

## TAPAS

Fougasse olives ou gratons 5€  
Frites 6€  
Poivrons de Padron frits 5€  
Houmous et crudités 6€  
Lentilles vertes façon thaï 6€  
Olivade et crudités 6€  
Croustillant de chèvre · mousse de courgette 8€

Beurre de truffe 5€  
Burratina · pesto 8€  
Fromage de brebis truffé 8€  
Pélardon 6€  
Tête de moine 5€  
Tome chèvre ou brebis basque 5€

Brochettes de seiches à la plancha x 2 13€  
Encornets panés 10€  
Moules gratinées à l'aïoli x9 10€  
Gambas sauvages à la plancha x4 14€  
Truite fumée de Banka · crème de ciboulette citron 50g 10€

Foie gras mi-cuit maison 15€  
Brochettes de coeur de canard x4 7€  
Brochettes de poulet mariné x2 10€  
Samoussas de boeuf x4 10€  
Jambon des Aldudes 6€  
Jambon Kintoa 10€  
Chorizo ou saucisson ou jésus ou saucisse sèche 50g 6€

## FROMAGE

Tome brebis basque 5€  
Tome chèvre basque 5€  
Tête de moine 5€  
Burratina · pesto 8€  
Pélardon 6€  
Pavé de brebis à la truffe 8€



**L'INTÉGRALITÉ  
DE NOTRE CARTE EST  
DISPONIBLE À EMPORTER !**

## PLANCHE

À PARTAGER...OU PAS !

### AUTOUR DU COCHON 20€

Jambon des Aldudes · chorizo · jésus · saucisse sèche · saucisson  
pâté "Trinque cochon" maison · confit d'oignons · guindillas

### LA COCHONAILLES ET FROMAGES 26€

Jambon des Aldudes · jambon Kintoa · saucisse sèche · confit d'oignons  
cabécou · tome de chèvre · tome de brebis basque

### L'APÉRO TAPAS 29€

Olivade · jambon cru des Aldudes · fougasse · samoussas de boeuf · encornets panés  
Moules gratinées à l'aïoli · brochettes de poulet mariné

### LA MER 40€

Brochettes de seiche à la plancha · encornets panés  
Moules gratinées à l'aïoli · gambas à la plancha · aïoli · poivrons de Padron

### LA BOUCHÈRE 40€

Tartare de boeuf · samoussas de boeuf · brochettes de poulet mariné  
brochettes de magret de canard · poivrons de Padron · frites

### LA FROMAGÈRE 26€

Tête de Moine · tome de brebis basque · tome de chèvre  
pavé de brebis à la truffe · pélardon · fruit sec ·

### LA GOURMANDE 20€

3 mini salades de fruits · 3 mini gâteaux à l'orange · 3 mini tiramisus 3  
sucettes vanille glacées enrobées de chocolat · 3 mini brownies

## SALADE

### LA CÉSAR 17€

Salade · tomates cerises · poulet · lard grillé  
parmesan · croûtons · sauce anchoyée

### L'ITALIENNE 17€

Salade · tomates cerises · jambon des Aldudes  
parmesan · mozzarella · olives noires  
pesto · vinaigrette balsamique

### LA MÉDITERRANÉENNE 17€

Salade · tomates cerises · gambas · courgettes  
haricots verts · anchois · concombre · radis  
oignon · vinaigrette balsamique

### LA VÉGÉTALE 17€

Salade · haricots verts · tomates cerises · concombres · quinoa ·  
sauce yaourt au citron

## PLANCHE REPAS

ENTRÉE · PLAT · DESSERT

### LA TRINQUE FOUGASSE 27€

Croustillant de chèvre mousse de courgette · seiche à la plancha  
tartare de boeuf (ou jambon cru) · brochette de magret de canard  
frites · salade verte  
cabécou · gâteau à l'orange (huile d'olive & Safran)

### LA TRINQUE VÉGÉTARIENNE 23€

⌚ 12 min  
Croustillant de chèvre mousse de courgette  
gratin de légumes de saison (Jardin de Costebelle)  
lentilles vertes à la thaï · galette de légumes aux fromage · salade verte  
cabécou · gâteau à l'orange (huile d'olive & Safran)

### LA BAMBINO 13€

Tomates cerises · saucisson  
steak haché frais · frites  
brownies

### NOS SUPPLÉMENTS

Nous avons instauré un supplément sur nos sauces pour encourager la réduction  
du gaspillage et la gestion plus efficace des déchets.

Sauces : aïoli · tigre · barbecue · fromagère 0,50€  
Condiment ou beurre 0,50€

## FORMULE

### FORMULE AVÉ LES DOIGTS\* 33€ / PERSONNE

Formule 3 planches : entrée, plat, dessert  
servie uniquement à toute la table

### BIENVENUE

Olivade · légumes à croquer  
houmous · fougasse

### PLANCHE ENTRÉE

Encornets panés · samoussas de boeuf  
jambon des Aldudes · chorizo

### PLANCHE PLAT CHAUD

Brochettes de Seiches à la plancha ·  
Brochettes de magret de canard · frites · salade

### PLANCHE DESSERT

Cabécou ·  
Gâteau maison à l'orange brownie au chocolat ·  
Salade de fruits

## PLAT

### BOEUF ORIGINE FRANCE

Côte de boeuf · Aubrac 1200g 90€ ⌚ 30 min  
Entrecôte · Aubrac 350g 39€  
Bavette 250g 24€

Tartare de boeuf haché minute 300g 20€\*  
Tartare de boeuf aller-retour 300g 21€\*  
Carpaccio de boeuf · Aubrac 19€\*

Burger Trinque · sauce barbecue maison 18€  
Burger Fougasse · sauce fromagère maison 20€  
Améliorez votre burger · lard grillé 1,5€

Sublimez votre viande · beurre de truffe 2,5€

Côte de cochon Kintoa (250g) 27€

Magret de canard Sud-Ouest 28€

Pavé de thon pané au sésame · sauce tigre 28€

Seiche à la plancha · persillade 27€

### ACCOMPAGNEMENTS AU CHOIX

Frites · Salade · Gratin légumes de saison

GARNITURE SUPPLÉMENTAIRE 3€

## DESSERT

### NOS DESSERTS FAIT-MAISON

Dessert de la semaine 5€  
Brownie · coulis caramel · crème anglaise 7€  
Gâteau à l'orange · huile d'olive et safran 7€  
Salade de fruits maison 7€  
Tiramisu amaretto 7€  
Crème brûlée vanille 7€  
Framboisier maison en verrine 7€

Gourmand 7€

(gâteau à l'orange · tiramisu · brownie  
sucette vanille glacée · salade de fruits)  
+ boisson

### GLACES EN VERRINE · G.CABIRON

Citron & feuilles de menthe 7€  
Chocolat & éclats de chocolat 7€  
Vanille & noix de Pécan 7€  
Fraise & basilic 7€

\*La formule AVÉ LES DOIGTS, les PLANCHES MIDI, les TARTARES de boeuf, le CARPACCIO ne sont pas servis après 14 heures et après 22h.

\*\*Modification de composition d'une planche 4€ / NOS PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE SONT FRANÇAIS

SANS  
ALCOOL

ALCOOL

CONCEPT

TRINQUE  
FOUGASSE

'UEST  
BAR À VIN  
CAVISTE  
RESTAURANT  
CONCERT

TRINQUE  
FOUGASSE

Chers clients,

La recherche de votre satisfaction est notre premier objectif. Les compliments que vous nous faites sont un véritable moteur, qu'ils soient énoncés de vive voix ou écrits en ligne. Ne changez rien pour cela !

Mais s'il devait arriver que pour quelques raisons que ce soit votre expérience chez nous vous ait déçu (nous sommes humains, cela peut arriver) plutôt que d'en témoigner sur les plateformes de notation ou bien encore les réseaux sociaux, aidez-nous à en prendre connaissance et à corriger ce qui ne va pas immédiatement : parlez-nous ! Sans vous, nous ne sommes rien !

En vous souhaitant de passer un moment agréable, je reste à l'écoute et répondrai personnellement à tous vos messages :

mathieu@trinquefougasse.com

Mathieu Boudet

## CAFÉS ET THÉS

Café · Décaféiné	2,5€	2,5€
Café noisette · Déca noisette	2,6€	2,6€
Double café · Double déca	4,5€	4,5€
Café crème · Déca crème	5€	5€

Cappuccino crème de lait	5€	5€
Chocolat chaud	4€	4€

Thé noir de Ceylan	3€	3€
Thé Earl Grey au bleuet	3€	3€
Thé vert à la menthe	3€	3€
Verveine	3€	3€
Tilleul	3€	3€

## JUS DE FRUITS · ALAIN MILLIAT

Ananas	7,5€	4,9€
Fraise	7,5€	4,9€
Jus de passion	7,5€	4,9€
Orange	7,5€	4,9€
Pomme reinette	7,5€	4,9€
Tomate	7,5€	4,9€

## EAUX

Sémillante naturelle	3,5€	6€
Sémillante gazeuse	3,5€	6€

## SODAS

Coca-Cola et Coca Zéro	4€	3,50€
Limonade artisanale & bio	4€	3,90€
Fuzetea	3,50€	3€

## TONICS · ARTONIC

Indian Tonic	4€	3,30€
Ginger beer	4€	4€

## SIROP À L'EAU ·

MAISON ROUTIN	3€	
citron · fraise · grenadine · pêche · menthe · orgeat		

Supplément sirop au choix 0,30€  
Tranche de citron ou d'orange 0,30€

## APÉRITIFS

PARDI · spritz à la française 15cl	
PANIS · Pastis 3cl	
MARTINI · blanc ou rouge 6cl	
KIR · cassis, mûre ou pêche 12cl	
KIR ROYAL	

## BIÈRES

### BRASSERIE DES GARRIGUES

BELLE EN GOGUETTE 4,6°	5,5€	6€	13€	3,5€-6,5€
Panaché ( bière · limonade )	5€.	-	-	4,5€
Monaco ( bière · limonade · grenadine )	5,5€.	-	-	4,8€

### TRIPLE HOT Gingembre · piment · poivre

Pâle bio sans gluten 6,6°	-	7€	14€	3,5€-6€
---------------------------	---	----	-----	---------

### FRAPPADINQUE

PALE ALE bio 8,5°	-	7€	14€	3,5€-6€
-------------------	---	----	-----	---------

### DEGRÉ Z

Blonde bio sans alcool 0,6°	-	6€	-	3€
-----------------------------	---	----	---	----

### BRASSERIE ÎLE D'ORLÉANS Québec

IPA ambrée RICHARD dit le castor 6°	7€	-	-	6€
-------------------------------------	----	---	---	----

### BRASSERIE HAACHT Belgique

Blanche SUPER HUIT 5,1°	6€	-	-	3,5€
-------------------------	----	---	---	------

### BRASSERIE ALARYK

Double pression	6,5€	-	-	7€
Double IPA	-	7€	-	5,5€
Sans gluten	-	7€	-	4,5€
Triple grain	-	8€	-	5€
Impérial stout	-	8€	-	5,3€

Supplément sirop au choix 0,30€  
Tranche de citron ou d'orange 0,30€

## DIGESTIFS

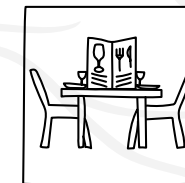
### COQ Ô RICO

Liqueur de menthe	8€	19,9€
Liqueur de citron	8€	20,9€
Liqueur de cerise	8€	24,9€

### MAISON CABANEL

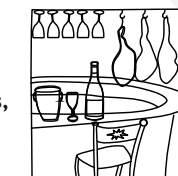
Crème de Menthe	19,9€
Crème de citron	20,9€
Crème de Mandarine	22,9€

## DÉCOUVRIR, DÉGUSTER ET CHOISIR



Après avoir pris place à table, venez avec votre numéro de table en tête nous rejoindre autour du bar à vin.

Nous vous ferons déguster une sélection de vins. Choisissez alors selon vos envies, le verre ou la bouteille qui accompagnera votre repas.



Vous avez apprécié le vin ! Vous avez la possibilité d'emporter, si affinités, la ou les bouteilles de votre repas ou d'autres de votre choix

Notre cave compte plus de 600 références de vin pour toutes occasions et pour tous les goûts.

+ DE 600 RÉFÉRENCES DE VIN



## RETROUVEZ-NOUS :



Bassin Jacques Coeur · Montpellier sud  
148 rue de Galata · 34000 Montpellier



271 Rue Théophraste Renaudot · ZAC du mas de grille  
34430 Saint Jean De Vedas

RÉSERVATION :  
TRINQUEFOUGASSE.COM

04 99 23 27 00