

Le Tapas à l'unité

| | | | |
|----------------------------------|----------|------------------------------------|----------|
| Fougasse | 4 | Saucisson | 5 (50g) |
| Tapenade au thym | 3 | Jésus | 5 (50g) |
| Brandade gratinée | 4 | Saucisse sèche (Pays Basque) | 5 (50g) |
| Brandade & Tapenade gratinée | 6 | Jambon "des Aldudes" (Pays Basque) | 5 (50g) |
| Accras de morue | 4 (x3) | Jambon "Kintoa" | 8 (50g) |
| Couteaux plancha persillade | 8 (x6) | Jambon "Pata Negra" | 15 (50g) |
| Poêlée de supions plancha | 4 | Jambon "Noir de Bigorre" | 12 (50g) |
| Queues de crevettes Papillon | 9 (x6) | Magret fourré au foie gras | 9 (50g) |
| Noix de Saint Jacques | 9 (100g) | Foie gras frais maison | 11 (50g) |
| Truite fumée de Banka | 9 (40g) | Carpaccio de canard | 8 (50g) |
| Terrine foies de volaille maison | 4 (50g) | P.-de-terre frites & mayonnaise | 3 |
| Chorizo | 4 (50g) | Pan con tomate (2 tartines) | 2 |

Les Tapas en planche

| | (1pers) | (3pers) |
|---|---------|---------|
| Autour du Cochon Chorizo, jambon des Aldudes, jésus, saucisse sèche, saucisson, terrine, confiture d'oignons | 15 | 40 |
| Autour du Canard Carpaccio de canard à l'huile de noisette, saucisson de canard, foie gras maison, magret fourré au foie gras, magret fumé, confiture d'oignons | 25 | 70 |
| Autour de la Mer Crème de brandade & batonnets de légumes, truite fumée 40g, 5 couteaux en persillade, poêlée de supions plancha, 3 accras de morue | 20 | 57 |
| Autour du Jambon Jambon des Aldudes, Kintoa, "Noir de Bigorre", Jabugo pata negra | 25 | 67 |
| Autour du Fromage Assortiment des fromages proposés à la Carte (voir détail dans la partie "Le Fromager") | 15 | 39 |
| Autour du Terroir Jambon des Aldudes, Kintoa, Saucisse sèche, Confiture d'oignons, Pêlardon, | 19 | 55 |

Les planches à thème

Du boucher

| | (1pers) | (3pers) |
|--|---------|---------|
| Tartare de boeuf d'Aubrac | 18 | 52 |
| Tartare aller/retour d'Aubrac à la plancha, huile d'olive citron | 19 | 54 |
| Carpaccio de boeuf huile d'olive au basilic, parmesan | 16 | |
| Magret de canard du Sud-Ouest | 23 | 66 |
| Pavé noix de veau de l'Aveyron | 22 | 61 |
| Faux filet de boeuf d'Aubrac | 19 | 54 |
| Planche du Boucher Faux filet, pavé de veau & magret | | 65 |

Du poissonnier

| | (1pers) | (3pers) |
|---|---------|---------|
| St Jacques en persillade à la plancha | 25 | 70 |
| Couteaux à l'huile d'olive à la plancha | 17 | 46 |
| Filet de bacalao rûti à la plancha | 20 | 55 |
| Poêlée de supions caramélisés à la plancha | 19 | 52 |
| Pavé de thon à la plancha | 22 | 61 |
| La Planche de Crustacés Noix St Jacques, queues de crevettes Papillons et Gambas, beurre de soja | 25 | 70 |
| Planche du Poissonnier Saint Jacques, crevettes, couteaux & supions | | 61 |

Le Potager

| | |
|---|----|
| Le Saladier en olivier de mesclun (petit) | 7 |
| (grand) | 10 |
| Salade Banka Mesclun, tomate, truite de Banka, gambas | 14 |
| Salade Italienne Mesclun, tomate, jambon des Aldudes, Mozzarella, fêta, olives noires | 14 |
| Salade au chèvre chaud Mesclun, tomate, haricots verts frais, chèvre chaud sur croûtons & noix | 14 |
| Planche végétarienne Assortiment de légumes (selon la saison) | 16 |

La Pizzeria

| | |
|---|----|
| Sophia Champignons, jambon cuit, fromage râpé | 14 |
| Mezzo Forte 4 fromages | 14 |
| Domi Tomates, champignons et fromage râpé | 14 |
| Chorizo Tomates, chorizo et fromage râpé | 14 |
| Dalida Tomates, anchois, oignons, câpres, fromage râpé | 14 |

. galement disponibles en Calzone

La planche-repas

Duo tapenade-brandade,
Poêlée supions plancha,
Tartare de boeuf d'Aubrac, frites,
Emincé de magret du Sud-Ouest,
Pêlardon, Gâteau maison à l'orange.



La "Trinque Fougasse"

20€/pers. (midi) 25€/pers. (soir)

La Formule 3 planches

Planche Entrée

Fougasse & tapenade & brandade & batonnets de légumes & cochonaille : chorizo, jambon des Aldudes, jésus, saucisse, saucisson, terrine maison, confiture d'oignons

Planche Plat Chaud

Poêlée de supions à la plancha, tartare de boeuf d'Aubrac, Emincés de magret du Sud-Ouest, frites

Planche Dessert

Pêlardon, gâteau maison à l'orange et brownie

"Avé Les Doigts"

25€/personne

Cette formule doit être prise par toute la table. Il s'agit de 3 planches qui se succèdent.

Les suggestions du midi

La Planche de la semaine 29 Une planche qui va de l'entrée au dessert

Gaspacho de tomates & poivrons
Killettes de saumon
Côte d'agneau grillées aux herbes
Filet de lieu vapeur
Ratatouille
Pêlardon
Smoothie brugnion & petit macaron

16€



Cette planche, servie uniquement le midi, change chaque semaine

Ou, au choix:

- La salade Gourmande au magret fumé et magret fourré 12€
- Cûtes d'agneau grillées aux herbes & ratatouille 12€
- Filet de lieu vapeur & ratatouille 12€

Planche enfantine

Un menu varié pour petits gourmets



Tomates cerise, mayonnaise, saucisson
Mini steak haché, frites & brownie
9€/pers. (jusqu'à 10 ans)

JEUDI 19 JUILLET!



O'NORD

Le 19/VIN spécial l'Hortus!

- > dégustation avec la famille Orliac
- > projection d'un petit film réalisé par Trinquéfougasse
- > les vins des vignerons sont à PRIX CAVEAU!

DEMANDEZ LE PROGRAMME!

EQUILIBRE & ÉLÉGANCE



O'SUD

JEUDI 19 JUILLET: "JE DIS VIN!" AVEC PASCALE MOUSTIÈS DU MAS DE MORTIÈS [dès 12h00, entrée libre]

VIGNERONS DE PÈRE EN FILS.



O'SUD

JEUDI 19 JUILLET: "JE DIS VIN!" AVEC JOËL BEAUVIVRE DU DOMAINE LES ESCARELLES [dès 19h00, entrée libre]

PRÉSIDENT DU SYNDICAT DU PIC ST LOUP



O'NORD

JEUDI 19 JUILLET: UN VIGNERON AU BAR À VIN AVEC GUILHEM VIAU DE LA BERGERIE DU CAPUCIN [dès 12h00, entrée libre]

VENREDI 20 JUILLET! les Estival'off

O'NORD

CE VENDREDI:

La Réserve d'O, Le Ch, teau de Cazeneuve, Le Mas de Mortiès, Le Mas de Farjou, Le Mas Conscience, Le Clos des Nines, Le Domaine de Mouscaillo, Le Domaine de la Tour Penedesses, Le Domaine Piquemal Le Ch, teau Ollieux Romanis Le Ch, teau de Brigue

dès 19h00, entrée 10€

>> dégustation

>> musique

>> 4 verres de 6 cl

Tous les vendredis de l'été!

SAMEDI 21 JUILLET! La Milone O'NORD

ACOUSTIC LATIN COMBO



CARTE DE FIDÉLITÉ

Fidélité récompensée sur la vente à emporter!

5€

Vins et jambons, fromages...

Cumulez des remises sur vos achats à emporter, Dépensez OïSud ou OïNord comme vous le souhaitez!

Le fromager

| | |
|---|--------|
| <i>D'ici (précisez frais... crémeux... demi sec... sec)</i> | |
| Demi pélaridon nature du "Château de Bibieures" Roquefort | 5 8 |
| <i>Le pays Basque</i> | |
| Tomme de brebis basque, confiture de cerises noires | 7 |
| Tommette de chèvre, gelée de piment d'Espelette | 7 |
| <i>Affinés par J.-Yves Bordier</i> | |
| Camembert Pays d'Auge | 7 |
| Saint Nectaire AOP Fermier | 6 |
| Gruyère IGP | 6 |
| Époisses de Berthaut | 6 |
| Salers AOP | 6 |
| Pont l'Évêque | 6 |

Le pâtissier

| | |
|---|---|
| Café gourmand de Trinquéfougasse | 7 |
| Tiramisu maison à la manière de Lila | 7 |
| Gâteau à l'orange, huile d'olive et safran & zeste d'orange | 7 |
| Brownie noir de noir fait maison | 7 |
| Le moelleux chocolat noir & son caramel laitier | 8 |
| Crème brûlée maison | 7 |
| Glace: abricot & citron vert | 7 |
| Salade de fruits frais | 7 |
| Smoothie brugnol & macaron | 7 |



La Semaine 29

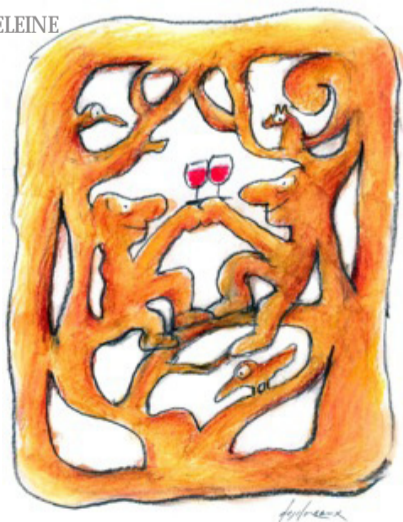
Lundi 16 au samedi 21 juillet 2012

Fêtes à souhaiter

lundi 16 juillet: N.-D. DU MONT CARMEL
mardi 17 juillet: CHARLOTTE
mercredi 18 juillet: FR. D. RIC
jeudi 19 juillet: ARS NE
vendredi 20 juillet: MARINA
samedi 21 juillet: VICTOR
dimanche 22 juillet: MARIE-MADELEINE

O'Sud, nous vous conseillons les **PARKINGS** de la Mairie ou de la fac de Droit (entre les rond-points Richter et Ernest Granier)

O'Nord, nous avons un **PARKING** renseignez-vous!



« Dans l'histoire du monde, la famille vient avant le clan, le clan avant la tribu, la tribu avant le peuple. »

Boris Schreiber

| | |
|--|--|
| Equipe O'Sud | Equipe O'Nord |
| Salle : Yassine | Salle : Pierre-Jean Aurélien Fred |
| Bar à vins : Nicolas | Bar à vins : Olivier Philippe |
| Cuisine : Sébastien Louis Rosine Sekou | Cuisine : Gilles Dominique Eric Marion Abdallah Bobo |
| | Boutique : Lila |
| | Bureau : Patricia |

à l'Ouest Mathieu & Dominique BOUDET

Emportez-moi! VOTRE ATTENTION: UN SUPPLEMENT MUSIQUE EST APPLIQUÉ 2/ 3/ 4 ou 6€/pers. selon la programmation

O'NORD

TRINQUEFOUGASSE

O'SUD

Satisfait? Dites-le autour de vous!
Mécontent? Dites-le nous!

Trinquéfougasse: d'Èsormais 2 adresses.

Vente de vin et Épicerie fine de 10h à minuit

Trinquéfougasse O'Nord
1581, route de Mende
34090 Montpellier
TEL: 04.99.23.2700

Trinquéfougasse O'Sud
148 Rue de Galata
34000 Montpellier
TEL: 0499.23.2705