

En cuisine, notre équipe menée par Florent Houget ,  
mitonne à la minute pour vous,  
des produits frais, Bio et naturels,  
afin de satisfaire au mieux votre plaisir des yeux et des papilles  
des Viandes exclusivement Bio nées, élevées et abattues en France  
choisies dans les meilleurs morceaux,  
des Poissons frais sauvages ou d'élevage bio  
à la plancha ou en croûte de sel  
et aussi, à découvrir, les Plats végétariens.  
Nous travaillons autant que possible avec des fournisseurs locaux  
et avons inclus dans notre démarche le sans gluten

## Dame Nature

est recommandée par de nombreux guides dont :

L'Annuaire Vert (guide des restaurants Bio), depuis 2000  
Le Guide Gantié, depuis 2000  
Le Guide du Routard, depuis 2000  
Le Guide Hubert- depuis 2001  
Le Guide Costazzura depuis 2007  
Terres de Provence –depuis 2007  
Vivre bio  
L'association Slow Food

Et, tous nos Fidèles Clients que nous remercions

Nous vous souhaitons un très agréable moment et un bon appétit

N'hésitez pas à consulter la carte «à emporter»

Règlements acceptés: TICKET RESTAURANT/ CARTE BLEUE/ AMEX  
Nous n'acceptons plus les chèques

## Les Apéritifs

(quantité minimum d'alcool servi 4cl)

La Sangria blanche bio Dame Nat'	5€
Mûroise Pétillante bio Liqueur de framboise avec pétillant de raisin	6€
Murmure Liqueur de mûres sauvages et vin rouge bio	6€
Kir bio au vin blanc à la crème de cassis bio	6€
Pastis Bio JANOT «l'authentique»	5€
Punch planteur maison Jus de fruits bio et rhum agricole	7€
Ti ' Punch antillais jus de citron vert bio, sirop de canne bio, rhum agricole	8€
Le verre de vin blanc moelleux, Pacherenc du Vic-Bihl (15cl)	9€
Le verre de vin d'orange bio de Menton (10cl)	8€
Vermouth bio «bianco» ou «rosso» (8cl)	5€
Gentiane bio Apéritif légèrement amer, 16° (10cl)	8€
Porto bio (10cl)	8€
Whisky bio Main field (réserve rare) (6cl)	8€
Whisky Overaged, Michel Couvreur (4cl) UNE DECOUVERTE	12€
"1816 in St Tropez"Vodka bio (6cl) pour les amateurs, un goût exceptionnel	12€
Gin FIZZ bio gin KINGLY + jus de citron + sirop de canne	12€
Kir Royal Crème de framboise bio et champagne biodynamique De Sousa	15€
Champagne biodynamie «ZOEMIE» de SOUSA brut	
la coupe (13cl) 15€	la bouteille 78€

### Le Pétillant de Raisin bio rosé (cabernet)«Zéro pointé»

Léger et frais — 8,5 degrés d'alcool

La coupe (12cl)	5€
Le Pichet 50cl	17€
La bouteille 75cl	25€

### Les Bières Bio 33cl 6.50€

Blonde et légère  
Bavaroise à l'houblon, non filtrée, non pasteurisée  
Ambrée, très parfumée  
La Sans Alcool

## EAUX de DEGUSTATION

50 cl - 2€      75 cl - 3,50€

FRESH" plate\* ou gazeuse\*\* – AFFINEES SUR PLACE

\*Eau rendue potable par traitements, \*\* avec adjonction de gaz carbonique  
Fresh est l'eau de dégustation plate\* ou pétillante\*\*  
produite sur place par une technologie suédoise de micro-filtration, à partir de l'eau du réseau de la ville. Une eau qui favorise la prise de conscience éco-citoyenne.  
D'une très grande légèreté, elle respecte et révèle les arômes des vins et les saveurs des plats.  
Fresh est servie dans les meilleurs restaurants.

L'eau de source La Rosée de la Reine - La demie 3€, La Grande 5€

## Les RAFRAICHISSANTS

Sirop bio au sucre de canne	2.50€
<u>Au choix</u> : Grenadine, citron, menthe, anis, orgeat, fraise	
Sirop bio au choix avec 50 cl de FRESH	4€
Soda bio Cola ou Limonade	5€
Citronnade bio	5€
Thé glacé bio « la mentonnaise » à la menthe et au citron	5€
Diabolo limonade bio et sirop bio au choix	6€
Jus de Tomate bio	5.50€

## Les Smoothies BIO 5.50 €

Non filtrés, sans sucre ajouté, bouteilles de 25 cl au choix:  
poire/vanille ou mangue/coco ou banane/fruits rouges

## Les JUS BIO Pressés Minute à l'extracteur

(quantité minimum servie 25cl) 7 €

Le cocktail du jour

le SurVitaminé ( carottes/orange/citron )

Le cocktail des trois agrumes bio fraîchement pressés

Pour débiter en douceur,

**Le Pois chiche** 7,50€

Galette de panisse maison « saveurs du sud » grillée, méli mélo de légumes d'automne, vinaigrette au jus d'herbe de blé

*ng/nl/na/végé/no/nf*

**La Poirée à Carde Rouge** portion double 14€ , portion simple 7,50€

Tourte de poirée à carde rouge à la fête et aux amandes et son mesclun Provençal

**La Betterave** 6€

Cookpot de légumes et fruits à la manière d'une ratatouille

*ng/nl/na/végé/no/nf*

**La Pomme de terre** 8€

Pomme de terre farcie d'un confit de jaune d'oeuf cuit à 65°C, poudre de champignons, mousse légère à la tomme fermière

*ng/nf/na*

**Le Foie Gras de canard frais maison « label rouge »**

Ballottine de foie gras de canard au piment d'Espelette, servi avec un chutney betterave/poire et poivre de Malabar, pain d'Epeautre,

*nl/no/nf/na*

de deux manières:

L'assiette « mise en bouche » : deux tranches 14€

ou

L'assiette « du Gourmet »: trois tranches servies avec le verre de vin blanc moelleux (6cl) 24€

Nos Belles Assiettes bio « en direct des Maraîchers »

Les fleurs servies sur les assiettes sont comestibles

**Le Sarrasin** 22€

Salade de graines de sarrasin et pommes à la vinaigrette de cidre , émincé de suprême et cuisse de poulet fermier cuits à basse température, lardons, amandes et légumes croquants

*ng/nl/na*

**Le Panais** 23€

Crèmeux de panais, poudre de champignons des bois, escalope de foie gras frais de canard « label rouge » poêlée, noisettes grillées

*ng/nl/no/na*

**Le Saumon d' Ecosse** 18€

Saumon bio mariné aux épices douces, galette de Teff, salade de jeunes pousses et herbes aromatiques , vinaigrette ravigotte

*ng/nf/na*

**Le Rutabaga** 16€

Palet de rutabaga confit à l' effiloché de bœuf aux herbes et fruits secs, crème anglaise coco/curcuma, mesclun et copeaux de parmesan

*ng/na*

*Nous utilisons des produits frais, de saison, vous nous pardonneriez d'éventuelles ruptures*

*ng=sans gluten/nl=sans lactose/na=sans arachides/nf=sans fruits à coques/no=sans oeufs/végé=végétalien  
nous n'utilisons pas de produits à base de lupin dans nos préparations*

L'Automne par Florent Houget et notre équipe

### La mer

Arrivage quotidien, exclusivement de poissons frais bio ou sauvages

- Les Gambas Sauvages** 27€  
Queues de Gambas à la plancha, risotto crémeux au mascarpone, navet boule d'or et carottes  
*ng//no/nf/na*
- Les Saint-Jacques des côtes Françaises** ( ou selon arrivage) 28€  
Noix de saint Jacques fraîches à la plancha, émulsion vanillée, polenta grillée à l'ananas, purée de céleri rave  
*ng/no/nf/na*
- Les Palourdes** 21€  
Spaghetti bio cuits minute aux palourdes , persillade d'algues à l'ail doux  
*nl/no/nf/na*
- La Daurade bio** 24€  
Filets de daurade royale snackés en croûte de sésame, wok de poireaux, carottes et céleri rave, vinaigrette du bout du monde  
*ng/no/na*

### Le Meilleur de nos pâturages

viandes bio nées élevées et abattues en France

- Le Boeuf,** 23€  
*Charolais ,Limousin ou Salers selon arrivage*  
Pièce de bœuf bio mariné , snackée , sauce bourguignonne au poivre de Tellichery confit de chou rouge, mousseline de pomme de terre à la tomme fermière  
*ng/no/nf/na*
- Le Canard** 25€  
Cuisse de canard bio en cuisson douce de 7h aux épices indiennes et noix, fricassée de légumes, jus court, vermicelles cheveux d'ange « brûlées »  
*nl/na*
- L'Agneau** 28€  
Pièce d'agneau bio cuit en basse température , jus réduit au romarin , feuilleté de pommes de terre au parfum des sous bois, purée de carottes  
*no/nf/na*

### Variations bio Végétariennes ou Végétaliennes 18€

- Les Nouilles**  
Wok de nouilles de riz aux légumes et aux épices façon thaï  
*ng/nl/no/nf/na/végé*
- La Courge spaghetti**  
Crumble de Sarrasin à la courge spaghetti, poireaux et graines de chia  
*ng/nl/no/na/nf/végé*
- La Patate douce**  
Curry de patates douces et légumes d'automne, noix de coco, noisettes et amandes, fonio aux herbes fraîches  
*ng/nl/no/na/végé*

*Nous utilisons des produits frais, de saison, vous nous pardonnerez d'éventuelles ruptures  
ng=sans gluten/nl=sans lactose/na=sans arachides/nf=sans fruits à coques/no=sans oeufs/végé=végétalien  
nous n'utilisons pas de produits à base de lupin dans nos préparations*

Ils ont fait le succès de Dame Nature , nous les avons revisités dans un  
mini délire ,et nous vous proposons un nouveau regard

<b>La Méditerranéenne</b>	22€
Assiette fraîcheur de mesclun, caviar d'aubergines maison, feuilles de vigne bio, fêta, fonio aux herbes, homos maison , olives de Nice , graines de courge, taboulé de chou fleur, sauce à la crème de sésame	
<i>ng/nl/no/na</i>	
<b>L'Espagnole</b>	26€
Assortiment de filets de poissons snackés (en fonction de la pêche ) gambas grillée, céréale et légumes de saison, sauce andalouse.	
<i>no/nf/na</i>	
<b>Le Phénicien</b>	23€
Burger de bœuf haché aux saveurs du Liban servi sur un bagel au lin et pavot , mesclun et pommes de terre	
<i>no/na</i>	
<b>L' «Aveyronnais» (roquefort et noix) ou Le « Traditionnel »</b>	25€
Tartare de bœuf (200 g) préparé devant vous servi avec salades, pommes de terre et légumes du jour	
<i>nf/na</i>	
<b>L'Italien</b>	19.50€
Gratin de Lasagnes à la bolognaise de Séitan* et légumes du moment servi avec salade *(cette protéine de blé remplace la viande chez les végétariens)	
<i>no/nf/na/végé</i>	

Le menu Dame Nat' 29 € hors boissons  
aucun changement ne sera possible au menu

**Le Pois chiche bio**

Galette de panisse Maison « Saveurs du sud » grillée,  
Méli mélo de légumes d'automne, vinaigrette au jus d'herbe de blé

*vin conseillé au verre: Saint Joseph, Rhône*

\*\*\*\*

**La Daurade Royale bio**

Filets de daurade fraîche, snackés en croûte de sésame,  
wok de poireaux, carottes et céleri rave,  
vinaigrette du bout du monde

*vin conseillé au verre : Pouilly fumé, Loire*

\*\*\*\*

**Le chocolat bio**

Surprise chocolat « cœur coulant cajou /jasmin », et son sorbet cacao

\*\*\*\*

*ng/na*

*Nous utilisons des produits frais, de saison, vous nous pardonnerez d'éventuelles ruptures  
ng=sans gluten/nl=sans lactose/na=sans arachides/nf=sans fruits à coques/no=sans oeufs/végé=végétalien  
nous n'utilisons pas de produits à base de lupin dans nos préparations*

L'Automne par Florent Houget et notre équipe

### Les découvertes du Fromager bio

La portion du fromager et sa tranche de pain au grand épeautre	10€
Le Fromage blanc au lait de soja	6.50€
confiture de fruits du marché	
<i>ng/nl/na/végé</i>	

### Les Créations bio gourmandes pour enfants sages

Deux tailles selon votre appétit : mini / normale

#### La Pomme

Sablé Breton à la carotte, pommes confites à la vanille en basse température 6€ / 9€  
sorbet carottes/oranges

*ng/na*

Les 10 cm ou Les 20 cm 10€ / 13€

Pâte à chou maison à la farine de teff, sorbet maison poire au poivre de Baharat,  
poires au caramel, amandes grillées, pot de sauce au chocolat chaud  
Ou

Façon Profiteroles 9€ / 12€

à la glace vanille, pot de sauce au chocolat chaud, chantilly

*ng/na*

Les Agrumes 6,50€ / 9,50€

Rouleau de crêpe aux zestes d'orange, crème de citron et caramel de pamplemousse

*ng*

Le Chocolat bio 10 €

Surprise chocolat «cœur coulant cajou /jasmin», et son sorbet cacao (10 min de cuisson)

*ng*

Le Dessert du jour, consultez l'ardoise

### Les sorbets et glaces artisanales

Parfum au choix avec chantilly

Coupe 1 boule 2.50 € -

Coupe 2 boules 5.00 € -

Coupe 3 boules 7.50 €

Glaces : Vanille - Chocolat - Réglisse - Tiramisu – Cannelle– Café -Gingembre - Niçoise  
(fleur d'oranger) - Lait d'amande

Sorbets : Framboise – Mandarine – Mangue - Citron vert - Coco

Café ou Chocolat Liégeois 10€

Dame blanche : Glace vanille, chantilly, chocolat chaud 12€

Le Colonel : sorbet citron vert et vodka bio 12€

Mêlée Italienne : espresso, glaces : tiramisu, café, chantilly 12€

Niçoise 1er Prix: Glace niçoise, sorbet et liqueur mandarine, pignons, chantilly 12€

*Nous utilisons des produits frais, de saison, vous nous pardonnerez d'éventuelles ruptures  
ng=sans gluten/nl=sans lactose/na=sans arachides/nf=sans fruits à coques/no=sans oeufs/végé=végétalien  
nous n'utilisons pas de produits à base de lupin dans nos préparations*

## Les Boissons Chaudes bio

Café Espresso ou Décaféiné	2.50€
Café à l'italienne : une boule de glace vanille servie dans l'expresso	5€
Café Crème, Chocolat Chaud maison au lait Bio ou Viennois	5€
Café de Céréales et Fruits Torréfiés servi avec chantilly	4€
Café Provençal : servi avec son verre de liqueur de fleur de thym	8€

## Infusion et Thés bio au choix

5€

Thé classique, Earl Grey, Darjeeling  
Lapsang-Souchong fumé,  
KUKICHA Thé rouge japonais de 3 ans d'âge sans théine  
TUOCHA véritable thé Yunnan sans théine  
Thé MÛ aux 16 plantes médicinales  
Thé Vert à la menthe fraîche  
Infusion fleurs de Jasmin  
Infusion DAME NATURE (Verveine, Menthe, Tilleul, Camomille)  
ou Infusion YOGUI TEA (vanille - gingembre -cannelle )

## Les Digestifs au verre (4cl)

Farigoulette de thym bio,  
ou Génépi bio  
ou Mentonello à la mandarine bio  
9€ le verre

Cognac bio Napoléon 10 ans d'âge de Guy Pinard	15€ le verre
Cognac bio XO de Bernard Deboissac	15€ le verre

## Le Véritable Irish Coffee

15€

Servi en trois étages,  
exclusivement sans paille et sans cuillère  
(Quantité minimum d'alcool servi 4cl)