



Block'Out
NANTES



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

MENU
DU CHEF

Viandes

Accompagnement : Frites maison et salade

BAVETTE D'ALOYAU ANGUS.....17,50 €
Origine Irlande

STEAK TARTARE AU COUTEAU, PRÉPARÉ.....16,00 €
Origine France

STEAK HACHÉ DE BŒUF10,50 €
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

Bagel

BAGEL + Dessert.....15,50 €

MENU
BAGEL

BLACK DIAMOND.....12,00 €
Pain bagel, sauce persillée, champignons à la plancha, copeaux de parmesan, jambon à la truffe et salade feuille de chêne + frites maison

BAGEL SEUL.....10,00 €
Sans frites

B'O Burgers

À emporter : sans coleslaw

BURGER + Dessert.....17,50 €

MENU
BURGER

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

CHEESE UP !.....14,00 €
Pain burger de notre boulanger, garniture au choix, sauce crème moutarde à l'ancienne, cantal et cheddar, cornichons aigre-doux, oignons rouges et oignons frits, lard grillé, salade sucrine + frites maison et coleslaw

EL PIQUANTE14,00 €
Pain burger de notre boulanger, garniture au choix, sauce crème moutarde à l'ancienne, cantal et cheddar, cornichons aigre-doux, oignons rouges et oignons frits, lard grillé, salade sucrine + 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
- Effiloché de porc maison confit 8h
- "Steak" du végétarien

Salades

SALADE + Dessert.....16,50 €

MENU
SALADE

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

PARFAITE (sans gluten).....13,00 €
Riz noir mariné, œuf parfait, comté, pois chiches marinés, butternut grillé, copeaux de champignons, mâche, vinaigrette à la truffe
Supplément lard grillé : 1,50€

Sandwichs

SANDWICH + Dessert.....9,50 €

MENU
SANDWICH

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

CANTALOU.....6,00 €
Pain de tradition Française, sauce persillée, cantal, butternut, pois chiches marinés, mâche, vinaigrette balsamique

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 mayonnaise pimentée

ASSIETTE DE FRITES MAISON.....3,90 €

Petits grimpeurs

Jusqu'à 10 ans

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

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

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

Desserts

DESSERT DU JOUR.....5,00 €
ENTREMET PISTACHE ET CITRON VERT.....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, datte, 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

DERNIERE COMMANDE

En semaine : cuisine 22h30, bar 23h
Samedi : cuisine 17h, bar 21h
Dimanche et jours fériés : cuisine 20h30, bar 21h



Eaux

sur place

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

À emporter

EAU DE SOURCE ROCHE DES ECRINS 1,50L.....	3,50 €
CRISTALINE PÉTILLANTE 50cl	2,20 €
CRISTALINE 33cl	2,20 €

Cocktail de fruits maison & Ginger Boost

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 19h00-20h30 la semaine.....	3,50 €

LE DYNAMITE 40cl.....	5,90 €
Pamplemousse, fruits rouges, feuilles de menthe	

LE KIRBY 40cl.....	5,90 €
Orange, fraise, ananas	

LE PRISE DE NICE 40cl.....	5,90 €
Orange, mangue, gingembre	

LE B14 40cl.	5,90 €
Orange, thé matcha, feuilles de menthe, lait de coco (contient du soja)	

GINGER BOOST 40 cl	4,50 €
Limonade, citron, gingembre	

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

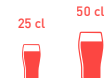
COCA-COLA 33cl.....	2,60 €
ICE TEA PÊCHE 33cl.....	2,60 €
LIMONADE ARTISANALE «LORINA» 33cl.....	3,90 €
JUS D'ORANGE FRAIS PRÉSSÉ 50cl.....	5,50 €
SYMPLES 33cl.....	4,90 €
Relaxante ou Énergisante	
KOMBUCHA ATIKA 33 cl.....	5,10 €
Citron vert-menthe ou Pêche	

Bières & cidres bouteille

CIDRE GALIPETTE 4° 33cl.....	5,90 €
LIEFMANS 3,8° 25cl.....	4,20 €
DESPERADOS 5,9° 33cl	4,90 €
NAUTILE PALE ALE 4,8° 33cl.....	5,90 €
NAUTILE AMBRÉE 5,2° 33 cl.....	5,90 €
GOXOA PALE ALE SANS ALCOOL 0,4° 33cl.....	5,90 €
GOXOA IPA SANS ALCOOL 0,4° 33cl.....	5,90 €
AEROFAB 33cl/44cl.....	5,90€/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



MONT-BLANC CRISTAL 4,7°	4,20 € / 7,50 €
HAPPY HOUR 19h00-20h30 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 souples 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	



27 Bd Bâtonnier Cholet
44100 Nantes
02 40 92 88 62

Bar & Restaurant