

A Yport, au Cabestan et sa Plume,

Chère visiteuse, cher visiteur, bienvenue au Cabestan et sa Plume !

Nous vous proposons des plats cuisinés avec des produits frais, locaux et de saison, cultivés en agriculture bio ou raisonnée.

Notre carte évolue au fil du temps et des saisons, au plaisir de vous y retrouver !



crêperie - café

## À PARTAGER (ou non!)

<b>ASSIETTE D'HÛÎTRES</b> 13	<b>PLANCHE</b> 16,5
6 huîtres de Tatihou n°3, beurre fermier, sauce à l'échalote	_ grande 16,5
	_ petite 9
	Jambon blanc, jambon de pays, coeur de Saint-Romain, camembert 76, beurre fermier, cornichons, pain yportais
<b>ASSIETTE DE CREVETTES</b> 9	
8 crevettes, mayo maison	
<b>ASSIETTE NORDIQUE</b> 23	<b>FRITES</b> 5
Poissons fumés (cabillaud, saumon, truite, hareng, maquereau), écrasé de pommes de terre à l'huile de truffes, sauce à la crème	Frites fraîches maison, avec sauce au choix (roquefort, moutarde, mayo, ketchup)

## PLATS PLUME

<b>MOULES FRITES</b> (selon arrivage)	
_ Marinières	14
_ Normandes	15
_ Roquefort	16
<b>PIÈCE BOUCHÈRE</b> 22,5	
Entrecôte, frites fraîches, sauce au choix (roquefort, moutarde, mayo, ketchup)	
<b>SALADE DU MOMENT</b> 14,5	
Inspirations de saison	

## GALETTES

<b>SAISONNIÈRE</b> 13,5	<b>CABESTAN</b> 21,5
Inspirations et légumes de saison	Saint-Jacques, moules en coquilles, tomme, sauce béneéictine flambée
<b>CHÈVRE</b> 10,5	<b>SAUMON</b> 14
Chèvre, compotée d'oignons, miel, noix, crème fermière	Saumon fumé, sauce à la crème, avec ou sans tomme
<b>SAUCISSE</b> 11	<b>BOL DE SALADE BIO</b> 4,5
Saucisse artisanale, compotée d'oignons, sauce moutarde à l'ancienne	avec champignons et compotée d'oignons
<b>COMPLÈTE</b> 14,5	<b>MENU ENFANT</b> 12,5
Oeuf, champignons, jambon blanc, tomme, compotée d'oignons, crème fermière	- de 10 ans
<b>SAVOYARDE</b> 14,5	_ sirop à l'eau ou jus de fruit (orange, mangue, abricot, ananas)
Tomme, pommes de terre, crème fermière, compotée d'oignons, jambon de pays	_ une galette 2 ingrédients / moules marinières frite / une assiette frite jambon ou saucisse artisanale
<b>À COMPOSER</b>	_ une boule de glace / une crêpe (sucre, pâte à tartiner, ou chocolat)
Au choix parmi :	
tomme, chèvre, noix, roquefort, oeuf, champignons, jambon blanc, jambon de pays, compotée d'oignons	
_ Deux ingrédients 10	
_ Trois ingrédients 11	

\*Les galettes sont réalisées 100% avec de la farine de sarrasin bio et locale.

Prix en Euros TTC, service compris.

Conformément à la législation, une liste des produits allergènes ou pouvant faire l'objet d'intolérances est à votre disposition.

# CRÊPES ET DESSERTS SUCRÉS

## CRÊPE PLUME

Inspirations et fruit de saison

7,5

## CRÊPE CARAMEL

Caramel de pommes dieppoises

5,5

## CRÊPE SUCRE

\_ Sucre

3

\_ Beurre fermier 1/2 sel - sucre

4

\_ Beurre fermier 1/2 sel - sucre - citron

4,5

## CRÊPE CHOCOLAT

Chocolat maison

6

## CRÊPE PÂTE À TARTINER

Pâte à tartiner aux noisettes  
du Lot-et-Garonne

6,5

## CRÊPE CONFITURE

Confitures au choix : fraise, abricot,  
framboise

4,5

## GLACE de la ferme Follet

Parfums au choix : caramel beurre salé,  
vanille, chocolat, coco, sorbet citron, sorbet  
fraise, sorbet framboise, sorbet cassis,  
sorbet mangue, sorbet pomme

\_ Boule de glace

3

## GLACE GOURMANDE

8,5

Deux boules de glace vanille, chocolat  
chaud, chantilly, amandes effilées

## GLACE NORMANDE

8,5

1 boule de glace vanille, 1 boule de glace  
caramel, caramel de pommes, chantilly,  
noisettes

## GLACE CALVADOS

9

Deux boules de glace pomme, Calvados

## SUPPLÉMENT SUCRÉ

\_ Amandes effilées

1

\_ Poudre de noix de coco

1

\_ Chantilly à la vanille

1,5

\_ Chocolat chaud

1,5

\_ Caramel de pommes

1,5

\_ Boule de glace au choix

2,5

\_ Bénédicte

2,5



Les plats sont faits maison et élaborés sur place à base de produits frais et locaux.

Réservation au 02 27 30 18 79 - Pour en savoir plus : [www.lecabestanetsaplume.fr](http://www.lecabestanetsaplume.fr)

Prix en Euros TTC, service compris.

Conformément à la législation, une liste des produits allergènes ou pouvant faire l'objet  
d'intolérances est à votre disposition.

English menu is available  
on the website :  
[www.lecabestanetsaplume.fr](http://www.lecabestanetsaplume.fr)