



DEPUIS 2005

L'Estran

RESTAURANT
Cuisine de terroir & merroir

Labellisé TOURISME & HANDICAP depuis 2015

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.
- adaptation de recette aux régimes alimentaires spécifiques



Nos fournisseurs :

Retrouvez notre reportage partenaire en fin de carte !

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

De nous à vous - lait & crème
(44 - Remouillé)



Vives-Eaux - mareyeur (44 - Bouguenais)

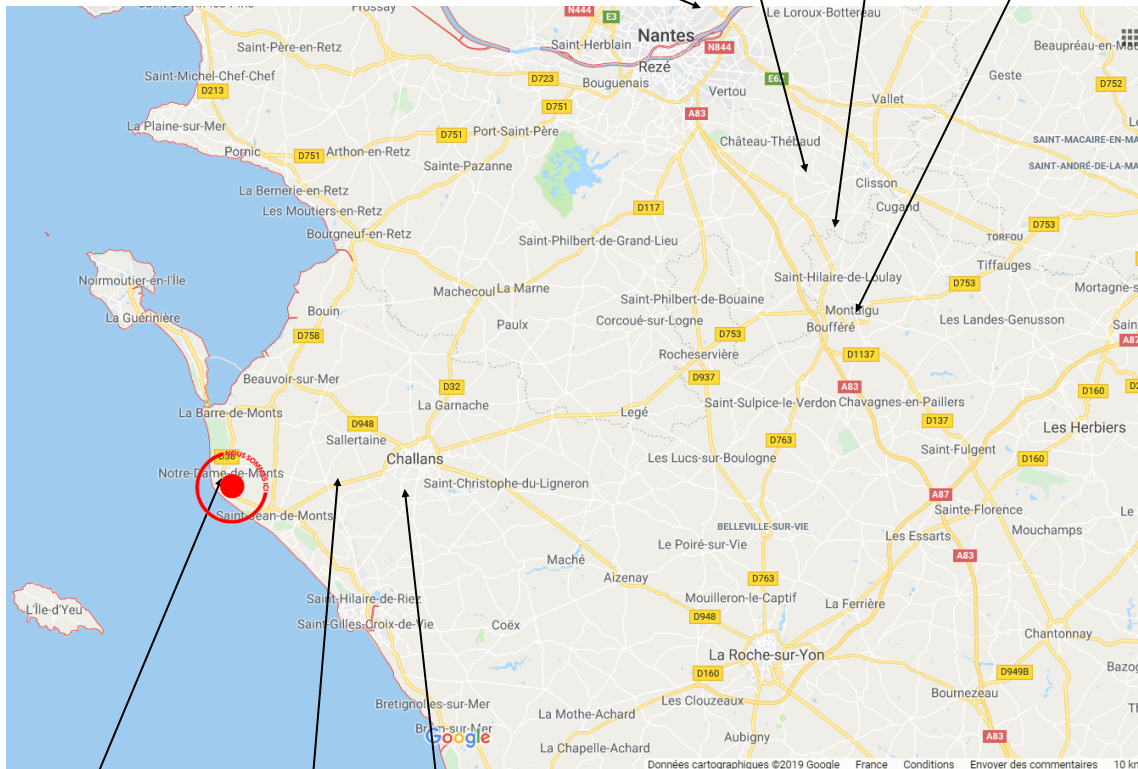
Cap Marée - mareyeur (44 - Nantes)

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

SVRO - MIN (44 - Nantes)

Atlagel (44 - Saint Aignan de Grand Lieu)

Ouest Frais
- Laiterie & fromages
(85 - Montaigu)



Maraîcher Pineau
(85 - Le Perrier)

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

DS Restauration
- SIFR
85 - La Châtaigneraie)

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

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)

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



La mention « **fait maison** » garantit des plats **élaborés sur place à partir de produits crus.**



À L'Estran, on cuisine vraiment : on épluche, on taille, on saisit...
Du geste, du savoir-faire, du goût.

(Conformément à l'article L.121-82-1 du Code de la consommation et aux décrets n°2014-797 du 11 juillet 2014 et n°2015-505 du 6 mai 2015 relatifs à la mention « fait maison ».)

Notre cuisine est faite maison, à l'exception des produits signalés par un * sur la carte :

- Frites surgelées
- Pépites de poulet panées – 100 % filet entier
- Glaces Carte d'Or (lait & crème de Normandie), sauf mention « glace faite maison »
- Coque à choux des profiteroles

Les fonds et fumets sont déshydratés et servent de base à nos sauces et bouillons.

Toutes nos viandes sont françaises (nées, élevées, abattues).



L'équipe vous organise vos repas
de famille, cérémonie, réception ou de fête.

A partir de 35€ tout compris grand public.
Spécial association & entreprise à partir de 17€.

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

Apéritifs

avec alcool



Spritz 9€ 24 cl

- Orange *le classique* pétillant / eau gazeuse
 Sureau liqueur fleur de sureau / jus citron (*orphée*)
 Cerise crème cerise / liqueur amande (*rouge baiser*)
 Pêche crème pêche / liqueur Cognac orange (*flamme*)



Cocktails 7€

- Cocktail du Moment voir ardoise 12 cl
 Américano maison 10 cl
 Apéritif maison 10 cl
 pétillant / jus citron / sirop sucre de canne / triple sec
 Ti-Punch 10 cl
 rhum / citron vert / sirop sucre de canne
 Lisbeth 12 cl
 champagne / cocktail jus de fruits / sirop pamplemousse
 Mojito 12 cl
 rhum/menthe fraîche/citron vert/sucre roux/eau gazeuse
 Planteur 10 cl
 rhum / jus d'orange / sirop sucre de canne
 Long drink 10 cl
 Whisky Coca ou Vodka Orange



Kir

Crème : sureau - mûre - pêche - cassis ou cerise
Peu alcoolisé avec un sirop :
 cassis - fraise - « gingembre & miel » maison - sureau
 cerise - violette - pêche - pamplemousse rose

- Vin blanc ou muscadet 7 cl 3,50€
 Breton au cidre 10 cl 4€
 Pétillant 10 cl 5,50€
 Royal au Champagne Moutardier 10 cl 8,50€



Apéritifs divers 4€ 5 cl

- Kiki Vendéen épines noires ou pêche 
 Martini blanc ou rouge Guignolet
 Campari Suze Porto Pommeau



Anis

- Ricard 2 cl 3,50€
 Pastis 51 double 4 cl 6,80€



Bière

- Warsteiner pression 4.8° 25 cl 4€
 blonde - premium pils 50 cl 7€
 Pater Triple Linus 25 cl 4,50€
 abbaye blonde pression 7.5° 50 cl 8€
 Mélusine **BIO** pression 5° Vendée - blonde 
 Mélusine Barbe bleue 4,50€
 Vendée - brune bouteille 33 cl



À partager

- Assiette Terroir 14€
 terrine - charcuterie - fromage
 Cuisses de grenouilles en persillade 20€
 Assiette Océane 14€
 2 Huîtres - 2 langoustines - crevettes marinées -
 saumon gravlax & accompagnements
 Bulots ou 6 huîtres ou 6 langoustines 7€



Verre de vin 12 cl

- Layon AOC Val de Loire 6€
 blanc moelleux - chenin
 Pigmentum IGP Pays de Gascogne 6€
 blanc doux - gros manseng
 Muscat AOC Alsace 5€
 blanc fruité
 Le Cagouillard IGP Charentais 6€
 blanc sec - sauvignon
 Cabernet d'Anjou AOC Val de Loire 5€
 rosé ½ sec
 Muscadet 4€
 blanc sec
 Anjou AOC Val de Loire 4€
 blanc sec ou rosé sec ou rouge
 Vix AOC Fiefs Vendéens  4€
 blanc sec ou rosé ou rouge
 Cherverny AOC Val de la Loire 6€
 blanc sec ou rouge
 Beaujolais AOP 6€
 blanc sec - chardonnay
 Que sera syrah IGP Pays d'Oc 5€
 rouge - syrah
 Brouilly AOP 6€
 rouge - gamay
 Bordeaux AOC 5€
 rouge ou rosé
 Pessac Léognan AOC 8€
 rouge
 Vin du moment€



Bulles & Cidre

- Coupe Champagne Moutardier 10 cl 8€
 Coupe de vin pétillant 10 cl 5€
 Bolée de cidre artisanal 12 cl 4€
 petite-bouteille Cidre artisanal 33 cl 8€



Wisky

- Ballantines baby 2 cl 4€
 Tullamore 4 cl 7€
 Chivas

Apéritifs

sans alcool



Spritz 0% 8€

24 cl
pétillant vin 0% / eau gazeuse

Orange *le classique en 0%*
Sureau sirop sureau / jus citron (*orphée 0%*)
Cerise sirop cerise / sirop amaretto (*bisou*)
Pêche sirop pêche / sirop triple sec (*brasier*)



Kir 0% 3,50€

10 cl

Impérial pétillant vin 0%
Armor pétillant à la pomme
+ sirop au choix :

cassis - fraise - « gingembre & miel » maison - sureau
cerise - violette - pêche - pamplemousse rose



Mocktails 6€

Mocktail du Moment voir ardoise
Apéritif maison *sans alcool* 10 cl
pétillant 0% / jus citron / sirop triple sec
Bananatomic 10 cl
jus orange / sirop de banane / sirop de kiwi
Rose purple 10 cl
limonade / jus citron / sirop fraise / sirop violette
Virgin Mojito 12 cl
sirop rhum/menthe fraîche/citron vert/sucre roux/eau gazeuse
Punch aux fruits 10 cl
jus de fruits exotique / sirop grenadine



Soda

Coca-Cola ou Zéro 4€
33 cl
Orangina 4€
25 cl
Schweppes Agrumes 4€
25 cl
Limonade 2,50€
verre 25 cl
Diabolo *limonade + sirop* 3€
verre 25 cl



Jus de fruits 4€

25 cl



orange - pomme - ananas -
tomate ou multi fruits



Divers boissons

Sirop à l'eau 2,50€
verre 25 cl
Perrier 3,80€
33 cl
Thé glacé 4€
25 cl
Oasis tropical 4€
25 cl



Fruits pressés

20 cl

5€50

orange - pamplemousse
rose - citron jaune ou vert



Divers

Pacific 2 cl 3€
Bière sans-alcool 0° 33 cl 3,50€
Coupe de pétillant 10 cl 4€
vin 0% ou pomme artisanal 4€

Sirop :

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

Jus d'agrumes : citron jaune ou vert

Tranche :

orange - pamplemousse rose -
citron jaune ou vert

Prix TTC. Service compris

Les tarifs carte sont indiqués en gras

Vous pouvez aussi composer votre menu ou formule librement parmi nos entrées, plats et desserts.



Pour certains choix, il faut ajouter au tarif du menu ou de la formule les suppléments.

Menus servis à tous les services :

MENU entrée + plat + fromage ou dessert = **25€** hors suppléments

MENU entrée + plat + fromage + dessert = **30€** hors suppléments

La FORMULE du MIDI est servie uniquement en semaine hors week-ends et jours fériés.

entrée + plat ou plat + dessert = **20€** hors suppléments

Menus Enfants & Ados 🍴😊

Menu P'tit Montois 13€ (jusqu'à 16 ans)

½ part Fricassée de cuisses de grenouilles

+ 1 dessert du Menu Enfant

Menu Enfant (jusqu'à 10 ans)

10€ : plat + dessert

13€ : entrée + plat + dessert

Entrées : terrine de saison / salade de tomates ou crudités

Plats : steak haché / filet de poisson au beurre blanc / pépites* de poulet panées (légumes, frites*, riz ou pâtes)

/ en saison : assiette de moules marinières - frites

Desserts : île flottante / Fondant au chocolat / boule de glace* / Fromage blanc

***Menu Ado = 20€** (jusqu'à 16 ans)

Entrée + plat ou plat + dessert (même choix que les adultes)

Au choix aussi : 7 pépites* de poulet, assiette de moules marinières-frites*, double steak haché

Menu du Jour (voir ardoise au bar) 17€

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

Entrée du jour + Plat du jour + Dessert du jour + café

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

ENTRÉE

Suggestion entrée voir ardoise (supplément possible)

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

tartines de mogettes (haricots blancs) et le jambon traditionnellement salé.

Double Gralaïe sans jambon



6 Huîtres - Pays de La Loire - "Les Petits Patroyards" Noirmoutier

vinaigre échalotes - beurre salé - citron

6 Langoustines

mayonnaise - nombre variable selon taille

1/2 Crabe

tourteau ou araignée selon la saison - mayonnaise

Assiette de Bulots

mayonnaise & « May' aioli »

Crevettes marinées aux huiles aromatisées

carte : 9 €

menu/formule :
sans supplément

Assiette de Saumon Gravlax

marinade sèche et confit maison & crème ciboulette

6 Huîtres chaudes « façon du Chef »

crème de poireaux

Œuf Cocotte au foie gras mi-cuit au torchon

crème aux cèpes & mouillettes à l'huile de noix

carte : 12 €

menu/formule :
+ 3 €

carte : 13 €

menu/formule :
+ 4 €

12 Huîtres - Pays de La Loire - "Les Petits Patroyards" Noirmoutier

vinaigre échalotes - beurre salé - citron

12 Langoustines

mayonnaise - nombre variable selon taille

1/2 Crabe et 6 Langoustines

tourteau ou araignée selon la saison - nombre variable selon taille - mayonnaise

Assiette Océane

2 huîtres - 2 langoustines - crevettes marinées - saumon gravlax & accompagnements

Foie gras

mi - cuit au torchon & accompagnements

Salade du Gourmet

toasts de foie gras mi-cuit au torchon & gésiers de dinde confits maison

Tandem de Saumon Gravlax & Foie Gras

& accompagnements

carte : 14 €

menu/formule :
+ 5 €



PLAT

Suggestion plat voir ardoise (supplément possible)

Assiette de légumes de saison et/ou frites 
composition libre

Aile de Raie
au beurre blanc

Jarret de Porc
rôti à la bière

Mijoté de Lapin chasseur
lardon & oignon grelot

Pièce du boucher grillée
voir ardoise

filet de Sandre
au beurre blanc

Marmite du pêcheur
pot au feu de la Mer : légumes, coquillages & poissons & sa may'oli

Entrecôte grillée 200 - 250 G

Choucroute de la mer
assortiment de poissons, coquillages & crustacés

Fricassée de cuisses de Grenouilles
en persillade



Ris de Veau
braisé & crème aux cèpes

Brochette de Saint Jacques
crème aux cèpes ou beurre blanc

Entrecôte XXL grillée 350 - 400 G

Sole meunière

→ 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

→ toutes nos viandes sont françaises (nées, élevées et abattues)

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 cœur 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.

carte : 15 €

menu/formule :
sans supplément

carte : 17 €

menu/formule :
+ 2 €

carte : 19 €

menu/formule :
+ 4 €

carte : 20 €

menu/formule :
+ 5 €

carte : 22 €

menu/formule :
+ 7 €

carte : 23 €

menu/formule :
+ 8 €



MARÉE

CHOIX PLAT SUITE

Les fruits de mer ont 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

Moules au curry
au lait de coco & légumes

Moules maraîchine
à la crème & aux lardons

Moules au roquefort

carte : 15 €
menu/formule :
sans supplément

carte : 17 €
menu/formule :
+ 2 €

FRUITS DE MER

Assiette de l'Estran
vinaigre échalotes - mayonnaise - « Mayo'li » - beurre
3 huîtres - 3 langoustines - crevettes - coquillages - bulots

carte : 22 €
menu/formule :
+ 7 €

HORS FORMULE & MENU

Plateau de fruits de mer En basse saison le plateau est sur commande. Demandez-nous !

vinaigre échalotes - mayonnaise - « Mayo'li » - beurre
5 huîtres - 5 langoustines - crevettes - coquillages - bulots - bigorneaux

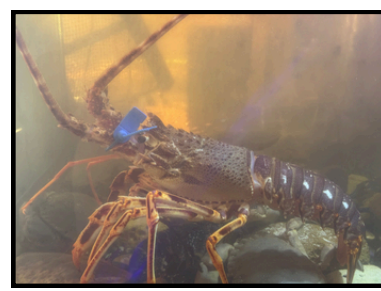
—> avec un ½ crabe (tourteau ou araignée selon période)..... par personne **carte : 32 €**

—> avec un ½ homard froid à la parisienne (environ 250g)..... par personne **carte : 44 €**

—> LE ½ homard supplémentaire froid à la parisienne (environ 250g) **carte : 12 €**

Homard..... **SELON POIDS 11€ les 100 g.**
Grillé ou froid « à la Parisienne »

Langouste..... **SELON POIDS 15€ les 100 g.**
Grillé ou froid « à la Parisienne »





Salade de Gésiers confits maison



Salade de Gralaie



Terrine de saison



Salade du Gourmet



Œuf Cocotte au Foie gras



6 huître chaudes



Saumon Gravlax



Foie gras mi-cuit « au torchon »



Assiette de Bulots



Tandem Saumon Gravlax & Foie gras



Assiette Océane



1/2 Crabe & Langoustines



Homard



Assiette de l'Estran



Aile de Raie



Filet de Sandre



Marmite du Pêcheur



Brochettes de Saint-Jacques



Choucroute de la Mer



Sole Meunière



Cuisses de Grenouilles



Pièce du boucher

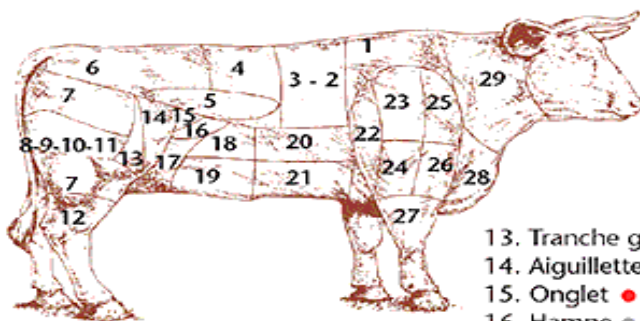


Jarret de Porc rôti à la bière



Mijoté de Lapin Chasseur

Comment choisir le morceau de bœuf adapté à la saison?



1. Basses côtes, entrecôtes découvertes ● ●
2. Côte, entrecôtes couvertes ●
3. Entrecôte ●
4. Faux Filet ● ●
5. Filet ●
6. Rumsteck ● ●
7. Gîte à la noix ● ●
8. Tranche ● ●
9. Merlan ● ●
10. Poire ● ●
11. Araignée ● ●
12. Gîte arrière ● ●

13. Tranche grasse ● ●
14. Aiguillette Baronne ●
15. Onglet ● ●
16. Hampe ●
17. Bavette ● ●
18. Bavette à pot-au-feu ●
19. Flanchet ● ●
20. Plat de Côtes ● ●
21. Tendron ● ●
22. Macreuse à bifteck ● ●
23. Macreuse ● ●
24. Macreuse à pot-au-feu ● ●
25. Jumeau à bifteck ● ●
26. Jumeau à pot-au-feu ● ●
27. Gîte avant ● ●
28. Poitrine ● ●
29. Collier ● ●

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



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.



FROMAGE 7€

chariot de fromages - servi à discrétion



DESSERT

Suggestion dessert voir ardoise (supplément possible)

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

Trou Normand

Choisissez 1 parfum de glace* ou sorbet* + 2 cl choix alcool

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

carte : 7 €

menu/formule :
sans supplément

Fondant au Chocolat

crème anglaise à la gousse de vanille Bourbon

Crème Brûlée arrosée à la liqueur de Cognac à l'orange

à la gousse de vanille Bourbon

Profiteroles

2 coques* à choux, glace*vanille & sauce chocolat ou caramel au beurre salé

Dame Blanche

2 glaces*vanille - sauce chocolat - crème fouettée

Liégeois Café ou Chocolat

2 glaces*- sauce - crème fouettée

Estivale

1 sorbet*passion - 1 sorbet*pomme - coulis de framboises - crème fouettée

Rocher

1 glace*chocolat - 1 glace*vanille - sauce caramel au beurre salé - crème fouettée

Coupe arrosée 2 glace* ou sorbet* + 2 cl d'alcool

parfum de glace et alcool au choix : Vodka, Calva, Champagne, Get 27, Kamok, Rhum blanc ou ambré,...

carte : 9 €

menu/formule :
+ 2 €

Nougat glacé

au coulis de framboises

Thé , Infusion ou Café « Gourmand » (composition selon période)

1 boisson chaude + crème fouettée + 1 p'tit bout de fondant au chocolat

+ 1 glace*vanille

carte : 10 €

menu/formule :
+ 3 €

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



tarte tatin



carpaccio d'ananas



FONDANT AU CHOCOLAT



nougat glacé



CAFé GOURMAND



Chariot de fromages

Possibilité de commander à l'avance un dessert commun pour une occasion spéciale.

Photos non contractuelles



Profiteroles

BOISSONS CHAUDES



Coffee Cocktail 20 cl (3 cl alcool)

Irish Coffee (Whisky) - French Coffee (Cognac)
- Vendéen Coffee (Kamok) - Antillais Coffee (Rhum brun)

Café, déca

Grand café, grand déca, crème ou allongé

thé, infusion

Earl grey, vert, vert/menthe, fruits rouges, tilleul, tilleul/menthe, verveine, verveineMenthe nature ou tranche de citron

Café ou chocolat viennois

avec crème fouettée

Capuccino

mousse de lait

DIGESTIFS



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



ARMAGNAC MILLÉSIMÉ: ... demander notre carte spéciale !

EAUX DE VIE



Cerises à l'eau de vie, poire, vieux rhum ou vieilles prunes

7,50€

1,90€

3,50€

3€

4,50€

4€

2cl | 4€

4cl | 7,50€

| selon l'année

2cl | 5€

4cl | 9€

TTC - service compris.* non « fait maison »

.L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

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 !





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

Toutes les infos sur la démarche et les engagements des professionnels sur www.paysdesaintjeandemonts.fr





**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 CONFIÉS 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!

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

LE DOGGY BAG À LA FRANÇAISE !

www.gourmetbag.fr

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.





L'Estran

CUISINE DE TERROIR
NOTRE DAME DE MONTS

À 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 »* 8 € 50 les 100 g
- 🍃 Assiette Océane *vinaigre échalotes, mayonnaise & « May'aïoli »* 12 € 50
'2 Huîtres - '2 langoustines - crevettes marinées aux huiles parfumées - saumon gravlax
- 🍃 Assiette de l'Estran *vinaigre échalotes, mayonnaise & « May'aïoli »* 20 €
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* 10 €
- 🍃 Moules à la Crème 10 €
- 🍃 Moules au Curry *au lait de noix de coco et légumes* 12 €
- 🍃 Moules Maraîchines *à la crème et aux lardons* 12 €
- 🍃 Moules au Roquefort 12 €
avec des frites-niz 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.



À RÉCUPÉRER AU RESTAURANT
au jour et à l'heure convenue
Merci de passer commande à l'avance.

TARIFS NETS TTC
Prix indiqués selon poids.



l'estran

RESTAURANT

À EMPORTER

L'EXCELLENCE DE LA MER, CHEZ VOUS

SUR COMMANDE

À RÉSERVER AUPRÈS DE NOTRE ÉQUIPE

POIDS À DÉFINIR
AVEC LE CHEF

HOMARD



FROID À LA PARISIENNE
Chair de homard,
mayonnaise maison.



CHAUD GRILLÉ
Grillé au naturel,
beurre blanc monté au corail,
herbes fraîches.

11 €/100 G
HOMARD

LANGOUSTE



FROIDE À LA PARISIENNE
Chair de langouste,
mayonnaise maison.



CHAUDE GRILLÉE
Grillée au naturel,
beurre blanc monté au corail,
herbes fraîches.

15 €/100 G
LANGOUSTE



À RÉCUPÉRER AU RESTAURANT
au jour et à l'heure convenue

Merci de passer commande à l'avance.

TARIFS NETS TTC
Prix indiqués selon poids.



l'estran



Envie d'encore plus de plaisir ?

IL EST POSSIBLE D'AJOUTER
HOMARD ET LANGOUSTE
SUR NOS PLATEAUX
DE FRUITS DE MER.

Nos produits sont sélectionnés
avec soin, issus de notre vivier,
pour leur fraîcheur et leur
qualité exceptionnelle.