 €
- MACCHIATO/NOISETTE (6 CL)1,90 €
- LATTE (24cl)3,90 €
- CAPPUCCINO (24 cl)3,90 €
- CHOCOLAT CHAUD (24 cl)3,90 €
- THÉS & INFUSIONS (36cl).....3,50 €

Thé Dammann frères : Noir Darjeeling, Vert Oriental, Rooibos citrus
 Tisane Dammann frères : Tilleul-menthe poivrée

HAPPY HOUR
 19h30-20h30 du lundi au vendredi
 (hors jours fériés)

-10% sur vos burgers, bruschetta, salades et sandwichs (à la carte ou en menu)

Eaux

Sur place

EVIAN 1L.....	4,90 €
SAN PELLEGRINO 1L.....	4,90 €
PERRIER 33cl.....	3,90 €

À emporter

CRISTALINE	3,50 €
CRISTALINE PÉTILLANTE 50cl	2,20 €
CRISTALINE 33cl	2,20 €

Cocktail de fruits maison

Le midi en semaine nous vous proposons uniquement notre jus d'orange frais pressé

JUS D'ORANGE FRAIS PRESSÉ 40 cl.....	4,50 €
HAPPY HOUR 19h30-20h30 la semaine.....	3,50 €

LE DETOX 40cl.....	5,90 €
Pamplemousse, citron vert, menthe	

LE DONKEY KONG 40cl.....	5,90 €
Orange, fraise, banane	

L'ULTRA VIOLET 40cl.....	5,90 €
Orange, ananas, myrtille	

LE SAMBA 40cl.....	5,90 €
Orange, ananas, lait de coco (contient du soja)	

Symples & Kombucha

SYMPLES RELAXANTE 33cl.....	4,90 €
Fines bulles : verveine et cerise 	

SYMPLES ÉNERGISANTE 33cl	4,90 €
Fines bulles : thym et citron 	

KOMBUCHA ATIKA 33 cl.....	5,10 €
Citron vert-menthe ou Pêche	

Sodas & jus

Sur place

COCA-COLA, ZERO 33cl.....	3,90 €
ORANGINA 25cl.....	3,90 €
ICE TEA PÊCHE 25cl.....	3,50 €
JUS BOUTEILLE 25cl.....	3,50 €
Pomme, ananas ou fraise	
LIMONADE ARTISANALE «LORINA» 33cl.....	3,90 €
DIABOLO «LORINA» 33cl.....	4,10 €
Grenadine, bonbon fraise, pêche, citron ou menthe	
SIROP À L'EAU 40cl.....	2,30 €
Grenadine, pêche, citron ou menthe	

À emporter

COCA-COLA 33cl.....	2,60 €
ICE TEA PÊCHE 33cl.....	2,60 €
LIMONADE ARTISANALE «LORINA» 33cl.....	3,90 €
JUS D'ORANGE FRAIS PRÉSSÉ 50cl.....	5,50 €
SYMPLES 33cl.....	4,90 €
Relaxante ou Énergisante	
KOMBUCHA ATIKA 33 cl.....	5,10 €
Citron vert-menthe ou Pêche	

Bières & cidres bouteille

CIDRE GALIPETTE 4° 33cl.....	5,90 €
LIEFMANS 3,8° 25cl.....	4,20 €
DESPERADOS 5,9° 33cl	4,90 €
QUI MOUSSE N'AMASSE PAS ROUSSE 33cl.....	5,90 €
Les brassés - 5,5°	
SEVEN IPA 33 cl.....	5,90 €
Les brassés - 7°	
GOXOA PALE ALE SANS ALCOOL 0,4° 33cl.....	5,90 €
CHOUFFE SANS ALCOOL 0,4° 33cl.....	4,50 €
AEROFAB 44cl.....	7,90 €
Du moment en canette à découvrir	

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.
La vente d'alcool est interdite aux mineurs.
La liste des allergènes est disponible en salle.
Prix nets, service compris.
Tickets et cartes restaurant acceptés.

Bières pressions

	25 cl	50 cl
MONT-BLANC CRISTAL 4,7°	4,20 €	7,50 €
HAPPY HOUR 19h30-20h30 la semaine.....	3,00 €	5,50 €
CHOUFFE 8°.....	4,80 €	8,60 €
VEDETT EXTRA WHITE 4,7°.....	4,40 €	7,80 €
AEROFAB Micro Brasserie Nantaise.....	4,90 €	8,90 €
Brassin du moment à découvrir		
PANACHÉ	3,90 €	6,90 €
MONACO	4,10 €	7,10 €
SUPPLÉMENT SIROP	+ 0,50 €	

Vins

Vins rouges

« PINOT NOIR »	4,80 €	24,00 €
IGP VAL DE LOIRE PAR POIRON-DABIN		
Équilibré sur des notes de fruits rouges et cerise noire		

« LOU PITCHOUN »	5,20 €	26,00 €
AOP CÔTES DU RHÔNE DOMAINE DES GRAVENNES		
Légèrement épicé, aux tannins souple et frais		

« VIEILLES VIGNES »	6,80 €	34,00 €
AOC CHINON DE LA MAISON ANGELLIAUME		
Vieilli en fût et puissant		

Vins blancs

« PARLEZ-VOUS LA LOIRE ? ».....	4,20 €	21,00 €
IGP VAL DE LOIRE		
Très frais et minéral		

« SAUVIGNON FIE GRIS ».....	4,80 €	24,00 €
IGP VAL DE LOIRE PAR POIRON-DABIN		
Rond et fruité		

KIR Cassis ou pêche.....	4,90 €	-
--------------------------	--------	---

Vin rosé

« BERLIGOU ».....	4,80 €	24,00 €
IGP VAL DE LOIRE PAR POIRON-DABIN		
Sec et frais		

Vin pétillant

« CREMANT DE LOIRE ».....	-	34,00 €
DOMAINE DE LA PRÉVOTÉ		
Fines bulles, brut		

 **Block'Out**
RESTAURANT



27 Bd Bâtonnier Cholet
44100 Nantes
02 40 92 88 62

Bar & Restaurant