# LA VERRIÈRE

## CARTE DIÉTÉTIQUE

# PATRICE DUGUÉ
## CHEF DE CUISINE VOUS PROPOSE

### SOUPES ET VELOUTÉS

| | | |
|---|---|---|
| Velouté de patates douces au gingembre (tonus, antioxydant) | 80 kcal. | 11,00 € |
| Potage Bombay au lait de coco (digestion, antioxydant) | 80 kcal. | 11,00 € |
| Soupe de tomates et poivrons au mélange d'algues (digestion, fatigue) | 80 kcal. | 11,00 € |
| Potage de carottes au cumin et curry (digestion, rétention d'eau) | 80 kcal. | 11,00 € |

### ENTRÉES

| | | |
|---|---|---|
| Salade mêlée d'un assortiment de légumes crus marinés | 120 kcal. | 18,00 € |
| ● Ⓖ Tartare de saumon frais aux raisins secs en salade, sauce betterave | 180 kcal. | 19,00 € |
| ● Ⓖ Éventail d'agrumes et sa tranche de saumon fumé, vinaigrette légère mangue | 170 kcal. | 19,00 € |
| Ⓖ Taboulé de quinoa aux queues de langoustines et légumes crus marinés | 130 kcal. | 20,00 € |
| Assiette de 8 huîtres creuses de Cancale N°2 "Maison Brévault" | 55 kcal. | 21,00 € |
| Ⓖ Assiette de langoustines fraîches, mayonnaise allégée (selon arrivage) | 110 kcal. | 28,00 € |

### PLATS

| | | |
|---|---|---|
| Poisson du jour grillé et son accompagnement | | |
| ● Ⓖ Brochette de saumon grillé, quinoa et émincé de poireaux, coulis de poivrons | 290 kcal. | 23,00 € |
| Ⓖ Aiguillette de Saint-Pierre à la vapeur, riz complet aux abricots secs et carottes à l'orange, coulis d'algues de Saint-Lunaire | 240 kcal. | 29,00 € |
| Ⓖ Suprême de turbot sauvage grillé, tombée de pleurotes et courgettes grillées, sauce corail d'oursin | 260 kcal. | 31,00 € |
| Ⓖ Suprême de poulet élevé au lin, farci au fromage frais basilic et miel, julienne et jus de légumes | 240 kcal. | 23,00 € |
| Petit pavé de filet de bœuf grillé sauce Thaï, épinards et boulgour de sarrasin | 260 kcal. | 28,00 € |
| Ⓖ Belle assiette de légumes (riz complet, julienne de légumes, épinards, sarrasin, poireau, pleurotes, quinoa) | 150 kcal. | 19,00 € |

Pain à la farine de lin

Ⓖ Sans gluten (traces possibles)
● Équilibré en Omega 3 Bleu-Blanc-Coeur

**NOTRE MENU 47,00 €****
Entrée, Plat, Fromage frais 0% et Dessert
Eau comprise
**Hors supplément

**Nos fournisseurs partenaires** : SDPF - Dol-de-Bretagne ; Épisaveurs : Épicerie fine et légumes marinés ; Alg'émeraude - St-Lunaire : Tartare d'algues ; Maison Brévault - Cancale : Huîtres ; Fraîcheur de St-Malo, Le Corsaire, Pêcherie Océane : Poissons

# PASCAL POCHON
## CHEF PÂTISSIER VOUS PROPOSE

| | | |
|---|---|---|
| Ⓖ Fromage frais (0% de matière grasse) et son coulis de framboises | 100 kcal. | 8,50 € |
| * Tarte en gelée de fraise et kiwi au basilic | 150 kcal. | 9,50 € |
| * Ⓖ Roulade de biscuit framboise de mon enfance | 110 kcal. | 9,50 € |
| Ⓖ Chiffonnade d'ananas aux agrumes et infusion de thé rooïbos | 114 kcal. | 9,50 € |
| * Biscuit éponge mousse chocolat à la fleur de sel et son sorbet mangue | 175 kcal. | 10,50 € |
| * Ⓖ Poire pochée à l'estragon, mousse coco et son parfait citron | 80 kcal. | 10,50 € |
| * "Samoussa" de crêpes fourrées au chocolat et pommes fondantes | 185 kcal. | 10,50 € |
| * Ⓖ Soufflé à la cardamome verte, compotée de poires et rhubarbe | 158 kcal. | 11,50 € |

* À commander en début de repas / Ⓖ Sans gluten (traces possibles)

## NOS SUGGESTIONS DIÉTÉTIQUES

Nos amies les bêtes ne sont pas admises dans la salle de restaurant • Cigarette électronique non autorisée au restaurant • Prix nets, service compris

## EAUX MINÉRALES NATURELLES

### PLANCOËT
(BRETAGNE) 121/24/16/4,9/32
La seule eau minérale Bretonne, légère et faiblement minéralisée.
***Dégustation :*** *Plate, l'eau de Plancoët est appréciée des amateurs d'eau pour la délicatesse de son goût. Discret, il laisse en bouche une fine saveur métallique et âpre.*

### ÉVIAN
(SAVOIE) 360/80/26/1/6,5
Eau légère, faiblement minéralisée, pauvre en sodium.
***Dégustation :*** *Considérée comme n'ayant pas de goût, l'eau d'Évian est parfois choisie comme "eau de référence" lors de dégustations.*

### VITTEL GRANDE SOURCE
(LORRAINE) 384/240/42/1,9/5,2
Eau légère, faiblement minéralisée, riche en calcium, pauvre en sodium.
***Dégustation :*** *Le goût de Vittel Grande Source est âcre et laisse en bouche une saveur minéralisée persistante.*

### VITTEL SOURCE HÉPAR
(LORRAINE) 383,7/549/119/4,3/14,2
Fortement minéralisée, très riche en calcium et en magnésium, préconisée dans le traitement de la constipation.
***Dégustation :*** *Hépar doit être bue très fraîche en raison d'un goût persistant et lourd.*

### VOLVIC
(AUVERGNE) 74/12/8/6/12
Eau légère, très faiblement minéralisée, pauvre en sodium.
***Dégustation :*** *Le goût presque neutre, légèrement âpre, la saveur est astringente.*

### CONTREX
(LORRAINE) 372/468/74,5/2,8/9,4
Fortement minéralisée, très riche en calcium.
***Dégustation :*** *D'un goût assez relevé et persistant, Contrex marque par une saveur minéralisée et une fin de bouche légèrement sodée.*

**Composition des Eaux :** Les chiffres ci-dessus correspondent aux teneurs en Bicarbonates ($HCO_3$), Calcium (Ca), Magnésium (Mg), Potassium (K) et Sodium (Na), exprimées en mg/litre.

## EAUX MINÉRALES PÉTILLANTES

### PLANCOËT FINES BULLES
(BRETAGNE) 121/24/16/4,9/32
La seule eau minérale Bretonne, légère et faiblement minéralisée.
***Dégustation :*** *Rafraîchissante en bouche, ses bulles sont fines et légères. Elle n'altère pas le goût des plats.*

### FERRARELLE
(ITALIE) 1480/400/24/46/50
L'eau Italienne (Sud-Ouest) sans doute la plus connue.
Très minéralisée et riche en calcium.
***Dégustation :*** *À boire fraîche, goût alcalin et bicarbonaté.*

### BADOIT
(SAINT-GALMIER) 1250/153/80/11/180
Moyennement minéralisée mais riche en calcium, magnésium et fluor.
***Dégustation :*** *Goût harmonieux où se mêlent une saveur salée et en fin de bouche, une légère âpreté.*

### PERRIER
(LANGUEDOC) 430/160/4,2/<1/9,5
Faiblement minéralisée mais riche en calcium.
***Dégustation :*** *Très rafraîchissante, la fin de bouche est acide et astringente.*

### VICHY-CÉLESTINS
(AUVERGNE) 2989/103/10/66/1172
Fortement minéralisée, très riche en sodium, en calcium recommandée dans les affections hépatobiliaires.
***Dégustation :*** *Goût puissant dominé par une saveur sodée, légèrement âpre.*

### SAINT-YORRE
(AUVERGNE) 4368/90/11/110/1708
Le taux important de sodium doit être pris en compte par les personnes astreintes à un régime hyposodé.
***Dégustation :*** *Saveur agréable et tonique. Cette eau est dotée d'un goût puissant très salé et bicarbonaté.*

### SAN PELLEGRINO
(ITALIE) 245/174/51,4/2,2/33,3
Riche en calcium.
***Dégustation :*** *La forte minéralité de San Pellegrino lui confère un goût astringent extrêmement puissant, légère saveur amère.*

LE GRAND HÔTEL DES THERMES
★★★★★
SAINT-MALO